

**Утверждаю**:

Директор ГБОУ СОШ

с.Хворостянка

\_\_\_\_\_\_О.А.Савенкова

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**Десятидневное меню**

структурного подразделения государственного бюджетного общеобразовательного

учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с.Хворостянка реализующее общеобразовательные программы дошкольного образования

**Меню-раскладка на 10 дней**

**(1-й день, понедельник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | | **Выход блюд** | **Брутто** | | **Нетто** | **Химический состав** | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | | **Кал** |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | |
|  | ***Лапша молочная*** | | 200/150 |  | |  | **4,82/4,16** | **8,25/7,52** | **28,3/18,99** | | **186,5/157** |
| Лапша | |  | 15/10 | | 15/10 | 0,18/0,12 | 0,45/0,3 | 9,9/6,6 | | 52,5/35 |
| Молоко | |  | 130/110 | | 130/110 | 3,9/3,3 | 4,1/3,52 | 6,11/5,10 | | 78,0/66,0 |
| Сливочное масло | |  | 5/5 | | 5/5 | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | 0,07/0,07 | | 3,6/3,6 |
| Сахар | |  | 5/5 | | 5/5 | - | - | 5,0/5,0 | | 19,9/19,9 |
|  | |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | ***Бутерброд с маслом, сыром*** | | 55/50 |  | |  | 5,89/5,53 | 6,6/6,5 | 20,2/15,3 | | **135,6/114,4** |
| Хлеб пшеничный | |  | 40/30 | | 40/30 | 3,24/2,43 | 0,4/0,3 | 19,5/14,6 | | 96,8/72,6 |
| Масло сливочное | |  | 5/5 | | 5/5 | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | 0,07/0,07 | | 3,6/3,6 |
| Сыр | |  | 10/10 | | 10/10 | 2,6/2,6 | 3,6/2,6 |  | | 35,2/35,2 |
|  | ***Чай*** | | 200/150 |  | |  | **6/6** | **1,53/1,53** | **13,2/11,2** | | **58/50,1** |
| Чай заварка | |  | 30 | | 30 | 6/6 | 1,53/1,53 | 1,2/1,2 | | 10,2/10,2 |
| Сахар | |  | 12/10 | | 12/10 | - | - | 12,0/10,0 | | 47,8/39,9 |
|  | |  |  | |  |  |  |  | |  |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | | | |
|  | ***Сок фруктовый*** | 100 | | | 100/100 | 100/100 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | | **46/46** |
| **обед** | | | | | | | | | | | |
|  | ***Суп с рыбными консервами со сметаной*** | | 250/200 |  | |  | **6,0/4,67** | **9,83/7,88** | | **20,66/17,38** | **169,1/138,85** |
| Картофель | |  | 100/80 | | 100/80 | 2,081,6 | 0,4/0,32 | | 16,3/13,04 | 77/61,6 |
| Лук | |  | 5/5 | | 5/5 | 0,07/0,07 | 0,01/0,01 | | 0,41/0,41 | 2,05/2,05 |
| Морковь | |  | 5/5 | | 5/5 | 0,04/0,04 | 0,01/0,01 | | 0,41/0,41 | 2,05/2,05 |
| Пшено | |  | 5/5 | | 5/5 | 0,06/0,06 | 0,15/0,15 | | 3,3/3,3 | 17,5/17,5 |
| Консерва | |  | 20/15 | | 20/15 | 3,66/2,74 | 4,66/3,49 | | - | 56,6/42,45 |
| Масло сливочное | |  | 5/4 | | 5/4 | 0,05/0,04 | 3,6/2,9 | | 0,07/0,05 | 3,6/2,9 |
| Сметана | |  | 5/5 | | 5/5 | 0,12/0,12 | 1,0/1,0 | | 0,17/0,17 | 10,3/10,3 |
| **Пирожки с капустой** | | 120/120 |  | |  | **5,84/5,65** | **11,23/9,51** | | **33,33/32,84** | **230,73/218,24** |
| Мука | |  | 40/40 | | 40/40 | 4,12/4,12 | 0,44/0,44 | | 28,0/28,0 | 133,6/133,6 |
| Яйцо 1х10 | |  | 1х10 | | 1х10 |  |  | |  |  |
| Дрожжи | |  |  | |  |  |  | |  |  |
| Масло сливочное | |  | 5/4 | | 5/4 | 0,05/0,04 | 3,6/2,9 | | 0,07/0,05 | 3,6/2,9 |
| Капуста | |  | 80/70 | | 80/70 | 1,44/1,26 | 0,16/0,14 | | 3,76/3,29 | 22,4/19,6 |
| Лук | |  | 10/10 | | 10/10 | 0,14/0,14 | 0,02/0,02 | | 0,82/0,82 | 4,1/4,1 |
| Морковь | |  | 10/10 | | 10/10 | 0,09/0,09 | 0,02/0,02 | | 0,68/0,68 | 4,1/4,1 |
| Масло растительное | |  | 7/6 | | 7/6 | - | 6,99/5,99 | | - | 62,93/53,94 |
|  | ***Компот из сухофруктов*** | | 200/150 |  | |  | **0,24/0,19** | **0,01/0,01** | | **19,46/15,29** | **83,11/65,46** |
| Сухофрукты | |  | 11/9 | | 11/9 | 0,24/0,19 | 0,01/0,01 | | 6,49/5,31 | 31,24/25,56 |
| Сахар | |  | 13/10 | | 13/10 | - | - | | 12,97/9,98 | 51,87/39,9 |
|  |  | |  |  | |  | **9,11/6,64** | **2,25/1,72** | | **50,53/36,52** | **226,30/176,20** |
| **Хлеб пшеничный** | |  | 40/30 | | 40/30 | 3,24/2,43 | 0,4/0,3 | | 19,5/14,6 | 96,8/72,6 |
|  | **Хлеб ржаной** | |  | 50/40 | | 50/40 | 4,25/3,4 | 1,65/1,32 | | 21,25/17,0 | 129,5/103,6 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
|  | ***Каша манная молочная с маслом, сахаром*** | | 200/150 |  | |  | **5,8/4,58** | **7,88/7,24** | | **23,88/18,64** | **161,4/129,46** |
| Манная крупа | |  | 18/12 | | 18/12 | 1,85/1,23 | 0,18/0,12 | | 12,7/8,47 | 59,94/39,96 |
| Молоко | |  | 130/110 | | 130/110 | 3,9/3,3 | 4,1/3,52 | | 6,11/5,1 | 78,0/66,0 |
| Сахар | |  | 5/5 | | 5/5 | - | - | | 5,0/5,0 | 19,9/19,9 |
| Сливочное масло | |  | 5/5 | | 5/5 | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | | 0,07/0,07 | 3,6/3,6 |
|  | ***Чай с сахаром*** | | 200/150 |  | |  | **7,6286,81** | **1,73/1,63** | | **22,96/16,08** | **106,4/74,3** |
| Чай заварка | |  | 30 | | 30 | 6/6 | 1,53/1,53 | | 1,2/1,2 | 10,2/10,2 |
| Сахар | |  | 12/10 | | 12/10 | - | - | | 12,0/10,0 | 47,8/39,9 |
|  | **Хлеб пшеничный** | |  | 20/10 | | 20/10 | 1,62/0,81 | 0,2/0,1 | | 9,76/4,88 | 48,4/24,2 |
|  | **ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ** | |  |  | |  |  |  | |  | **1793,14/1407,01** |

**Меню-раскладка на 10 дней**

**(2-й день, вторник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование** | **Выход блюд** | **Брутто** | **Нетто** | | **Химический состав** | | | | |
| **Б** | **Ж** | | **У** | **Кал** |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | |
|  | ***Каша рисовая молочная*** | 200/150 |  |  | | **3,95/3,35** | **7,7/7,12** | | **11,18/10,17** | **182,75/148,5** |
| Рисовая крупа |  | 25/20 | 25/20 | |  |  | |  | 81,25/65 |
| Молоко |  | 130/110 | 130/110 | | 3,9/3,3 | 4,1/3,52 | | 6,11/5,1 | 78,0/60,0 |
| Сливочное масло |  | 5/5 | 5/5 | | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | | 0,07/0,07 | 3,6/3,6 |
| Сахар |  | 5/5 | 5/5 | | - | - | | 5,0/5,0 | 19,9/19,9 |
|  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
|  | ***Бутерброд с маслом, сыром*** | 55/50 |  |  | | 5,89/5,53 | 6,6/6,5 | | 20,2/15,3 | **135,6/114,4** |
| Хлеб пшеничный |  | 40/30 | 40/30 | | 3,24/2,43 | 0,4/0,3 | | 19,5/14,6 | 96,8/72,6 |
| Масло сливочное |  | 5/5 | 5/5 | | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | | 0,07/0,07 | 3,6/3,6 |
| Сыр |  | 10/10 | 10/10 | | 2,6/2,6 | 3,6/2,6 | |  | 35,2/35,2 |
| ***Чай*** | 200/150 |  |  | | **6/6** | **1,53/1,53** | | **13,2/11,2** | **58/50,1** |
| Заварка |  | 30 | 30 | | 6/6 | 1,53/1,53 | | 1,2/1,2 | 10,2/10,2 |
| Сахар |  | 12/10 | 12/10 | | - | - | | 12,0/10,0 | 47,8/39,9 |
|  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | | | |
|  | ***Печенье*** | 30/30 | 30/30 | | 30/30 | 2,25/2,25 | 2,94/2,94 | 22,32/22,32 | | **125,10/125,10** | | |
| **обед** | | | | | | | | | | | |
|  | ***Винегрет*** | 150/130 |  |  | | **2,74/2,18** | **3,43/3,33** | **17,3/13,36** | | **115,57/95,87** |
| Свекла |  | 50/40 | 50/40 | | 0,8/0,64 | 0,1/0,08 | 3,4/2,72 | | 21,5/17,2 |
| Картофель |  | 80/60 | 80/60 | | 1,6/1,2 | 0,32/0,24 | 13,04/9,78 | | 61,6/46,2 |
| Лук |  | 5/5 | 5/5 | | 0,07/0,07 | 0,01/0,01 | 0,41/0,41 | | 2,05/2,05 |
| Капуста квашеная |  | 15/15 | 15/15 | | 0,27/0,27 | 0,01/0,01 | 0,45/0,45 | | 3,45/3,45 |
| Масло растительное |  | 3/3 | 3/3 | | - | 2,99/2,99 | - | | 26,97/26,97 |
| **Рассольник со сметаной** | 250/200 |  |  | | **2,85/2,41** | **5,09/4,31** | **21,42/18,28** | | **117,06/99,93** |
| Картофель |  | 100/80 | 100/80 | | 2,0/1,6 | 0,4/0,32 | 16,3/13,4 | | 77/61,6 |
| Перловка |  | 5/5 | 5/5 | | 0,49/0,49 | 0,06/0,06 | 3,1/3,1 | | 17,6/17,6 |
| Огурец соленый |  | 10/7 | 10/7 | | 0,08/0,05 | 0,01/0,01 | 0,17/0,11 | | 1,3/0,91 |
| Лук |  | 5/5 | 5/5 | | 0,07/0,07 | 0,01/0,01 | 0,41/0,41 | | 2,05/2,05 |
| Морковь |  | 5/5 | 5/5 | | 0,04/0,04 | 0,01/0,01 | 0,41/0,41 | | 2,05/2,05 |
| Томат |  | 5/4 | 5/4 | | - | - | 0,79/0,63 | | 3,16/2,52 |
| Масло сливочное |  | 5/4 | 5/4 | | 0,05/0,04 | 3,6/2,9 | 0,07/0,05 | | 3,6/2,9 |
| Сметана |  | 5/5 | 5/5 | | 0,12/0,12 | 1,0/1,0 | 0,17/0,17 | | 10,3/10,3 |
| **Рыбная котлета с гороховым пюре** | 180/170 |  |  | | **37,44/37,43** | **16,95/16,25** | **29,72/29,7** | | **248,34/248,34** |
| Рыба |  | 100/100 | 100/100 | | 15,9/15,9 | 0,9/0,9 | - | | 72/72 |
| Масло растительное |  | 2/2 | 2/2 | | - | - | 1,99/1,99 | | 17,98/17,98 |
| Хлеб пшеничный |  | 13/13 | 13/13 | | 1,05/1,05 | 0,13/0,13 | 6,34/6,34 | | 31,46/31,46 |
| Яйцо 1х8 |  | 1х8 | 1х8 | | 12,1/12,1 | 11,5/11,5 | 0,7/0,7 | | 157/157 |
| Лук |  | 10/10 | 10/10 | | 0,14/0,14 | 0,02/0,02 | 0,82/0,82 | | 4,1/4,1 |
| Горох |  | 40/40 | 40/40 | | 8,2/8,2 | 0,8/0,8 | 19,8/19,8 | | 119,2/119,2 |
| Масло сливочное |  | 5/4 | 5/4 | | 0,05/0,04 | 3,6/2,9 | 0,07/0,05 | | 3,6/3,6 |
| ***Кисель*** | 200/150 |  |  | |  |  | **15,73/12,05** | | **62,99/48,24** |
| Кисель |  | 20/15 | 20/15 | | - | - | 2,76/2,07 | | 11,12/8,34 |
| Сахар |  | 13/10 | 13/10 | | - | - | 12,97/9,98 | | 51,87/39,9 |
|  | **Хлеб пшеничный** |  | 60/40 | 60/40 | | 4,48/3,24 | 0,6/0,4 | 29,28/19,52 | | 121/96,8 |
|  | **Хлеб ржаной** |  | 50/40 | 50/40 | | 4,25/3,4 | 1,65/1,32 | 21,25/17,0 | | 129,5/103,6 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
|  | ***Лапшевник со сгущенным молоком*** | 120/120 |  |  | | **18,63/17,98** | **18,0/17,88** | **35,3/32,01** | | **382,88/365,88** |
| Вермишель(лапша) |  | 23/18 | 23/18 | | 2,99/2,34 | 0,57/0,45 | 15,11/11,82 | | 80,5/63 |
| Молоко |  | 70/70 | 70/70 | | 2,1/2,1 | 2,24/2,24 | 3,29/3,29 | | 42/42 |
| Яйцо |  | 1х3 | 1х3 | | 12,1 | 11,5 | 0,7 | | 157 |
| Сгущенное молоко |  | 20/20 | 20/20 | | 1,44/1,44 | 1,7/1,7 | 11,2/11,2 | | 66/66 |
| Сахар |  | 5/5 | 5/5 | | - | - | 5,0/5,0 | | 19,9/19,9 |
| Масло растительное |  | 2/2 | 2/2 | | - | 1,99/1,99 | - | | 17,98/17,98 |
|  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  | ***Чай с сахаром*** | 200/150 |  |  | | **6/6** | **1,53/1,53** | **13,2/11,2** | | **58/50,1** |
| Заварка |  | 30 | 30 | | 6/6 | 1,53/1,53 | 1,2/1,2 | | 10,2/10,2 |
| Сахар |  | 12/10 | 12/10 | | - | - | 12,0/10,0 | | 47,8/39,9 |
| Хлеб пшеничный |  | 20/10 | 20/10 | | 1,6/0,81 | 0,2/0,1 | 9,76/4,88 | | 48,4/24,2 |
|  | **ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ** |  |  |  | |  |  |  | | **1977,75/1818,27** |

**Меню-раскладка на 10 дней**

**(3-й день, среда)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование** | **Выход блюд** | **Брутто** | | | **Нетто** | | **Химический состав** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Кал** |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | |
|  | ***Каша вязкая геркулесовая с маслом,сахаром*** | 200/150 |  | | |  | | **6,86/5,64** | **9,0/8,02** | **19,99/20,07** | **171,0/142,3** |
| Геркулесовая крупа |  | 20/15 | | | 20/15 | | 2,41/1,84 | 1,24/0,9 | 8,1/9,2 | 70,4/52,8 |
| Молоко |  | 130/110 | | | 130/110 | | 3,9/3,3 | 4,1/3,52 | 6,4/5,1 | 78,0/66 |
| Сливочное масло |  | 5/5 | | | 5/5 | | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | 0,07/0,07 | 3,6/3,6 |
| Сахар |  | 5/5 | | | 5/5 | |  |  | 5,0/5,0 | 19,9/19,9 |
|  |  |  | | |  | |  |  |  |  |
|  | ***Бутерброд с маслом*** | 55/50 |  | | |  | | 5,89/5,53 | 6,6/6,5 | 20,2/15,3 | **135,6/114,4** |
| Хлеб пшеничный |  | 40/30 | | | 40/30 | | 3,24/2,43 | 0,4/0,3 | 19,5/14,6 | 96,8/72,6 |
| Масло сливочное |  | 5/5 | | | 5/5 | | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | 0,07/0,07 | 3,6/3,6 |
|  | ***Чай с лимоном*** | 200/150 |  | | |  | | 6/6 | 1,53/1,53 | 13,2/11,2 | **60,72/52,48** |
| Чай заварка |  | 30 | | | 30 | | 6/6 | 1,53/1,53 | 1,2/1,2 | 10,2/10,2 |
| Сахар |  | 12/10 | | | 12/10 | |  |  | 12,0/10,0 | 47,8/39,9 |
| Лимон |  | 8/7 | | | 8/7 | |  |  |  | 2,72/2,38 |
|  |  |  | | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | |  | |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | | | |
|  | ***Сок фруктовый*** | 100 | | 100/100 | 100/100 | | 0,5/0,5 | | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | **46/46** |
| **обед** | | | | | | | | | | | |
|  | **Салат с капустой** | 50/40 |  | | |  | | **1,1/0,92** | **3,1/3,08** | **2,55/2,08** | **42,2/39,4** |
| Капуста |  | 50/40 | | | 50/40 | | 0,9/0,72 | 0,1/0,08 | 2,35/1,88 | 14/11,2 |
| Масло растительное |  | 3/3 | | | 3/3 | | 0,2/0,2 | 0,01/0,01 | 0,2/0,2 | 1,23/1,23 |
| Морковь |  | 3/3 | | | 3/3 | |  | 2,99/2,99 |  | 26,97/26,97 |
|  | ***Щи из свежей капусты на м/кб со сметаной*** | 250/200 |  | | |  | | **8,54/8,15** | **6,88/6,12** | **17,9/15,67** | **139/127,8** |
| Куры |  | 20/20 | | | 20/20 | | 5,4/5,4 | 1,8/1,8 | - | 38,0/38,0 |
| Картофель |  | 80/70 | | | 80/70 | | 1,6/1,4 | 0,32/0,28 | 13,04/11,41 | 61,6/53,9 |
| Капуста |  | 70/60 | | | 70/60 | | 1,26/1,08 | 0,14/0,12 | 3,29/2,82 | 19,6/16,8 |
| Морковь |  | 5/5 | | | 5/5 | | 0,04/0,04 | 0,01/0,01 | 0,34/0,34 | 2,05/2,05 |
| Лук |  | 5/5 | | | 5/5 | | 0,07/0,07 | 0,01/0,01 | 0,41/0,41 | 2,05/2,05 |
| Томат |  | 5/4 | | | 5/4 | | 0 | 0 | 0,47/0,47 | 1,8/1,8 |
| Масло сливочное |  | 5/4 | | | 5/4 | | 0,05/0,04 | 3,6/2,9 | 0,07/0,05 | 3,6/2,9 |
| Сметана |  | 5/5 | | | 5/5 | | 0,12/0,12 | 1,0/1,0 | 0,17/0,17 | 10,6/10,3 |
|  | ***Картофель тушенный с мясом*** | 180/170 |  | | |  | | **24,88/21,97** | **11,49,8** | **25,97/24,35** | **279,3/251,9** |
| Мясо |  | 80/70 | | | 80/70 | | 21,6/18,9 | 7,2/6,3 | - | 152/133 |
| Картофель |  | 150/140 | | | 150/140 | | 3,0/2,8 | 0,6/0,56 | 24,4/22,8 | 115,5/107,8 |
| Лук |  | 10/10 | | | 10/10 | | 0,14/0,14 | 0,02/0,02 | 0,82/0,82 | 4,1/4,1 |
| Морковь |  | 10/10 | | | 10/10 | | 0,09/0,09 | 0,02/0,02 | 0,68/0,68 | 4,1/4,1 |
| Сливочное масло |  | 5/4 | | | 5/4 | | 0,05/0,04 | 3,6/2,9 | 0,07/0,05 | 3,6/2,9 |
|  |  |  | | |  | |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | 200/150 |  | | |  | | **0,24/0,19** | **0,01/0,01** | **19,46/15,29** | **83,11/65,46** |
| Сухофрукты |  | 11/9 | | | 11/9 | | 0,24/0,19 | 0,01/0,01 | 6,49/5,31 | 31,24/25,56 |
| Сахар |  | 13/10 | | | 13/10 | | - | - | 12,97/9,98 | 51,87/39,9 |
|  |  |  |  | | |  | | **9,11/6,64** | **2,25/1,72** | **50,53/36,52** | **250,5/200,4** |
| **Хлеб пшеничный** |  | 60/40 | | | 60/40 | | 4,86/3,24 | 0,6/0,4 | 29,28/19,52 | 121/96,8 |
| **Хлеб ржаной** |  | 50/40 | | | 50/40 | | 4,25/3,4 | 1,65/1,32 | 21,25/17,0 | 129,5/103,6 |
|  | | | | | | | | | | | |
| **полдник** | | | | | | | | | | | |
|  | **Булочка с повидлом** |  |  | | |  | | **16,3/16,3** | **18,93/18,93** | **33,7/33,7** | **286,43/277,44** |
| Мука |  | 40/40 | | | 40/40 | | 4,12/4,12 | 0,44/0,44 | 28,0/28,0 | 133,6/133,6 |
| Яйцо 1/10 |  | 1х10 | | | 1х10 | | 12,1/12,1 | 11,5/11,5 | 0,7/0,7 | 157/157 |
| Сахар |  | 5/5 | | | 5/5 | | - | - | 5,0/5,0 | 19,9/19,9 |
| Дрожжи |  |  | | |  | |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 7/6 | | | 7/6 | | - | 6,99/5,99 | - | 62,93/53,94 |
| Повидло |  | 20/20 | | | 20/20 | | 0,08/0,08 | - | 13,0/13,0 | 70/70 |
|  | ***Чай с сахаром*** | 200/150 |  | | |  | | **6/6** | **1,53/1,53** | **13,2/11,2** | 58,0/50,1 |
| Чай заварка |  | 30 | | | 30 | | 6/6 | 1,53/1,53 | 1,2/1,2 | 10,2/10,2 |
| Сахар |  | 12/10 | | | 12/10 | | - | - | 12,0/10,0 | 47,8/39,9 |
|  | **ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ** |  |  | | |  | |  |  |  | **1805/1460,81** |

**Меню-раскладка на 10 дней**

**(4-й день, четверг)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | **Выход блюд** | **Брутто** | **Нетто** | **Химический состав** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Кал** |
| **завтрак** | | | | | | | | |
|  | ***Каша ячневая молочная с маслом. сахаром*** | 200/150 |  |  | **5,95/5,15** | **7,96/7,35** | **24,26/21,94** | **164,1/145,84** |
| Крупа ячневая |  | 20/18 | 20/18 | 2/1,8 | 0,26/0,23 | 13,08/11,77 | 62,6/56,34 |
| Молоко |  | 130/110 | 130/110 | 3,9/3,3 | 4,1/3,52 | 6,11/5,1 | 78,0/66,0 |
| Сливочное масло |  | 5/5 | 5/5 | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | 0,07/0,07 | 3,6/3,6 |
| Сахар |  | 5/5 | 5/5 | - | - | 5,0/5,0 | 19,9/19,9 |
|  | ***Бутерброд с маслом*** | 55/50 |  |  | **5,89/5,08** | **6,6/6,5** | **19,57/14,57** | **135,6/114,4** |
| Хлеб пшеничный |  | 40/30 | 40/30 | 3,24/2,43 | 0,4/0,3 | 19,5/14,6 | 96,8/72,6 |
| Масло сливочное |  | 5/5 | 5/5 | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | 0,07/0,07 | 3,6/3,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с лимоном** | 200/150 |  |  | **6/6** | **1,53/1,53** | **13,2/11,2** | **60,72/52,48** |
| Чай заварка |  | 30 | 30 | 6/6 | 1,53/1,53 | 1,2/1,2 | 10,2/10,2 |
| Сахар |  | 12/10 | 12/10 | - | - | 12,0/10,0 | 47,8/39,9 |
| Лимон |  | 8/7 | 8/7 | -- | - | - | 2,72/2,38 |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | |
|  | ***Печенье*** | 30/30 | 30/30 | 30/30 | 2,25/2,25 | 2,94/2,94 | 22,32/22,32 | **125,10/125,10** |
| **обед** | | | | | | | | |
|  | **Салат овощной со свеклой** | 50/40 |  |  | **0,8/0,64** | **3,09/3,07** | **3,4/2,72** | **48,47/44,17** |
| Свекла |  | 50/40 | 50/40 | 0,8/0,64 | 0,1/0,08 | 3,4/2,72 | 21,5/17,2 |
| Растительное масло |  | 3/3 | 3/3 | - | 2,99/2,99 | - | 26,97/26,97 |
|  | ***Суп лапша на м/кб со сметаной*** | 250/200 |  |  | **8,33/7,79** | **6,94/6,14** | **20,64/16,7** | **150,5/130,9** |
| Мясо кур |  | 20/20 | 20/20 | 5,4/5,4 | 1,8/1,8 | - | 38,0/38,0 |
| Картофель |  | 100/80 | 100/80 | 2,0/1,6 | 0,4/0,32 | 16,3/13,04 | 77/61,6 |
| Лук |  | 5/5 | 5/5 | 0,07/0,07 | 0,01/0,01 | 0,41/0,41 | 2,05/2,05 |
| Морковь |  | 5/5 | 5/5 | 0,04/0,04 | 0,01/0,01 | 0,41/0,41 | 2,05/2,05 |
| Масло сливочное |  | 5/4 | 5/4 | 0,05/0,04 | 3,6/2,9 | 0,07/0,05 | 3,6/2,9 |
| Лапша |  | 5/4 | 5/4 | 0,65/0,52 | 0,12/0,1 | 3,28/2,62 | 17,5/14,0 |
| Сметана |  | 5/5 | 5/5 | 0,12/0,12 | 1,0/1,0 | 0,17/0,17 | 10,3/10,3 |
|  | ***Гуляш с гречкой*** | 180/170 |  |  | **22,18/19,37** | **10,87/9,26** | **4,46/3,58** | **176,98/153,3** |
| Мясо кур |  | 80/70 | 80/70 | 21,6/18,9 | 7,2/6,3 |  | 152/133 |
| Лук |  | 10/10 | 10/10 | 0,14/0,14 | 0,02/0,02 | 0,82/0,82 | 4,1/4,1 |
| Морковь |  | 10/10 | 10/10 | 0,09/0,09 | 0,02/0,02 | 0,68/0,68 | 4,1/4,1 |
| Томат |  | 3/2 | 3/2 | - | - | 0,79/0,63 | 3,16/2,52 |
| Мука |  | 3/2 | 3/2 | 0,3/0,2 | 0,03/0,02 | 2,1/1,4 | 10,02/6,68 |
| Масло сливочное |  | 5/5 | 5/5 | 0,05/0,04 | 3,6/2,9 | 0,07/0,05 | 3,6/2,9 |
|  | **Компот из сухофруктов** | 200/150 |  |  | **0,24/0,19** | **0,01/0,01** | **19,46/15,29** | **83,11/65,46** |
| Сухофрукты |  | 11/9 | 11/9 | 0,24/0,19 | 0,01/0,01 | 6,49/5,31 | 31,24/25,56 |
| Сахар |  | 13/10 | 13/10 | - | - | 12,97/9,98 | 51,87/39,9 |
|  |  |  |  |  | **9,11/6,64** | **2,25/1,72** | **50,53/36,52** | **250,5/200,4** |
| **Хлеб пшеничный** | 60/40 | 60/40 | 60/40 | 4,86/3,24 | 0,6/0,4 | 29,28/19,52 | 121/96,8 |
| **Хлеб ржаной** | 50/40 | 50/40 | 50/40 | 4,25/3,4 | 1,65/1,32 | 21,25/17,0 | 129,0/103,6 |
|  | | | | | | | | |
| **полдник** | | | | | | | | |
|  | ***Творожная запеканка со сгущенным молоком*** | 120/120 |  |  | **32,5/32,5** | **22,73/22,73** | **24,13/24,13** | **437,55/437,55** |
| Творог |  | 100/100 | 100/100 | 18/18 | 9/9 | 3/3 | 169/169 |
| Крупа манная |  | 5/5 | 5/5 | 0,51/0,51 | 0,05/0,05 | 3,53/3,53 | 16,65/16,65 |
| **Яйцо** |  | 1х3 | 1х3 | 12,1/12,1 | 11,5/11,5 | 0,7/0,7 | 157/157 |
| Сахар |  | 5/5 | 5/5 | - | - | 5,0/5,0 | 19,9/19,9 |
| молоко |  | 15/15 | 15/15 | 0,45/0,45 | 0,48/0,48 | 0,70/0,70 | 9,0/9,0 |
| Молоко сгущенное |  | 20/20 | 20/20 | 1,44/1,44 | 1,7/1,7 | 11,2/11,2 | 66/66 |
|  | ***Чай*** | 200/150 |  |  | **6/6** | **1,53/1,53** | **13,2/11,2** | **58,0/50,1** |
| Заварка |  | 30 | 30 | 6/6 | 1,53/1,53 | 1,2/1,2 | 10,2/10,2 |
| Сахар |  | 12/10 | 12/10 | - | - | 12,0/10,0 | 47,8/39,9 |
|  | **ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  | **1787,84/1599,31** |

**Меню-раскладка на 10 дней**

**(5-й день, пятница)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | | **Выход блюд** | | **Брутто** | **Нетто** | |  | |  |  | |  |
| **Б** | | **Ж** | **У** | | **Кал** |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | ***Каша перловая рассыпчатая*** | 200/150 | |  | | |  | | **2,52/2,03** | **3,9/3,84** | | **20,59/17,49** | **111,5/93,9** | |
| Крупа перловая |  | | 25/20 | | | 25/20 | | 2,47/1,98 | 0,3/0,24 | | 15,52/12,42 | 88/70,4 | |
| Сливочное масло |  | | 5/5 | | | 5/5 | | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | | 0,07/0,07 | 3,6/3,6 | |
| Сахар |  | | 5/5 | | | 5/5 | | - | - | | 5,0/5,0 | 19,9/19,9 | |
|  | ***Бутерброд с маслом*** | 55/50 | |  | | |  | | **5,89/5,08** | **6,6/6,5** | | **19,57/14,67** | **135,6/114,4** | |
| Хлеб пшеничный |  | | 40/30 | | | 40/30 | | 3,24/2,43 | 0,4/0,3 | | 19,5/14,6 | 96,8/72,6 | |
| Масло сливочное |  | | 5/5 | | | 5/5 | | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | | 0,07/0,07 | 3,6/3,6 | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | |  |  | |
|  | ***Кофейный напиток с молоком*** | 200/150 | |  | | |  | | **3,41/3,41** | **3,63/3,63** | | **17,58/15/58** | **117,73/109,83** | |
| Кофе злаковый |  | | 3 | | | 3 | | 0,41/0,41 | 0,43/0,43 | | 0,88/0,88 | 9,93/9,93 | |
| Сахар |  | | 12/10 | | | 12/10 | | - | - | | 12,0/10,0 | 47,8/39,9 | |
| Молоко |  | | 140/130 | | | 140/130 | | 3,0/3,0 | 3,2/3,2 | | 4,7/4,7 | 60/60 | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | | | | | |
|  | ***Ряженка*** | 100/100 | | 100/100 | | | 100/100 | | 2,8/2,8 | 4/4 | | 4,2/4,2 | **66,0/66,0** | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | |
|  | ***Салат с капустой*** | 50/40 | |  | | |  | | **1,1/0,92** | **3,1/3,08** | | **2,55/2,08** | **42,2/39,4** | |
| Капуста |  | | 50/40 | | | 50/40 | | 0,9/0,72 | 0,1/0,08 | | 2,35/1,88 | 14/11,2 | |
| Морковь |  | | 3/3 | | | 3/3 | | 0,2/0,2 | 0,01/0,01 | | 0,2/0,2 | 1,23/1,23 | |
| Растительное масло |  | | 3/3 | | | 3/3 | | - | 2,99/2,99 | | - | 26,97/26,97 | |
|  | ***Борщ на м/кб со сметаной*** | 250/200 | |  | | |  | | **9,3/8,79** | **6,98/6,2** | | **21,51/18,55** | **161,86/145,72** | |
| Куры |  | | 20/20 | | | 20/20 | | 5,4/5,4 | 1,8/1,8 | | - | 38/38 | |
| Картофель |  | | 80/70 | | | 80/70 | | 1,6/1,4 | 0,32/0,28 | | 13,04/11,41 | 61,6/53,9 | |
| Капуста |  | | 70/60 | | | 70/60 | | 1,26/1,08 | 0,14/0,12 | | 3,29/2,82 | 19,6/16,8 | |
| Лук |  | | 5/5 | | | 5/5 | | 0,07/0,07 | 0,01/0,01 | | 0,41/0,41 | 2,05/2,05 | |
| Морковь |  | | 5/5 | | | 5/5 | | 0,04/0,04 | 0,01/0,01 | | 0,34/0,34 | 2,05/2,05 | |
| Томатная паста |  | | 5/4 | | | 5/4 | | - | - | | 0,79/0,63 | 3,16/2,52 | |
| Масло сливочное |  | | 5/4 | | | 5/4 | | 0,05/0,04 | 3,6/2,9 | | 0,07/0,05 | 3,6/2,9 | |
| Сметана |  | | 5/5 | | | 5/5 | | 0,12/0,12 | 1,0/1,0 | | 0,17/0,17 | 10,3/10,3 | |
| Свекла |  | | 40/30 | | | 40/30 | | 0,8/0,64 | 0,1/0,08 | | 3,4/2,72 | 21,5/17,2 | |
|  | ***Плов с рисом*** | 180/170 | |  | | |  | | **23,95/21,24** | **11,14/9,54** | | **23,23/23,21** | **261,3/241,6** | |
| Рис |  | | 30/30 | | | 3030 | | 2,07/2,07 | 0,3/0,3 | | 21,66/21,66 | 97,5/97,5 | |
| Мясо кур |  | | 80/70 | | | 80/70 | | 21,6/18,9 | 7,2/6,3 | | - | 152/133 | |
| Масло сливочное |  | | 5/4 | | | 5/4 | | 0,05/0,04 | 3,6/2,9 | | 0,07/0,05 | 3,6/2,9 | |
| Лук |  | | 10/10 | | | 10/10 | | 0,14/0,14 | 0,02/0,02 | | 0,82/0,82 | 4,1/4,1 | |
| морковь |  | | 10/10 | | | 10/10 | | 0,09/0,09 | 0,02/0,02 | | 0,68/0,68 | 4,1/4,1 | |
|  | ***Компот из сухофруктов*** | 200/150 | |  | | |  | | **0,24/0,19** | **0,01/0,01** | | **19,46/15,29** | **83,11/65,46** | |
| Сухофрукты |  | | 11/9 | | | 11/9 | | 0,24/0,19 | 0,01/0,01 | | 6,49/5,31 | 31,24/25,56 | |
| Сахар |  | | 13/10 | | | 13/10 | | - | - | | 12,97/9,98 | 51,87/39,9 | |
|  |  |  | |  | | |  | | **9,11/6,64** | **2,25/1,72** | | **50,53/36,52** | **250,5/200,4** | |
| **Хлеб пшеничный** |  | | 60/40 | | | 60/40 | | 4,86/3,24 | 0,6/0,4 | | 29,28/19,52 | 121/96,8 | |
|  | **Хлеб ржаной** |  | | 50/40 | | | 50/40 | | 4,25/3,4 | 1,65/1,32 | | 21,25/17,0 | 129,5/103,6 | |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Ватрушка с творогом** | 80 | |  | | |  | | **23,42/23,42** | **22,53/22,53** | | **34,9/34,9** | **441,03/432,04** | |
| Творог |  | | 40/40 | | | 40/40 | | 7,2/7,2 | 3,6/3,6 | | 1,2/1,2 | 67,6/67,6 | |
| Мука |  | | 40/40 | | | 40/40 | | 4,12/4,12 | 0,44/0,44 | | 28,0/28,0 | 133,6/133,6 | |
| Сахар |  | | 5/5 | | | 5/5 | | - | - | | 5,0/5,0 | 19,9/19,9 | |
| Яйцо |  | | 1х10 | | | 1х10 | | 12,1/12,1 | 11,5/11,5 | | 0,7/0,7 | 157/157 | |
| Дрожжи |  | |  | | |  | |  |  | |  |  | |
| Масло растительное |  | | 7/6 | | | 7/6 | | - | 6,99/5,99 | | - | 62,93/53,94 | |
|  | ***Чай*** | 200/150 | |  | | |  | | **6/6** | **1,53/1,53** | | **13,2/11,2** | **58/50,1** | |
| Чай заварка |  | | 30/30 | | | 30/30 | | 6/6 | 1,53/1,53 | | 1,2/1,2 | 10,2/10,2 | |
| Сахар |  | | 12/10 | | | 12/10 | | - | - | | 12,0/10,0 | 47,8/39,9 | |
|  | **ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ** |  | |  | | |  | |  |  | |  | **1808,25/1649,80** | |

**Меню-раскладка на 10 дней**

**(6-й день, Понедельник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | | **Выход блюд** | **Брутто** | | | **Нетто** | | **Химический состав** | | | | |
| **Б** | **Ж** | | **У** | **Кал** |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | ***Каша манная молочная с маслом, сахаром*** | | 200/150 |  | | |  | | **5,8/4,58** | **7,88/7,24** | | **23,88/18,64** | **161,4/129,46** |
| Манная крупа | |  | 18/12 | | | 18/12 | | 1,85/1,23 | 0,18/0,12 | | 12,7/8,47 | 59,94/39,96 |
| Молоко | |  | 130/110 | | | 130/110 | | 3,9/3,3 | 4,1/3,52 | | 6,11/5,1 | 78,0/66,0 |
| Сахар | |  | 5/5 | | | 5/5 | | - | - | | 5,0/5,0 | 19,9/19,9 |
| Сливочное масло | |  | 5/5 | | | 5/5 | | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | | 0,07/0,07 | 3,6/3,6 |
|  | |  |  | | |  | |  |  | |  |  |
|  | ***Бутерброд с маслом*** | | 45/35 |  | | |  | | **3,29/2,48** | **4,0/3,9** | | **19,57/14,67** | **100,4/76,2** |
| Хлеб пшеничный | |  | 40/30 | | | 40/30 | | 3,24/2,43 | 0,4/0,3 | | 19,5/14,6 | 96,8/72,6 |
| Масло сливочное | |  | 5/5 | | | 5/5 | | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | | 0,07/0,07 | 3,6/3,6 |
|  | ***Чай с лимоном*** | | 200/150 |  | | |  | | 6/6 | 1,53/1,53 | | 13,2/11,2 | **60,72/52,48** |
| Чай заварка | |  | 30 | | | 30 | | 6/6 | 1,53/1,53 | | 1,2/1,2 | 10,2/10,2 |
| Сахар | |  | 12/10 | | | 12/10 | |  |  | | 12,0/10,0 | 47,8/39,9 |
| Лимон | |  | 8/7 | | | 8/7 | |  |  | |  | 2,72/2,38 |
|  | |  |  | | |  | |  |  | |  |  |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | | | | | |
|  | ***Печенье*** | 30/30 | | | 30/30 | 30/30 | | 2,25/2,25 | | 2,94/2,94 | | 22,32/2,32 | **125,10/125,10** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | |
|  | ***Салат с капустой*** | | 50/40 |  | | |  | | **1,1/0,92** | **3,1/3,08** | **2,55/2,08** | | **42,2/39,4** |
| Капуста | |  | 50/40 | | | 50/40 | | 0,9/0,72 | 0,1/0,08 | 2,35/1,88 | | 14/11,2 |
| Морковь | |  | 3/3 | | | 3/3 | | 0,2/0,2 | 0,01/0,01 | 0,2/0,2 | | 1,23/1,23 |
| Растительное масло | |  | 3/3 | | | 3/3 | | - | 2,99/2,99 | - | | 26,97/26,97 |
|  | ***Суп с рыбными консервами со сметаной*** | | **250/200** |  | | |  | | **6,0/4,67** | **9,83/7,88** | **20,66/17,38** | | **169,1/138,85** |
| Рыбные консервы | |  | 20/15 | | | 20/15 | | 3,66/2,74 | 4,66/3,49 | - | | 56,6/42,45 |
| Картофель | |  | 100/80 | | | 100/80 | | 2,0/1,6 | 0,4/0,32 | 16,3/13,04 | | 77/61,6 |
| Пшено | |  | 5/5 | | | 5/5 | | 0,06/0,06 | 0,15/0,15 | 3,3/3,3 | | 17,5/17,5 |
| Лук | |  | 5/5 | | | 5/5 | | 0,07/0,07 | 0,01/0,01 | 0,41/0,41 | | 0,05/2,05 |
| Морковь | |  | 5/5 | | | 5/5 | | 0,04/0,04 | 0,01/0,01 | 0,41/0,41 | | 2,05/2,05 |
| Масло сливочное | |  | 5/4 | | | 5/4 | | 0,05/0,04 | 3,6/2,9 | 0,07/0,05 | | 3,6/2,9 |
| Сметана | |  | 5/5 | | | 5/5 | | 0,12/0,12 | 1,0/1,0 | 0,17/0,17 | | 10,3/10,3 |
|  | ***Макароны отварные с сосисками*** | | 180/170 |  | | |  | | **9,6/9,59** | **17,37/16,64** | **20,63/20,61** | | **251,58/250,88** |
| Макароны | |  | 30/30 | | | 30/30 | | 3,9/3,9 | 0,75/0,75 | 19,71/19,71 | | 105/105 |
| Сливочное масло | |  | 5/4 | | | 5/4 | | 0,05/0,04 | 3,6/2,9 | 0,07/0,05 | | 3,6/2,9 |
| Масло растительное | |  | 2/2 | | | 2/2 | | - | 1,99/1,99 | - | | 17,98/17,98 |
| Сосиска | |  | 50/50 | | | 50/50 | | 5,65/5,65 | 11,0/11,0 | 0,85/0,85 | | 125/125 |
|  | ***Кисель*** | | 200/150 |  | | |  | |  |  | **15,73/12,05** | | **62,99/48,24** |
| Кисель | |  | 20/15 | | | 20/15 | | - | - | 2,76/2,07 | | 11,12/8,34 |
| Сахар | |  | 13/10 | | | 13/10 | | - | - | 12,97/9,98 | | 51,87/39,9 |
|  |  | |  |  | | |  | | **9,11/6,64** | **2,25/1,72** | **50,53/36,52** | | **226,30/176,20** |
| **Хлеб пшеничный** | |  | 40/30 | | | 40/30 | | 3,24/2,43 | 0,4/0,3 | 19,5/14,6 | | 96,8/72,6 |
| **Хлеб ржаной** | |  | 50/40 | | | 50/40 | | 4,25/3,4 | 1,65/1,32 | 21,25/17,0 | | 129,5/103,6 |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | |
|  | ***Гречка с маслом, с сахаром*** | | 200/150 |  | | |  | | **5,67/4,21** | **4,82/4,55** | **36,28/27,82** | | **174,8/133,45** |
| Гречка | |  | 30/25 | | | 30/25 | | 4,02/3,35 | 1,02/0,85 | 21,45/17,87 | | 102,9/85,75 |
| Масло сливочное | |  | 5/5 | | | 5/5 | | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | 0,07/0,07 | | 3,6/3,6 |
| Сахар | |  | 5/5 | | | 5/5 | | - | - | 5,0/5,0 | | 19,9/19,9 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 20/10 | | | 20/10 | | 1,6/0,81 | 0,2/0,1 | 9,76/4,88 | | 48,4/24,2 |
|  | ***Чай с сахаром*** | | 200/150 |  | | |  | | **6/6** | **1,53/1,53** | **13,2/11,2** | | **58/50,1** |
| Чай заварка | |  | 30 | | | 30 | | 6/6 | 1,53/1,53 | 1,2/1,2 | | 10,2/10,2 |
| Сахар | |  | 12/10 | | | 12/10 | | - | - | 12,0/10,0 | | 47,8/39,9 |
|  | |  |  | | |  | |  |  |  | |  |
|  | **ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ** | |  |  | | |  | |  |  |  | | **1797,99/1583,20** |

**Меню-раскладка на 10 дней**

**(7-й день, Вторник )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | **Выход блюд** | **Брутто** | **Нетто** |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Кал** |
| **завтрак** | | | | | | | | |
|  | ***Каша геркулесовая с маслом, сахаром*** | 200/150 |  |  | **6,86/5,64** | **9,0/8,02** | **19,99/20,07** | **171,0/142,3** |
| Геркулесовая крупа |  | 20/15 | 20/15 | 2,41/1,84 | 1,24/0,9 | 8,1/9,2 | 70,4/52,8 |
| Молоко |  | 130/110 | 130/110 | 3,9/3,3 | 4,1/3,52 | 6,4/5,1 | 78,0/66 |
| Сливочное масло |  | 5/5 | 5/5 | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | 0,07/0,07 | 3,6/3,6 |
| Сахар |  | 5/5 | 5/5 |  |  | 5,0/5,0 | 19,9/19,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Бутерброд с маслом*** | *45/35* |  |  | **3,29/2,48** | **4,0/3,9** | **19,57/14,67** | **100,4/76,2** |
| Хлеб пшеничный |  | 40/30 | 40/30 | 3,24/2,43 | 0,4/0,3 | 19,5/14,6 | 96,8/72,6 |
| Масло сливочное |  | 5/5 | 5/5 | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | 0,07/0,07 | 3,6/3,6 |
|  | ***Чай с лимоном*** | 200/150 |  |  | 6/6 | 1,53/1,53 | 13,2/11,2 | **60,72/52,48** |
| Чай заварка |  | 30 | 30 | 6/6 | 1,53/1,53 | 1,2/1,2 | 10,2/10,2 |
| Сахар |  | 12/10 | 12/10 |  |  | 12,0/10,0 | 47,8/39,9 |
| Лимон |  | 8/7 | 8/7 |  |  |  | 2,72/2,38 |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | |
|  | **Сок фруктовый** | 100/100 | 100/100 | 100/100 | 0,5/05 | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | **46/46** |
| **обед** | | | | | | | | |
|  | ***Винегрет*** | 150/130 |  |  | **2,74/2,18** | **3,43/3,33** | **17,3/13,36** | **115,57/95,87** |
| Свекла |  | 50/40 | 50/40 | 0,8/0,64 | 0,1/0,08 | 3,4/2,72 | 21,5/17,2 |
| Картофель |  | 80/60 | 80/60 | 1,6/1,2 | 0,32/0,24 | 13,04/9,78 | 61,6/46,2 |
| Лук |  | 5/5 | 5/5 | 0,07/0,07 | 0,01/0,01 | 0,41/0,41 | 2,05/2,05 |
| Капуста квашеная |  | 15/15 | 15/15 | 0,27/0,27 | 0,01/0,01 | 0,45/0,45 | 3,45/3,45 |
| Масло растительное |  | 3/3 | 3/3 | - | 2,99/2,99 | - | 26,97/26,97 |
|  | ***Суп лапша на м/кб со сметаной*** | 250/200 |  |  | **8,33/7,79** | **6,94/6,14** | **20,64/16,7** | **150,5/130,9** |
| Мясо кур |  | 20/20 | 20/20 | 5,4/5,4 | 1,8/1,8 | - | 38,0/38,0 |
| Картофель |  | 100/80 | 100/80 | 2,0/1,6 | 0,4/0,32 | 16,3/13,04 | 77/61,6 |
| Лук |  | 5/5 | 5/5 | 0,07/0,07 | 0,01/0,01 | 0,41/0,41 | 2,05/2,05 |
| Морковь |  | 5/5 | 5/5 | 0,04/0,04 | 0,01/0,01 | 0,41/0,41 | 2,05/2,05 |
| Масло сливочное |  | 5/4 | 5/4 | 0,05/0,04 | 3,6/2,9 | 0,07/0,05 | 3,6/2,9 |
| Лапша |  | 5/4 | 5/4 | 0,65/0,52 | 0,12/0,1 | 3,28/2,62 | 17,5/14,0 |
| Сметана |  | 5/5 | 5/5 | 0,12/0,12 | 1,0/1,0 | 0,17/0,17 | 10,3/10,3 |
|  | ***Рыба тушенная с гороховым пюре*** | 180/70 |  |  | **24,92/24,57** | **5,37/4,66** | **25,93/25,05** | **232,89/228,92** |
| Рыба |  | 100/100 | 100/100 | 15,9/15,9 | 0,9/0,9 | - | 72/72 |
| Масло растительное |  | 2/2 | 2/2 | - | - | 1,99/1,99 | 17,98/17,98 |
| Мука |  | 3/2 | 3/2 | 0,54/0,20 | 0,03/0,02 | 2,1/1,4 | 10,02/6,68 |
| Томат |  | 3/3 | 3/3 | - | - | 0,47/0,31 | 1,89/1,26 |
| Масло сливочное |  | 5/4 | 5/4 | 0,05/0,04 | 3,6/2,9 | 0,07/0,05 | 3,6/3,6 |
| Горох |  | 40/40 | 40/40 | 8,2/8,2 | 0,8/0,8 | 19,8/19,8 | 119,2/119,2 |
| Лук |  | 10/10 | 10/10 | 0,14/0,14 | 0,02/0,02 | 0,82/0,82 | 4,1/4,1 |
| Морковь |  | 10/10 | 10/10 | 0,09/0,09 | 0,02/0,02 | 0,68/0,68 | 4,1/4,1 |
|  | ***Компот из сухофруктов*** | 200/150 |  |  | **0,24/0,19** | **0,01/0,01** | **19,46/15,29** | **83,11/65,46** |
| Сухофрукты |  | 11/9 | 11/9 | 0,24/0,19 | 0,01/0,01 | 6,49/5,31 | 31,24/25,56 |
| Сахар |  | 13/10 | 13/10 | - | - | 12,97/9,98 | 51,87/39,9 |
|  |  |  |  |  | **9,11/6,64** | **2,25/1,72** | **50,53/36,52** | **250,5/200,4** |
| **Хлеб пшеничный** |  | 60/40 | 60/40 | 4,86/3,24 | 0,6/0,4 | 29,28/19,52 | 121/96,8 |
| **Хлеб ржаной** |  | 50/40 | 50/40 | 4,25/3,4 | 1,65/1,32 | 21,25/17,0 | 129,5/103,6 |
| **полдник** | | | | | | | | |
|  | ***Рисовая запеканка со сгущенным молоком*** | 120/120 |  |  | **17,02/17,02** | **17,63/17,63** | **34,63/34,63** | **367,88/367,88** |
| Рис |  | 20/20 | 20/20 | 1,38/1,38 | 0,2/0,2 | 14,44/14,44 | 65/65 |
| Яйцо 1/3 |  | 1х3 | 1х3 | 12,1/12,1 | 11,5/11,5 | 0,7/0,7 | 157/157 |
| Молоко |  | 70/70 | 70/70 | 2,1/2,1 | 2,24/2,24 | 3,29/3,29 | 42/42 |
| Масло растительное |  | 2/2 | 2/2 | - | 1,99/1,99 | - | 17,98/17,98 |
| Сгущенное молоко |  | 20/20 | 20/20 | 1,44/1,44 | 1,7/1,7 | 11,2/11,2 | 66/66 |
| Сахар |  | 5/5 | 5/5 | - | - | 5,0/5,0 | 19,9/19,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Чай с сахаром*** | 200/150 |  |  | **6/6** | **1,53/1,53** | **13,2/11,2** | **58,0/50,1** |
| Чай заварка |  | 30 | 30 | 6/6 | 1,53/1,53 | 1,2/1,2 | 10,2/10,2 |
| Сахар |  | 12/10 | 12/10 | - | - | 12,0/10,0 | 47,8/39,9 |
|  | **ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  | **1801,68/1410,48** |

**Меню-раскладка на 10 дней**

**(8-й день, Среда)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | | **Выход блюд** | **Брутто** | | **Нетто** |  |  |  | |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | | **Кал** |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | |
|  | ***Каша пшенная молочная с маслом, сахаром*** | | 200/150 |  | |  | **4,25/3,59** | **8,45/7,72** | **27,68/18,37** | | **189/159,50** |
| Пшенная крупа | |  | 25/20 | | 25/20 | 0,3/0,24 | 0,75/0,6 | 16,5/13,2 | | 87,5/70,0 |
| Молоко | |  | 130/110 | | 130/110 | 3,9/3,3 | 4,1/3,52 | 6,11/5,1 | | 78,0/66,0 |
| Сливочное масло | |  | 5/5 | | 5/5 | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | 0,07/0,07 | | 3,6/3,6 |
| Сахар | |  | 5/5 | | 5/5 | - | - | 5,0/5,0 | | 19,9/19,9 |
|  | |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | ***Бутерброд с маслом, сыром*** | | 55/50 |  | |  | 5,89/5,53 | 6,6/6,5 | 20,2/15,3 | | **135,6/114,4** |
| Хлеб пшеничный | |  | 40/30 | | 40/30 | 3,24/2,43 | 0,4/0,3 | 19,5/14,6 | | 96,8/72,6 |
| Масло сливочное | |  | 5/5 | | 5/5 | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | 0,07/0,07 | | 3,6/3,6 |
| Сыр | |  | 10/10 | | 10/10 | 2,6/2,6 | 3,6/2,6 |  | | 35,2/35,2 |
|  | **Чай** | | 200/150 |  | |  | **6/6** | **1,53/1,53** | **13,2/11,2** | | **60,72/52,48** |
| Чай заварка | |  | 30 | | 30 | 6/6 | 1,53/1,53 | 1,2/1,2 | | 10,2/10,2 |
| Сахар | |  | 12/10 | | 12/10 | - | - | 12,0/10,0 | | 47,8/39,9 |
|  | |  |  | |  |  |  |  | |  |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | | | |
|  | ***Печенье*** | 30/30 | | | 30/30 | 30/30 | 2,25/2,25 | 2,94/2,94 | 22,32/2,32 | | **125,10/125,10** |
| **обед** | | | | | | | | | | | |
|  | ***Салат с капустой*** | | 50/40 |  | |  | **1,1/0,92** | **3,1/3,08** | | **2,55/2,08** | **42,2/39,4** |
| Капуста | |  | 50/40 | | 50/40 | 0,9/0,72 | 0,1/0,08 | | 2,35/1,88 | 14/11,2 |
| Морковь | |  | 3/3 | | 3/3 | 0,2/0,2 | 0,01/0,01 | | 0,2/0,2 | 1,23/1,23 |
| Растительное масло | |  | 3/3 | | 3/3 | - | 2,99/2,99 | | - | 26,97/26,97 |
|  | **Щи из свежей капусты на м/кб со сметаной** | | 250/200 |  | |  | **8,54/8,15** | **6,88/6,12** | | **17,9/15,67** | **139/127,8** |
| Капуста | |  | 70/60 | | 70/60 | 1,26/1,08 | 0,14/0,12 | | 3,28/2,82 | 19,6/16,8 |
| Картофель | |  | 80/70 | | 80/70 | 1,6/1,4 | 0,32/0,28 | | 13,04/11,41 | 61,6/53,9 |
| Мясо кур | |  | 20/20 | | 20/20 | 5,4/5,4 | 1,8/1,8 | | - | 38/38 |
| Лук | |  | 5/5 | | 5/5 | 0,07/0,07 | 0,01/0,01 | | 0,41/0,41 | 2,05/2,05 |
| Морковь | |  | 5/5 | | 5/5 | 0,04/0,04 | 0,01/0,01 | | 0,34/0,34 | 0,05/0,05 |
| Масло сливочное | |  | 5/4 | | 5/4 | 0,05/0,04 | 3,6/2,9 | | 0,07/0,05 | 3,6/2,9 |
| Сметана | |  | 5/5 | | 5/5 | 0,12/0,12 | 1,0/1,0 | | 0,17/0,17 | 10,3/10,3 |
| Томат | |  | 5/4 | | 5/4 | - | - | | 0,79/0,63 | 3,16/2,53 |
|  | ***Плов с перловкой*** | | 180/170 |  | |  | **23,95/21,24** | **11,14/9,54** | | **23,23/23,21** | **261,3/241,6** |
| Перловка | |  | 25/20 | | 20/20 | 2,07/2,07 | 0,3/0,3 | | 21,66/21,66 | 97,5/97,5 |
| Мясо кур | |  | 80/70 | | 80/70 | 21,6/18,9 | 7,2/6,3 | | - | 152/133 |
| Масло сливочное | |  | 5/4 | | 5/4 | 0,05/0,04 | 3,6/2,9 | | 0,07/0,05 | 3,6/2,9 |
| Лук | |  | 10/10 | | 10/10 | 0,14/0,14 | 0,02/0,02 | | 0,82/0,82 | 4,1/4,1 |
| морковь | |  | 10/10 | | 10/10 | 0,09/0,09 | 0,02/0,02 | | 0,68/0,68 | 4,1/4,1 |
|  | ***Компот из сухофруктов*** | | 200/150 |  | |  | **0,24/0,19** | **0,01/0,01** | | **19,46/15,29** | **83,11/65,46** |
| Сухофрукты | |  | 11/9 | | 11/9 | 0,24/0,19 | 0,01/0,01 | | 6,49/5,31 | 31,24/25,56 |
| Сахар | |  | 13/10 | | 13/10 | - | - | | 12,97/9,98 | 51,87/39,9 |
|  |  | |  |  | |  | **9,11/6,64** | **2,25/1,72** | | **50,53/36,52** | **250,0/200,4** |
| **Хлеб пшеничный** | |  | 60/40 | | 60/40 | 4,86/3,24 | 0,6/0,4 | | 29,28/19,52 | 121/96,8 |
| **Хлеб ржаной** | |  | 50/40 | | 50/40 | 4,25/3,4 | 1,65/1,32 | | 21,25/17,0 | 129,5/103,6 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
|  | **Булочка с повидлом** | |  |  | |  | **16,3/16,3** | **18,93/18,93** | | **33,7/33,7** | **286,43/277,44** |
| Мука | |  | 40/40 | | 40/40 | 4,12/4,12 | 0,44/0,44 | | 28,0/28,0 | 133,6/133,6 |
| Яйцо 1/10 | |  | 1х10 | | 1х10 | 12,1/12,1 | 11,5/11,5 | | 0,7/0,7 | 157/157 |
| Сахар | |  | 5/5 | | 5/5 | - | - | | 5,0/5,0 | 19,9/19,9 |
| Дрожжи | |  |  | |  |  |  | |  |  |
| Масло растительное | |  | 7/6 | | 7/6 | - | 6,99/5,99 | | - | 62,93/53,94 |
| Повидло | |  | 20/20 | | 20/20 | 0,08/0,08 | - | | 13,0/13,0 | 70/70 |
|  | |  |  | |  |  |  | |  |  |
|  | ***Чай*** | | 200/150 |  | |  | **6/6** | **1,53/1,53** | | **13,2/11,2** | **58,0/50,1** |
| Заварка | |  | 30 | | 30 | 6/6 | 1,53/1,53 | | 1,2/1,2 | 10,2/10,2 |
|  | Сахар | |  | 12/10 | | 12/10 | - | - | | 12,0/10,0 | 47,8/39,9 |
|  | **ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ** | |  |  | |  |  |  | |  | **1784,33/1583,81** |

**Меню-раскладка на 10 дней**

**(9-й день, Четверг)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | | **Выход блюд** | **Брутто** | | | **Нетто** |  |  |  | |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | | **Кал** |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | ***Ячка с сахаром,маслом*** | | 200/150 |  | | |  | **2,52/2,03** | **3,9/3,84** | **20,59/17,49** | | **111,5/93,9** |
| Крупа ячневая | |  | 20/18 | | | 20/18 | 2,47/1,98 | 0,3/0,24 | 15,52/12,42 | | 88/70,4 |
| Сливочное масло | |  | 5/5 | | | 5/5 | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | 0,07/0,07 | | 3,6/3,6 |
| Сахар | |  | 5/5 | | | 5/5 | - | - | 5,0/5,0 | | 19,9/19,9 |
|  | ***Бутерброд с маслом, сыром*** | | 55/50 |  | | |  | 5,89/5,53 | 6,6/6,5 | 20,2/15,3 | | **135,6/114,4** |
| Хлеб пшеничный | |  | 40/30 | | | 40/30 | 3,24/2,43 | 0,4/0,3 | 19,5/14,6 | | 96,8/72,6 |
| Масло сливочное | |  | 5/5 | | | 5/5 | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | 0,07/0,07 | | 3,6/3,6 |
| Сыр | |  | 10/10 | | | 10/10 | 2,6/2,6 | 3,6/2,6 |  | | 35,2/35,2 |
|  | ***Кофейный напиток с молоком*** | | 200/150 |  | | |  | **3,41/3,41** | **3,36/3,36** | **17,58/15,58** | | **117,73/109,83** |
| Кофе злаковый | |  | 3/3 | | | 3/3 | 0,41/0,41 | 0,43/0,43 | 0,88/0,88 | | 9,93/9,93 |
| Сахар | |  | 12/10 | | | 12/10 | - | - | 12,0/10,0 | | 47,8/39,9 |
| Молоко | |  | 140/130 | | | 140/130 | 3,0/3,0 | 3,2/3,2 | 4,7/4,7 | | 60/60 |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сок фруктовый** | 100/100 | | | 100/100 | 100/100 | | 0,5/05 | 0,1/0,1 | 10,1/10,1 | | **46/46** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Суп гороховый на м/кб со сметаной** | | 250/200 |  | | |  | **9,73/9,32** | **7,02/6,24** | | **22,24/18,96** | **162,8/146,7** |
| Горох | |  | 10/10 | | | 10/10 | 2,05/2,05 | 0,2/0,2 | | 4,95/4,95 | 29,8/29,8 |
| Куры | |  | 20/20 | | | 20/20 | 5,4/5,4 | 1,8/1,8 | | - | 38,0/38,0 |
| Лук | |  | 5/5 | | | 5/5 | 0,07/0,07 | 0,01/0,01 | | 0,41/0,41 | 2,05/2,05 |
| Морковь | |  | 5/5 | | | 5/5 | 0,04/0,04 | 0,01/0,01 | | 0,34/0,34 | 2,05/2,05 |
| Сметана | |  | 5/5 | | | 5/5 | 0,12/0,12 | 1,0/1,0 | | 0,17/0,17 | 10,3/10,3 |
| Картофель | |  | 100/80 | | | 100/80 | 2,0/1,6 | 0,4/0,32 | | 16,3/13,04 | 77/61,6 |
| Масло сливочное | |  | 5/4 | | | 5/4 | 0,05/0,04 | 3,6/2,9 | | 0,07/0,05 | 3,6/2,9 |
|  | **Овощное рагу с мясом** | | 180/170 |  | | |  | **25,68/22,57** | **11,44/9,46** | | **22,57/19,29** | **268,8/234,4** |
| Мясо кур | |  | 80/70 | | | 80/70 | 21,6/18,9 | 7,2/6,3 | | - | 152/133 |
| Капуста | |  | 100/100 | | | 100/100 | 1,8/1,8 | 0,2/0,2 | | 4,7/4,7 | 28/28 |
| Картофель | |  | 100/80 | | | 100/80 | 2,0/1,6 | 0,4/0,32 | | 16,3/13,04 | 77/61,6 |
| Лук | |  | 10/10 | | | 10/10 | 0,14/0,14 | 0,02/0,02 | | 0,82/0,82 | 4,1/4,1 |
| Морковь | |  | 10/10 | | | 10/10 | 0,09/0,09 | 0,02/0,02 | | 0,68/0,68 | 4,1/4,1 |
| Масло сливочное | |  | 5/4 | | | 5/4 | 0,05/0,04 | 3,6/2,9 | | 0,07/0,05 | 3,6/3,6 |
|  | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
|  | ***Компот из сухофруктов*** | | 200/150 |  | | |  | **0,24/0,19** | **0,01/0,01** | | **19,46/15,29** | **83,11/65,46** |
| Сухофрукты | |  | 11/9 | | | 11/9 | 0,24/0,19 | 0,01/0,01 | | 6,49/5,31 | 31,24/25,56 |
| Сахар | |  | 13/10 | | | 13/10 | - | - | | 12,97/9,98 | 51,87/39,9 |
|  |  | |  |  | | |  | **9,11/6,64** | **2,25/1,72** | | **50,53/36,52** | **226,3/176,2** |
| **Хлеб пшеничный** | |  | 40/30 | | | 40/30 | 3,24/2,43 | 0,4/0,3 | | 19,5/14,6 | 96,8/72,6 |
|  | **Хлеб ржаной** | |  | 50/40 | | | 50/40 | 4,25/3,4 | 1,65/1,32 | | 21,25/17,0 | 129,5/103,6 |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | ***Макароны отварные*** | | 180/170 |  | | |  | **9,6/9,59** | **17,37/16,64** | | **20,63/20,61** | **251,58/250,88** |
| Макароны | |  | 30/30 | | | 30/30 | 3,9/3,9 | 0,75/0,75 | | 19,71/19,71 | 105/105 |
| Сливочное масло | |  | 5/4 | | | 5/4 | 0,05/0,04 | 3,6/2,9 | | 0,07/0,05 | 3,6/2,9 |
| Масло растительное | |  | 2/2 | | | 2/2 | - | 1,99/1,99 | | - | 17,98/17,98 |
|  | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
|  |  | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
|  | ***Чай с сахаром*** | | 200/150 |  | | |  | **7,62/6,81** | **1,73/1,63** | | **22,96/16,08** | **106,4/74,3** |
| Чай заварка | |  | 30 | | | 30 | 6/6 | 1,53/1,53 | | 1,2/1,2 | 10,2/10,2 |
| Сахар | |  | 12/10 | | | 12/10 |  |  | | 12,0/10,0 | 47,8/39,9 |
|  | **Хлеб пшеничный** | |  | 20/10 | | | 20/10 | 1,62/0,81 | 0,2/0,1 | | 9,76/4,88 | 48,4/24,2 |
|  | **ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ** | |  |  | | |  |  |  | |  | **1805,92/1425,77** |

**Меню-раскладка на 10 дней**

**(10-й день, Пятница )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | | **Выход блюд** | **Брутто** | | | **Нетто** |  |  |  | |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | | **Кал** |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | ***Каша молочная «Дружба»*** | | 200/150 |  | | |  | **4,82/4,16** | **8,25/7,52** | **28,3/18,99** | | **186,5/157** |
| Крупа пшенная | |  | 15/10 | | | 15/10 | 0,18/0,12 | 0,45/0,3 | 9,9/6,6 | | 52,5/35 |
| Круп рисовая | |  | 10/10 | | | 10/10 | 0,69/0,69 | 0,1/0,1 | 7,22/7,22 | | 32,5/32,5 |
| Молоко | |  | 130/110 | | | 130/110 | 3,9/3,3 | 4,1/3,52 | 6,11/5,10 | | 78,0/66,0 |
| Сливочное масло | |  | 5/5 | | | 5/5 | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | 0,07/0,07 | | 3,6/3,6 |
| Сахар | |  | 5/5 | | | 5/5 | - | - | 5,0/5,0 | | 19,9/19,9 |
|  | ***Бутерброд с маслом, сыром*** | | 55/50 |  | | |  | 5,89/5,53 | 6,6/6,5 | 20,2/15,3 | | **135,6/114,4** |
| Хлеб пшеничный | |  | 40/30 | | | 40/30 | 3,24/2,43 | 0,4/0,3 | 19,5/14,6 | | 96,8/72,6 |
| Масло сливочное | |  | 5/5 | | | 5/5 | 0,05/0,05 | 3,6/3,6 | 0,07/0,07 | | 3,6/3,6 |
| Сыр | |  | 10/10 | | | 10/10 | 2,6/2,6 | 3,6/2,6 |  | | 35,2/35,2 |
|  | ***Чай*** | | 200/150 |  | | |  | **6/6** | **1,53/1,53** | **13,2/11,2** | | **58/50,1** |
| Заварка | |  | 30 | | | 30 | 6/6 | 1,53/1,53 | 1,2/1,2 | | 10,2/10,2 |
| Сахар | |  | 12/10 | | | 12/10 | - | - | 12,0/10,0 | | 47,8/39,9 |
|  | |  |  | | |  |  |  |  | |  |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | | | | |
|  | **яблоко** | 150/130 | | | 150/130 | 150/130 | | 0,6/0,6 | 0,6/0,6 | 14,7/14,7 | | **71,0/71,0** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Салат овощной со свеклой** | | 50/40 |  | | |  | **0,8/0,64** | **3,09/3,07** | | **3,4/2,72** | **48,47/44,17** |
| Свекла | |  | 50/40 | | | 50/40 | 0,8/0,64 | 0,1/0,08 | | 3,4/2,72 | 21,5/17,2 |
| Растительное масло | |  | 3/3 | | | 3/3 | - | 2,99/2,99 | | - | 26,97/26,97 |
|  | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
|  | ***Щи из свежей капусты на м/кб со сметаной*** | | 200/150 |  | | |  | **8,54/8,15** | **6,88/6,12** | | **17,9/15,67** | **140,36/128,52** |
| Капуста | |  | 70/60 | | | 70/60 | 1,26/10,8 | 0,14/0,12 | | 3,29/2,82 | 19,6/16,8 |
| Мясо кур (кость) | |  | 20/20 | | | 20/20 | 5,4/5,4 | 1,8/1,8 | | - | 38/38 |
| Картофель | |  | 80/70 | | | 80/70 | 1,6/1,4 | 0,32/0,28 | | 13,04/11,41 | 61,6/53,9 |
| Лук | |  | 5/5 | | | 5/5 | 0,07/0,07 | 0,01/0,01 | | 0,41/0,41 | 2,05/2,05 |
| Морковь | |  | 5/5 | | | 5/5 | 0,04/0,04 | 0,01/0,01 | | 0,34/0,34 | 2,05/2,05 |
| Масло сливочное | |  | 5/4 | | | 5/4 | 0,05/0,04 | 3,6/2,9 | | 0,07/0,05 | 3,6/2,9 |
| Томат | |  | 5/4 | | | 5/4 |  |  | | 0,79/0,63 | 3,16/2,52 |
| Сметана | |  | 5/5 | | | 5/5 | 0,12/0,12 | 1,0/1,0 | | 0,17/0,17 | 10,3/10,3 |
|  | **Гречка рассыпчатая с ленивыми голубцами с подливой** | | 180/170 |  | | |  | **27,7/24,22** | **14,06/12,28** | | **34,48/30,18** | **338,9/298,71** |
| Гречка | |  | 30/25 | | | 30/25 | 4,02/3,35 | 1,02/0,85 | | 21,45/17,87 | 102,9/85,75 |
| Масло сливочное | |  | 5/4 | | | 5/4 | 0,05/0,04 | 3,6/2,9 | | 0,07/0,05 | 3,6/2,9 |
| Капуста | |  | 50/50 | | | 50/50 | 0,9/0,9 | 0,1/0,1 | | 2,35/2,35 | 14/14 |
| Мясо куриное | |  | 80/70 | | | 80/70 | 21,6/18,9 | 7,2/6,3 | | - | 152/133 |
| Лук | |  | 10/10 | | | 10/10 | 0,14/0,14 | 0,02/0,02 | | 0,82/0,82 | 4,1/4,1 |
| Рис | |  | 10/10 | | | 10/10 | 0,69/0,69 | 0,1/0,1 | | 7,22/7,22 | 32,5/32,5 |
| Яйцо 1/8 | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
| Томат | |  | 3/3 | | | 3/3 | - | - | | 0,47/0,47 | 1,8/1,8 |
| Мука | |  | 3/2 | | | 3/2 | 0,3/0,2 | 0,03/0,02 | | 2,1/1,4 | 10,02/6,68 |
| Масло растительное | |  | 2/2 | | | 2/2 | - | 1,99/1,99 | | - | 17,98/17,98 |
|  | ***Компот из сухофруктов*** | | 200/150 |  | | |  | **0,24/0,19** | **0,01/0,01** | | **19,46/15,29** | **83,11/65,46** |
| Сухофрукты | |  | 11/9 | | | 11/9 | 0,24/0,19 | 0,01/0,01 | | 6,49/5,31 | 31,24/25,56 |
| Сахар | |  | 13/10 | | | 13/10 | - | - | | 12,97/9,98 | 51,87/39,9 |
|  |  | |  |  | | |  | **9,11/6,64** | **2,25/1,72** | | **50,53/36,52** | **250,5/200,4** |
| **Хлеб пшеничный** | |  | 60/40 | | | 60/40 | 4,86/3,24 | 0,6/0,4 | | 29,28/19,52 | 121/96,8 |
|  | **Хлеб ржаной** | |  | 50/40 | | | 50/40 | 4,25/3,4 | 1,65/1,32 | | 21,25/17,0 | 129,5/103,6 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | ***Плюшка*** | | 60/60 |  | | |  | **16,22/16,22** | **18,93/17,93** | | **133,5/133,5** | **615,43/606,44** |
| Мука | |  | 40/40 | | | 40/40 | 4,12/4,12 | 0,44/0,44 | | 28,0/28,0 | 133,6/133,6 |
| Сахар | |  | 5/5 | | | 5/5 | - | - | | 5,0/5,0 | 19,9/19,9 |
| Масло растительное | |  | 7/6 | | | 7/6 | - | 6,99/5,99 | | - | 62,93/53,94 |
| Сахарная пудра | |  | 100 | | | 100 | - | - | | 99,8/99,8 | 399/399 |
| Дрожжи | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
| Яйцо | |  | 1х10 | | | 1х10 | 12,1/12,1 | 11,5/11,5 | | 0,7/0,7 | 157/157 |
|  | ***Чай с сахаром*** | | 200/150 |  | | |  | **6/6** | **1,53/1,53** | | **13,2/11,2** | **58/50,1** |
| Чай заварка | |  | 30 | | | 30 | 6/6 | 1,53/1,53 | | 1,2/1,2 | 10,2/10,2 |
| Сахар | |  | 12/10 | | | 12/10 | - | - | | 12,0/10,0 | 47,8/39,9 |
|  | **ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ** | |  |  | | |  |  |  | |  | **1821,28/1630,72** |