

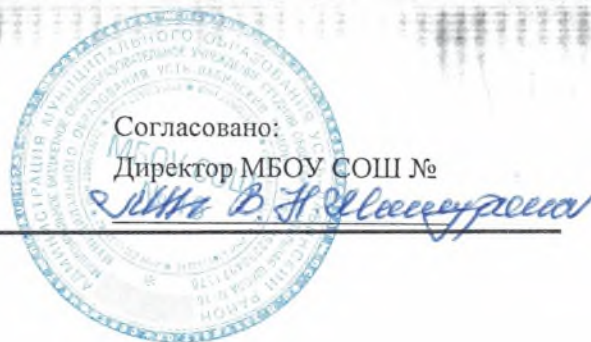
Согласовано:

Начальник ТО Роспотребнадзора  
в Выселковском, Усть-Лабинском районах  
Кореновском, Динском районах

Ю.М.Литовченко

«16» сентября 2019 г

*Может ли быть заменено на -  
лаванча по факсимиле 9/10/19  
и ВЧБ от 15.11.2019.*



ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное меню завтраков и обедов

для организации питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях  
в Выселковском, Усть-Лабинском, Кореновском, Динском районах.

№ рец	наименование блюда	выход г	пищевые вещества,г			минеральные вещества,мг				витамины, мг				Эн.ц ккал
			Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C	
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
1 день Завтрак														
174	Каша рисовая молочная	200	10,10	12,01	36,10	130,97	30,00	196,00	0,63	0,07	0,20	0,06	0,96	293,00
3	Хлеб с сыром и маслом	30\10\15	4,20	4,07	10,40	3,80	2,50	9,00	0,40	0,60	0,20	0,00	0,00	125,00
н	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,60	0,60	6,70	24,00	16,00	14,00	1,30	8,00	0,30	0,05	7,50	35,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	14,2	2,40	4,40	0,36	0,00	0,01	0,00	2,83	62,00
итого			<u>15,03</u>	<u>16,70</u>	<u>68,40</u>	<u>158,77</u>	<u>50,90</u>	<u>223,40</u>	<u>2,69</u>	<u>8,67</u>	<u>0,71</u>	<u>0,11</u>	<u>11,29</u>	<u>515,00</u>

1 день обед

110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,50	3,50	11,00	3,60	2,50	7,40	0,10	0,00	0,00	0,02	12,80	108,00
77	Икра кабачковая	60	1,10	5,30	7,40	24,60	22,20	9,00	0,40	0,09	1,90	0,01	4,00	71,00
491	Чахохбили	135	14,10	11,20	17,00	25,30	12,40	2,50	1,30	0,00	0,00	0,02	0,30	152,00
508	Каша ячневая рассыпчатая	150	2,40	8,70	18,00	2,30	2,00	5,30	1,10	0,00	0,00	0,10	0,30	158,00
н	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10,00	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	46,00
н	Хлеб пшеничный	40	2,90	0,30	18,20	7,50	22,00	5,00	0,40	0,00	0,40	0,04	0,00	95,00
693	Какао на молоке	200	4,90	5,00	21,80	248,00	184,00	28,00	0,20	0,04	0,00	0,04	0,60	153,00
итого			<u>27,80</u>	<u>34,30</u>	<u>103,40</u>	<u>317,30</u>	<u>251,10</u>	<u>83,70</u>	<u>4,30</u>	<u>0,13</u>	<u>2,50</u>	<u>0,23</u>	<u>18,00</u>	<u>783,00</u>
Итого за день			<u>42,83</u>	<u>51,00</u>	<u>171,80</u>	<u>476,07</u>	<u>302,00</u>	<u>307,10</u>	<u>6,99</u>	<u>8,80</u>	<u>3,21</u>	<u>0,34</u>	<u>29,29</u>	<u>1298,00</u>

## 2 день Завтрак

382	Рыба, запеченная с луком	75/15	6,80	6,81	8,01	59,54	23,54	102,83	0,62	28,80	0,31	0,06	4,45	185,00
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,80	13,40	72,50	0,80	120,00	0,40	0,00	0,00	0,10	1,30	109,00
н	Салат из свеклы с луком и маслом	60	0,40	0,10	10,40	50,90	18,10	47,00	0,58	0,00	0,30	0,02	3,40	44,00
н	Хлеб пшеничный	35	3,01	0,50	13,80	14,40	19,20	28,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	72,00
н	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10,00	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	46,00
685	Чай с сахаром и вит.С	200	0,07	0,02	15,00	11,1	1,4	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,03	60,00
итого			<u>14,28</u>	<u>13,53</u>	<u>70,61</u>	<u>203,34</u>	<u>67,64</u>	<u>327,13</u>	<u>3,28</u>	<u>28,80</u>	<u>1,41</u>	<u>0,28</u>	<u>9,18</u>	<u>516,00</u>

## 2 день обед

139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,00	2,60	13,80	66,00	262,00	38,00	1,80	0,10	0,80	0,10	0,80	122,00
43	Салат из свежей капусты	60	1,60	3,00	5,90	38,00	15,00	41,30	0,07	0,10	0,30	0,01	12,70	41,00
451	Шницель рубленый	80	1,43	9,03	10,40	16,80	102,86	20,57	1,14	0,00	0,69	0,05	0,00	169,00
508	Каша пшенная рассыпчатая	150	2,40	8,70	18,70	2,30	2,00	5,30	1,10	0,00	0,00	0,10	0,30	162,00
587	Соус томатный	30	0,50	1,70	2,30	8,00	28,00	2,00	0,10	0,00	0,80	0,10	0,00	24,00
н	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10,00	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	46,00
н	Хлеб пшеничный	40	2,90	0,30	18,20	7,50	22,00	5,00	0,40	0,00	0,40	0,04	0,00	95,00
378	Чай с сахаром и молоком	200	2,90	2,40	22,90	107,00	81,80	19,00	0,90	0,02	0,00	0,03	3,40	114,00
итого			<u>18,63</u>	<u>28,03</u>	<u>102,20</u>	<u>251,60</u>	<u>519,66</u>	<u>157,67</u>	<u>6,31</u>	<u>0,22</u>	<u>3,19</u>	<u>0,43</u>	<u>17,20</u>	<u>773,00</u>
Итого за день			<u>32,91</u>	<u>41,56</u>	<u>172,81</u>	<u>454,94</u>	<u>587,30</u>	<u>484,80</u>	<u>9,59</u>	<u>29,02</u>	<u>4,60</u>	<u>0,71</u>	<u>26,38</u>	<u>1289,00</u>

## 3 день Завтрак

492	Плов из птицы	180	7,23	10,85	30,20	31,00	16,00	106,00	0,80	0,10	0,60	0,10	2,00	247,00
н	Зеленый горошек	60	1,50	0,11	4,95	12,00	12,00	49,30	0,23	0,05	0,20	0,08	3,00	27,00
н	Хлеб пшеничный	35	3,01	0,50	13,80	14,40	19,20	28,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	72,00
н	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10,00	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	46,00
639	Компот из смеси с/ф с вит.С	200	0,66	0,09	32,01	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,51	0,02	0,73	132,80
итого			<u>13,30</u>	<u>11,85</u>	<u>90,96</u>	<u>95,88</u>	<u>70,66</u>	<u>233,24</u>	<u>3,12</u>	<u>0,15</u>	<u>2,10</u>	<u>0,29</u>	<u>5,73</u>	<u>524,80</u>

## 3 день обед

133	Суп картофельный	200	2,20	2,40	15,60	28,00	164,00	30,00	0,90	0,10	0,60	0,10	9,60	90,00
354	Вареники ленивые со сгущ.	200/20	19,80	10,50	22,70	111,00	215,00	27,00	0,90	0,07	0,50	0,08	0,30	330,00
н	Салат из свежих огурцов	60	0,98	5,40	6,70	17,30	18,00	10,50	0,50	0,10	0,10	0,01	12,40	61,00
н	Хлеб пшеничный	40	2,90	0,30	18,20	7,50	22,00	5,00	0,40	0,00	0,40	0,04	0,00	95,00
692	Кофейный напиток с молоком	200	4,80	5,00	22,30	12,00	4,00	4,00	0,80	0,00	0,00	0,02	0,00	130,00
итого			<u>30,68</u>	<u>23,60</u>	<u>85,50</u>	<u>175,80</u>	<u>423,00</u>	<u>76,50</u>	<u>3,50</u>	<u>0,27</u>	<u>1,60</u>	<u>0,25</u>	<u>22,30</u>	<u>706,00</u>
Итого за день			<u>43,98</u>	<u>35,45</u>	<u>176,46</u>	<u>271,68</u>	<u>493,66</u>	<u>309,74</u>	<u>6,62</u>	<u>0,42</u>	<u>3,70</u>	<u>0,54</u>	<u>28,03</u>	<u>1230,80</u>

4 день

260	Гуляш из свинины	100	8,32	19,56	3,56	77,53	10,60	129,57	0,83	0,40	0,10	0,19	0,60	196,00
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,23	5,80	27,00	100,00	28,00	68,70	0,64	0,10	0,90	0,20	0,01	154,00
78	Икра свекольная	60	0,63	0,00	2,50	1,25	10,50	18,00	0,50	0,00	0,00	0,01	3,80	79,00
н	Хлеб пшеничный	35	3,01	0,50	13,80	14,40	19,20	28,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	72,00
н	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10,00	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	46,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	14,2	2,40	4,40	0,36	0,00	0,01	0,00	2,83	62,00
итого			<u>16,22</u>	<u>26,18</u>	<u>72,06</u>	<u>199,18</u>	<u>76,70</u>	<u>275,17</u>	<u>3,73</u>	<u>0,50</u>	<u>1,81</u>	<u>0,50</u>	<u>7,24</u>	<u>609,00</u>

4 день обед

114	Борщ с картофелем	200	1,50	3,50	11,00	3,60	3,00	7,40	0,10	0,00	0,00	0,00	12,80	108,00
451	Котлета рубленая	80	14,30	9,03	10,40	16,80	102,86	20,57	1,14	0,00	0,69	0,05	0,00	169,00
516	Макаронные отварные	150	4,00	6,00	22,80	9,60	27,00	6,40	0,64	0,01	1,60	0,05	0,00	127,00
н	Овощи по сезону	60	0,50	0,06	1,50	14,00	25,20	8,40	0,40	0,00	0,06	0,02	6,00	10,00
н	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10,00	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	46,00
н	Хлеб пшеничный	40	2,90	0,30	18,20	7,50	22,00	5,00	0,40	0,00	0,40	0,04	0,00	95,00
693	Какао на молоке	200	4,90	5,00	21,80	248,00	184,00	28,00	0,20	0,04	0,00	0,04	0,60	153,00
итого			<u>29,00</u>	<u>24,19</u>	<u>95,70</u>	<u>305,50</u>	<u>370,06</u>	<u>102,27</u>	<u>3,68</u>	<u>0,05</u>	<u>2,95</u>	<u>0,20</u>	<u>19,40</u>	<u>708,00</u>
Итого за день			<u>45,22</u>	<u>50,37</u>	<u>167,76</u>	<u>504,68</u>	<u>446,76</u>	<u>377,44</u>	<u>7,41</u>	<u>0,55</u>	<u>4,76</u>	<u>0,70</u>	<u>26,64</u>	<u>1317,00</u>

5 день

Завтрак

436	Жаркое по-домашнему	225	10,00	14,10	18,00	54,00	23,00	141,00	2,00	0,30	0,50	0,10	6,90	339,00
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,50	1,00	2,00	15,00	8,40	14,40	0,40	0,00	0,06	0,01	3,00	10,00
н	Хлеб пшеничный	35	3,01	0,50	13,80	14,40	19,20	28,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	72,00
н	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10,00	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	46,00
633	Компот из яблок с вит. "С"	200	0,16	0,16	27,88	14,18	5,14	4,40	0,95	0,00	0,08	0,01	0,90	114,60
итого			<u>14,57</u>	<u>16,06</u>	<u>71,68</u>	<u>103,58</u>	<u>61,74</u>	<u>214,30</u>	<u>4,75</u>	<u>0,30</u>	<u>1,44</u>	<u>0,22</u>	<u>10,80</u>	<u>581,60</u>

5 день обед

149	Суп с крупой гречневой	200	6,30	5,00	10,00	1,30	1,20	2,30	0,20	0,00	0,00	0,02	1,20	152,00
462	Тефтели с соусом	80/30	5,30	4,45	7,72	18,00	86,00	15,00	0,60	0,04	0,60	0,03	0,70	153,00
534	Капуста тушеная	150	3,00	5,00	13,80	87,00	60,00	30,00	1,20	0,08	1,50	0,05	25,50	122,00
77	Икра кабачковая	60	1,10	5,30	7,40	24,60	22,20	9,00	0,40	0,09	1,90	0,01	4,00	71,00
н	Хлеб пшеничный	40	2,90	0,30	18,20	7,50	22,00	5,00	0,40	0,00	0,40	0,04	0,00	95,00
н	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10,00	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	46,00
378	Чай с сахаром и молоком	200	2,90	2,40	22,90	107,00	81,80	19,00	0,90	0,02	0,00	0,03	3,40	114,00
итого			<u>22,40</u>	<u>22,75</u>	<u>90,02</u>	<u>251,40</u>	<u>279,20</u>	<u>106,80</u>	<u>4,50</u>	<u>0,23</u>	<u>4,60</u>	<u>0,18</u>	<u>34,80</u>	<u>753,00</u>
Итого за день			<u>36,97</u>	<u>38,81</u>	<u>161,70</u>	<u>354,98</u>	<u>340,94</u>	<u>321,10</u>	<u>9,25</u>	<u>0,78</u>	<u>6,00</u>	<u>0,38</u>	<u>51,60</u>	<u>1460,60</u>

бдень		Завтрак													
413	Колбасные изделия отварные	70	8,40	14,70	3,50	14,40	7,95	74,00	0,50	0,00	0,45	0,00	0,00	182,56	
516	Макаронны отварные с маслом	150	1,52	3,00	23,50	56,00	11,12	37,20	0,10	0,00	1,30	0,10	0,00	127,00	
н	Салат из свеклы с луком и маслом	60	0,40	0,10	10,40	50,90	18,10	47,00	0,58	0,00	0,30	0,02	3,40	44,00	
н	Хлеб пшеничный	35	3,01	0,50	13,80	14,40	19,20	28,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	72,00	
н	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10,00	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	46,00	
685	Чай с сахаром и вит.С	200	0,07	0,02	15,00	11,1	1,4	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,03	60,00	
итого			<u>14,30</u>	<u>18,62</u>	<u>76,20</u>	<u>141,70</u>	<u>62,37</u>	<u>215,50</u>	<u>2,86</u>	<u>0,00</u>	<u>2,85</u>	<u>0,22</u>	<u>3,43</u>	<u>531,56</u>	

6 день обед															
132	Рассольник ленинградский	200	2,00	3,00	15,00	45,00	193,00	33,00	1,00	0,17	0,80	0,10	0,13	98,00	
382	Рыба запеченная с яйцом	80	6,00	4,50	4,90	28,00	94,00	16,00	0,90	0,06	0,50	0,05	1,50	146,00	
205	Картофельное пюре	180	3,20	7,70	22,10	40,00	84,00	30,00	1,00	0,09	0,20	0,15	5,60	134,00	
н	Салат из свежих огурцов	60	0,98	5,40	6,70	17,30	18,00	10,50	0,50	0,10	0,10	0,01	12,40	61,00	
н	Хлеб пшеничный	50	2,90	0,30	18,20	7,50	22,00	5,00	0,40	0,00	0,40	0,04	0,00	142,50	
н	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10,00	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	46,00	
692	Кофейный напиток с молоком	200	4,80	5,00	22,30	12,00	4,00	4,00	0,80	0,00	0,00	0,02	0,00	130,00	
итого			<u>20,78</u>	<u>26,20</u>	<u>99,20</u>	<u>155,80</u>	<u>421,00</u>	<u>125,00</u>	<u>5,40</u>	<u>0,42</u>	<u>2,20</u>	<u>0,37</u>	<u>19,63</u>	<u>757,50</u>	
Итого за день			<u>35,08</u>	<u>44,82</u>	<u>175,40</u>	<u>297,50</u>	<u>483,37</u>	<u>340,50</u>	<u>8,26</u>	<u>0,42</u>	<u>5,05</u>	<u>0,59</u>	<u>23,06</u>	<u>1289,06</u>	

7 день		Завтрак													
366	Запеканка из творога со сгущ	180/20	13,60	14,00	39,80	200,00	37,60	288,00	0,90	0,10	0,80	0,09	0,20	298,00	
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	22	4,8	76,8	1,00	100,00	0,24	0,03	0,00	63,00	
н	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,60	0,60	6,70	24,00	16,00	14,00	1,30	8,00	0,30	0,05	7,50	35,00	
н	Хлеб пшеничный	35	3,01	0,50	13,80	14,40	19,20	28,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	72,00	
н	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10,00	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	46,00	
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	14,2	2,40	4,40	0,36	0,00	0,01	0,00	2,83	62,00	
итого			<u>23,32</u>	<u>20,02</u>	<u>85,78</u>	<u>244,40</u>	<u>81,20</u>	<u>360,90</u>	<u>4,96</u>	<u>108,10</u>	<u>2,15</u>	<u>0,27</u>	<u>10,53</u>	<u>576,00</u>	

7 день обед															
147	Суп с макаронными изд.(лапша)	200	2,20	4,60	11,00	28,00	14,00	12,00	0,60	0,08	0,00	0,04	0,10	100,00	
438	Азу	200	12,60	8,00	20,40	34,00	178,00	44,00	2,40	0,02	0,30	0,14	7,60	302,00	
н	Горошек консервированный	60	1,60	3,00	5,90	38,00	11,30	31,00	0,05	0,08	0,20	0,00	9,50	46,00	
н	Хлеб пшеничный	40	2,90	0,30	18,20	7,50	22,00	5,00	0,40	0,00	0,40	0,04	0,00	95,00	
693	Какао на молоке	200	4,90	5,00	21,80	248,00	184,00	28,00	0,20	0,04	0,00	0,04	0,60	153,00	
итого			<u>24,20</u>	<u>20,90</u>	<u>77,30</u>	<u>355,50</u>	<u>409,30</u>	<u>120,00</u>	<u>3,65</u>	<u>0,22</u>	<u>0,90</u>	<u>0,26</u>	<u>17,80</u>	<u>696,00</u>	
Итого за день			<u>47,52</u>	<u>40,92</u>	<u>163,08</u>	<u>599,90</u>	<u>490,50</u>	<u>480,90</u>	<u>8,61</u>	<u>108,32</u>	<u>3,05</u>	<u>0,53</u>	<u>28,33</u>	<u>1272,00</u>	

## 8 день Завтрак

719	Пельмени со сметанным соусом	180/20	13,30	10,10	37,20	67,20	43,60	174,80	1,61	0,03	1,00	0,18	0,50	248,00
3	Хлеб с сыром и маслом	30\10\15	4,20	4,07	10,40	3,80	2,50	9,00	0,40	0,60	0,20	0,00	0,00	125,00
н	Овощи по сезону	60	0,50	0,00	2,00	1,0	8,40	14,40	0,40	0,00	0,06	0,01	1,00	10,00
639	Компот из смеси с/ф с вит.С	200	0,66	0,09	32,01	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,51	0,02	0,73	132,80
итого			<u>18,66</u>	<u>14,26</u>	<u>81,61</u>	<u>103,48</u>	<u>71,96</u>	<u>221,64</u>	<u>3,11</u>	<u>0,63</u>	<u>1,77</u>	<u>0,21</u>	<u>2,23</u>	<u>515,80</u>

## 8 день обед

110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,50	3,50	11,00	3,60	2,50	7,40	0,10	0,00	0,00	0,02	12,80	108,00
386	Рыба запеченная под молочным соусом	100	7,70	14,40	11,80	94,00	79,00	29,60	1,10	0,08	0,80	0,10	2,40	189,00
512	Рис припущенный	130	3,60	5,30	38,70	15,00	76,50	27,00	0,60	0,00	1,50	0,03	0,00	165,00
78	Икра свекольная	60	0,63	0,00	2,50	1,25	10,50	18,00	0,50	0,00	0,00	0,01	3,80	79,00
н	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,30	17,20	7,00	22,00	5,00	0,40	0,00	0,40	0,04	0,00	83,00
н	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10,00	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	46,00
378	Чай с сахаром и молоком	200	2,90	2,40	22,90	107,00	81,80	19,00	0,90	0,02	0,00	0,03	3,40	114,00
итого			<u>19,93</u>	<u>26,20</u>	<u>114,10</u>	<u>233,85</u>	<u>278,30</u>	<u>132,50</u>	<u>4,40</u>	<u>0,10</u>	<u>2,90</u>	<u>0,23</u>	<u>22,40</u>	<u>784,00</u>
Итого за день			<u>38,59</u>	<u>40,46</u>	<u>195,71</u>	<u>337,33</u>	<u>350,26</u>	<u>354,14</u>	<u>7,51</u>	<u>0,73</u>	<u>4,67</u>	<u>0,44</u>	<u>24,63</u>	<u>1299,80</u>

## 9 день Завтрак

496	Отбивная из филе птицы	80	9,20	7,65	15,00	53,00	14,50	95,00	0,60	0,01	0,30	0,00	0,10	149,00
143	Каша ячневая	150	2,60	16,40	12,90	55,74	24,39	67,50	0,97	69,00	3,00	0,00	18,20	189,00
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,50	1,00	2,00	15,00	8,40	14,40	0,40	0,00	0,06	0,01	3,00	10,00
н	Хлеб пшеничный	35	3,01	0,50	13,80	14,40	19,20	28,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	72,00
н	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10,00	6,00	6,00	26,50	*0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	46,00
633	Компот из яблок с вит. "С"	200	0,16	0,16	27,88	14,18	5,14	4,40	0,95	0,00	0,08	0,01	0,90	114,60
итого			<u>16,37</u>	<u>26,01</u>	<u>81,58</u>	<u>158,32</u>	<u>77,63</u>	<u>235,80</u>	<u>4,32</u>	<u>69,01</u>	<u>4,24</u>	<u>0,12</u>	<u>22,20</u>	<u>580,60</u>

## 9 день обед

139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,00	2,60	13,80	66,00	262,00	38,00	1,80	0,10	0,80	0,10	0,80	122,00
344	Омлет с мясными продуктами	165	14,20	24,00	5,70	27,80	136,00	35,00	1,30	0,30	0,80	0,04	2,90	285,00
н	Салат из свежих огурцов	60	0,98	5,40	6,70	17,30	18,00	10,50	0,50	0,10	0,10	0,01	12,40	61,00
н	Хлеб пшеничный	40	2,90	0,30	18,20	7,50	22,00	5,00	0,40	0,00	0,40	0,04	0,00	95,00
н	Хлеб ржаной	20	1,80	0,30	10,00	12,00	38,80	12,00	1,00	0,00	0,40	0,00	0,00	50,00
692	Кофейный напиток с молоком	200	4,80	5,00	22,30	12,00	4,00	4,00	0,80	0,00	0,00	0,02	0,00	130,00
итого			<u>30,68</u>	<u>37,60</u>	<u>76,70</u>	<u>142,60</u>	<u>480,80</u>	<u>104,50</u>	<u>5,80</u>	<u>0,50</u>	<u>2,50</u>	<u>0,21</u>	<u>16,10</u>	<u>743,00</u>
Итого за день			<u>47,05</u>	<u>63,61</u>	<u>158,28</u>	<u>300,92</u>	<u>558,43</u>	<u>340,30</u>	<u>10,12</u>	<u>69,51</u>	<u>6,74</u>	<u>0,33</u>	<u>38,30</u>	<u>1323,60</u>

## 10 день Завтрак

486	Котлета с соусом	80/50	4,50	7,40	7,00	16,50	67,00	13,9	0,80	0,00	0,40	0,05	2,50	113,00
143	Каша пшеничная рассыпчатая	150	2,60	16,40	12,90	55,74	24,39	67,50	0,97	69,00	3,00	0,00	18,20	189,00
77	Икра кабачковая	60	1,40	5,40	9,00	1,25	10,50	18,00	0,50	0,00	0,00	0,01	3,80	94,00
н	Хлеб пшеничный	35	3,01	0,50	13,80	14,40	19,20	28,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	72,00
н	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10,00	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	46,00
685	Чай с сахаром и вит.С	200	0,07	0,02	15,00	11,1	1,4	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,03	60,00
итого			<b>12,48</b>	<b>30,02</b>	<b>67,70</b>	<b>93,89</b>	<b>127,09</b>	<b>142,80</b>	<b>3,95</b>	<b>69,00</b>	<b>4,20</b>	<b>0,16</b>	<b>24,53</b>	<b>574,00</b>


## 10 день обед

132	Рассольник ленинградский	200	2,00	3,00	15,00	45,00	193,00	33,00	1,00	0,17	0,80	0,10	0,13	98,00
451	Биточки с соусом	80	3,20	9,03	10,40	16,80	102,86	20,57	1,14	0,00	0,69	0,05	0,00	175,00
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,23	5,80	27,00	100,00	28,00	68,70	0,64	0,10	0,90	0,20	0,01	154,00
н	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10,00	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	46,00
н	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,40	24,20	7,50	22,00	5,00	0,40	0,00	0,40	0,04	0,00	142,50
н	Салат из свеклы с луком и маслом	60	0,40	0,10	10,40	50,90	18,10	47,00	0,58	0,00	0,30	0,02	3,40	44,00
693	Какао на молоке	200	4,90	5,00	21,80	248,00	184,00	28,00	0,20	0,04	0,00	0,04	0,60	153,00
итого			<b>17,93</b>	<b>23,63</b>	<b>118,80</b>	<b>474,20</b>	<b>553,96</b>	<b>228,77</b>	<b>4,76</b>	<b>0,31</b>	<b>3,29</b>	<b>0,45</b>	<b>4,14</b>	<b>812,50</b>
Итого за день			<b>30,41</b>	<b>53,65</b>	<b>186,50</b>	<b>568,09</b>	<b>681,05</b>	<b>371,57</b>	<b>8,71</b>	<b>69,31</b>	<b>7,49</b>	<b>0,61</b>	<b>28,67</b>	<b>1386,50</b>
Итого за 10 день			400,56	460,65	1729,50	4166,09	4734,27	3687,59	83,07	287,61	49,31	5,19	298,92	13040,36
Итого среднее за 10 день			<b>40,06</b>	<b>46,06</b>	<b>172,95</b>	<b>416,61</b>	<b>473,43</b>	<b>368,76</b>	<b>8,31</b>	<b>28,76</b>	<b>4,93</b>	<b>0,52</b>	<b>29,89</b>	<b>1304,04</b>

Цикличное меню составлено согласно СанПин2.4.5.2409-08 п 6.6, п 6.13, п 6.14 завтрак -20-25%, п 6.15 Б:Ж:У -1:1:4, Са:Р-1:1,5, Приложение 3

Рецептуры блюд соответствуют « Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

Общеобразовательных школах» под ред. Япшиной В.Т.-2004г, Сборник рецептур и кулинарных изделий для общественного питания, Москва 1994 г.

Технолог Ушакова О.А. 

Процент (%)	Итого норма(нетто)		выдано	Итого завтра к	Итого обед
	50	60			
Хлеб ржаной	40	48	39,50	200,00	195,00
Хлеб пшеничный	75	90	80,70	354,00	453,00
Мука пшеничная	7,5	9	7,42	25,60	48,60
Крупы и бобовые	22,5	27	57,49	280,30	294,60
Макаронные изделия	7,5	9	11,60	50,00	66,00
Картофель	125	150	115,80	342,00	816,00
Овощи свежие,зеленн	175	210	223,52	760,90	1474,30
Фрукты	100	120	37,40	374,00	0,00
Сухофрукты	7,5	9	10,00	100,00	0,00
Мясо жилованое	38,5	46,2	59,89	240,00	358,90
Цыплята потрошенные	20	24	50,30	374,00	129,00
Рыба-филе	30	36	30,90	130,00	179,00
Колбасные изделия	7,5	9	11,17	71,40	40,30
Молоко 2,5%,3,2%	150	180	115,46	296,60	858,00
Творог 9%	25	30	30,60	155,00	151,00
Сыр	5	6	3,22	30,00	2,20
Сметана 15%	5	6	2,54	25,40	0,00
Масло сливочное	15	18	23,05	103,50	127,00
Масло растительное	7,5	9	12,05	55,20	65,30
Яйцо диетическое	0,5	0,6	0,43	1,37	2,95
Сахар	20	24	43,24	220,40	212,00
Чай	0,2	0,24	0,90	6,00	3,00
Какао	0,6	0,72	1,60	0,00	16,00
Соль	2,5	3	5,81	22,40	35,70