

СОГЛАСОВАНО:

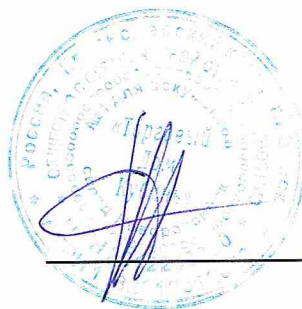
Директор  
МБОУ ООШ № 31  
имени Т. В. Ластовицкого



М. И. Шаляпина

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

**ДЕСЯТИТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ**

**для учащихся в общеобразовательном учреждении**

**период осень**

**20\_\_г.**

**Возрастная категория: 7 до 11 лет**

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

2022 г.

экспертное заключение от 17.08.2022г. №3941/28

Россия Краснодарский край

## 1-я неделя

| приём<br>пищи                  | Наименование блюда             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |               | Энергетическая<br>ценность | № ре -<br>цептуры<br>Тех.Карты | № по<br>Сборнику<br>рецептур |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------------|-----------|---------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------------|
|                                |                                |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | углеводы<br>У |                            |                                |                              |
| неделя<br>1 -я<br>День<br>1 -й | Борщ с картофелем и св/капусты | 200          | 3,208                  | 7,372     | 18,53         | 153,300                    | 1                              | 82/11                        |
|                                | макароны /                     | 120 / 40     | 4,294                  | 4,904     | 26,59         | 198,790                    | 20                             | 203 /11                      |
|                                | / икра овощная                 |              | 1,125                  | 1,942     | 2,38          | 31,498                     |                                | 74/11                        |
|                                | Суфле из печени                | 105 /15      | 12,904                 | 13,517    | 11,804        | 220,485                    | 14                             | 282/11                       |
|                                | Сок фруктовый (яблочный)       | 200          | 1                      | 0         | 20,92         | 87,680                     | 37                             | 389/11                       |
|                                | Хлеб пшеничный                 | 50           | 2,625                  | 0,355     | 20,397        | 95,283                     | 31                             | Пром.пр.                     |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный           | 20           | 1,13                   | 0,24      | 8,37          | 40,160                     | 32                             | Пром.пр.                     |
|                                | Фрукты свежие (бананы )        | 100          | 2,29                   | 1,390     | 12,98         | 73,590                     | 36                             | 340/ 11                      |
| итого за обед                  |                                |              | 28,576                 | 29,72     | 121,971       | 827,20                     | суммарный объём                |                              |
| Норма по СанПин                |                                |              | 26,95                  | 27,65     | 117,25        | 822,5                      | порций гр. 870                 |                              |

| приём<br>пищи                  | Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |               | Энергетическая<br>ценность | № ре -<br>цептуры<br>Тех.Карты | № по<br>Сборнику<br>рецептур |
|--------------------------------|----------------------------------------|--------------|------------------------|-----------|---------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------------|
|                                |                                        |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | углеводы<br>У |                            |                                |                              |
| неделя<br>1 -я<br>День<br>2 -й | Суп с крупой                           | 200          | 3,325                  | 5,292     | 13,891        | 116,49                     | 2                              | 115/11                       |
|                                | помидор свежий (или солёный) в нарезке | 60           | 0,66                   | 0,12      | 2,28          | 12,840                     | 26                             | 71-70 /11                    |
|                                | Шницель рыбный (минтай)                | 100 /20      | 10,98                  | 7,193     | 15,769        | 177,08                     | 12                             | 235/11                       |
|                                | картофель пюре / Капуста               | 120 / 30     | 2,48                   | 7,330     | 20,84         | 159,250                    | 21                             | 128-139/                     |
|                                | тушёная                                |              | 1,105                  | 2,065     | 2,97          | 30,340                     |                                | /11                          |
|                                | Кофейный напиток                       | 200          | 4,5                    | 3,7       | 19,6          | 129,700                    | 42                             | 379/11                       |
|                                | Хлеб пшеничный                         | 50           | 2,625                  | 0,355     | 20,397        | 95,283                     | 31                             | Пром.пр.                     |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30           | 1,695                  | 0,36      | 12,56         | 60,260                     | 32                             | Пром.пр.                     |
|                                | Кондитерские изделия (печенье)         | 20           | 0,848                  | 0,948     | 7,42          | 41,604                     | 33                             | Пром.пр.                     |
| итого за обед                  |                                        |              | 28,222                 | 27,363    | 115,727       | 822,85                     | суммарный объём                |                              |
| Норма по СанПин                |                                        |              | 26,95                  | 27,65     | 117,25        | 822,5                      | порций гр. 770                 |                              |

| приём<br>пищи                  | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |               | Энергетическая<br>ценность | № ре -<br>цептуры<br>Тех.Карты | № по<br>Сборнику<br>рецептур |
|--------------------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------------|-----------|---------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------------|
|                                |                                             |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | углеводы<br>У |                            |                                |                              |
| неделя<br>1 -я<br>День<br>3 -й | Суп с макаронами                            | 200          | 1,91                   | 6,062     | 9,64          | 100,758                    | 3                              | 112/11                       |
|                                | Запеканка из творога с<br>молоком сгущённым | 160 / 20     | 17,401                 | 15,296    | 40,997        | 371,256                    | 27                             | 223 /11                      |
|                                | Чай с молоком                               |              | 1,427                  | 1         | 11,04         | 58,868                     |                                |                              |
|                                | Хлеб пшеничный                              | 200          | 2,82                   | 3,45      | 20,653        | 124,942                    | 43                             | 378/11                       |
|                                | Хлеб пшеничный                              | 30           | 1,58                   | 0,21      | 12,24         | 57,170                     | 31                             | Пром.пр.                     |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                        | 20           | 1,13                   | 0,24      | 8,37          | 40,160                     | 32                             | Пром.пр.                     |
| неделя<br>1 -я<br>День<br>3 -й | Фрукты свежие ( яблоко )                    | 145          | 0,58                   | 0,58      | 14,21         | 64,380                     | 34                             | 340/11                       |
| итого за обед                  |                                             |              | 26,848                 | 26,838    | 117,15        | 817,53                     | суммарный объём                |                              |
| Норма по СанПин                |                                             |              | 26,95                  | 27,65     | 117,25        | 822,5                      | порций гр. 775                 |                              |

| приём<br>пищи                  | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |               | Энергетическая<br>ценность | № ре -<br>цептуры<br>Тех.Карты | № по<br>Сборнику<br>рецептур |
|--------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------------|-----------|---------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------------|
|                                |                                       |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | углеводы<br>У |                            |                                |                              |
| неделя<br>1 -я<br>День<br>4 -й | 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                      | 25                             | 71-70 /11                    |
|                                | Жаркое по - дормашнему                | 45 / 125     | 12,203                 | 18,054    | 23,564        | 327,090                    | 15                             | 259/11                       |
|                                | Компот из смеси сухофруктов           | 200          | 0,632                  | 0,274     | 28,64         | 119,554                    | 38                             | 349/11                       |
|                                | Хлеб пшеничный                        | 50           | 2,625                  | 0,355     | 20,397        | 95,283                     | 31                             | Пром.пр.                     |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30           | 1,695                  | 0,36      | 12,55         | 60,220                     | 32                             | Пром.пр.                     |
| итого за обед                  |                                       |              | 24,365                 | 26,929    | 115,341       | 822,72                     | суммарный объём                |                              |
| Норма по СанПин                |                                       |              | 26,95                  | 27,65     | 117,25        | 822,5                      | порций гр. 720                 |                              |

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон : О С Е Н Ь 20\_\_ год.

| приём<br>пищи                  | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | № ре -<br>цептуры<br>Тех.Карты | № по<br>Сборнику<br>рецептур |
|--------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------------|-----------|---------------|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
|                                |                                       |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | углеводы<br>У |                                 |                                |                              |
| неделя<br>1 -я<br>День<br>5 -й | 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                           | 25                             | 71-70 /11                    |
|                                | Котлета рубленая из птицы             | 90 / 20      | 11,473                 | 12,91     | 10,272        | 203,170                         | 18                             | 294/11                       |
|                                | Каша пшенная                          | 150          | 4,92                   | 8,465     | 32,061        | 224,109                         | 23                             | 171/11                       |
|                                | Сок фруктовый (яблочный)              | 200          | 1                      | 0         | 20,92         | 87,680                          | 37                             | 389/11                       |
|                                | Хлеб пшеничный                        | 50           | 2,625                  | 0,355     | 20,397        | 95,283                          | 31                             | Пром.пр.                     |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30           | 1,695                  | 0,36      | 12,55         | 60,220                          | 32                             | Пром.пр.                     |
|                                | Фрукты свежие (апельсин )             | 100          | 0,4                    | 0,400     | 8,7           | 44,400                          | 36                             | 340/11                       |
| итого за обед                  |                                       |              | 26,739                 | 27,4      | 116,061       | 822,20                          | суммарный объём                |                              |
| Норма по СанПин                |                                       |              | 26,95                  | 27,65     | 117,25        | 822,5                           | порций гр. 860                 |                              |

| Возрастная категория: с 7 до 11 лет<br>меню обеды 10-тидневка<br><b>1 - я неделя</b> |           |     | Пищевые вещества ( г ) |           |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Отклонение от<br>нормы в % |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|------------------------|-----------|---------------|---------------------------------|----------------------------|-------|
|                                                                                      |           |     | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | углеводы<br>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                                                                               | ОБЕД 35 % | 35% | 26,95                  | 27,65     | 117,25        | 822,5                           | углеводы                   | 0,000 |
|                                                                                      |           |     |                        |           |               |                                 | энерг-я                    |       |
| Среднее за 5 дней (фактически)                                                       |           |     | 26,950                 | 27,650    | 117,250       | 822,500                         | ценность                   | 0,000 |

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ О Б Е Д О В

35%

для учащихся в общеобразовательном учреждении

**2 - я неделя**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон : О С Е Н Ь 20\_\_ год.

| приём<br>пищи                  | Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | № ре -<br>цептуры<br>Тех.Карты | № по<br>Сборнику<br>рецептур |
|--------------------------------|----------------------------------------|--------------|------------------------|-----------|---------------|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
|                                |                                        |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | углеводы<br>У |                                 |                                |                              |
| неделя<br>2 -я<br>День<br>6 -й | Свекольник                             | 200          | 3,01                   | 5,101     | 15,89         | 121,509                         | 6                              | 83/11                        |
|                                | помидор свежий (или солёный) в нарезке | 60           | 0,66                   | 0,12      | 2,280         | 12,840                          | 26                             | 71-70 /11                    |
|                                | Плов с говядиной                       | 45 / 125     | 14,9                   | 17,553    | 38,711        | 372,905                         | 16                             | 265/11                       |
|                                | Чай с молоком                          | 200          | 2,82                   | 3,45      | 20,653        | 124,942                         | 43                             | 378/11                       |
|                                | Хлеб пшеничный                         | 50           | 2,625                  | 0,355     | 20,397        | 95,283                          | 31                             | Пром.пр.                     |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30           | 1,695                  | 0,36      | 12,55         | 60,220                          | 32                             | Пром.пр.                     |
|                                | Кондитерка (печенье)                   | 15           | 0,636                  | 0,711     | 5,56          | 31,183                          | 33                             | Пром.пр.                     |
| итого за обед                  |                                        |              | 26,346                 | 27,65     | 116,041       | 818,88                          | суммарный объём                |                              |
| Норма по СанПин                |                                        |              | 26,95                  | 27,65     | 117,25        | 822,5                           | порций гр. 735                 |                              |

| приём<br>пищи                  | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |                |                | Энергети-<br>ческая<br>ценность | № ре -<br>цептуры<br>Тех.Карты | № по<br>Сборнику<br>рецептур |
|--------------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------------|----------------|----------------|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
|                                |                                          |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж      | углеводы<br>У  |                                 |                                |                              |
| неделя<br>2 -я<br>День<br>7 -й | Суп из овощей                            | 200          | 5,859                  | 8,906          | 15,156         | 164,214                         | 7                              | 99/11                        |
|                                | Тефтели рыбные (минтай)                  | 90 / 20      | 11,38                  | 7,655          | 11,94          | 162,175                         | 13                             | 239/11                       |
|                                | Картофельное пюре /<br>/ икра кабачковая | 100 / 50     | 2,435<br>1,365         | 5,190<br>4,594 | 19,084<br>9,27 | 132,786<br>83,898               | 23                             | 128-73<br>/ 11               |
|                                | Сок фруктовый (яблочный)                 | 200          | 1                      | 0              | 20,92          | 87,680                          | 37                             | 389/11                       |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 50           | 2,625                  | 0,355          | 20,397         | 95,283                          | 31                             | Пром.пр.                     |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30           | 1,695                  | 0,36           | 12,55          | 60,220                          | 32                             | Пром.пр.                     |
|                                | Фрукты свежие (апельсин )                | 100          | 0,4                    | 0,400          | 8,7            | 40,900                          | 35                             | 341/11                       |
| итого за обед                  |                                          |              | 26,76                  | 27,46          | 118,02         | 826                             | суммарный объём                |                              |
| Норма по СанПин                |                                          |              | 26,95                  | 27,65          | 117,25         | 822,5                           | порций гр. 770                 |                              |

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ О Б Е Д О В

35%

для учащихся в общеобразовательном учреждении

**2 - я неделя**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон : О С Е Н Ь 20\_\_ год.

| приём | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества ( г ) | Энергети- | № ре - | № по |
|-------|--------------------|-----|------------------------|-----------|--------|------|
|-------|--------------------|-----|------------------------|-----------|--------|------|

| пищи                                                          | Наименование блюда                       | блюда        | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | углеводы<br>У | ческая<br>ценность              | цептуры<br>Тех.Карты                    | Сборнику<br>рецептур         |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------------|-----------|---------------|---------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|
| неделя                                                        | Суп с лапшой                             | 200          | 5,946                  | 3,082     | 20,895        | 135,102                         | 8                                       | 111/11                       |
| 2 -я                                                          | Омлет с птицей                           | 150          | 10,125                 | 18,63     | 30,61         | 330,610                         | 19                                      | 212/11                       |
| День                                                          | Кофейный напиток                         | 200          | 4,5                    | 3,7       | 19,6          | 129,700                         | 42                                      | 379/11                       |
| 8 -й                                                          | Хлеб пшеничный                           | 50           | 2,625                  | 0,355     | 20,397        | 95,283                          | 31                                      | Пром.пр.                     |
|                                                               | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30           | 1,695                  | 0,36      | 12,55         | 60,220                          | 32                                      | Пром.пр.                     |
|                                                               | Фрукты свежие (бананы )                  | 100          | 2,29                   | 1,390     | 12,98         | 73,590                          | 36                                      | 340 / 11                     |
| итого за обед                                                 |                                          |              | 27,181                 | 27,52     | 117,032       | 824,51                          | суммарный объем                         |                              |
| Норма по СанПин                                               |                                          |              | 26,95                  | 27,65     | 117,25        | 822,5                           | порций гр. 775                          |                              |
| приём<br>пищи                                                 | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | № ре -<br>цептуры<br>Тех.Карты          | № по<br>Сборнику<br>рецептур |
|                                                               |                                          |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | углеводы<br>У |                                 |                                         |                              |
| неделя                                                        | Суп с клёцками                           | 200          | 6,904                  | 7,945     | 9,01          | 135,160                         | 9 - 10                                  | 108-109/11                   |
| 2 -я                                                          | огурец свежий (или солёный) в нарезке    | 60           | 0,42                   | 0,06      | 1,14          | 6,780                           | 25                                      | 71-70 /11                    |
| День                                                          | Биточки особые мясные                    | 90           | 11,57                  | 10,05     | 15,85         | 200,130                         | 17                                      | 269/11                       |
| 9 -й                                                          | Картофель тушёный с овощами              | 150          | 2,98                   | 8,64      | 25,320        | 190,960                         | 24                                      | 142-131/11                   |
|                                                               | Кисель витаминизированный                | 200          | 0,253                  | 0,118     | 33,020        | 134,154                         | 39 - 40                                 | 359/11                       |
|                                                               | Хлеб пшеничный                           | 50           | 2,625                  | 0,355     | 20,397        | 95,283                          | 31                                      | Пром.пр.                     |
|                                                               | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30           | 1,695                  | 0,36      | 12,55         | 60,220                          | 32                                      | Пром.пр.                     |
| итого за обед                                                 |                                          |              | 26,447                 | 27,5      | 117,29        | 822,7                           | суммарный объем                         |                              |
| Норма по СанПин                                               |                                          |              | 26,95                  | 27,65     | 117,25        | 822,5                           | порций гр. 860                          |                              |
| приём<br>пищи                                                 | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | № ре -<br>цептуры<br>Тех.Карты          | № по<br>Сборнику<br>рецептур |
|                                                               |                                          |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | углеводы<br>У |                                 |                                         |                              |
| неделя                                                        | Суп с рыбными фрикадельками              | 200          | 6,225                  | 3,401     | 11,231        | 100,433                         | 11                                      | 106/11                       |
| 2 -я                                                          | Запеканка рисовая с<br>молоком сгущённым | 140 / 20     | 7,812                  | 8,923     | 32,577        | 225,630                         | 28                                      | 188/11                       |
| День                                                          | Масло порциями                           | 10           | 0,08                   | 7,25      | 0,13          | 66,090                          | 29                                      | 14/11                        |
|                                                               | Сыр порциями (Костромской)               | 20           | 4,32                   | 3,456     | 0             | 48,384                          | 30                                      | 15/11                        |
| 10 -й                                                         | Какао витаминизированный                 | 200          | 3,8                    | 3         | 23            | 134,200                         | 41                                      | 382/11                       |
|                                                               | Хлеб пшеничный                           | 43           | 2,258                  | 0,305     | 17,542        | 81,945                          | 31                                      | Пром.пр.                     |
|                                                               | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30           | 1,695                  | 0,36      | 12,55         | 60,220                          | 32                                      | Пром.пр.                     |
|                                                               | Фрукты свежие (яблоко )                  | 100          | 0,4                    | 0,40      | 9,8           | 44,400                          | 34                                      | 340/11                       |
| итого за обед                                                 |                                          |              | 28,017                 | 28,095    | 117,87        | 820,2                           | суммарный объем                         |                              |
| Норма по СанПин                                               |                                          |              | 26,95                  | 27,65     | 117,25        | 822,5                           | порций гр. 763                          |                              |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет<br>меню обеда 10-тидневка |                                          |              | Пищевые вещества ( г ) |           |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Отклонение от<br>нормы<br>( + / - ) в % |                              |
|                                                               |                                          |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | углеводы<br>У |                                 |                                         |                              |
| Итого за день по СанПиН                                       |                                          |              | 77                     | 79,0      | 335           | 2350                            | белки                                   | 0,000                        |
| СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20                                    |                                          |              |                        |           |               |                                 | жиры                                    | 0,000                        |
| 7-11 л                                                        | ОБЕД 35 %                                | 35%          | 26,95                  | 27,65     | 117,25        | 822,5                           | углеводы                                | 0,000                        |
|                                                               |                                          |              |                        |           |               |                                 | энерг-я                                 |                              |
| Среднее за 5 дней (фактически)                                |                                          |              | 26,950                 | 27,650    | 117,250       | 822,500                         | ценность                                | 0,00                         |

Ответственный за разработку меню инженер-технолог \_\_\_\_\_ /Гкаченко А.Н./

#### Литература:

- 1 САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ,  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ  
К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО  
СанПиН 2.3/2.4.3590 -20  
ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ
- 2 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А.  
РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276 с.
- 3 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  
возрастная категория: 7-11 лет

1 - я - неделя

35%

**О Б Е Д О В**  
**О С Е Н Ь**

| Сборник<br>рецепт № | Наименование блюд                      | Выход<br>1-п/г. | норма закладки продуктов в гр на 1 порцию |         |       |                          |            |       |              |        |        |
|---------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------|---------|-------|--------------------------|------------|-------|--------------|--------|--------|
| 1 - й день          |                                        |                 | Борщ с картофелем<br>и свежей капустой    |         |       | Суфле из печени          |            |       | Соус:        |        |        |
| 82/11               | Борщ с картофелем<br>и свежей капустой | 200             | сырьё                                     | брутто  | нетто | сырьё                    | брутто     | нетто | сырьё        | брутто | нетто  |
|                     |                                        |                 | говядина                                  | 5,89    | 5     | печень                   | 126        | 105   | сметана      | 3,45   | 3,45   |
| 203-74 /11          | макаронны / икра овощная               | 120 /40         | свекла                                    | 40      | 32    | мука пш.                 | 5,81       | 5,81  | мука пш.     | 1,04   | 1,04   |
| 282/11              | Суфле из печени                        | 105 /15         | капуста б/кач                             | 21,25   | 17    | лук репчат.              | 7,2        | 6     | лавр./лист   | 0,0003 | 0,0003 |
| 389/11              | Сок фруктовый (яблочный)               | 200             | картофель                                 | 21,4    | 16    | морковь                  | 6,975      | 5,58  | соль         | 0,15   | 0,15   |
| Пром.пр.            | Хлеб пшеничный                         | 50              | морковь                                   | 10      | 8     | яйца шт./гр.             | 0,08275 шт | 3,31  | лук репчат.  | 3,57   | 3      |
| Пром.пр.            | Хлеб ржано-пшеничный                   | 20              | лук репчат.                               | 9,6     | 8     | соль                     | 0,5        | 0,5   | м/сливочное  | 0,3    | 0,3    |
| 340 / 11            | Фрукты свежие (бананы )                | 100             | м/сливочное                               | 4       | 4     | сухарь паниро            | 4,2        | 4,2   |              |        |        |
|                     |                                        |                 | томат пюре                                | 6       | 6     | м/растительн             | 6          | 6     |              |        |        |
|                     |                                        |                 | сахар                                     | 1,2     | 1,2   | макаронны / икра овощная |            |       |              |        |        |
|                     |                                        |                 | лавр./лист                                | 0,008   | 0,008 | сырьё                    | брутто     | нетто | сырьё        | брутто | нетто  |
|                     |                                        |                 | соль                                      | 0,9     | 0,9   | макаронны                | 38,5       | 38,5  | баклажан     | 15,88  | 15,88  |
|                     |                                        |                 | вода                                      | 160     | 160   | м/сливочное              | 10         | 10    | кабачёк      | 22,32  | 17,84  |
|                     |                                        |                 | приправа овощн                            | 1,1     | 1,1   | вода                     | 231        | 231   | морковь      | 8      | 6,4    |
|                     |                                        |                 | Фрукты свежие                             |         |       |                          |            |       | капуста      | 11,52  | 9,2    |
|                     |                                        |                 | сырьё                                     | брутто  | нетто |                          |            |       | лук репчат.  | 5,2    | 4,4    |
|                     |                                        |                 | бананы                                    | 149,000 | 100   |                          |            |       | томат пюре   | 4,4    | 4,4    |
|                     |                                        |                 |                                           |         |       |                          |            |       | м/растительн | 2      | 2      |

| 2 - й день |                                           |        | Суп с крупой             |        |       | Шницель рыбный    |        |        | соус             |        |        |
|------------|-------------------------------------------|--------|--------------------------|--------|-------|-------------------|--------|--------|------------------|--------|--------|
| 115/11     | Суп с крупой                              | 200    | сырьё                    | брутто | нетто | сырьё             | брутто | нетто  | сырьё            | брутто | нетто  |
| 71 /11     | помидор свежий<br>(или солёный) в нарезке | 60     | крупка пшеничка          | 20     | 20    | минтай б/г        | 122,67 | 86     | сметана          | 4,9    | 4,9    |
| 235/11     | Шницель рыбный (минтай)                   | 100/20 | морковь                  | 10     | 8     | лук репч.         | 20     | 18     | томат пюре       | 2      | 2      |
| 128/11     | картофель пюре / Капуста                  | 120/30 | лук репч.                | 9,6    | 8     | зелень            | 2      | 2      | мука пш.         | 1,38   | 1,38   |
| 139/11     | Тушёная                                   |        | м/сливочное              | 4      | 4     | молоко            | 8      | 8      | вода             | 13,8   | 13,8   |
| 379/11     | Кофейный напиток                          | 200    | лавр./лист               | 0,008  | 0,008 | яйца шт./гр.      | 0,1шт. | 4      | лавр./лист       | 0,0004 | 0,0004 |
| Пром.пр.   | Хлеб пшеничный                            | 50     | соль                     | 0,7    | 0,7   | сухари паниро     | 12     | 12     | соль             | 0,2    | 0,2    |
| Пром.пр.   | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30     | вода                     | 200    | 200   | м/растительн      | 10     | 10     | лук репчат.      | 4,76   | 4      |
| Пром.пр.   | Кондитер.изд. (печенье)                   | 20     | говядина                 | 5,89   | 5     |                   |        |        |                  |        |        |
|            |                                           |        | Кофейный напиток         |        |       | картофельное пюре |        |        | /капуста тушёная |        |        |
|            |                                           |        | сырьё                    | брутто | нетто | сырьё             | брутто | нетто  | сырьё            | брутто | нетто  |
|            |                                           |        | молоко                   | 200    | 200   | картофель         | 140,40 | 105,60 | капуста св.      | 42,6   | 34,2   |
|            |                                           |        | Кофейный напиток         | 3,5    | 3,5   | молоко            | 19,2   | 18     | м/растительн     | 1,2    | 1,2    |
|            |                                           |        | сахар                    | 10     | 10    | м/сливочное       | 3,6    | 3,6    | томат            | 1,8    | 1,8    |
|            |                                           |        | вода                     | 20     | 20    |                   |        |        | морковь          | 0,9    | 0,75   |
|            |                                           |        | овощи свежие или солёные |        |       |                   |        |        | лук репч.        | 1,5    | 1,2    |
|            |                                           |        | сырьё                    | брутто | нетто |                   |        |        | лавр. Лист       | 0,0024 | 0,0024 |
|            |                                           |        | помидор св.              | 70,8   | 60    |                   |        |        | мука пш.         | 0,3    | 0,3    |
|            |                                           |        | или помидор солёный      | 66     |       |                   |        |        | сахар            | 0,9    | 0,9    |
|            |                                           |        |                          |        |       |                   |        |        | лимон/кислота    | 0,027  | 0,027  |
|            |                                           |        |                          |        |       |                   |        |        | вода             | 0,873  | 0,873  |

## МЕНЮ - РАСКЛАДКА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ

## ОБЕДОВ

возрастная категория: 7-11 лет

1 - я - неделя

35%

ОСЕНЬ

| 3 - й день |                                          |        | Суп с макаронами |        |       | запеканка из творога |          |       | чай с молоком |         |       |
|------------|------------------------------------------|--------|------------------|--------|-------|----------------------|----------|-------|---------------|---------|-------|
| 112/11     | Суп с макаронами                         | 200    | сырьё            | брутто | нетто | с молоком сгущённым  |          |       | сырьё         | брутто  | нетто |
| 223/11     | запеканка из творога с молоком сгущённым | 160/20 | макароны         | 14     | 14    | сырьё                | брутто   | нетто | чай           | 1       | 1     |
|            |                                          |        | картофель        | 53,4   | 40    | творог               | 150,4    | 147,2 | вода          | 66      |       |
| 378/11     | чай с молоком                            | 200    | морковь          | 10     | 8     | мука пш.             | 12,8     | 12,8  | сахар         | 13      | 13    |
| Пром.пр.   | Хлеб пшеничный                           | 30     | лук репч.        | 9,6    | 8     | сахар песок          | 12,8     | 12,8  | молоко        | 110,775 | 105   |
| Пром.пр.   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20     | м/сливочное      | 4      | 4     | яйца шт./гр.         | 0,16 шт. | 6,4   | вода          | 45      |       |
| 340 / 11   | Фрукты свежие ( яблоко )                 | 145    | томат пюре       | 2      | 2     | м/сливочное          | 6,4      | 6,4   |               |         |       |
|            |                                          |        | соль             | 0,6    | 0,6   | сухарь панир.        | 6,4      | 6,4   | Фрукты свежие |         |       |
|            |                                          |        | лавр./лист       | 0,008  | 0,008 | сметана              | 6,4      | 6,4   | сырьё         | брутто  | нетто |
|            |                                          |        | вода             | 170    | 170   | молоко сгущ.         | 20       | 20    | яблоко        | 164,575 | 145   |
|            |                                          |        | бедро птицы      | 7,05   | 5     |                      |          |       |               |         |       |

| Сборник<br>рецеп № | Наименование блюд                        | Выход<br>1-п/г. | норма закладки продуктов в гр на 1 порцию |        |       |                       |        |        |                          |        |       |
|--------------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------|--------|-------|-----------------------|--------|--------|--------------------------|--------|-------|
| 4 - й день         |                                          |                 | Суп картофельный                          |        |       | Жаркое по - домашнему |        |        | компот из смеси          |        |       |
| 102/11             | Суп картоф. с горохом                    | 200             | с горохом                                 |        |       | сырьё                 | брутто | нетто  | сухофруктов              |        |       |
| 71 / 11            | огурец свежий<br>(или солёный) в нарезке | 60              | сырьё                                     | брутто | нетто | свинина               | 82,7   | 71,5   | сырьё                    | брутто | нетто |
|                    |                                          |                 | картофель                                 | 53,4   | 40    | картофель             | 133,34 | 100,0  | смесь сух-в              | 22,5   | 22,5  |
| 259/11             | Жаркое по - домашнему                    | 45/125          | морковь                                   | 10,63  | 8,5   | лук репчат.           | 12     | 10     | сахар                    | 15     | 15    |
| 349/11             | Компот из смеси<br>сухофруктов           | 200             | лук репчат.                               | 9,6    | 8     | томат пюре            | 6      | 6      | лим/кислота              | 0,2    | 0,2   |
|                    |                                          |                 | горох лущ.                                | 16     | 16    | м/растительнс         | 6      | 6      | вода                     | 200    | 200   |
| Пром.пр.           | Хлеб пшеничный                           | 50              | м/сливочное                               | 4      | 4     | лавр./лист            | 0,0067 | 0,0067 | овощи свежие или солёные |        |       |
| Пром.пр.           | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30              | соль                                      | 0,5    | 0,5   | соль                  | 0,6    | 0,6    | сырьё                    | брутто | нетто |
|                    |                                          |                 | лавр./лист                                | 0,008  | 0,008 | приправа овощн        | 1,5    | 1,5    | огурец св.               | 63,12  | 60    |
|                    |                                          |                 | вода                                      | 140    | 140   |                       |        |        | или огурец солёный       |        |       |
|                    |                                          |                 | говядина                                  | 5,89   | 5     |                       |        |        |                          | 66     |       |

| Сборник<br>рецеп № | Наименование блюд                        | Выход<br>1-п/г. | норма закладки продуктов в гр на 1 порцию |         |       |                           |           |       |                          |        |       |
|--------------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------|---------|-------|---------------------------|-----------|-------|--------------------------|--------|-------|
| 5 - и день         |                                          |                 | Щи из свежей капусты                      |         |       | Котлета рубленая из птицы |           |       | соус                     |        |       |
| 88/11              | Щи из св/ капусты с карт                 | 200             | с картофелем                              |         |       | сырьё                     | брутто    | нетто | сырьё                    | брутто | нетто |
| 71 / 11            | огурец свежий<br>(или солёный) в нарезке | 60              | сырьё                                     | брутто  | нетто | бедро куриное             | 118,84    | 66,60 | мука пш.                 | 0,4    | 0,4   |
|                    |                                          |                 | капуста б/кач                             | 51,25   | 41    | хлеб пш.                  | 19,2      | 19,2  | вода                     | 13,15  | 13,15 |
| 294/11             | Котлета рубленая<br>из птицы             | 90/20           | картофель                                 | 32,0    | 24,0  | молоко                    | 19,4      | 19,4  | томат пюре               | 2,81   | 2,81  |
|                    |                                          |                 | морковь                                   | 10      | 8     | яйцо шт./ гр.             | 0,025 шт. | 1     | сметана                  | 0,8    | 0,8   |
| 171/11             | Каша пшённая                             | 150             | лук репчат.                               | 9,6     | 8     | м/сливочное               | 3,6       | 3,6   | лук репчат.              | 1,03   | 0,875 |
| 389/11             | Сок фруктовый (яблочный)                 | 200             | томат пюре                                | 2       | 2     | сухарь паниров            | 9         | 9     | м/сливочное              | 2,35   | 2,35  |
| Пром.пр.           | Хлеб пшеничный                           | 50              | м/сливочное                               | 4       | 4     | м/растительнс             | 6         | 6     | морковь                  | 6,84   | 5,47  |
| Пром.пр.           | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30              | соль                                      | 0,4     | 0,4   |                           |           |       | лавр./лист               | 0,002  | 0,002 |
| 340 / 11           | Фрукты свежие ( апельсин )               | 100             | лавр./лист                                | 0,008   | 0,008 |                           |           |       | соль                     | 0,05   | 0,05  |
|                    |                                          |                 | вода                                      | 160     |       | Каша пшённая              |           |       | овощи свежие или солёные |        |       |
|                    |                                          |                 | приправа овощн                            | 1,264   | 1,264 | сырьё                     | брутто    | нетто | сырьё                    | брутто | нетто |
|                    |                                          |                 | зелень св.                                | 1,98    | 1,98  | Крупа пшено               | 38        | 38    | огурец                   | 63,12  | 60,00 |
|                    |                                          |                 | говядина                                  | 5,89    | 5     | м/сливочное               | 5         | 5     |                          |        |       |
|                    |                                          |                 | Фрукты свежие                             |         |       | вода                      | 116       | 116   |                          |        |       |
|                    |                                          |                 | сырьё                                     | брутто  | нетто | соль                      | 0,41      | 0,41  |                          |        |       |
|                    |                                          |                 | апельсин                                  | 141,905 | 100   |                           |           |       |                          |        |       |

## МЕНЮ - РАСКЛАДКА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ

ОБЕДОВ

возрастная категория: 7-11 лет

2 - я - неделя

35%

ОСЕНЬ

| Сборник<br>рецеп № | Наименование блюд       | Выход<br>1-п/г. | норма закладки продуктов в гр на 1 порцию |           |       |                      |         |       |                          |        |       |
|--------------------|-------------------------|-----------------|-------------------------------------------|-----------|-------|----------------------|---------|-------|--------------------------|--------|-------|
|                    |                         |                 | Свекольник                                |           |       |                      |         |       | плов с говядиной         |        |       |
| 6 - й день         |                         |                 | сырьё                                     | брутто    | нетто | сырьё                | брутто  | нетто | сырьё                    | брутто | нетто |
| 83/11              | Свекольник              | 200             | свекла                                    | 57,7      | 45    | вода                 | 160     | 160   | говядина                 | 82,7   | 71,5  |
| 71 /11             | помидор свежий          | 60              | картофель                                 | 7,1       | 5,3   | говядина             | 5,89    | 5     | крупа рисовая            | 42,50  | 42,50 |
|                    | (или солёный) в нарезке |                 | морковь                                   | 8         | 6,4   | чай с молоком        |         |       | м/растительн             | 6,25   | 6,25  |
| 265/11             | Плов с говядиной        | 45/125          | лук репчат.                               | 7,68      | 6,4   | сырьё                | брутто  | нетто | лук репчат.              | 7,5    | 6,25  |
| 378/11             | чай с молоком           | 200             | томат пюре                                | 1,6       | 1,6   | чай                  | 1       | 1     | морковь                  | 12,5   | 10    |
| Пром.пр.           | Хлеб пшеничный          | 50              | яйца шт./ гр.                             | 0,324 шт. | 12,93 | вода                 | 66      |       | томат пюре               | 10     | 10    |
| Пром.пр.           | Хлеб ржано-пшеничный    | 30              | сметана                                   | 7,35      | 7,35  | сахар                | 13      | 13    | соль                     | 0,25   | 0,25  |
| Пром.пр.           | Кондитер.изд. (печенье) | 15              | м/растительно                             | 1         | 1     | молоко               | 110,775 | 105   | вода                     | 100    | 100   |
|                    |                         |                 | сахар                                     | 1         | 1     | вода                 | 45      |       | специи д/плова           | 1,5    | 1,5   |
|                    |                         |                 | м/сливочное                               | 3         | 3     | Кондитерские изделия |         |       | овощи свежие или солёные |        |       |
|                    |                         |                 | соль                                      | 0,8       | 0,8   | сырьё                | брутто  | нетто | сырьё                    | брутто | нетто |
|                    |                         |                 | лавр./лист                                | 0,008     | 0,008 | печенье              | 15      | 15    | помидор                  | 70,8   | 60    |
|                    |                         |                 |                                           |           |       |                      |         |       |                          |        |       |

| Сборник<br>рецеп № | Наименование блюд                        | Выход<br>1-п/г. | норма закладки продуктов в гр на 1 порцию |        |       |                   |          |       |                           |         |       |
|--------------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------|--------|-------|-------------------|----------|-------|---------------------------|---------|-------|
|                    |                                          |                 | Суп из овощей                             |        |       | тефтели           |          |       | соус в тефтели            |         |       |
| 7 - й день         |                                          |                 | сырьё                                     | брутто | нетто | сырьё             | брутто   | нетто | сырьё                     | брутто  | нетто |
| 99 / 11            | Суп из овощей                            | 200             | горошек консерв                           | 38,34  | 25    | минтай б/г        | 99,862   | 70,00 | мука пш.                  | 1,1     | 1,1   |
| 239/11             | Тефтели рыбные (минтай)                  | 90/20           | картофель                                 | 53,4   | 40    | хлеб пш.          | 12,8     | 12,8  | вода                      | 13      | 13    |
| 128-73<br>/ 11     | картофельное пюре /<br>/ Икра кабачковая | 100/50          | морковь                                   | 10     | 8     | молоко            | 3,44     | 3,44  | томат пюре                | 2,06    | 2,06  |
|                    |                                          |                 | лук репчат.                               | 9,6    | 8     | лук репчат.       | 16,2     | 12,6  | сметана                   | 1,8     | 1,8   |
| 389/11             | Сок фруктовый (яблочный)                 | 200             | м/сливочное                               | 4      | 4     | яйцо шт./гр.      | 0,094шт. | 3,76  | лук репчат.               | 1,03    | 0,875 |
| Пром.пр.           | Хлеб пшеничный                           | 50              | соль                                      | 0,5    | 0,5   | сухарь панир.     | 7,2      | 7,2   | м/сливочное               | 2       | 2     |
| Пром.пр.           | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30              | лавр./лист                                | 0,008  | 0,008 | м/растительное    | 5,55     | 5,55  | морковь                   | 6,84    | 5,47  |
| 341 / 11           | Фрукты свежие ( апельсин )               | 100             | вода                                      | 150    | 150   |                   |          |       | лавр./лист                | 0,02    | 0,02  |
|                    |                                          |                 | зелень св.                                | 2      | 2     | / Икра кабачковая |          |       | соль                      | 0,2     | 0,2   |
|                    |                                          |                 | говядина                                  | 5,89   | 5     | сырьё             | брутто   | нетто |                           |         |       |
|                    |                                          |                 | картофель пюре                            |        |       | кабачки           | 67,2     | 53,7  |                           |         |       |
|                    |                                          |                 | сырьё                                     | брутто | нетто | капуста св.       | 13,75    | 11    | Фрукты свежие (апельсин ) |         |       |
|                    |                                          |                 | картофель                                 | 117,34 | 88,00 | лук репчатый      | 6,55     | 5,5   | сырьё                     | брутто  | нетто |
|                    |                                          |                 | молоко                                    | 16     | 15    | томат пюре        | 5,5      | 5,5   | апельсин                  | 141,905 | 100   |
|                    |                                          |                 | м/сливочное                               | 3      | 3     | м/растительное    | 2,5      | 2,5   |                           |         |       |
|                    |                                          |                 |                                           |        |       |                   |          |       |                           |         |       |

| <b>8 - й день</b> |                          |     | Суп с лапшой                          |         |       | Омлет с птицей    |           |       | Кофейный напиток                |         |       |
|-------------------|--------------------------|-----|---------------------------------------|---------|-------|-------------------|-----------|-------|---------------------------------|---------|-------|
| 111/11            | Суп с лапшой             | 200 | сырьё                                 | брутто  | нетто | сырьё             | брутто    | нетто | сырьё                           | брутто  | нетто |
| 212/11            | Омлет с птицей           | 150 | мука пш.                              | 12      | 12    | бедро кур на кост | 81,892    | 45,9  | Кофейный напиток                | 3,5     | 3,5   |
| 379/11            | Кофейный напиток         | 200 | Крахмал                               | 0,5     | 0,5   | помидоры св.      | 15,34     | 13    | сахар                           | 10      | 10    |
| Пром.пр.          | Хлеб пшеничный           | 50  | мука пш.                              | 0,02    | 0,02  | сыр костромский   | 15,63     | 15    | молоко                          | 200     | 200   |
| Пром.пр.          | Хлеб ржано-пшеничный     | 30  | яйца шт./гр.                          | 0,1 шт. | 4     | яйца шт./гр.      | 2,225 шт. | 89    | вода                            | 20      | 20    |
| 340 / 11          | Фрукты свежие ( бананы ) | 100 | молоко                                | 2,8     | 2,8   | молоко            | 28        | 28    |                                 |         |       |
|                   |                          |     | <i>выход подсушенной лапши 16 гр.</i> |         |       | соль              | 0,7       | 0,7   | <b>Фрукты свежие ( бананы )</b> |         |       |
|                   |                          |     | лук репчат.                           | 9,6     | 8     | м/сливочное       | 6,7       | 6,7   | сырьё                           | брутто  | нетто |
|                   |                          |     | м/сливочное                           | 4       | 4     |                   |           |       | бананы                          | 100,000 | 100   |
|                   |                          |     | соль                                  | 0,4     | 0,4   |                   |           |       |                                 |         |       |
|                   |                          |     | лавр./лист                            | 0,008   | 0,008 |                   |           |       |                                 |         |       |
|                   |                          |     | вода                                  | 190     | 190   |                   |           |       |                                 |         |       |
|                   |                          |     | бедро птицы                           | 5,89    | 5     |                   |           |       |                                 |         |       |

## МЕНЮ - РАСКЛАДКА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ

## ОБЕДОВ

возрастная категория: 7-11 лет

2 - я - неделя

35%

ОСЕНЬ

| Сборник<br>рецеп № | Наименование блюд                        | Выход<br>1-п/г. | норма закладки продуктов в гр на 1 порцию |          |       |                                  |          |       |                                    |        |        |
|--------------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------|----------|-------|----------------------------------|----------|-------|------------------------------------|--------|--------|
| <b>9 - й день</b>  |                                          |                 | <b>Суп с клёцками</b>                     |          |       | <b>Биточки особые мясные</b>     |          |       | <b>Картофель тушёный с овощами</b> |        |        |
| 108/11             | Суп с клёцками                           | 200             | сырьё                                     | брутто   | нетто | сырьё                            | брутто   | нетто | сырьё                              | брутто | нетто  |
| 71 /11             | огурец свежий<br>(или солёный) в нарезке | 60              | картофель                                 | 53,4     | 40    | говядина                         | 22,82    | 19,4  | картофель                          | 154,81 | 115,6  |
| 269/11             | Биточки особые мясные                    | 90              | морковь                                   | 10       | 8     | свинина                          | 61,87    | 52,6  | морковь                            | 8,4    | 6      |
| 142-131/11         | Картофель тушёный с овощами              | 150             | лук репчат.                               | 9,6      | 8     | хлеб пш.                         | 15       | 15    | лук репчат.                        | 7,2    | 6      |
| 131/11             |                                          |                 | м/сливочное                               | 4        | 4     | молоко                           | 4,9      | 4,9   | м/сливочное                        | 9      | 9      |
| 359/11             | Кисель витаминизированный                | 200             | соль                                      | 0,4      | 0,4   | лук репчат.                      | 10,8     | 9     | лавр. / лист                       | 0,0120 | 0,0120 |
| Пром.пр.           | Хлеб пшеничный                           | 50              | лавр./лист                                | 0,008    | 0,008 | яйцо шт. / гр.                   | 0,09 шт. | 3,6   | горошек зелёный                    | 35,000 | 22,76  |
| Пром.пр.           | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30              | вода                                      | 155      | 155   | соль                             | 0,69     | 0,69  | соль                               | 0,3    | 0,3    |
|                    |                                          |                 | говядина                                  | 5,89     | 5     | сухарь панир.                    | 9        | 9     | приправа овощ                      | 1,27   | 1,27   |
|                    |                                          |                 | клёцки                                    |          |       | м/растительнс                    | 6        | 6     | соус                               |        |        |
|                    |                                          |                 | молоко                                    | 24,2     | 24,2  | <b>Кисель витаминизированный</b> |          |       | сметана                            | 7,5    | 7,5    |
|                    |                                          |                 | м/сливочное                               | 1,75     | 1,75  | сырьё                            | брутто   | нетто | мука пшенич                        | 2,25   | 2,25   |
|                    |                                          |                 | яйца шт./гр.                              | 0,11 шт. | 4,4   | сухофрукты                       | 30       | 30    | томат пюре                         | 3      | 3      |
|                    |                                          |                 | мука пш.                                  | 15,4     | 15,4  | сахар                            | 9,7      | 9,7   | вода                               | 22,5   | 22,5   |
|                    |                                          |                 | соль                                      | 0,45     | 0,45  | яблоки св.                       | 3        | 2,5   | лавр. / лист                       | 0,0006 | 0,0006 |
|                    |                                          |                 | <b>овощи свежие или солёные</b>           |          |       | сок яблочный                     | 100      | 100   | соль                               | 0,3    | 0,3    |
|                    |                                          |                 | сырьё                                     | брутто   | нетто | крахмал                          | 10       | 10    |                                    |        |        |
|                    |                                          |                 | огурец                                    | 63,12    | 60,00 | вода                             | 118      |       |                                    |        |        |
|                    |                                          |                 |                                           |          |       |                                  |          |       |                                    |        |        |

| Сборник<br>рецеп № | Наименование блюд                     | Выход<br>1-п/г. | норма закладки продуктов в гр на 1 порцию |         |       |                                              |          |       |                                 |        |       |
|--------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------|---------|-------|----------------------------------------------|----------|-------|---------------------------------|--------|-------|
| <b>10 - й день</b> |                                       |                 | <b>Суп с рыбными фрикадельками</b>        |         |       | <b>Запеканка рисовая с молоком сгущённым</b> |          |       | <b>Какао витаминизированный</b> |        |       |
| 106/11             | Суп с рыбными фрикадельками           | 200             | сырьё                                     | брутто  | нетто | сырьё                                        | брутто   | нетто | сырьё                           | брутто | нетто |
| 188/11             | Запеканка рисовая с молоком сгущённым | 140/20          | картофель                                 | 53,4    | 40    | крупа рисовая                                | 41,00    | 41,00 | какао-пор                       | 3,5    | 3,5   |
| 14 /11             | масло порциями                        | 10              | морковь                                   | 10      | 8     | молоко                                       | 76,26    | 76,26 | молоко                          | 200    | 200   |
| 15 /11             | Сыр порциями (костромской)            | 20              | лук репчат.                               | 9,6     | 8     | вода                                         | 8,48     | 8,48  | сахар                           | 10     | 10    |
| 382 /11            | Какао витаминизированный              | 200             | том пюре                                  | 2       | 2     | творог                                       | 28,148   | 27,8  | вода                            | 10     |       |
| Пром.пр.           | Хлеб пшеничный                        | 43              | м/сливочное                               | 3       | 3     | сахар                                        | 8,4      | 8,4   | <b>Сыр порциями</b>             |        |       |
| Пром.пр.           | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30              | соль                                      | 0,5     | 0,5   | яйца шт./гр.                                 | 0,14 шт. | 5,6   | сырьё                           | брутто | нетто |
| 340 / 11           | Фрукты свежие ( яблоки )              | 100             | лавр./лист                                | 0,008   | 0,008 | ванилин                                      | 0,014    | 0,014 | сыр Костромс                    | 20,83  | 20    |
|                    |                                       |                 | вода                                      | 140     | 140   | сухарь панир                                 | 2,8      | 2,8   | <b>масло порциями</b>           |        |       |
|                    |                                       |                 | <b>фрикадельки</b>                        |         |       | сметана                                      | 2,8      | 2,8   | сырьё                           | брутто | нетто |
|                    |                                       |                 | яйца шт. / гр.                            | 0,05шт. | 2     | м/слив д/протв                               | 2,9      | 2,9   | масло сливочн                   | 10     | 10    |
|                    |                                       |                 | минтай б/г                                | 67,05   | 47    | молоко сгущ.                                 | 20       | 20    |                                 |        |       |
|                    |                                       |                 | лук репчат.                               | 10,234  | 8,6   |                                              |          |       | <b>Фрукты свежие ( яблоко )</b> |        |       |
|                    |                                       |                 |                                           |         |       |                                              |          |       | сырьё                           | брутто | нетто |
|                    |                                       |                 |                                           |         |       |                                              |          |       | нарезка                         | 113,5  | 100   |

1 - я неделя

О С Е Н Ь 20\_\_ г.

возрастная категория: 7-11 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТО (чистый продукт)

| 1-и день         |         |        |  |                   |          |        |  |                   |         |        |
|------------------|---------|--------|--|-------------------|----------|--------|--|-------------------|---------|--------|
| сырье            | брутто  | нетто  |  | сырье             | брутто   | нетто  |  | сырье             | брутто  | нетто  |
| хлеб ржан.       | 20      | 20     |  | м/сливочное       | 14,3     | 14,3   |  | ОВОЩИ             |         |        |
| хлеб пшен.       | 55      | 55     |  | м/растительное    | 8        | 8      |  | баклажан          | 15,88   | 15,88  |
| мука пш.         | 6,85    | 6,85   |  | яйцо шт. / гр.    | 0,082750 | 3,31   |  | кабачёк           | 22,32   | 17,84  |
| макароны         | 38,5    | 38,5   |  | сахар             | 1,2      | 1,2    |  | томат пюре        | 10,4    | 10,4   |
| картофель        | 21,4    | 16     |  | соль              | 1,55     | 1,55   |  | капуста б/кач. Св | 32,77   | 26,2   |
| всего овощей     | 171,915 | 143,70 |  | итого Специи      | 1,1083   | 1,1083 |  | лук репчатый      | 25,57   | 21,4   |
| бананы           | 149,000 | 100    |  | лавр./лист        | 0,0083   | 0,0083 |  | морковь           | 24,975  | 19,98  |
| Сок фруктовый (я | 200     | 200    |  | приправа овощная  | 1,1      | 1,1    |  | свекла            | 40      | 32     |
| говядина         | 5,89    | 5      |  | ЛИМ КИСЛ          |          |        |  | итого овощи       | 171,915 | 143,70 |
| ПЕЧЕНЬ           | 126     | 105    |  | сухарь панирован. | 4,2      | 4,2    |  |                   |         |        |
| сметана          | 3,45    | 3,45   |  |                   |          |        |  | вода              | 401,35  | 401,35 |

| 2-й день        |  |  |        |        |                   |                |  |        |        |        |  |              |       |       |         |        |
|-----------------|--|--|--------|--------|-------------------|----------------|--|--------|--------|--------|--|--------------|-------|-------|---------|--------|
| сырьё           |  |  | брутто | нетто  |                   | сырьё          |  |        | брутто | нетто  |  | сырьё        |       |       | брутто  | нетто  |
|                 |  |  |        |        |                   |                |  |        |        |        |  | ОВОЩИ        |       |       |         |        |
| хлеб ржан.      |  |  | 30     | 30     |                   | м/сливочное    |  |        | 8      | 8      |  | капуста св.  |       |       | 42,6    | 34,2   |
| хлеб пшен.      |  |  | 50     | 50     |                   | м/растительное |  |        | 11,2   | 11,2   |  | томат пюре   |       |       | 3,8     | 3,8    |
| мука пш.        |  |  | 1,68   | 1,68   |                   | яйцо шт. / гр. |  |        | 0,100  | 4,00   |  | зелень св.   |       |       | 2       | 2      |
| крупа пшеничка  |  |  | 20     | 20     |                   | сахар          |  |        | 10,9   | 10,9   |  | лук репчатый |       |       | 35,86   | 31,20  |
| картофель       |  |  | 140,40 | 105,60 |                   | кондитер       |  |        | 20     | 20     |  | морковь      |       |       | 10,9    | 8,75   |
| всего овощей    |  |  | 165,96 | 139,95 |                   | кофейный       |  |        | 3,5    | 3,5    |  | помидор св.  |       |       | 70,8    | 60     |
| говядина        |  |  | 5,89   | 5      |                   | соль           |  |        | 0,9    | 0,9    |  | итого овощи  |       |       | 165,960 | 139,95 |
| минтай без/ гол |  |  | 122,67 | 86     |                   | итого Специи   |  |        | 0,0378 | 0,0378 |  |              |       |       |         |        |
| молоко          |  |  | 227    | 226    | лавр./лист        |                |  | 0,0108 | 0,0108 |        |  |              |       |       |         |        |
| сметана         |  |  | 4,9    | 4,9    | ЛИМ КИСЛ          |                |  | 0,027  | 0,027  | вода   |  |              | 233,8 | 233,8 |         |        |
|                 |  |  |        |        | сухарь панирован. |                |  | 12     | 12     |        |  |              |       |       |         |        |

| 3-й день         |  |  |         |        |                   |                  |  |     |        |       |  |              |     |     |        |       |
|------------------|--|--|---------|--------|-------------------|------------------|--|-----|--------|-------|--|--------------|-----|-----|--------|-------|
| сырьё            |  |  | брутто  | нетто  |                   | сырьё            |  |     | брутто | нетто |  | сырьё        |     |     | брутто | нетто |
| хлеб ржан.       |  |  | 20      | 20     |                   | сметана          |  |     | 6,4    | 6,4   |  | ОВОЩИ        |     |     |        |       |
| хлеб пшен.       |  |  | 30      | 30     |                   | м/сливочное      |  |     | 10,4   | 10,4  |  | томат пюре   |     |     | 2      | 2     |
| мука пш.         |  |  | 12,8    | 12,8   |                   | яйцо шт. / гр.   |  |     | 0,1600 | 6,4   |  | лук репчатый |     |     | 9,6    | 8,00  |
| макароны         |  |  | 14      | 14     |                   | сахар            |  |     | 25,8   | 25,8  |  | морковь      |     |     | 10     | 8     |
| картофель        |  |  | 53,4    | 40,0   |                   | кофейный напиток |  |     |        |       |  | итого овощи  |     |     | 21,600 | 18,00 |
| всего овощей     |  |  | 21,600  | 18,00  |                   | соль             |  |     | 0,6    | 0,6   |  |              |     |     |        |       |
| фрукты яблоко    |  |  | 164,575 | 145    |                   | итого Специи     |  |     | 0,008  | 0,008 |  |              |     |     |        |       |
| бедро птицы      |  |  | 7,05    | 5      |                   | лавр./лист       |  |     | 0,008  | 0,008 |  |              |     |     |        |       |
| молоко           |  |  | 111     | 125,00 |                   |                  |  |     |        |       |  |              |     |     |        |       |
| молоко сгущённое |  |  | 20      |        | сухарь панирован. |                  |  | 6,4 | 6,4    | вода  |  |              | 281 | 236 |        |       |
| творог           |  |  | 150,4   | 147,2  |                   |                  |  |     |        |       |  |              |     |     |        |       |

1 - я неделя

О С Е Н Ь 20\_\_ г.

возрастная категория: 7-11 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

| 4-й день       |         |       |
|----------------|---------|-------|
| сырьё          | брутто  | нетто |
| хлеб ржан.     | 30      | 30    |
| хлеб пшен.     | 50      | 50    |
| крупа горох    | 16      | 16    |
| картофель      | 186,74  | 140,0 |
| всего овощей   | 101,350 | 92,50 |
| сухофрукты     | 23      | 22,5  |
| итого мяса     | 88,59   | 76,5  |
| м/сливочное    | 4       | 4,0   |
| м/растительное | 6       | 6     |
| сахар          | 15      | 15,0  |
| соль           | 1,1     | 1,1   |

| сырьё            | брутто | нетто  |
|------------------|--------|--------|
| ОСОБЫЕ ТОВАРЫ    |        |        |
| итого Специи     | 1,7147 | 1,7147 |
| лавр./лист       | 0,0147 | 0,0147 |
| приправа овощная | 1,5    | 1,5    |
| ЛИМ КИСЛ         | 0,2    | 0,2    |

| сырьё         | брутто  | нетто |
|---------------|---------|-------|
| ОВОЩИ         |         |       |
| томат пюре    | 6       | 6     |
| лук репчатый  | 21,6    | 18,00 |
| морковь       | 10,63   | 8,5   |
| огурец свежий | 63,12   | 60,00 |
| итого овощи   | 101,350 | 92,50 |

| сырьё      | брутто | нетто |
|------------|--------|-------|
| ПРОДУКТЫ   |        |       |
| свинина    | 82,7   | 71,5  |
| говядина   | 5,89   | 5     |
| итого мяса | 88,59  | 76,5  |

| сырьё    | брутто | нетто |
|----------|--------|-------|
| ПРОДУКТЫ |        |       |
| вода     | 340,00 | 340   |

| 5-й день          |         |        |
|-------------------|---------|--------|
| сырьё             | брутто  | нетто  |
| хлеб ржан.        | 30      | 30     |
| хлеб пшен.        | 69,2    | 69,2   |
| мука пш.          | 0,4     | 0,4    |
| крупа пшено       | 38      | 38,00  |
| картофель         | 32,0    | 24,0   |
| всего овощей      | 148,630 | 130,14 |
| фрукты апельс     | 141,905 | 100    |
| сок яблочный      | 200     | 200    |
| говядина          | 5,89    | 5      |
| бедро кур на кост | 118,8   | 66,60  |
| молоко            | 19,4    | 19,4   |

| сырьё             | брутто | нетто  |
|-------------------|--------|--------|
| сметана           | 0,8    | 0,8    |
| м/сливочное       | 14,95  | 14,95  |
| м/растительное    | 6      | 6      |
| яйцо шт. / гр.    | 0,0250 | 1      |
|                   |        |        |
| соль              | 0,86   | 0,86   |
| итого Специи      | 1,2740 | 1,2740 |
| лавр./лист        | 0,01   | 0,01   |
| приправа овощная  | 1,264  | 1,264  |
| ЛИМ КИСЛ          |        |        |
| сухарь панированн | 9      | 9      |

| сырьё             | брутто  | нетто  |
|-------------------|---------|--------|
| ОВОЩИ             |         |        |
| зелень св.        | 1,98    | 1,98   |
| томат пюре        | 4,81    | 4,81   |
| капуста б/кач. Св | 51,25   | 41,00  |
| лук репчатый      | 10,63   | 8,875  |
| морковь           | 16,84   | 13,47  |
| огурец            | 63,12   | 60,00  |
| ИТОГО ОВОЩИ       | 148,630 | 130,14 |
|                   |         |        |
| вода              | 289,15  | 289,15 |

2 - я неделя

| 6-й день       |        |        |
|----------------|--------|--------|
| сырьё          | брутто | нетто  |
| хлеб ржан.     | 30     | 30     |
| хлеб пшен.     | 50     | 50     |
| крупа рисовая  | 42,50  | 42,50  |
| картофель      | 7,07   | 5,3    |
| всего овощей   | 175,78 | 145,65 |
| говядина       | 88,59  | 76,5   |
| молоко         | 110,78 | 105    |
| сметана        | 7,35   | 7,35   |
| м/сливочное    | 3      | 3      |
| м/растительное | 7,25   | 7,25   |

| сырьё           | брутто   | нетто  |
|-----------------|----------|--------|
| яйцо шт. / гр.  | 0,323250 | 12,93  |
| сахар           | 14       | 14     |
| Конд. (печенье) | 15       | 15     |
| чай             | 1        | 1      |
| соль            | 1,05     | 1,05   |
| Специи          | 1,5080   | 1,5080 |
| лавр./лист      | 0,008    | 0,008  |
| специи д/плова  | 1,5      | 1,5    |
| ЛИМ КИСЛ        |          |        |

| сырьё        | брутто  | нетто  |
|--------------|---------|--------|
| ОВОЩИ        |         |        |
| томат пюре   | 11,6    | 11,6   |
| лук репчатый | 15,18   | 12,65  |
| морковь      | 20,5    | 16,4   |
| свекла       | 57,7    | 45     |
| помидор св.  | 70,8    | 60,00  |
| Итого овощи  | 175,780 | 145,65 |
| вода         | 371,00  | 371    |

2 - я неделя

О С Е Н Ь 20\_\_ г.

возрастная категория: 7-11 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

| 7-й день        |  |  |         |        |  |                |  |  |        |        |  |                   |  |  |         |        |
|-----------------|--|--|---------|--------|--|----------------|--|--|--------|--------|--|-------------------|--|--|---------|--------|
| сырьё           |  |  | брутто  | нетто  |  | сырьё          |  |  | брутто | нетто  |  | сырьё             |  |  | брутто  | нетто  |
| хлеб ржан.      |  |  | 30      | 30     |  | молоко         |  |  | 19,44  | 18,44  |  | ОВОЩИ             |  |  |         |        |
| хлеб пшен.      |  |  | 62,8    | 62,8   |  | сметана        |  |  | 1,8    | 1,8    |  | Горошек консерв   |  |  | 38,34   | 25     |
| мука пш.        |  |  | 1,1     | 1,1    |  | м/сливочное    |  |  | 9      | 9,00   |  | зелень св.        |  |  | 2       | 2      |
| картофель       |  |  | 170,74  | 128,00 |  | м/растительное |  |  | 8,05   | 8,05   |  | кабачёк           |  |  | 67,2    | 53,7   |
| всего овощей    |  |  | 179,020 | 139,71 |  | яйцо шт. / гр. |  |  | 0,0940 | 3,76   |  | томат пюре        |  |  | 7,56    | 7,56   |
| фрукты яблоко   |  |  | 141,905 | 100    |  | соль           |  |  | 0,7    | 0,7    |  | капуста б/кач. Св |  |  | 13,75   | 11,0   |
| сок яблочный    |  |  | 200     | 200    |  | итого Специи   |  |  | 0,028  | 0,0280 |  | лук репчатый      |  |  | 33,38   | 26,98  |
| говядина        |  |  | 5,89    | 5      |  | лавр./лист     |  |  | 0,028  | 0,028  |  | морковь           |  |  | 16,84   | 13,47  |
| минтай без/ гол |  |  | 99,86   | 70,0   |  | сухарь панирр  |  |  | 7,2    | 7,2    |  | итого овощи       |  |  | 179,020 | 139,71 |
|                 |  |  |         |        |  |                |  |  |        |        |  | вода              |  |  | 163,00  | 163    |

| 8-й день          |        |        |
|-------------------|--------|--------|
| сырьё             | брутто | нетто  |
| хлеб ржан.        | 30     | 30     |
| хлеб пшен.        | 50     | 50,0   |
| мука пш           | 12,02  | 12,02  |
| всего овощей      | 24,940 | 21,00  |
| фрукты банань     | 100,00 | 100    |
| бедро кур на кост | 87,78  | 50,9   |
| молоко            | 230,80 | 230,80 |
| сыр костромской   | 15,63  | 15     |
| м/сливочное       | 10,7   | 10,7   |

| сырьё             | брутто  | нетто |
|-------------------|---------|-------|
| яйцо шт. / гр.    | 2,32500 | 93    |
| сахар             | 10      | 10    |
| кофейный напиток  | 3,5     | 3,5   |
| соль              | 1,1     | 1,1   |
| Крахмал           | 0,5     | 0,5   |
| специя лавр./лист | 0,008   | 0,008 |
| Я Й Ц А           | штук    | грамм |
| в лапшу           | 0,1000  | 4     |
| в лакомку         | 2,2250  | 89    |
| ИТОГО ЯЙЦА        | 2,3250  | 93    |

| сырьё        | брутто | нетто |
|--------------|--------|-------|
| ОВОЩИ        |        |       |
| лук репчатый | 9,6    | 8     |
| помидор св.  | 15,34  | 13,00 |
| ИТОГО ОВОЩИ  | 24,940 | 21,00 |

|      |        |     |
|------|--------|-----|
| вода | 210,00 | 210 |
|------|--------|-----|

| 9-й день       |         |        |
|----------------|---------|--------|
| сырьё          | брутто  | нетто  |
| хлеб ржан.     | 30      | 30     |
| хлеб пшен.     | 65      | 65     |
| мука пш.       | 17,65   | 17,65  |
| картофель      | 208,21  | 155,6  |
| всего овощей   | 147,120 | 122,76 |
| фрукты св. ябл | 3,0     | 2,5    |
| сухофрукты     | 30,00   | 30     |
| сок яблочный   | 100     | 100    |
| ИТОГО мяса     | 84,69   | 72     |
|                |         |        |
| говядина       | 28,71   | 24,4   |
| свинина        | 61,87   | 52,6   |
| ИТОГО мяса     | 90,580  | 77     |

| сырьё             | брутто | нетто  |
|-------------------|--------|--------|
| молоко            | 29,1   | 29     |
| сметана           | 7,5    | 7,5    |
| м/сливочное       | 14,75  | 14,75  |
| м/растительное    | 6      | 6      |
| яйцо шт. / гр.    | 0,2000 | 8      |
| сахар             | 9,7    | 9,7    |
| соль              | 2,14   | 2,14   |
| Крахмал           | 10     | 10     |
| итого Специи      | 1,2906 | 1,2906 |
| лавр./лист        | 0,0206 | 0,0206 |
| париправа овощная | 1,27   | 1,27   |
|                   |        |        |
| сухарь панирован. | 9      | 9      |

| сырьё            | брутто  | нетто  |
|------------------|---------|--------|
| ОВОЩИ            |         |        |
| Горошек консерви | 35,000  | 22,8   |
| томат пюре       | 3       | 3      |
| лук репчатый     | 27,6    | 23,00  |
| морковь          | 18,4    | 14     |
| огурец свежий    | 63,12   | 60,00  |
| итого овощи      | 147,120 | 122,76 |
|                  |         |        |
| вода             | 295,50  | 295,5  |
| Я Й Ц А          | штук    | грамм  |
| в клёцки         | 0,1100  | 4,4    |
| в биточки        | 0,0900  | 3,6    |
| ИТОГО ЯЙЦА       | 0,2000  | 8      |

| 10-й день       |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|-----------------|--|--|--------|--|--|--------|--|--|----------------|--|--|--------|--|--|--------|--|--|
| сырьё           |  |  | брутто |  |  | нетто  |  |  | сырьё          |  |  | брутто |  |  | нетто  |  |  |
| хлеб ржан.      |  |  | 30     |  |  | 30     |  |  | сметана        |  |  | 2,80   |  |  | 2,8    |  |  |
| хлеб пшен.      |  |  | 43     |  |  | 43     |  |  | м/сливочное    |  |  | 15,9   |  |  | 15,9   |  |  |
| крупа рисовая   |  |  | 41,00  |  |  | 41,00  |  |  | яйцо шт. / гр. |  |  | 0,1900 |  |  | 7,6    |  |  |
| картофель       |  |  | 53,40  |  |  | 40     |  |  | сахар          |  |  | 18,4   |  |  | 18,4   |  |  |
| всего овощей    |  |  | 31,834 |  |  | 26,60  |  |  | какао порошок  |  |  | 3,5    |  |  | 3,5    |  |  |
| фрукты св. ябл  |  |  | 113,5  |  |  | 100    |  |  | соль           |  |  | 0,5    |  |  | 0,5    |  |  |
| минтай б/г      |  |  | 67,05  |  |  | 47     |  |  | итого Специи   |  |  | 0,0220 |  |  | 0,0220 |  |  |
| молоко          |  |  | 276,26 |  |  | 296,26 |  |  | лавр./лист     |  |  | 0,008  |  |  | 0,008  |  |  |
| молоко сгущён.  |  |  | 20     |  |  |        |  |  | ванилин        |  |  | 0,014  |  |  | 0,014  |  |  |
| творог          |  |  | 28,15  |  |  | 27,8   |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
| сыр Костромской |  |  | 20,83  |  |  | 20     |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |
|                 |  |  |        |  |  |        |  |  |                |  |  |        |  |  |        |  |  |

| возрастная категория 7-11 лет |                                                   | "Ведомость контроля за рационом питания"        |                                                                                                                                                                                      |             |             |             |             |             |             |             |             | режим питания: одноразовый с по |                                            |                                                   |
|-------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| п/п                           | наименование группы пищевой продукции             | норма<br>продукции<br>в<br>граммах<br>г (нетто) | Количество пищевой продукции в Н Е Т О по дням в граммах на одного человека<br>в качестве горячих О Б Е Д О В (всего) 35%<br>меню - обед 10 - тидневка<br>СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 |             |             |             |             |             |             |             |             |                                 | в<br>среднем<br>за<br>неделю<br>( 10 дней) | Откло-<br>нение<br>от<br>нормы<br>в %<br>(+ / - ) |
|                               |                                                   |                                                 | 1-й<br>День                                                                                                                                                                          | 2-й<br>День | 3-й<br>День | 4-й<br>День | 5-й<br>День | 6-й<br>День | 7-й<br>День | 8-й<br>День | 9-й<br>День | 10-й<br>День                    |                                            |                                                   |
| 1                             | хлеб ржаной                                       | 28                                              | 20                                                                                                                                                                                   | 30          | 20          | 30          | 30          | 30          | 30          | 30          | 30          | 30                              | 28                                         | 100                                               |
| 2                             | хлеб пшеничный                                    | 52,5                                            | 55                                                                                                                                                                                   | 50          | 30          | 50          | 69,2        | 50          | 62,8        | 50          | 65          | 43                              | 52,5                                       | 100                                               |
| 3                             | мука пшеничная                                    | 5,25                                            | 6,85                                                                                                                                                                                 | 1,68        | 12,8        | 0           | 0,4         | 0           | 1,1         | 12,02       | 17,65       | 0                               | 5,25                                       | 100                                               |
| 4                             | крупы, бобовые                                    | 15,75                                           | 0                                                                                                                                                                                    | 20          | 0           | 16          | 38,0        | 42,5        | 0,0         | 0           | 0           | 41                              | 15,75                                      | 100                                               |
| 5                             | макаронные изделия                                | 5,25                                            | 38,5                                                                                                                                                                                 | 0           | 14          | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0                               | 5,25                                       | 100                                               |
| 6                             | картофель                                         | 65,45                                           | 16                                                                                                                                                                                   | 105,6       | 40          | 140         | 24          | 5,3         | 128         | 0           | 155,6       | 40                              | 65,45                                      | 100                                               |
| 7                             | овощи (свекл, консерв-е, Зелень, томаты, соленья) | 98                                              | 143,7                                                                                                                                                                                | 139,95      | 18          | 92,5        | 130,135     | 145,65      | 139,705     | 21          | 122,76      | 26,6                            | 98                                         | 100                                               |
| 8                             | фрукты свежие                                     | 64,75                                           | 100                                                                                                                                                                                  | 0           | 145         | 0           | 100         | 0           | 100         | 100         | 2,5         | 100                             | 64,75                                      | 100                                               |
| 9                             | сухофрукты                                        | 5,25                                            | 0                                                                                                                                                                                    | 0           | 0           | 22,5        | 0           | 0           | 0           | 0           | 30          | 0                               | 5,25                                       | 100                                               |
| 10                            | соки фруктовые                                    | 70                                              | 200                                                                                                                                                                                  | 0           | 0           | 0           | 200         | 0           | 200         | 0           | 100         | 0                               | 70                                         | 100                                               |
| 11                            | мясо 1-й категории                                | 24,5                                            | 5                                                                                                                                                                                    | 5           | 0           | 76,5        | 5           | 76,5        | 5           | 0           | 72          | 0                               | 24,5                                       | 100                                               |
| 12                            | Цыпленка 1 кат. потрошенные                       | 12,25                                           | 0                                                                                                                                                                                    | 0           | 5           | 0           | 66,6        | 0           | 0           | 50,9        | 0           | 0                               | 12,25                                      | 100                                               |
| 13                            | рыба-филе                                         | 20,3                                            | 0                                                                                                                                                                                    | 86          | 0           | 0           | 0           | 0           | 70          | 0           | 0           | 47                              | 20,3                                       | 100                                               |
| 14                            | Субпродукты (печень, язык, сердце)                | 10,5                                            | 105                                                                                                                                                                                  | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0                               | 10,5                                       | 100                                               |
| 15                            | Молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)                       | 105                                             | 0                                                                                                                                                                                    | 226         | 125         | 0           | 19,4        | 105         | 18,44       | 230,8       | 29,1        | 296,26                          | 105                                        | 100                                               |
| 16                            | творог (м. д. ж. 5% не более 9%)                  | 17,5                                            | 0                                                                                                                                                                                    | 0           | 147,2       | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 27,8                            | 17,5                                       | 100                                               |
| 17                            | сыр                                               | 3,5                                             | 0                                                                                                                                                                                    | 0           | 0,0         | 0           | 0           | 0           | 0           | 15          | 0           | 20                              | 3,5                                        | 100                                               |
| 18                            | сметана (м. д. ж. не более15%)                    | 3,5                                             | 3,45                                                                                                                                                                                 | 5           | 6,4         | 0           | 0,8         | 7,35        | 1,8         | 0           | 8           | 2,8                             | 3,5                                        | 100                                               |
| 19                            | масло сливочное                                   | 10,5                                            | 14,30                                                                                                                                                                                | 8,00        | 10,4        | 4           | 14,95       | 3           | 9           | 10,70       | 14,75       | 15,9                            | 10,5                                       | 100                                               |
| 20                            | масло растительное                                | 5,25                                            | 8                                                                                                                                                                                    | 11          | 0,0         | 6           | 6           | 7,25        | 8,05        | 0,00        | 6,00        | 0                               | 5,25                                       | 100                                               |
| 21                            | яйцо диетическое столовое                         | 14                                              | 3,31                                                                                                                                                                                 | 4,00        | 6,4         | 0           | 1           | 12,93       | 3,76        | 93          | 8,0         | 7,6                             | 14                                         | 100                                               |
| 22                            | сахар                                             | 10,5                                            | 1,2                                                                                                                                                                                  | 11          | 25,8        | 15          | 0           | 14          | 0           | 10          | 9,7         | 18,4                            | 10,5                                       | 100                                               |
| 23                            | кондитерские изделия                              | 3,5                                             | 0                                                                                                                                                                                    | 20          | 0,0         | 0           | 0           | 15          | 0           | 0           | 0           | 0                               | 3,5                                        | 100                                               |
| 24                            | чай                                               | 0,35                                            | 0                                                                                                                                                                                    | 1,00        | 0,0         | 0           | 0           | 1           | 0           | 0           | 0           | 0                               | 0,2                                        | 57                                                |
| 25                            | какао - порошок                                   | 0,35                                            | 0                                                                                                                                                                                    | 0           | 0,0         | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0,0         | 3,5                             | 0,35                                       | 100                                               |
| 26                            | кофейный напиток                                  | 0,7                                             | 0                                                                                                                                                                                    | 3,5         | 0,0         | 0           | 0           | 0           | 0           | 3,5         | 0           | 0                               | 0,7                                        | 100                                               |
| 27                            | соль пищевая поваренная йодированная              | 1,05                                            | 1,55                                                                                                                                                                                 | 0,9         | 0,6         | 1,1         | 0,86        | 1,05        | 0,7         | 1,1         | 2,14        | 0,5                             | 1,05                                       | 100                                               |
| 28                            | Крахмал                                           | 1,05                                            | 0                                                                                                                                                                                    | 0,0         | 0,0         | 0           | 0           | 0           | 0           | 0,5         | 10          | 0                               | 1,05                                       | 100                                               |
| 29                            | Специи                                            | 0,7                                             | 1,1083                                                                                                                                                                               | 0,038       | 0,008       | 1,715       | 1,274       | 1,508       | 0,028       | 0,0080      | 1,2906      | 0,022                           | 0,7                                        | 100                                               |
| 30                            | Белки                                             | 26,95                                           | 28,576                                                                                                                                                                               | 28,222      | 26,848      | 24,365      | 26,739      | 26,346      | 26,76       | 27,181      | 26,447      | 28,017                          | 26,95                                      | 100                                               |
| 31                            | жиры                                              | 27,65                                           | 29,72                                                                                                                                                                                | 27,363      | 26,838      | 26,929      | 27,4        | 27,65       | 27,46       | 27,52       | 27,528      | 28,095                          | 27,65                                      | 100                                               |
| 32                            | углеводы                                          | 117,25                                          | 121,971                                                                                                                                                                              | 115,727     | 117,15      | 115,341     | 116,061     | 116,041     | 118,02      | 117,032     | 117,29      | 117,87                          | 117,25                                     | 100                                               |
| 33                            | калорийность                                      | 822,50                                          | 827,20                                                                                                                                                                               | 822,85      | 817,53      | 822,72      | 822,20      | 818,88      | 826         | 824,51      | 822,687     | 820,17                          | 822,50                                     | 100                                               |

Рекомендации по корректровке меню :

Подпись медицинского работника и дата:

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

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

## 1 - я неделя

возрастная категория: 7-11 лет

| Сборник<br>рецепт № | Наименование блюд                           | Выход<br>1-п/г. |
|---------------------|---------------------------------------------|-----------------|
| <b>1 - й день</b>   |                                             |                 |
| 82/11               | Борщ с картофелем<br>и свежей капустой      | 200             |
| 203-74 /11          | макароны / икра овощная                     | 120 /40         |
| 282/11              | Суфле из печени                             | 105 /15         |
| 389/11              | Сок фруктовый (яблочный)                    | 200             |
| Пром.пр.            | Хлеб пшеничный                              | 50              |
| Пром.пр.            | Хлеб ржано-пшеничный                        | 20              |
| 340 / 11            | Фрукты свежие (бананы )                     | 100             |
| <b>2 - й день</b>   |                                             |                 |
| 115/11              | Суп с крупой                                | 200             |
| 71 /11              | помидор свежий<br>(или солёный) в нарезке   | 60              |
| 235/11              | Шницель рыбный (минтай)                     | 100/20          |
| 128/11              | картофель пюре / Капуста                    | 120/30          |
| 139/11              | Тушёная                                     |                 |
| 379/11              | Кофейный напиток                            | 200             |
| Пром.пр.            | Хлеб пшеничный                              | 50              |
| Пром.пр.            | Хлеб ржано-пшеничный                        | 30              |
| Пром.пр.            | Кондитер.изд. (печенье)                     | 20              |
| <b>3 - й день</b>   |                                             |                 |
| 112/11              | Суп с макаронами                            | 200             |
| 223/11              | запеканка из творога с<br>молоком сгущённым | 160/20          |
| 378/11              | чай с молоком                               | 200             |
| Пром.пр.            | Хлеб пшеничный                              | 30              |
| Пром.пр.            | Хлеб ржано-пшеничный                        | 20              |
| 340 / 11            | Фрукты свежие ( яблоко )                    | 145             |
| <b>4 - й день</b>   |                                             |                 |
| 102/11              | Суп картоф. с горохом                       | 200             |
| 71 /11              | огурец свежий<br>(или солёный) в нарезке    | 60              |
| 259/11              | Жаркое по - дормашнему                      | 45/125          |
| 349/11              | Компот из смеси сухофруктов                 | 200             |
| Пром.пр.            | Хлеб пшеничный                              | 50              |
| Пром.пр.            | Хлеб ржано-пшеничный                        | 30              |
| <b>5 - й день</b>   |                                             |                 |
| 88/11               | Щи из св/ капусты с карт                    | 200             |
| 71 /11              | огурец свежий<br>(или солёный) в нарезке    | 60              |
| 294/11              | Котлета рубленая из птицы                   | 90/20           |
| 171/11              | Каша пшённая                                | 150             |
| 389/11              | Сок фруктовый (яблочный)                    | 200             |
| Пром.пр.            | Хлеб пшеничный                              | 50              |
| Пром.пр.            | Хлеб ржано-пшеничный                        | 30              |
| 340 / 11            | Фрукты свежие ( апельсин )                  | 100             |

## 2 - я неделя

возрастная категория: 7-11 лет

| Сборник<br>рецепт №  | Наименование блюд                         | Выход<br>1-п/г. |
|----------------------|-------------------------------------------|-----------------|
| <b>6 - й день</b>    |                                           |                 |
| 83/11                | Свекольник                                | 200             |
| 71 /11               | помидор свежий<br>(или солёный) в нарезке | 60              |
| 265/11               | Плов с говядиной                          | 45/125          |
| 378/11               | чай с молоком                             | 200             |
| Пром.пр.             | Хлеб пшеничный                            | 50              |
| Пром.пр.             | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30              |
| Пром.пр.             | Кондитер.изд. (печенье)                   | 15              |
| <b>7 - й день</b>    |                                           |                 |
| 99 / 11              | Суп из овощей                             | 200             |
| 239/11               | Тефтели рыбные (минтай)                   | 90/20           |
| 128-73<br>/ 11       | картофельное пюре /<br>/ Икра кабачковая  | 100/50          |
| 389/11               | Сок фруктовый (яблочный)                  | 200             |
| Пром.пр.             | Хлеб пшеничный                            | 50              |
| Пром.пр.             | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30              |
| 341 / 11             | Фрукты свежие ( апельсин )                | 100             |
| <b>8 - и день</b>    |                                           |                 |
| 111/11               | Суп с лапшой                              | 200             |
| 212/11               | Омлет с птицей                            | 150             |
| 379/11               | Кофейный напиток                          | 200             |
| Пром.пр.             | Хлеб пшеничный                            | 50              |
| Пром.пр.             | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30              |
| 340 / 11             | Фрукты свежие ( бананы)                   | 100             |
| <b>9 - й день</b>    |                                           |                 |
| 108/11               | Суп с клёцками                            | 200             |
| 71 /11               | огурец свежий<br>(или солёный) в нарезке  | 60              |
| 269/11               | Биточки особые мясные                     | 90              |
| 142-131/11<br>131/11 | Картофель тушёный<br>с овощами            | 150             |
| 359/11               | Кисель витаминизированный                 | 200             |
| Пром.пр.             | Хлеб пшеничный                            | 50              |
| Пром.пр.             | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30              |
| <b>10 - й день</b>   |                                           |                 |
| 106/11               | Суп с рыбными<br>фрикадельками            | 200             |
| 188/11               | Запеканка рисовая с<br>молоком сгущённым  | 140/20          |
| 14 /11               | масло порциями                            | 10              |
| 15 /11               | Сыр порциями (костромской)                | 20              |
| 382 /11              | Какао витаминизированный                  | 200             |
| Пром.пр.             | Хлеб пшеничный                            | 43              |
| Пром.пр.             | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30              |
| 340 / 11             | Фрукты свежие ( яблоки )                  | 100             |