

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Лебединская СОШ»

_____ Н.П.Туз

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального казенного общеобразовательного
учреждения

«Лебединская средняя общеобразовательная школа»

1 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Раскладка	Масса, брутто, г 12-18/7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
Каша манная молочная	300/200	Крупа манная	25/25	2,36/2,36	6,2/5,27	9,0/7,65	124,0/105,4
		Молоко	200/170	5,6/4,76	0,16/0,16	17,5/17,5	83,3/83,3
		Сахар	5/5	-	-	4,77/4,77	19,5/19,5
		Масло сливочное	5/5	0,02/0,02	3,92/3,92	0,02/0,02	36,7/36,7
		Итого:	7,98/7,14	10,28/9,35	31,29/29,94	263,5/244,9	
Сырники из творога	80	Творог	14	18,8/18,8	0,7/0,7	4,83/4,83	103,7/103,7
		Сахар	5	-	-	4,77/4,77	19,5/19,5
		Яйцо	1/8	0,56/0,56	0,6/0,6	0,02/0,02	7,9/7,9
		Масло растительное	8	-	11,2/11,2	-	104,6/104,6
		Мука	15	1,38/1,38	0,15/0,15	10,44/10,44	47,4/47,4
		Итого:	20,74/20,74	5,65/5,65	20/20	217,74/217,74	
Батон с маслом	100/100 11/10	Батон	100/80	7,0/5,6	2,0/1,6	49,9/39,9	240/192
		Масло сливочное	11/10	0,06/0,06	11,76/11,76	0,06/0,06	110/110
		Итого:	7,06/5,66	13,76/13,36	49,96/39,96	350/302	
Кофе напиток на молоке	200/200	Кофе напиток	4/4	0,36/0,36	-	1,6/1,6	15,2/15,2/15,2
		Сахар	20/15	-	-	19,08/14,31	78/58,5
		молоко	200/200	5,6/5,6	6,2/6,2	9,0/9,0	124/124
		Итого:	5,96/5,96	6,2/6,2	29,68/24,9	217,2/197,7	
Обед							
Щи на м/к бульоне	300/300	Мясо говяжье	35/35	1,98/1,98	0,39/0,39	-	11,7/11,7
		Соль	8/6	-	-	-	

		Масло растительное	5/3	-	7,02/4,2	-	65,4/39,24
		Лавровый лист	0,5/0,5	-	-	-	
		Сметана	9/8	0,22/0,2	3,1/2,82	0,33/0,3	31,24/28,4
		Картофель	100/75	0,9/0,67	-	10,5/7,87	46,5/34,8
		Капуста	100/75	0,96/0,72	-	3,28/2,46	17,6/13,2
		Лук	20/15	0,36/0,27	-	1,23/0,92	6,56/4,92
		Морковь	10/8	0,08/0,06	-	0,48/0,38	2,32/1,85
		Паста томатная	8/6	0,32/0,24	-	1,58/1,18	7,68/5,76
		Итого:		4,82/4,14	10,51/7,41	17,4/13,1	189/139,9
Котлета в томатном соусе	100/50	Мясо говяжье	100	9,76/9,76	1,92/1,92	-	57,72/57,72
		Масло растительное	5	-	7,02/7,02	-	65,4/65,4
		Молоко	20	0,56/0,56	0,62/0,62	0,9/0,9	12,4/12,4
		Яйцо	1/8	0,56/0,56	0,6/0,6	0,02/0,02	7,9/7,9
		Мука	5	0,3/0,3	0,03/0,03	2,32/2,32	10,56/10,56
		Лук	15	0,27/0,27	-	0,9/0,9	4,92/4,92
		Морковь	10	0,08/0,08	-	0,48/0,48	2,32/2,32
		Батон	20	1,4/1,4	0,4/0,4	9,98/9,98	48,0/48,0
		Паста томатная	5	0,2/0,2	-	0,99/0,99	4,8/4,8
		Итого		13,13/13,13	10,59/10,59	15,59/15,59	214/214
Вермишель отварная	145/125	Вермишель	40/35	4,18/3,72	0,36/0,32	31,9/28,36	151,2/134,4
		Масло сливочное	6/5	0,04/0,02	8,62/3,92	0,04/0,02	80,7/36,7
		Итого		4,22/3,74	8,98/4,24	31,94/28,38	231,9/171,1
Салат из свежих помидор (лето)	110/90	Помидоры	100/90	0,4/0,36	-	3,4/3,06	15,0/13,5
		Лук	20/15	0,36/0,27	-	1,23/0,92	6,56/4,92
		Масло растительное	6/5	-	8,4/7,02	-	78,4/65,4
		Итого		0,76/0,63	8,4/7,02	4,63/3,98	100/83,3
и помидор консервированных (зима)	90/90	Помидоры консервированные	110/110	0,88/0,88	-	1,98/1,98	12,1/12,1
Хлеб	150/150	Хлеб	150/150	8,4/5,6	1,65/1,1	61,5/41,0	309/206
Кисель из фруктов (лето свежие ягоды,	200/200	Сахар	20/20	-	-	19,08/19,08	78/78
		Комп.с/фрук	20/15	0,36/0,27	-	8,48/6,36	36,2/27,15

фрукты)							
		Крахмал	10/10	0,07/0,07	-	8,1/8,1	33,5/33,5
			Итого	0,43/0,34	-	35,66/33,54	147,7/138,6
2 день							
Завтрак							
Суп рисовый	300/250	Рис	20/20	1,89/1,57	0,27/0,22	21,33/17,77	97,8/81,5
		Молоко	200/170	5,6/4,76	6,2/5,27	9,0/7,65	124,0/105,4
		Сахар	5/5	-	-	4,77/4,77	19,5/19,5
		Масло сливочное	5/5	0,02/0,02	3,92/3,92	0,02/0,02	36,7/36,7
			Итого	7,51/6,35	10,39/9,41	35,12/30,21	278/243,1
Сыр	11/10	Сыр	11/10	8,36/8,36	9,44/9,44	0,8/0,8	125,2/125,2
Батон с маслом	100/11	Батон	100/80	7,0/5,6	2,0/1,6	49,9/39,9	240/192
	80/11	Масло сливочное	11/11	0,06/0,06	11,76/11,76	0,06/0,06	110/110
			Итого	7,06/5,66	13,76/13,36	49,96/39,96	350/302
Какао	200/200	Молоко	200/200	5,6/5,6	6,2/6,2	9,0/9,0	124/124
		Сахар	15/15	-	-	14,31/14,31	58,5/58,5
		Какао	4/4	0,78/0,78	0,76/0,76	1,54/1,54	16,64/16,64
			Итого	6,38/6,38	6,96/6,96	24,85/24,85	199,14/199,14
Обед							
Суп вермишелевый с птицей	400/20	Птица	30/20	2,67/1,78	0,99/0,66	-	20,1/13,4
	300/13	Соль	8/6	-	-	-	-
		Масло растительное	5/5	-	7,02/7,02	-	65,4/65,4
		Лавровый лист	0,5/0,5	-	-	-	-
		Вермишель	20/15	1,86/1,39	0,16/0,12	14,18/10,63	67,2/50,4
		Картофель	100/75	1,8/1,38	-	21,0/16,1	93,0/71,3
		Лук	20/15	0,36/0,27	-	1,23/0,92	6,56/4,92
		морковь	10/8	0,08/0,06	-	0,48/0,38	2,32/1,85
		Итого	6,77/4,88	8,17/7,8	36,89/28,03	254,6/207,3	
Печень отбивная	140/115	Печень говяжья	220/180	19,58/16,02	7,26/5,94	-	147,4/120,6
		Масло растительное	5/3	-	7,02/4,2	-	65,4/39,24

		Сметана	11/10	0,22/0,2	3,1/2,82	0,33/0,3	31,24/28,4
		Перец черный молотый	1,5/1,5	-	-	-	-
		Итого		19,80/16,04	17,38/12,96	-	244,04/199,04
Картофельное пюре	220/190	Картофель	250/220	2,25/1,98	-	26,32/23,16	116,56/102,57
		Молоко	35/30	0,98/0,84	1,08/0,9	1,57/1,34	21,7/18,6
		Масло сливочное	11/5	0,04/0,02	8,62/3,92	0,04/0,02	80,7/36,7
		Итого		3,27/2,84	9,7/4,82	37,93/24,52	218,9/157,9
Салат из свежих овощей (лето) и квашен. (зима)	100/90	Яблоки	30/25	0,06/0,05	-	3,03/2,52	12,6/10,5
		Капуста	135/122	1,62/1,46	-	5,53/5,0	29,7/26,8
		Лук репчатый	15/10	0,27/0,18	-	0,92/0,61	4,92/3,28
		Морковь	15/10	0,12/0,08	-	0,72/0,48	3,48/2,32
		Масло растительное	5/3	-	7,02/4,2	-	65,4/39,24
	Итого		2,07/1,77	7,02/4,2	10,2/8,61	116,1/82,14	
Хлеб	150/150	Хлеб	150/150	8,4/5,6	1,65/1,1	61,5/41,0	309/206
Компот из сухофруктов	200/200	сухофрукты	20/15	-	-	8,48/6,36	36,2/27,15
		сахар	20/20	0,36/0,27	-	19,08/19,08	78/78
		Итого		0,36/0,27	-	27,56/25,44	114,2/105,15
3 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	200/180	Рис	55/50	3,45/3,14	0,48/0,44	39,09/35,5	177,1/161,0
		Яблоки	100/90	0,14/0,13	-	7,07/6,39	29,4/26,5
		Масло сливочное	11/5	0,04/0,02	8,62/3,92	0,04/0,02	80,7/36,7
		Сахар	10/5	-	-	9,54/4,77	39,0/19,5
		Итого		3,63/3,29	9,1/4,36	55,7/46,7	326,2/243,7
Яйцо	1/1	Яйцо	1/1	4,5/4,5	4,85/4,85	0,15/0,15	63,5/63,5
Батон с маслом	100/15	Батон	100/80	7,0/5,6	2,0/1,6	49,9/39,9	240,1/192
	80/15	Масло сливочное	11/10	0,06/0,06	11,76/11,76	0,06/0,06	110/110
		Итого		7,06/5,66	13,76/13,36	49,96/39,96	350/302
Кофе напиток на молоке	200/200	Кофе напиток	4/4	0,36/0,36	-	1,6/1,6	15,2/15,2
		Сахар	20/20	-	-	19,08/19,08	78,0/78,0

		Молоко	200/200	5,6/5,6	6,2/6,2	9,0/9,0	124/124
		Итого		5,96/5,96	6,2/6,2	29,68/29,68	217,2/217,2
Салат морковный	85	Морковь	110	0,88/0,88	-	5,36/5,36	25,52/25,52
		Сахар	5	-	-	4,77/4,77	19,5/19,5
		Итого		0,88/0,88	-	10,13/10,13	45,0/45,0
Обед							
Суп с галушками на м/к бульоне	400/15	Мясо говяжье	35/35	1,98/1,98	0,39/0,39	-	11,7/11,7
		Соль	8/6	-	-	-	-
		Масло растительное	5/5	-	7,02/7,02	-	65,4/65,4
		Лавровый лист	0,5/0,5	-	-	-	-
		Яйцо	1/1	0,45/0,45	0,48/0,48	0,01/0,01	6,35/6,35
		Мука	30/23	2,8/2,1	0,3/0,23	20,9/16,0	95,1/72,9
		Картофель	100/75	1,8/1,38	-	21,0/16,1	93,0/71,3
		Лук репчатый	20/15	0,36/0,27	-	1,23/0,92	6,56/4,92
		Морковь	15/10	0,15/0,1	-	0,91/0,61	6,35/2,9
		Итого		7,54/6,28	8,19/8,12	44,0/33,6	282,5/235,5
Гуляш	64/50	Мясо говяжье	140	13,58/13,58	2,67/2,67	-	80,34/80,34
		Масло растительное	5	-	7,02/7,02	-	65,4/65,4
		Мука	5	0,3/0,3	0,03/0,03	2,32/2,32	10,56/10,56
		Лук репчатый	20	0,36/0,36	-	1,23/1,23	6,56/6,56
		паста томатная	5	0,2/0,2	-	0,99/0,99	4,8/4,8
		Итого		14,44/14,44	9,72/9,72	4,54/4,54	167,6/167,6
Картофельное пюре	215/190	Картофель	250/220	2,25/1,98	-	26,32/23,16	116,56/102,57
		Молоко	35/30	0,98/0,84	1,08/0,9	1,57/1,34	21,7/18,6
		Масло сливочное	5/5	0,02/0,02	3,92/3,92	0,02/0,02	36,7/36,7
		Итого		3,25/2,84	5,0/4,82	27,9/24,5	174,96/157,87
Капуста тушеная	150	Капуста свежая	200	2,4/2,4	-	8,2/8,2	44,0/44,0
		Масло сливочное	5	0,02/0,02	3,92/3,92	0,02/0,02	36,7/36,7
		Масло растительное	5	-	7,02/7,02	-	65,4/65,4
		Лук репчатый	11	0,2/0,2	-	0,68/0,68	3,6/3,6
		Морковь	12	0,12/0,12	-	0,73/0,73	3,48/3,48
		Паста томатная	5	0,2/0,2	-	0,99/0,99	4,8/4,8

			Итого	2,94/2,94	10,9/10,9	10,6/10,6	158,0/158,0
Хлеб	150/100	Хлеб	150/150	8,4/5,6	1,65/1,1	61,5/41,0	309/206
Компот из сухофруктов	200/200	сухофрукты	20/15	-	-	8,48/6,36	36,2/27,15
		Сахар	20/20	0,36/0,27	-	19,08/19,08	78/78
		Итого	0,36/0,27	-	27,56/25,44	114,2/105,15	
4 день							
Завтрак							
Вареники ленивые	150/123	Творог	110/90	14,8/12,1	0,6/0,5	3,8/3,1	81,5/66,7
		Яйцо		0,56/0,56	0,6/0,6	0,02/0,02	7,9/7,9
		Мука	30/25	2,8/2,3	0,3/0,25	20,9/17,4	95,1/79,3
		Масло сливочное	6/5	0,04/0,02	8,62/3,92	0,04/0,02	80,7/36,7
		Сахар	5	-	-	9,54/4,77	39,0/19,5
		Итого	18,2/15,0	10,12/5,27	34,3/25,3	304,2/210,1	
Сыр	11/10	Сыр	10/10	8,36/8,36	9,44/9,44	0,8/0,8	125,2/125,2
Батон с маслом	100/11 80/10	Батон	100/80	7,0/5,6	2,0/1,6	49,9/39,9	240/192
		Масло сливочное	11/10	0,06/0,06	11,76/11,76	0,06/0,06	110/110
		Итого	7,06/5,66	13,76/13,36	49,96/39,96	350/302	
Какао	200/200	Молоко	200/200	5,6/5,6	6,2/6,2	9,0/9,0	124/124
		Сахар	20/15	-	-	19,08/14,31	78,0/58,5
		Какао	4/4	0,78/0,78	0,76/0,76	1,54/1,54	16,64/16,64
		Итого	6,38/6,38	6,96/6,96	29,6/24,9	218,6/199,1	
Обед							
Борщ украинский на м/к бульоне	400/15 300/15	Мясо говяжье	35/35	1,98/1,98	0,39	-	11,7/11,7
		Соль	8/6	-	-	-	-
		Лавровый лист	0,5/0,5	-	-	-	-
		Масло растительное	5/5	-	7,02/7,02	-	65,4/65,4
		Сметана	11/10	0,22/0,2	3,1/2,82	0,33/0,3	31,24/28,4
		Картофель	100/75	0,9/0,67	-	10,5/7,87	46,5/34,87
		Капуста	80/60	0,76/0,57	-	2,62/1,97	14,08/10,56
		Свекла	30/23	0,19/0,15	-	1,99/1,53	8,88/6,8

		Лук репчатый	20/15	0,36/0,27	-	1,23/0,92	6,56/4,92
		Морковь	15/10	0,12/0,08	-	0,72/0,48	3,48/2,32
		Паста томатная	8/6	0,32/0,24	-	1,58/1,18	7,68/5,76
		Итого		4,85/4,16	10,5/10,2	19,0/14,3	195,5/170,7
Тефтели в томатном соусе	100/50	Мясо говяжье	100	9,76/9,76	1,92/19,2	-	57,72/57,72
		Масло растительное	5	-	7,02/7,02	-	65,4/65,4
		Молоко	20	0,56/0,56	0,62/0,62	0,9/0,9	12,4/12,4
		Яйцо	1/8	0,56/0,56	0,6/0,6	0,02/0,02	7,9/7,9
		Мука	5	0,3/0,3	0,03/0,03	2,32/2,32	10,56/10,56
		Лук репчатый	15	0,27/0,27	-	0,9/0,9	4,92/4,92
		Морковь	10	0,08/0,08	-	0,48/0,48	2,32/2,32
		Паста томатная	5	0,2/0,2	-	0,99/0,99	4,8/4,8
		Батон	20	1,4/1,4	0,4/0,4	9,98/9,98	48/48
		Итого		13,13/13,13	10,59/10,59	15,59/15,59	214/214
Рис отварной	150/130	Рис	40/35	3,15/2,8	0,45/0,4	35,6/32	163,0/146,7
		Масло сливочное	5/5	0,02/0,02	3,92/3,92	0,02/0,02	36,7/36,7
		Итого		3,17/2,82	4,37/4,32	35,62/32,02	199,7/183,4
Салат из свежей капусты (лето) и квашеной (зима)	115/100	Капуста	120/105	1,14(0,57)/ 0,99(0,49)	-	3,9 (2,7)/ 3,4(2,4)	21(14)/18(12)
		Лук репчатый	15/13	0,27/0,23	-	0,9/0,8	4,92/4,26
		Морковь	15/13	0,12/0,1	-	0,72/0,6	3,48/3,0
		Масло растительное	5/5	-	7,02/7,02	-	65,4/65,4
		Итого		1,5(1,0)/ 1,3(0,8)	7,02/7,02	5,5(4,3)/ 4,8(3,8)	95(88)/ 91(85)
Хлеб	150/150	Хлеб	150/150	8,4/5,6	1,65/1,1	61,5/41,0	309/206
Кисель из сухофруктов (лето –свежие ягоды, фрукты)	200/200	Сахар	20/20	-	-	19,08/19,08	78/78
		Сухофрукты	20/15	0,36/0,27	-	8,48/6,36	36,2/27,15
		Крахмал	10/10	0,07/0,07	-	8,1/8,1	33,5/33,5
		Итого		0,43/0,34	-	35,66/33,54	147,7/138,6
5 день							
Завтрак							
Каша молочная	300/250	Пшено	20/15	3,0/2,5	0,66/0,55	19,6/16,3	99,0/82,5

«Рыжик»		Рис	20/15	1,89/1,57	0,27/0,22	21,33/17,77	97,8/81,5
		Молоко	200/170	5,6/4,76	6,2/5,27	9,0/7,65	124,0/105,4
		Яйцо	1/15	0,29/0,29	0,32/0,32	0,01/0,01	4,21/4,21
		Сахар	5/5	-	-	9,54/4,77	39,0/19,5
		Масло сливочное	5/5	0,02/0,02	3,92/3,92	0,02/0,02	36,7/36,7
			Итого	10,49/9,16	11,12/10,24	59,64/46,18	401,01/329,71
Омлет с зеленым горошком	140/70	Яйцо	2/1	9,0/4,5	9,7/4,85	0,3/0,15	127,0/63,5
		Молоко	30/15	0,84/0,42	0,93/0,47	1,35/0,68	18,6/9,3
		Зеленый горошек	40/20	1,56/0,78	0,12/0,06	4,08/2,04	24,0/12,0
		Масло растительное	5/5	-	7,02/7,02	-	65,4/65,4
			Итого	11,4/5,7	7,8/8,9	5,7/2,85	235,0/150,2
Батон с маслом	100/11 80/10	Батон	100/80	7,0/5,6	2,0/1,6	49,9/39,9	240,1/192
		Масло сливочное	11/10	0,06/0,06	11,76/11,76	0,06/0,06	110/110
			Итого	7,06/5,66	13,76/13,36	49,96/39,96	350/302
Кофе напиток	200/200	Кофе напиток	4/4	0,36/0,36	-	1,6/1,6	15,2/15,2
		Сахар	20/20	-	-	19,08/19,08	78/78,0
			Итого:	0,36/0,36	-	20,68/20,68	93,2/93,2
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	400/35 300/35	Мясо говяжье	80/80	4,62/4,62	0,91/0,91	-	27,3/27,3
		Соль	8,6	-	-	-	-
		Масло растительное	5/5	-	7,02/7,02	-	65,4/65,4
		Картофель	100/75	1,26/0,95	-	14,7/11	65,1/48,8
		Лук репчатый	30/23	0,55/0,42	-	1,84/1,41	9,84/7,54
		Яйцо	1,8/1,8	0,56/0,56	0,6/0,6	0,02/0,02	7,9/7,9
		Морковь	10/8	0,08/0,06	-	0,48/0,38	2,32/1,86
			Итого	7,07/6,61	8,53/8,53	17,0/12,8	178/159
Запеканка картофельная с мясом	250/187	Мясо говяжье	140/140	13,58/13,58	2,67/2,67	-	80,34/80,34
		Картофель	300/225	2,7/2,02	-	31,5/23,6	139,5/104,6
		Яйцо	1,8/1,8	0,56/0,56	0,6/0,6	0,02/0,02	7,9/7,9
		Лук репчатый	18/13	0,33/0,24	-	1,14/0,82	6,15/4,44

		Молоко	30/23	0,84/0,64	0,93/0,71	1,35/1,04	18,6/14,3
		Масло сливочное	5/5	0,02/0,02	3,92/3,92	0,02/0,02	36,7/36,7
		Итого		18,03/17,06	8,12/7,9	34,0/25,5	289,2/248,3
Салат витаминный (лето) Из квашеных овощей (зима)	109	Капуста свежая	70	0,84(0,3)	-/	2,87(1,6)	15,4(8,2)
		Морковь	15	0,15	-	0,91	4,35
		Яблоки свежие	30	0,04	-	2,12	8,82
		Масло растительное	5	-	7,02	-	65,4
		Изюм	5	0,06	-	3,1	12,95
		Сахар	2	-	-	1,9	7,8
		Лук репчатый	10	0,18	-	0,6	3,28
				Итого		1,27(0,3)	7,02
хлеб	150/150	Хлеб	150/150	8,4/5,6	1,65/1,1	61,5/41,0	309/206
Компот из свежих фруктов	200/200	Сухофрукты	20/15	0,36/0,27	-	8,48/6,36	36,2/27,15
		Сахар	20/20	-	-	19,08/19,08	78/78
		Итого		0,36/0,27	-	27,56/25,44	114,2/105,15
6 день							
Завтрак							
Каша рисовая сладкая	160/122	Рис	40/35	3,15/2,52	0,45/0,36	35,5/28,4	163/130,4
		Масло сливочное	6/5	0,04/0,02	8,62/3,92	0,04/0,02	80,7/36,7
		Сахар	5/5	-	-	9,54/4,77	39,0/19,5
		Итого		3,19/2,54	9,07/4,28	45,0/33,2	283,0/187,0
Яйцо	1/1	Яйцо	1/1	4,5/4,5	4,85/4,85	0,15/0,15	63,5/63,5
Батон с маслом	100/11 80/10	Батон	100/80	7,0/5,6	2,0/1,6	49,9/39,9	240,1/192
		Масло сливочное	11/10	0,06/0,06	11,76/11,76	0,06/0,06	110/110
		Итого		7,06/5,66	13,76/13,36	49,96/39,96	350/302
Какао	200/200	Молоко	200/200	5,6/5,6	6,2/6,2	9,0/9,0	124/124
		Сахар	20/15	-	-	19,08/14,31	78,0/58,5
		Какао	4/4	0,78/0,78	0,76/0,76	1,54/1,54	16,64/16,64
		Итого		6,38/6,38	6,96/6,96	29,6/24,9	218,6/199,1
Салат морковный	90/75	Морковь	100/92	0,8/0,7	-	4,8/4,4	23,2/21,3
		Сахар	5/3	-	-	4,77/2,86	19,5/11,7

		Изюм	5/5	0,06/0,06	-	3,1/3,1	12,95/12,95
			Итого	0,86/0,76	-	12,7/10,4	55,7/46,0
Обед							
Суп пшеничный на м/к бульоне	400/15 300/15	Мясо говяжье	35/35	1,98/1,98	0,39	-	11,7/11,7
		Соль	8/6	-	-	-	-
		Лавровый лист	0,5/0,5	-	-	-	-
		Масло растительное	5/5	-	7,02/7,02	-	65,4/65,4
		Пшено	20/15	2,0/1,5	0,44/0,33	13,08/9,81	66,0/49,5
		Картофель	100/75	1,26/0,95	-	14,7/11	65,1/48,8
		Лук репчатый	20/15	0,36/0,27	-	1,23/0,92	6,56/4,92
		Морковь	15/10	0,12/0,08	-	0,72/0,48	3,48/2,32
			Итого	5,72/4,78	7,85/7,74	29,7/22,2	218,2/182,6
Голубцы с мясом и рисом	270	Мясо говяжье	140	13,6/13,6	2,67/2,67	-	80,34/80,34
		Капуста	200	1,92/1,92	-	6,56/6,56	35,2/35,2
		Рис	15	0,94/0,94	0,13/0,13	10,66/10,66	48,9/48,9
		Соус томатный	5	0,2/0,2	-	0,99/0,99	4,8/4,8
		Мука	5	0,3/0,3	0,03/0,03	2,32/2,32	10,56/10,56
		Лук репчатый	10	0,18/0,18	-	0,6/0,6	3,28/3,28
		Масло растительное	5	-	7,02/7,02	-	65,4/65,4
		Сметана яйца	15	0,3/0,3	4,23/4,23	0,45/0,45	42,6/42,6
		Яйца	1/8	0,56/0,56	0,6/0,6	0,02/0,02	7,9/7,9
		Итого	18,0/18,0	14,7/14,7	21,6/21,6	299/299	
Картофельное пюре	215/190	Картофель	250/220	2,25/1,98	-	26,32/23,16	116,56/102,57
		Молоко	35/30	0,98/0,84	1,08/0,9	1,57/1,34	21,7/18,6
		Масло сливочное	5/5	0,02/0,02	3,92/3,92	0,02/0,02	36,7/36,7
			Итого	3,25/2,84	5,0/4,82	27,9/24,5	174,96/157,87
Хлеб	150/150	Хлеб	150/150	8,4/5,6	1,65/1,1	61,5/41,0	309/206
Компот из сухофруктов	200/200	сухофрукты	20/15	-	-	8,48/6,36	36,2/27,15
		Сахар	20/20	0,36/0,27	-	19,08/19,08	78/78
			Итого	0,36/0,27	-	27,56/25,44	114,2/105,15
Сельдь	80/67	сельдь	120/100	9,48/7,9	3,36/2,8	-	69,6/58

7 день

Завтрак

Вареники ленивые	150/123	Творог	11/9	14,8/12,1	0,6/0,5	3,8/3,1	81,5/66,7
		Яйцо	1/8	0,56/0,56	0,6/0,6	0,02/0,02	7,9/7,9
		Мука	30/25	2,8/2,3	0,3/0,25	20,9/17,4	95,1/79,3
		Масло сливочное	6/5	0,04/0,02	8,62/3,92	0,04/0,02	80,7/36,7
		Сахар	5/5	-	-	9,54/4,77	39,0/19,5
			Итого	18,2/15,0	10,12/5,27	34,3/25,3	304,2/210,1
Яйцо	1/1	Яйцо	1/1	4,5/4,5	4,85/4,85	0,15/0,15	63,5/63,5
Батон с маслом	100/11 80/10	Батон	100/80	7,0/5,6	2,0/1,6	49,9/39,9	240,1/192
		Масло сливочное	11/10	0,06/0,06	11,76/11,76	0,06/0,06	110/110
		Итого	7,06/5,66	13,76/13,36	49,96/39,96	350/302	
Кофе напиток на молоке	200/200	Кофе напиток	4/4	0,36/0,36	-	1,6/1,6	15,2/15,2
		Сахар	20/20	-	-	19,08/19,08	78,0/78,0
		Молоко	200/200	5,6/5,6	6,2/6,2	9,0/9,0	124/124
		Итого	5,96/5,96	6,2/6,2	29,68/29,68	217,2/217,2	
Сосиска отварная	38/38	Сосиска	40/40	4,8/4,8	7,64/7,64	-	88,0/88,0

Обед

Борщ сибирский на м/к бульоне	400/15 300/15	Мясо говяжье	35/35	1,98/1,98	0,39/0,39	-	11,7/11,7
		Соль	8/6	-	-	-	-
		Лавровый лист	0,5/0,5	-	-	-	-
		Масло растительное	5/5	-	7,02/7,02	-	65,4/65,4
		Сметана	11/10	0,22/0,2	3,1/2,82	0,33/0,3	31,2/28,4
		Картофель	80/60	0,72/0,54	-	8,4/6,3	37,2/27,9
		Капуста свежая	50/40	0,48/0,38	-	1,64/1,31	8,8/7,04
		Свекла	30/23	0,19/0,15	-	1,99/1,53	8,9/6,8
		Лук	20/15	0,36/0,27	-	1,23/0,92	6,56/4,92
		Морковь	15/10	0,12/0,08	-	0,72/0,48	3,48/2,32
		Фасоль	15/10	2,88/1,92	0,28/0,149	7,54/5,0	45,45/30,3
		Соус томатный	10/8	0,04/0,32	-	1,98/1,58	9,6/7,68

		чеснок	2/1	0,087/0,04	-	0,3/0,15	1,68/0,84
			Итого	7,43/5,88	10,8/10,4	24,1/17,6	230,0/193,3
Макаронник с мясом	230/190	Мясо	140/140	13,58/13,58	2,67/2,67	-	80,34/80,34
		Макароны	40/35	5,7/4,75	0,45/0,38	42,07/35,05	195,5/166,3
		Масло растительное	5/5	-	7,02/7,02	-	65,4/65,4
		Соус томатный	5/4	0,2/0,16	-	0,99/0,79	4,8/3,84
		Мука	5/4	0,3/0,24	0,03/0,02	2,32/1,86	10,56/8,45
		Яйца	1/4	1,12/1,12	1,21/1,21	0,03/0,03	15,85/15,85
		Морковь	5/4	0,04/0,03	-	0,24/0,19	1,16/0,93
		Лук репчатый	25/15	0,45/0,27	-	1,52/0,92	8,2/4,92
			Итого	21,4/20,15	11,4/11,3	47,17/38,84	385,8/246,0
Помидор свежий (лето)	95/95	Помидоры	100/100	0,4/0,4	-	3,4/3,4	15,0/15,0
Помидор конс (зима)	90/90	помидоры	110/110	0,88/0,88	-	1,98/1,98	12,1/12,1
Хлеб	150/100	Хлеб	150/150	8,4/5,6	1,65/1,1	61,5/41,0	309/206
Кисель из сухофруктов (лето –свежие ягоды, фрукты)	200/200	Сахар	20/20	-	-	19,08/19,08	78/78
		Сухофрукты	20/15	0,36/0,27	-	8,48/6,36	36,2/27,15
		Крахмал	10/10	0,07/0,07	-	8,1/8,1	33,5/33,5
			Итого	0,43/0,34	-	35,66/33,54	147,7/138,6
Икра свекольная	73/50	Свекла	105/73	0,84/0,58	-	8,7/6,05	38,85/27,01
		Лук репчатый	15/10	0,27/0,18	-	0,92/0,6	4,92/3,28
		Соус томатный	5/3	0,2/0,12	-	0,99/0,59	4,8/2,88
			Итого	1,31/0,88	-	10,6/7,24	48,57/33,2
8 день							
Завтрак							
Каша манная молочная	300/250	Крупа манная	30/25	2,84/2,37	0,2/0,16	21,02/17,5	99,9/83,3
		Сахар	10/5	-	-	9,54/4,77	39,0/19,5
		Масло сливочное	5/5	0,02/0,02	3,92/3,92	0,02/0,02	36,7/36,7
		Молоко	200/170	5,6/4,76	6,2/5,27	9,0/7,65	124,0/105,4
			Итого	8,5/7,15	10,32/9,35	39,58/29,94	299,7/244,9
Сыр колбасный	37/37	Сыр колбасный	40/40	8,36/8,36	9,44/9,44	0,8/0,8	125,2/125,2
Батон с маслом	100/15 80/15	Батон	100/80	7,0/5,6	2,0/1,6	49,9/39,9	240,1/192

		Масло сливочное	15/15	0,06/0,06	11,76/11,76	0,06/0,06	110/110
			Итого	7,06/5,66	13,76/13,36	49,96/39,96	350/302
Какао	200/200	Молоко	200/200	5,6/5,6	6,2/6,2	9,0/9,0	124/124
		Сахар	20/15	-	-	19,08/14,31	78,0/58,5
		Какао	4/4	0,78/0,78	0,76/0,76	1,54/1,54	16,64/16,64
			Итого	6,38/6,38	6,96/6,96	29,6/24,9	218,6/199,1
Салат морковный	85/85	Морковь	110/110	0,88/0,88	-	5,36/5,36	25,52/25,52
		Сахар	5/5	-	-	4,77/4,77	19,5/19,5
			Итого	0,88/0,88	-	10,13/10,13	45,0/45,0
Обед							
Рассольник ленинградский на м/к бульоне	400/15 300/15	Мясо говяжье	35/35	1,98/1,98	0,39/0,39	-	11,7/11,7
		Соль	8/6	-	-	-	-
		Лавровый лист	0,5/0,5	-	-	-	-
		Масло растительное	5/5	-	7,02/7,02	-	65,4/65,4
		Сметана	11/10	0,22/0,2	3,1/2,82	0,33/0,3	31,2/28,4
		Картофель	160/120	1,44/1,08	-	16,8/12,6	74,4/55,8
		Перловка	12/9	0,9/0,7	0,13/0,09	8,3/6,2	39,0/29,3
		Лук	20/15	0,36/0,27	-	1,23/0,92	6,56/4,92
		Морковь	15/10	0,15/0,1	-	0,91/0,61	4,35/2,9
		Огурцы консервир	30/23	0,16/0,12	-	0,29/1,58	1,9/1,46
		Соус томатный	10/8	0,4/0,32	-	1,98/1,58	9,6/7,68
			Итого	5,61/4,77	10,64/10,32	29,8/22,4	244,1/207,56
Запеканка из капусты и отварного мяса	210/180	Капуста свежая	275/236	3,3/2,83	-	11,2/9,61	60,5/51,9
		Мясо говяжье	100/86	9,76/8,39	1,92/1,65	-	57,72/49,6
		Яйцо	1/4	1,12/1,12	1,21/1,21	0,03/0,03	15,85/15,85
		Молоко	40/34	1,12/0,95	1,24/1,05	1,8/1,53	24,8/21,08
		Крупа манная	20/17	1,9/1,62	0,14/0,12	14,02/11,92	66,6/56,6
		Масло сливочное	5/5	0,02/0,02	3,92/3,92	0,02/0,02	36,7/36,7
			Итого	17,22/14,93	8,43/7,95	27,7/23,11	262,17/231,73
Хлеб	150/150	Хлеб	150/150	8,4/5,6	1,65/1,1	61,5/41,0	309/206
Картофельное пюре	215/190	Картофель	250/220	2,25/1,98	-	26,32/23,16	116,56/102,57

		Молоко	35/30	0,98/0,84	1,08/0,9	1,57/1,34	21,7/18,6
		Масло сливочное	5/5	0,02/0,02	3,92/3,92	0,02/0,02	36,7/36,7
		Итого		3,25/2,84	5,0/4,82	27,9/24,5	174,96/157,87
Компот из сухофруктов	200/200	сухофрукты	20/15	-	-	8,48/6,36	36,2/27,15
		Сахар	20/20	0,36/0,27	-	19,08/19,08	78/78
		Итого		0,36/0,27	-	27,56/25,44	114,2/105,15
Зеленый горошек консервированный	130/130	Зеленый горошек консервированный	200/200	7,8/7,8	0,6/0,6	20,4/20,4	120,0/120,0
9 день							
Завтрак							
Каша геркулес молочная	300/250	Геркулес	30/25	3,24/2,7	1,8/1,5	18,33/15,28	105,3/87,72
		Масло сливочное	5/5	0,02/0,02	3,92/3,92	0,02/0,02	36,7/36,7
		Молоко	200/170	5,6/4,76	6,2/5,27	9,0/7,65	124/105,4
		Сахар	5/5	-	-	9,54/4,77	39/19,5
		Итого			8,86/7,48	11,9/10,7	37,0/28,0
Омлет с овощами	160/80	Яйцо	1/1	9,0/4,5	9,7/4,85	0,3/0,15	127,0/63,5
		Молоко	40/20	1,12/0,56	1,24/0,62	1,8/0,9	24,8/12,4
		Морковь	30/15	0,3/0,15	-	1,82/0,91	8,7/4,35
		Горошек зеленый конс	15/8	0,39/0,2	0,03/0,02	1,02/0,54	6,0/3,2
		Капуста свежая	20/10	0,24/0,12	-	0,82/0,41	4,4/2,2
		Масло растительное	5/3	-	7,02/4,2	-	65,4/39,2
		Итого			11,0/5,53	18,0/10,0	5,76/2,91
Батон с маслом	100/1180/10	Батон	100/80	7,0/5,6	2,0/1,6	49,9/39,9	240,1/92
		Масло сливочное	11/10	0,06/0,06	11,76/11,76	0,06/0,06	110/110
		Итого		7,06/5,66	13,76/13,36	49,96/39,96	350/302
Какао	200/200	Молоко	200/200	5,6/5,6	6,2/6,2	9,0/9,0	124/124
		Сахар	20/15	-	-	19,08/14,31	78,0/58,5
		Какао	4/4	0,78/0,78	0,76/0,76	1,54/1,54	16,64/16,64
		Итого		6,38/6,38	6,96/6,96	29,6/24,9	218,6/199,1
Обед							

Щи с птицей	400/20 300/13	Мясо птицы	30/20	2,67/1,78	0,99/0,66	-	20,1/13,4
		Соль	8/6	-	-	-	-
		Лавровый лист	0,5/0,5	-	-	-	-
		Масло растительное	5/5	-	7,02/7,02	-	65,4/65,4
		Сметана	11/10	0,22/0,2	3,1/2,82	0,33/0,3	31,24/28,4
		Картофель	100/75	0,9/0,67	-	10,5/7,87	46,5/34,87
		Капуста	100/75	0,96/0,72	-	3,28/2,46	17,6/13,2
		Лук	20/15	0,36/0,27	-	1,23/0,92	6,56/4,92
		Морковь	15/10	0,12/0,8	-	0,72/0,48	3,48/2,32
		Соус томатный	10/8	0,4/0,32	-	1,98/1,58	9,6/7,68
			Итого	5,63/4,04	11,1/10,5	18,04/13,61	200,5/170,2
Птица запеченная	140/115	Мясо птицы	220/180	19,58/16,02	7,26/5,94	-	147,4/120,6
		Масло растительное	3/3	-	4,2/4,2	-	39,24/39,24
			Итого	19,58/16,02	11,5/10,1	-	186/160
Вермишель отварная	145/125	Вермишель	40/35	4,18/3,72	0,36/0,32	31,9/28,36	151,2/134,4
		Масло сливочное	6/5	0,04/0,02	8,62/3,92	0,04/0,02	80,7/36,7
			Итого	4,22/3,74	8,98/4,24	31,94/28,38	231,9/171,1
Икра свекольная	100/85	Свекла	145/123	1,16/0,98	-	12,03/10,2	53,6/45,5
		Лук репчатый	20/15	0,36/0,27	-	1,23/0,92	6,56/4,92
		Соус томатный	5/5	0,2/0,2	-	0,99/0,99	4,8/4,8
			Итого	1,72/1,45	-	14,25/12,1	65,0/55,2
Хлеб	150/150	Хлеб	150/150	8,4/5,6	1,65/1,1	61,5/41,0	309/206
Компот из сухофруктов	200/200	сухофрукты	20/15	-	-	8,48/6,36	36,2/27,15
		Сахар	20/20	0,36/0,27	-	19,08/19,08	78/78
			Итого	0,36/0,27	-	27,56/25,44	114,2/105,15
10 день							
Завтрак							
Запеканка творожная с повидлом	170/20 150/20	Творог	160/140	21,48/18,8	0,79/0,69	5,53/4,48	118,5/103,7
		Масло растительное	5/3	-	7,02/4,2	-	65,4/39,24
		Молоко	50/45	1,4/1,26	1,55/1,4	2,25/2,03	31/28

		Повидло	20/20	0,08/0,08	-	12,4/12,4	51,2/51,2
		Яйцо	1/,8/1,8	0,56/0,56	0,6/0,6	0,02/0,02	7,9/7,9
		Крупа манная	15/13	1,41/1,22	0,1/0,09	10,5/9,1	50,0/43,3
		Сахар	6/5	-	-	9,54/4,77	39,0/19,5
		Итого	25,0/22,0	10,0/7,0	40,2/33,2	363,0/293,0	
Яйцо	1/1	яйцо	1/1	4,5/4,5	4,85/4,85	0,15/0,15	63,5/63,5
Батон с маслом	100/11 80/10	Батон	100/80	7,0/5,6	2,0/1,6	49,9/39,9	240,1/192
		Масло сливочное	11/10	0,06/0,06	11,76/11,76	0,06/0,06	110/110
		Итого	7,06/5,66	13,76/13,36	49,96/39,96	350/302	
Кофе напиток на молоке	200/200	Кофе напиток	4/4	0,36/0,36	-	1,6/1,6	15,2/15,2
		Сахар	20/20	-	-	19,08/19,08	78,0/78,0
		Молоко	200/200	5,6/5,6	6,2/6,2	9,0/9,0	124/124
		Итого	5,96/5,96	6,2/6,2	29,68/29,68	217,2/217,2	
Обед							
Суп вермишелевый на м/к бульоне	400/15 300/15	Мясо говяжье	35/35	1,98/1,98	0,39	-	11,7/11,7
		Соль	8/6	-	-	-	-
		Лавровый лист	0,5/0,5	-	-	-	-
		Масло растительное	5/5	-	7,02/7,02	-	65,4/65,4
		Вермишель	20/15	1,86/1,4	0,16/0,12	14,18/10,64	67,2/50,4
		Картофель	100/75	1,26/0,95	-	14,7/11	65,1/48,8
		Лук репчатый	20/15	0,36/0,27	-	1,23/0,92	6,56/4,92
		Морковь	15/10	0,12/0,08	-	0,72/0,48	3,48/2,32
	Итого	5,67/4,77	7,57/7,53	32,0/24,1	224,1/188,2		
Бефстроганов	64/50 64/50	Мясо говяжье	140/140	13,58/13,58	2,67/2,67	-	80,34/80,34
		Масло растительное	5/5	-	7,02/7,02	-	65,4/65,4
		Сметана	20/20	0,4/0,4	5,64/5,64	0,6/0,6	56,8/56,8
		Мука	5/5	0,3/0,3	0,03/0,03	2,32/2,32	10,56/10,56
		Лук репчатый	29/29	0,51/0,51	-	1,74/1,74	9,43/9,43
		Соус томатный	5/5	0,2/0,2	-	0,99/0,99	4,8/4,8

			Итого	14,99/14,99	15,36/15,36	5,65/5,65	227,3/227,3
Каша пшеничная	130/120	Крупа пшеничная	40/35	4,73/4,2	0,26/0,23	29,5/26,2	146,3/130,0
		Масло сливочное	5/5	0,02/0,02	3,92/3,92	0,02/0,02	36,7/36,7
			Итого	4,75/4,22	4,18/4,15	29,5/26,2	183,0/167,0
Салат овощной с зеленым горошком	120/120	Капуста свежая	100/100	1,2/1,2	-	4,1/4,1	22,0/22,0
		Лук репчатый	10/10	0,18/0,18	-	0,6/0,6	3,28/3,28
		Морковь	15/15	0,15/0,15	-	0,91/0,91	4,35/4,35
		Зеленый горошек	20/20	0,84/0,84	-	2,54/2,54	13,8/13,8
		Капуста кваш (зима)	100/100	0,6/0,6	-	3,0/3,0	16,0/16,0
			Итого	2,4(1,8)/ 2,4(1,8)	-	8,15(7,05)/ 8,15(7,05)	43,4(37,4)/ 43,4(37,4)
Хлеб	150/150	Хлеб	150/150	8,4/5,6	1,65/1,1	61,5/41,0	309/206
Кисель из сухофруктов	200/200	Сухофрукты	20/15	0,36/0,27	-	8,48/6,36	36,2/27,15
		Крахмал	10/10	0,07/0,07	-	8,1/8,1	33,5/33,5
		Сахар	20/20	-	-	19,08/19,08	78,0/78,0
			Итого	0,43/0,34	-	35,66/33,54	147,7/138,6