

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ДЕСЯТИТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ  
для учащихся в общеобразовательном учреждении

ПЕРИОД

ЗИМА - ВЕСНА

2021 г.

Возрастная категория: 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 2021 г.

Россия Краснодарский край  
10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

35%

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 20\_\_ год.

**1-я неделя**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 1-й	Борщ с картофелем и свежей капустой	200	2,44	4,046	14,53	104,29	1	82/11
	Макароны отварные с овощами	165	4,022	5,511	31,377	191,20	20	205 /11
	Печень по-строгановски	70 / 50	14,564	11,722	10,44	205,51	11	255/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	34	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	32	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>			<b>25,706</b>	<b>21,944</b>	<b>110,712</b>	<b>743,17</b>	<b>суммарный объём порций гр. 755</b>	
<b>Норма по СанПин</b>			<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 2-й	Суп с рыбными Фрикадельками	200 / 50	5,39	3,41	10,99	96,21	2	106/11
	Омлет натуральный	150	13,94	24,828	2,638	289,76	27	211/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	37	379/11
	Кондитерка (печенье)	15	0,63	0,26	6	28,86	30	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие ( яблоко )	155	0,62	0,62	15,19	68,82	33	338/11
<b>итого за обед</b>			<b>28,25</b>	<b>33,398</b>	<b>82,848</b>	<b>744,97</b>	<b>суммарный объём порций гр. 830</b>	
<b>Норма по СанПин</b>			<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 3-й	Суп с крупой и томатом	200	3,89	5,8	14,97	127,64	3	116/11
	Капуста квашеная	60	1	3,0	4,7	49,80	25	47 /11
	Мясо духовое с картофелем	53 / 132	14,348	16,963	15,61	272,52	12	258/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,85	134,86	35	349/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22		Пром.пр.
<b>итого за обед</b>			<b>23,635</b>	<b>26,553</b>	<b>100,744</b>	<b>736,49</b>	<b>суммарный объём порций гр. 715</b>	
<b>Норма по СанПин</b>			<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 4-й	Суп молочный с лапшой	225	5,108	5,308	22,83	159,52	4	120 /11
	запеканка из творога с молоком сгущённым	190 / 10	28,031	21,56	56	530,16	28	223/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	37	379/11
	Сыр порциями (Костромской)	25	5,4	4,32	0	60,48	29	15/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,09	137,19	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	32	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>			<b>47,794</b>	<b>35,758</b>	<b>141,07</b>	<b>1077,28</b>	<b>суммарный объём порций гр. 740</b>	
<b>Норма по СанПин</b>			<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>		

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 20\_\_ год.

## 1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре- цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки	жиры	углеводы			
			Б	Ж	У			
неделя 1-я День 5-й	Суп картофельный с горохом	200	7,07	7,01	25,22	192,25	5	102/11
	Птица тушёная с овощами	45 / 135	8,092	10,098	11,625	169,75	19	292/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,85	134,86	35	349 / 11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	155	0,62	0,62	15,19	68,82	33	338/11
итого за обед			20,689	18,603	122,51	740,22	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр. 815	

## 2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре- цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки	жиры	углеводы			
			Б	Ж	У			
неделя 2-я День 6-й	Борщ с картофелем	200	3,89	7,51	14,53	141,27	6	83/11
	Овощи соленые (огурец)	55	0,44	0,11	0,99	6,71	26	70 / 11
	Плов с говядиной	55 / 120	12,536	18,856	30,722	342,74	13	265/11
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	39	378/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	155	0,62	0,62	15,19	68,82	33	338/11
итого за обед			23,251	29,231	114,957	815,91	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр. #ЗНАЧИ	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре- цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки	жиры	углеводы			
			Б	Ж	У			
неделя 2-я День 7-й	Рассольник ленинградский	200	4,406	5,082	12,674	114,06	7	96/11
	Тефтели рыбные (минтай)	90 / 20	8,995	9,84	12,94	176,30	16	239/11
	Картофельное пюре / / икра кабачковая	140 / 50	3,1 1,365	7,510 3,6	20,471 7,28	161,87 66,98	23	128-73 / 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	34	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	32	Пром.пр.
итого за обед			23,11	26,817	111,91	781	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр. /8U	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре- цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки	жиры	углеводы			
			Б	Ж	У			
неделя 2-я День 8-й	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,206	4,970	8,412	95,20	8	88/11
	Котлета рубленая из птицы	80 / 20	10,43	11,909	15,52	210,98	18	294/11
	каша пшеничная/ / Икра свекольная	80 / 70	3,42 1,659	4,905 0,97	23,93 16,01	153,55 79,41	24	171-75 / / 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	34	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	32	Пром.пр.
итого за обед			24,96	23,54	122,417	801,36	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр. 730	

## 1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я День 9-й	Суп с клецками	200	5,536	4,684	12,9	115,90	9	108-109/11
	Каша рисовая с овощами	150	3,289	10,92	40,234	272,37	21	175/11
	Шницель рыбный (минтай)	100	10,85	9,53	9,285	166,70	17	235/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	36	382/11
	Кондитерка (печенье)	20	0,84	0,347	8	38,48	30	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	31	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	32	Пром.пр.
итого за обед			28,146	29,2	126,03	879,3	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр. 760	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я День 10-й	Суп картофельный с бобовыми	200	7,15	7,01	25,22	192,57	10	102/11
	Биточек из говядины	90 / 5	9,103	11,189	11,32	182,39	14	268/11
	Рагу из овощей	155	2,777	11,907	13,050	170,47	22	143/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	39,400	158,84	38	389/11
	Хлеб пшеничный	45	2,295	0,383	22,568	102,90	31	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	155	0,62	0,62	15,19	68,82	33	338/11
итого за обед			23,95	31,469	139,298	936,2	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр. 880	

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню обеда 10-тидневка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от норм в % (+/-)	
		белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПин		100%	77	79,0	335	2350	белки 0,008
СанПин 2.3/2.4. 3590 - 20							жиры 0,006
7-11 л.	ОБЕД 35 %	35%	26,95	27,65	117,25	822,5	углеводы 0,005
Среднее за 10 дней (фактически)			26,949	27,649	117,250	825,64	энерг-я ценность -31,394

Ответственный за разработку меню инженер-технолог \_\_\_\_\_ /Ткаченко 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
- 2 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А.  
РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276 с.  
ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ
- 3 СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ ПИТАНИЯ РАМН изд. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.

возрастная категория: 7-11 лет

1 - я неделя

35%

ЗИМА - ВЕСНА

2021г.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
<b>1-й день</b>			Борщ с картофелем и свежей капустой			макароны отварные с овощами			Печень по-строгановски		
82/11	Борщ с карт. и св. капуст.	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	печень	129,64	105
205 /11	макароны отв.с овощами	165	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
255/11	Печень по-строгановски	70/50	свекла	40	32	макароны	52,5	52,5	м/растительн	6,3	6,3
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	капуста б/кач	21,25	17	морковь	9	7,2	м/сливочное	2,1	2,1
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	картофель	21,4	16	лук	7,13	6	<b>Соус:</b>		
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	морковь	10	8	том пюр	4,2	4,2	сметана	11,5	11,5
			лук репч.	9,6	8	м/сливочное	3	3	мука пш.	3,45	3,45
			м/сливочное	4	4				вода	34,5	
			томат пюре	6	6				лук репч.	11,9	10
			сахар	2	2				лав лист	0,001	0,001
			петрушка зелен	0,588	0,588				м/сливочное	1	1
			л/лист	0,008	0,008				соль	0,5	0,5
			соль	0,6	0,6						
			вода	160	160						

<b>2-й день</b>			Суп с рыбными фрикадельками						Омлет натуральный		
106/11	Суп с рыбными фрикадельками	200/50	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			картоф	90,113	67,5	фрикадельки			яйца	2,95шт.	118
211/11	Омлет натуральный	150	морковь	10	8	минтай б/г	67,5	47	молоко	44,3	44,3
379/11	Кофейный напиток	200	лук репч	9,6	8	яйца	0,095шт.	3,8	м /сливочное	5,9	5,9
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	15	том пюре	2	2	лук репч	11,9	10	сыр костромск	10,34	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	м/сливочное	2	2	молоко	3,2	3,2			
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	соль	0,5	0,5				<b>Кофейный напиток</b>		
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	155	л/лист	0,008	0,008				сырьё	брутто	нетто
			рыба для бульн	0,5	0,5				молоко	200	200
			вода	140		<b>Фрукты свежие ( яблоко )</b>			Кофейный нап	3,5	3,5
						сырьё	брутто	нетто	сахар	10	10
						нарезка	175,925	155	вода	20	20

<b>3-й день</b>			Суп с крупой и томатом			Мясо духовое с картофелем и овощами					
116/11	Суп с крупой и томатом	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
47 / 11	капуста квашеная	60	сырьё	брутто	нетто	говядина	103,3	89,3	лук	12,67	10,56
258/11	мясо духовое с картофелем	53/132	крупка пшено	16,96	16,96	картофель	114,80	86,10	томат пюр	6,34	6,34
349/11	компот из смеси сухофруктов	200	томат пюре	6	6	м/растительн	1,96	1,96	зелень	1	1
			морковь	10	8	м/сливочное	4,4	4,4	л/лист	0,007	0,007
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	лук репч.	9,6	8	морковь	20,44	16,35	вода	104	104
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	м/сливочное	4	4	соль	0,5	0,5	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>		
			л/лист	0,008	0,008	<b>капуста квашеная</b>			сырьё	брутто	нетто
			соль	0,6	0,6	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			вода	200		капуста квашен	72,85	51,00	смесь сух-в	25	25
						лук репчатый	7,14	6,00	сахар	12	12
						сахар песок	1	1	л/кислота	0,2	0,2
						м/растительн	2	2	вода	200	200

**ПРИМЕРНАЯ ДЕСЯТИДНЕВНАЯ (МЕНЮ - РАСКЛАДКА) ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ**

возрастная категория: 7-11 лет

**1 - я неделя**

35%

ЗИМА - ВЕСНА

2021г.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Суп молочный с лапшой			запеканка из творога с молоком сгущённым			Кофейный напиток		
4-й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	кофейный нап	3,5	3,5
120/11	Суп молочный с лапшой	225	молоко	193,6	193,6	сырьё			сахар	10	10
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	190/10	сахар	1,96	1,96	творог	178,6	175	молоко	200	200
379/11	Кофейный напиток	200	м/сливочное	2	2	крупа манная	11,4	11,4	вода	20	20
15/11	Сыр порциями (Костромской)	25	вода	23,6		сахар песок	15,2	15,2			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	соль	0,62	0,62	яйца	0,19 шт.	7,6			
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	масса лапши 18 гр.			сл/ масло	7,6	7,6	Сыр порциями		
			мука пш.	15,86	15,86	сухарь пан	7,6	7,6	сырьё	брутто	нетто
			мука пш.	1,08	1,08	сметана	7,6	7,6	сыр кострамс	25,84	25
			яйца шт./ гр.	0,055	2,2	молоко сгущ.	10	10			
			молоко	5,5	5,5						
			соль	0,45	0,45						

5-й день			птица тушёная с овощами						Суп картофельный с горохом		
102/11	Суп картофель. с горохом	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
292/11	птица тушёная с овощами	45/135	бедро кур	99,55	68,5	Соус:					
349/11	компот из смеси сухофруктов	200	м/растит	3,91	3,91	сметана	9,9	9,9	картоф	53,4	40
			м/сливочное	4,09	4,09	мука пш.	5,06	5,06	морковь	10,63	8,5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	картофель	90,45	67,5	вода	57,61		лук реп	9,6	8
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	морковь	39	31	томат	6,75	6,75	горох луц.	12,1	12,1
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	155	горошек зел	15,06	9,41	лав лист	0,00135	0,00135	м/сливочное	4	4
			лук репч	16,2	13,5	соль	0,675	0,675	соль	0,5	0,5
						Компот из смеси сухофруктов			л/лист	0,008	0,008
						сырьё	брутто	нетто	вода	140	
						смесь сух-в	25	25			
			Фрукты свежие ( яблоко )			сахар	12	12			
			сырьё	брутто	нетто	л/кислота	0,2	0,2			
			нарезка	175,925	155	вода	200	200			

**2я-неделя**

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Борщ с картофелем			плов с говядиной			овощи солёные		
6 - й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
83/11	Борщ с картофелем	200	свекла	41,25	33	говядина	103,1	89,1	огурец	60,5	55
70 / 11	Овощи солёные (огурец)	55	картоф	53,4	40	крупа рисовая	40,87	40,87	чай с сахаром		
265/11	Плов с говядиной	55/120	морковь	10	8	м/растительн	6	6	сырьё	брутто	нетто
378/11	чай с молоком	200	лук реп	9,6	8	лук репч	7,2	6	чай	1	1
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	томат пюре	6	6	морковь	12	9,6	вода	66	66
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	сахар	1	1	томат	9,6	9,6	молоко	105,5	100
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	155	зелень	1,24	1,24	соль	1	1	сахар	15	15
			м/сливочное	4	4	вода	93,4	93,4	вода кипятк	50	50
			соль	0,7	0,7	специи для пл	0,1	0,1	Фрукты свежие ( яблоко )		
			л/лист	0,008	0,008				сырьё	брутто	нетто
			вода	140	140				нарезка	175,925	155

Россия Краснодарский край  
**ПРИМЕРНАЯ ДЕСЯТИДНЕВНАЯ (МЕНЮ - РАСКЛАДКА) ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ**

возрастная категория: 7-11 лет

**2 - я неделя**

35%

ЗИМА - ВЕСНА

2021г.

Сборник рецептов №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
<b>7-й день</b>			<b>Рассольник</b>			<b>тефтели рыбные</b>			<b>картофельное пюре</b>		
96/11	Рассольник ленинградский	200	<b>ленинградский</b>			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	90/20	сырьё	брутто	нетто	минтай б/г	99,15	69,5	картофель	163,8	123,2
128-73 / 11	картофельное пюре / Икра кабачковая	140/50	крупа перловая	4	4	хлеб пш.	12,5	12,5	молоко	22,40	21
			картоф	80	60	молоко	8	8	м/сливоч	4,2	4,2
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	морковь	10	8	лук репч	16,2	12,6	<b>/икра кабачковая</b>		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лук реп	4,8	4	м/растительное	2,02	2,02	кабачёк	67,2	53,7
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	огурцы солен	13,4	12	мука пш.	7,26	7,26	капуста св.	13,8	11,25
			м/сливочное	4	4	м/растительное	5	5	лук репчат	6,55	5,5
			соль	0,48	0,48	СОУС: соль	0,2	0,2	томат	5,5	5,5
			л/лист	0,008	0,008	мука пш.	0,5	0,5	м/растительн	2,6	2,6
			вода	150		вода	13,15	13,15	соль	0,1	0,1
						томат	2,06	2,06			
						петрушка	0,6	0,6			
						лук репч	1,03	0,875			
						л/лист	0,0004	0,0004			
						м/слив	2	2			
						морковь	6,84	5,47			

<b>8-й день</b>			<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>			<b>Котлета рублен. из птицы</b>			<b>каша пшеничная рассыпчатая /</b>		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
294/11	Котлета рубленая из птицы	80/20	капуста б/кач	51,25	41	бедро куриное	96,34	54,0	сырьё		
171-75 / 11	каша пшеничная/ икра свекольная	80/70	картофель	32,0	24,0	хлеб пш.	17,5	17,5	Крупа пшеничн	30	30
			морковь	10	8	молоко	29	29	м/сливочное	5	5
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	зелень	1	1	м/сливочное	2,67	2,67	вода	54	54
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лук репч	9,6	8	сухарь паниро	8,54	8,54	соль	0,41	0,41
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	томат пюре	2	2	м/растительное	5,11	5,11	<b>/ икра свекольная</b>		
			м /сливочное	4	4	СОУС: мука пш	0,4	0,4	свекла	66,99	52,5
			соль	0,4	0,4	вода	13,15	13,15	лук репчат	14,56	12,25
			л/лист	0,008	0,008	томат	2,06	2,06	томат	17,5	17,5
			вода	160	160	зелень	0,6	0,6	м/растительн	4,6	4,6
						лук репчат	1,03	0,857	сахар	0,84	0,84
						м/слив	2,19	2,19			
						морковь	6,84	5,47			
						л/лист	0,0171	0,0171			
						соль	0,05	0,05			

**ПРИМЕРНАЯ ДЕСЯТИДНЕВНАЯ (МЕНЮ - РАСКЛАДКА) ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ**

возрастная категория: 7-11 лет

**2я-неделя**

35%

ЗИМА - ВЕСНА

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
<b>9-й день</b>			<b>Суп картофельный с клёцками</b>						<b>Шницель рыбный</b>		
108/11	Суп с клёцками	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
175/11	Каша рисовая с овощами	150	картоф	53,4	40	клёцки			минтай б/г	122,681	86
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100	морковь	10	8	молоко	24,2	24,2	лук репч.	20	18
382 /11	Какао с молоком	200	лук реп	9,6	8	м/сливочное	1,75	1,75	зелень	2	2
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	20	м/сливочное	2	2	яйца	0,11 шт.	4,4	молоко	8	8
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	соль	0,4	0,4	мука	15,4	15,4	яйца	0,1шт.	4
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	л/лист	0,008	0,008	соль	0,45	0,45	сухарь панир	12	12
			вода	155	155	<b>каша рисовая с овощами</b>			м/растительн	7	7
						сырьё	брутто	нетто	<b>Какао с молоком</b>		
						крупя рисовая	30,07	30,07	сырьё	брутто	нетто
						морковь	39,9	31,92	какао-пор	3,5	3,5
						лук репч	31,59	26,6	молоко	200	200
						томат	18,6	18,6	сахар	10	10
						м/сливочное	13,3	13,3	вода	10	10

<b>10-й день</b>			<b>Суп картофельный</b>			<b>рагу овощное</b>					
			<b>с бобовыми</b>			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
102/11	Суп картоф. с бобовыми	200	сырьё	брутто	нетто	картоф	66,92	50,2	соус		
268/11	Биточек из говядины	90/5	картоф	53,4	40	морковь	31	24,8	соль	0,465	0,465
143/11	Рагу из овощей	155	морковь	10,63	8,5	лук реп	15,5	12,4	сметана	6	6
389/11	Кисель ассорти фруктовое	200	лук реп	9,6	8	репа	32,55	24,8	мука пшенич	3,49	3,49
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	45	фасоль	12,1	12,1	капуста	38,75	31,00	томат пюре	10,25	10,25
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	м/сливочное	4	4	лав лист	0,0155	0,0155	вода	34,9	34,9
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	155	соль	0,5	0,5	м/слив	6,8	6,8	л/лист	0,0009	0,0009
			зелень	0,5	0,5	<b>Фрукты свежие ( яблоко )</b>			<b>Кисель асортн фруктовое</b>		
			л/лист	0,008	0,008	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			вода	140		нарезка	175,925	155	сок	100	100
			<b>Биточек из говядины</b>						сахар	14	14
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	вода	104	
			говядина	77,04	66,6	молоко	3,2	3,2	сухофрукты	2,5	2,5
			хлеб	20	20	соль	0,4	0,4	яблоки св.	33	27,5
			лук репчат	24	20	м/растит	6	6	крахмал	10,5	10,5
			сухари	9	9	м/сливочное	5	5			



возрастная категория: 7-11 лет

1 - я неделя

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ 10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

1-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО	сырьё	БРУТТО	НЕТТО	сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	20	20	сметана	11,5	11,5	ОВОЩИ		
Хлеб пшеничный	50	50	м/сливочное	10,1	10,1	томат	10,2	10,2
мука пш	3,45	3,45	м/растительное	6,3	6,3	зелень	0,588	0,588
макаронь	52,5	52,5	сахар	2	2	капуста св.	21,25	17
картофель	21,4	16	соль	1,1	1,1	лук репчат	28,63	24
всего овощей	119,67	98,99	лавровый лист	0,009	0,009	морковь	19	15,2
Сок (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	200				свекла	40	32
печень	129,64	105				итого овощ	119,668	98,988

2-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО	сырьё	БРУТТО	НЕТТО	сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	20	20	сыр кострамский	10,34	10	ОВОЩИ		
Хлеб пшеничный	40	40	м/сливочное	7,9	7,9	томат	2	2
картофель	90,11	67,50	яйца шт./гр.	3,0450	121,80	лук репчат	21,50	18,00
всего овощей	33,50	28,0	сахар	10	10	морковь	10	8
Фрукты яблоко	175,925	155	Кондитерка (печ)	15	15	итого овощ	33,5	28
минтай б/г	67,5	47,5	кофейный напиток	3,5	3,5			
молоко	247,50	247,500	соль	0,5	0,5	ЯЙЦА В	штуки	граммы
			лавровый лист	0,008	0,008	в фрикадельк	0,095	3,80
						а омлет	2,9500	118
						всего	3,045	121,80

3-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО	сырьё	БРУТТО	НЕТТО	сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30	м/сливочное	8,4	8,4	ОВОЩИ		
Хлеб пшеничный	40	40	м/растительное	3,96	3,96	томат	12,34	12,34
крупа пшено	16,96	16,96	сахар	13	13	зелень	1	1
картофель	114,8	86,1	соль	1,1	1,1	капуста ква	72,85	51,00
всего овощей	146,040	113,250	лавровый лист	0,015	0,015	лук репчат	29,41	24,56
Фрукты яблоко	0,000	0	ЛИМ КИСЛ	0,2	0,2	морковь	30,44	24,35
сухофрукты	25	25				итого овощ	146,04	113,25
говядина	103,3	89,3						

возрастная категория: 7-11 лет

1 - я неделя

**МЕНЮ**

на одного человека в день

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

4-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	60	60
мука пш	16,94	16,94
крупа манка	11,4	11,4
макаронь		
молоко	399,1	409,1
молоко сгущённое	10	
творог	178,6	175
сыр кострамской	25,84	25

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
сметана	7,6	7,6
м/сливочное	9,6	9,6
яйца шт./гр.	0,245	9,80
сахар	27,2	27,2
кофейный папит	3,5	3,5
соль	1,07	1,07
Сухарь паниров	7,6	7,6

ЯЙЦА В	штуки	граммы
в запеканку	0,19	7,60
в пирог	0,0550	2,200
всего	0,245	9,80

5-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	50	50
мука пш	5,06	5,06
крупа горох	12,10	12,10
картофель	143,85	107,5
всего овощей	97,24	77,16
Фрукты яблоко	175,925	155
бедро кур на кости	99,55	68,5

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
сухофрук	25	25
сметана	9,9	9,9
м/сливочное	8,09	8,09
м/растительнс	3,91	3,91
сахар	12	12
соль	1,175	1,175
лавровый лис	0,00935	0,00935
ЛИМ КИСЛ	0,2	0,2

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
горошек зелё	15,06	9,41
томат	6,75	6,75
лук репчат	25,8	21,5
морковь	49,63	39,5
Итого овощи	97,24	77,16

2я-неделя

6 - й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	50	50
крупа рисовая	40,87	40,87
картофель	53,4	40
всего овощей	157,39	136,44
Фрукты яблоко	175,925	155
говядина	103,1	89,1

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
молоко	105,5	100
м/сливочное	4	4
м/растительнс	6	6
сахар	16	16
чай	1	1
соль	1,7	1,7
лавровый лис	0,108	0,1080

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
томат	15,6	15,6
зелень	1,24	1,24
лук репчат	16,80	14,00
морковь	22	17,6
свекла	41,25	33
огурец солён	60,5	55
Итого овощи	157,39	136,44

возрастная категория: 7-11 лет

**МЕНЮ**

**2 - я неделя  
на одного человека в день**

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

**7-й день**

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	62,5	62,5
мука пш	7,76	7,76
крупа перловая	4	4
картофель	243,8	183,2
всего овощей	147,930	121,555

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Сок яблочный	200	200
минтай б/г	99,2	69,5
молоко	30,40	29
м/сливочное	10,20	10,20
м/растительное	9,62	9,62
соль	0,78	0,78
лавровый лист	0,0084	0,0084

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
<b>ОВОЩИ</b>		
кабачек	67,2	53,7
томат	7,56	7,56
зелень	0,6	0,6
капуста св.	13,8	11,3
лук репчатый	28,58	22,98
морковь	16,84	13,47
огурец солён	13,4	12
итого овощей	147,93	121,555

**8-й день**

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	67,5	67,5
мука пш	0,4	0,4
крупа пшеничка	30	30
картофель	32,0	24,0
всего овощей	183,43	151,24
Фрукты яблоко	0	0
Сок яблочный	200	200

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
бедро куриное	96,3	54,0
молоко	29,00	29,00
м/сливочное	13,86	13,86
м/растительное	9,71	9,71
сахар	0,84	0,84
соль	0,86	0,86
лавровый лист	0,0251	0,0251
Сухарь паниров	8,54	8,54

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
<b>ОВОЩИ</b>		
томат	21,56	21,56
зелень	1,6	1,6
капуста св.	51,25	41
лук репчатый	25,19	21,107
морковь	16,84	13,47
свекла	66,99	52,5
итого овощей	183,43	151,237

возрастная категория: 7-11 лет

2 - я неделя

**МЕНЮ**

на одного человека в день

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

9-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	40	40
мука пш	15,4	15,4
крупа рисовая	30,07	30,07
картофель	53,4	40
всего овощей	19,60	113,12
минтай б/г	122,681	86
молоко	232,2	232

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
м/сливочное	17,05	17,05
м/растительное	7	7
яйца в граммах	0,210	8,4
сахар	10	10
кондитер. Печен	20	20
какао порошок	3,5	3,5
соль	0,85	0,85
лавровый лис	0,008	0,008
сухарь паниров	12	12

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
томат	18,60	18,60
зелень	2	2
лук репчат	61,19	52,60
морковь	49,9	39,92
итого овощ	131,69	113,12

10-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	65	65
мука пш	3,49	3,49
крупа фасоль	12,1	12,1
картофель	120,32	90,2
всего овощей	348,71	140,25
Фрукты яблоко	188	182,5
сухофрук	2,5	2,5
сок яблочный	100	100
говядина	77,04	66,6

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
молоко	3,2	3,2
сметана	6	6
м/сливочное	15,8	15,8
м/растительное	6	6
сахар		14
соль	14	1,365
Крахмал	1,365	10,5
лавровый лис	10,5	0,0244
Сухарь паниров	9	9

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
репа бакл	32,55	24,8
томат	10,25	10,25
зелень	0,5	0,5
капуста св.	38,75	31,00
лук репчат	49,1	40,4
морковь	41,63	33,3
итого овощ	172,78	140,25

возрастная категория 7-11 лет

"Ведомость контроля за рационом питания"

режим питания: одnorазовый с

по

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах г (нетто)	Количество пищевой продукции в Н Е Т Т О · по дням в граммах на одного человека в качестве горячих О Б Е Д О В (всего) 35% меню - обед 10 - тидневка СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20										в среднем за неделю ( 10 дней)	Откляо- нение от нормы в % (+ / -)
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й		
			день	день	день	день	день	день	день	день	день	день		
1	хлеб ржаной	28	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30	28	100
2	хлеб пшеничный	52,5	50	40	40	60	50	50	62,5	67,5	40	65	52,5	100
3	мука пшеничная	5,25	3,45	0	0	16,94	5,06	0	7,76	0,4	15,4	3,49	5,25	100
4	крупы, бобовые	15,75	0	0	16,96	11,4	12,1	40,87	4,0	30	30,07	12,1	15,75	100
5	макаронные изделия	5,25	52,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,25	100
6	картофель	65,45	16	67,5	86,1	0	107,5	40	183,2	24	40	90,2	65,45	100
7	овощи (свеж, консерва-е. Зелень, томат, соленья)	98	98,99	28	113,25	0	77,16	136,44	121,555	151,237	113,12	140,25	98	100
8	фрукты свежие	64,75	0	155	0	0	155	155	0	0	0	182,5	64,75	100
9	сухофрукты	5,25	0	0	25	0	25	0	0	0	0	2,5	5,25	100
10	соки фруктовые	70	200	0	0	0	0	0	200	200	0	100	70	100
11	мясо 1-й категории	24,5	0	0	89,3	0	0	89,1	0	0	0	66,6	24,5	100
12	цыплята 1 кат. потрошенные	12,25	0	0	0	0	68,5	0	0	54	0	0	12,25	100
13	рыба-филе	20,3	0	47,5	0	0	0	0	69,5	0	86	0	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	247,5	0	409,1	0	100	29	29	232,2	3,2	105	100
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	17,5	0	0	0,0	175	0	0	0	0	0	0	17,5	100
17	сыр	3,5	0	10	0,0	25	0	0	0	0	0	0	3,5	100
18	сметана (м. д. ж. не более 15%)	3,5	11,5	0	0,0	7,6	9,9	0	0	0	0	6	3,5	100
19	масло сливочное	10,5	10,10	7,90	8,4	9,6	8,09	4	10,2	13,86	17,05	15,8	10,5	100
20	масло растительное	5,25	6,3	0	4,0	0	3,91	6	9,62	9,71	7,00	6	5,25	100
21	яйцо диетическое столовое	14	0	121,80	0,0	9,8	0	0	0	0	8,4	0	14	100
22	сахар	10,5	2	10	13,0	27,16	12	16	0	1	10,0	14	10,5	100
23	кондитерские изделия	3,5	0	15	0,0	0	0	0	0	0	20	0	3,5	100
24	чай листовой чёрный	0,35	0	0	0,0	0	0	1	0	0	0	0	0,1	29
25	какао - порошок	0,35	0	0	0,0	0	0	0	0	0	3,5	0	0,35	100
26	кофейный напиток	0,7	0	3,5	0,0	3,5	0	0	0	0	0	0	0,7	100
28	соль пищевая поваренная йодированная	1,05	1,1	0,5	1,1	1,07	1,175	1,7	0,78	0,9	0,85	1,365	1,05	100
29	Крахмал картофельный	1,05	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	10,5	1,05	100
30	Специи	0,7	0,009	0,008	0,015	0,000	0,00935	0,108	0,0084	0,0251	0,0080	0,0244	0,011	2
31	белки	26,95	25,706	28,25	23,635	47,794	20,689	23,251	23,11	24,96	28,146	23,95	26,95	100
32	жиры	27,65	21,944	33,398	26,553	35,758	18,603	29,231	26,817	23,54	29,182	31,469	27,65	100
33	углеводы	117,25	110,712	82,848	100,744	141,07	122,51	114,957	111,91	122,417	126,03	139,298	117,25	100
34	калорийность	822,50	743,17	744,97	736,49	1077,28	740,22	815,91	781	801,36	879,338	936,21	825,64	100

# КОМПАНОВКА 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗИМА - ВЕСНА

20\_\_ г.

## 1 - я неделя

возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>1-й день</b>		
205 /11	макароны отв.с овощами	107 /43
255/11	Печень по- строгановски	50/50
389/11	Сок фруктовый (персик)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>2-й день</b>		
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100/20
128/11	картофельное пюре	150
379/11	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>3-й день</b>		
47 /11	капуста квашеная	60
258/11	мясо духовое с картофелем	40/140
349/11	Компот из сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>4-й день</b>		
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	130/20
379/11	Кофейный напиток	200
15/11	Сыр порциями	25
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	110

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>5-й день</b>		
292/11	птица тушёная с овощами	31/154
209/11	яйцо отварное	40
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	110

## 2 - я неделя

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>6-й день</b>		
70 /11	Овощи солёные (огурец)	60
265/11	Плов с говядиной	40/140
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты (яблоко)	110

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>7-й день</b>		
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	90/20
128-73	картофельное пюре /	135/50
/ 11	/ Икра кабачковая	
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>8-й день</b>		
294/11	Котлета рубленая из птицы	60/30
171-75	каша пшеничная/ икра	80/70
/ 11	свекольная	
349/11	Компот из с/фрукт	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	110

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>9-й день</b>		
182/11	Каша рисовая молочная	200
209/11	яйцо отварное	40
382 /11	Какао с молоком	200
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	25
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>10-й день</b>		
70 /11	Овощи солёные (огурец)	55
268/11	Биточек из говядины	80/10
143/11	рагу овощное	150
358/11	Кисель ассорти фруктовое	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20

# КОМПАНОВКА 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ

возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗИМА - ВЕСНА

20\_\_ г.

## 1 - я неделя

возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>1-й день</b>		
82/11	Борщ с карт. и св. капуст.	200
205 /11	макароны отв.с овощами	165
255/11	Печень по- строгановски	70/50
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>2-й день</b>		
106/11	Суп с рыбными фрикадельками	200/50
211/11	Омлет натуральный	150
379/11	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	15
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	105

<b>3-й день</b>		
116/11	Суп с крупой и томатом	200
47 /11	капуста квашеная	60
258/11	мясо духовое с картофелем	53/132
349/11	Компот из сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	105

<b>4-й день</b>		
120/11	Суп молочный с лапшой	225
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	190/10
379/11	Кофейный напиток	200
15/11	Сыр порциями (Костромской)	25
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

<b>5-й день</b>		
102/11	Суп картофель. с горохом	200
292/11	птица тушёная с овощами	45/135
349/11	компот из сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	105

## 2 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>6 - й день</b>		
83/11	Борщ с картофелем	200
70 /11	Овощи солёные (огурец)	55
265/11	Плов с говядиной	55/120
378/11	чай с молоком	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	105

<b>7-й день</b>		
96/11	Рассольник ленинградский	200
278/11	Тефтели рыбные (минтай)	90/20
128-73 / 11	картофельное пюре / / Икра кабачковая	140/50
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

<b>8-й день</b>		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	200
294/11	Котлета рубленая из птицы	80/20
171-75 / 11	каша пшеничная/ икра свекольная	80/70
389/11	Сок фруктовый (персиковый)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	100

<b>9-й день</b>		
108/11	Суп карт. с клёцками	200
175/11	Каша рисовая с овощами	150
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100
382 /11	Какао с молоком	200
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

<b>10-й день</b>		
102/11	Суп картоф. с бобовыми	200
268/11	Биточек из говядины	90/5
143/11	рагу овощное	155
389/11	Кисель ассорти фруктовое	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	45
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты ( яблоко )	105