

Примерное десятидневное меню
МОУ «СОШ № 134»
ИП Коловарская Е.И.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Меню разработано на основе Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, 2008 г. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера. Уральский региональный центр питания

| День | Наименование блюда, № рецептуры | Выход | Наименование продуктов | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | К/кал |
|-----------|--|-------|--|---|--|-------|------|----------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| I. | ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | Печень говяжья по-строгановски рецептура № 192, № 263 | | Печень говяжья Масло сливочное Соус сметанный: Мука пшеничная Масло сливочное сметана | 112,0 8,1 36,3 0,9 0,9 18,15 | 93,6 8,1 36,3 0,9 0,9 18,15 | | | | |
| | | 100 | | | | 21,2 | 26,3 | 4,2 | 336,5 |
| | Каша гречневая вязкая на молоке Рецептура № 104 | | греча молоко Сахар Масло сливочное | 30,24 100,5 3,78 3,78 | 30,24 100,5 3,78 3,78 | | | | |
| | | 155 | | | | 6,0 | 6,2 | 26,56 | 186,13 |
| | Чай с молоком рецептура № 298, 301 | | Чай – заварка: Чай высшего и 1 сорта Сахар Молоко | 40,0 0,1 13,0 80,0 | 40,0 0,1 13,0 80,0 | | | | |
| | | 200 | | | | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 |

| | | | | | | | | | |
|-------------|--|-----|--|---|---|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | 3,04 | 0,24 | 20,9 | 93,2 |
| | Свежие фрукты (виноград) | 100 | | 100 | 100 | 0,6 | 0,6 | 15,4 | 72 |
| | | | Всего: | | | 33,63 | 35,89 | 80,33 | 775,08 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови Рецептура № 9 | | Морковь Масло растительное Сахар | 110 10 3 | 88 10 3 | | | | |
| | | 100 | | | | 1,14 | 10,08 | 10,38 | 136,80 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем рецептура № 63 | | Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное сметана | 55,0 32,0 10,8 10,0 4,0 8,0 | 40,0 24,0 8,3 8,0 4,0 8,0 | | | | |
| | | 200 | | | | 1,67 | 5,06 | 8,5 | 102,6 |
| | Биточки рыбные Рецептура № 161 | | Треска или минтай потрош. Обезглажен. или скумбрия неразделанная Хлеб пшеничный Молоко Яйца Масло сливочное Масло сливочное | 101,7 105,1 115,4 14,8 11,4 1/10шт 1,6 5 | 64 64 64 14,8 11,4 4,6 1,6 5 | | | | |
| | | 85 | | | | 11,22 | 7,6 | 7,3 | 148,4 |
| | Макаронные изделия отварные Рецептура № 227 | | Макаронные изделия Масло сливочное | 34 4,5 | 34 4,5 | | | | |
| | | 150 | | | | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-----|---------------------------------|----------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Напиток из шиповника Рецептура № 289 | | Шиповник (целые плоды) сахар | 20 15 | 20 15 | | | | |
| | | 200 | | | | 0,68 | - | 21,01 | 46,87 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 20,0 | 20,0 | 1,52 | 0,12 | 10,46 | 46,6 |
| | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40,0 | 40,0 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 |
| | | | Всего: | | | 21,79 | 26,67 | 101,12 | 697,6 |
| ИТОГО ЗА 1-ЫЙ ДЕНЬ: | | | | | | 55,42 | 62,56 | 181,45 | 1472,68 |

| День | Наименование блюда, № рецептуры | Выход | Наименование продуктов | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | К/кал |
|-------------|---|-------|--|---------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| II. | ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | Салат из капусты с морковью Рецептура № 4 | | Капуста белокочанная морковь Сахар Масло растительное Лимонная кислота | 84 10,4 4 12 0,08 | 67,2 8 4 12 0,08 | | | | |
| | | 80 | | | | 0,06 | 4,05 | 4,25 | 56,02 |
| | Каша «Дружба» Рецептура № 102 | | Крупа рисовая Крупа пшеничная Молоко сахар Масло сливочное | 11,0 8,0 75 3,6 3,6 | 11,0 8,0 75 3,6 3,6 | | | | |
| | | 150 | | | | 4,8 | 6,0 | 25,6 | 176,4 |
| | Хлеб пшеничный или зерновой | | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,9 | 93,2 |
| | Свежие фрукты (бананы) | 100 | бананы | 100 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| | Сок яблочный | 200 | Сок яблочный | 200 | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 |
| | | | Всего: | | | 11,94 | 10,99 | 77,55 | 421,62 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров с перцем Рецептура № 21 | | Помидоры Лук зеленый Перец сладкий Масло растительное | 56 11,2 21,6 8 | 48 8,8 16 8 | | | | |
| | | 80 | | | | 0,84 | 8,08 | 2,97 | 88,11 |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-----|---|-------------------------------------|------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Суп картофельный с бобовыми рецептура № 45 | | Горох Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное | 17,0 54,0 12,5 10,0 4,0 | 12,0 33,3 10,0 8,0 4,0 | | | | |
| | | 200 | | | | 1,8 | 3,11 | 10,88 | 79,02 |
| | Кура отварная рецептура № 212 | | Кура I категории Морковь Масло сливочное | 128,0 6,0 5,3 | 114,28 5,7 5,3 | 20,8 | 20,8 | 1,11 | 277,34 |
| | | 80 | | | | | | | |
| | Каша пшеничная рассыпчатая Рецептура № 221 | | Крупа пшеничная Масло сливочное | 58,5 7,5 | 58,5 7,5 | | | | |
| | | 150 | | | | 9,27 | 5,3 | 36,87 | 231,78 |
| | Компот из смеси сухофруктов рецептура № 283 | | сухофрукты сахар | 25,0 15,0 | 30,0* 15,0 | | | | |
| | | 200 | | | | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 20,0 | 20,0 | 1,52 | 0,12 | 10,46 | 53,5 |
| | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40,0 | 40,0 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 |
| | | | Всего: | | | 36,67 | 37,69 | 110,1 | 854,13 |
| ИТОГО ЗА 2 – ОЙ ДЕНЬ: | | | | | | 48,61 | 48,68 | 187,65 | 1275,75 |

| День | Наименование блюда, № рецептуры | Выход | Наименование продуктов | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | К/кал |
|-------------|--|-------|---|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| III. | ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | Огурцы свежие | | Огурцы свежие | 64,8 | 60 | | | | |
| | | 60 | | | | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 |
| | Омлет с сыром рецептура № 138 | | Яйца Молоко Сыр голландский Масло сливочное | 53,6 33,2 5,3/10,7 | 85,7 53,6 33,2 5,3/10,7 | | | | |
| | | 150 | | | | 15,7 | 22,7 | 2,46 | 279,47 |
| | Яблоки печеные Рецептура № 99 | | Яблоки свежие Сахар Рафинадная пудра | 78 10 10 | 69 10 10 | | | | |
| | | 75 | | | | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 |
| | Чай с вареньем рецептура № 300, 301 | | Чай-заварка: Чай высшего и 1 сорта варенье | 50 0,25 15 | 50 0,25 15 | | | | |
| | | 200 | | | | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |
| | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | 3,04 | 0,24 | 20,9 | 93,2 |
| | | | Всего: | | | 19,62 | 23,28 | 64,53 | 541,91 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с яблоками Рецептура № 29 | | Свекла Яблоки свежие Сахар Масло растительное | 86 36 3 5 | 67 25 3 5 | | | | |
| | | 100 | | | | 1,11 | 5,16 | 12,29 | 89,01 |
| | Рассольник «Ленинградский» рецептура № 42 | | Картофель Крупа перловая Морковь Лук репчатый Огурцы соленые Масло растительное сметана | 80,0 4,0 15,0 5,0 14,0 4,0 8,0 | 60,0 4,0 12,0 4,8 12,0 4,0 8,0 | | | | |
| | | 200 | | | | 4,02 | 9,04 | 25,9 | 119,68 |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|---|-------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| Жаркое по- домашнему | | Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 151 | 111 | | | | | |
| | | Картофель | 152 | 114 | | | | | |
| | | Лук репчатый | 17,5 | 15 | | | | | |
| | | Томат-пюре | 7 | 7 | | | | | |
| | | Масло растительное | 6,0 | 6,0 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 7 | 7 | | | | | |
| | 220 | | | | | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 |
| Сок ананасовый | 200 | Сок ананасовый | 200 | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30,0 | 30,0 | 2,28 | 0,18 | 15,7 | 69,9 | |
| Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40,0 | 40,0 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | |
| Свежие фрукты (груша свежая) | 100 | груша свежая | 100,0 | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | |
| | | Всего: | | | 34,23 | 32,49 | 112,04 | 781,27 | |
| ИТОГО ЗА 3-ИЙ ДЕНЬ: | | | | | 53,85 | 55,77 | 176,57 | 1323,22 | |

| День | Наименование блюда, № рецептуры | Выход | Наименование продуктов | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | К/кал |
|------------|---|-------|---|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| IV. | ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | Пудинг из творога с рисом Рецептура № 152, № 261 | | Творог яйца Масло сливочное Крупа рисовая Сметана Соус: Молоко Мука пшеничная Масло сливочное Сахар ванилин | 114 1/4шт 5,00 22 5 50 37,5 2 2 5 0,025 | 113 10 5,0 22 5 50 37,5 2 2 5 0,025 | | | | |
| | | 200 | | | | 21,96 | 5,38 | 28,83 | 251,68 |
| | Булочка «Веснушка» Рецептура № 307 | | Мука пшеничная Мука пшеничная на подпыл Сахар Дрожжи прессованные Масло сливочное Яйца для смазки изюм | 42 0,85 4,3 1,3 3,8 1/30шт 2,1 | 42 0,85 4,3 1,3 3,8 1,3 2,1 | | | | |
| | | 60 | | | | 4,61 | 4,41 | 35,30 | 199,3 |
| | Молоко кипяченое Рецептура № 288 | | Молоко | 210 | 200 | | | | |
| | | 200 | | | | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | 3,04 | 0,24 | 20,9 | 93,2 |
| | | | Всего: | | | 35,2 | 16,41 | 94,41 | 661,49 |

| ОБЕД | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-----|--|---|---|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Салат из свежих огурцов Рецептура № 16 | | Огурцы свежие Масло растительное | 114 10 | 91 10 | | | | |
| | | 100 | | | | 0,72 | 10,08 | 3,0 | 103,6 |
| | Борщ с капустой и картофелем рецептура № 37 | | Свекла Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное Сахар Лимонная кислота сметана | 40,0 24,0 33,7 13,4 5,0 2,4 2,0 0,2 8,0 | 32,0 19,2 24,0 10,0 5,0 2,4 2,0 0,2 8,0 | | | | |
| | | 200 | | | | 1,52 | 5,33 | 8,64 | 88,88 |
| | Бифштекс рубленый паровой Рецептура № 177, №256 | | Говядина (котлетное мясо) Масло для смазки Соус: Молоко Мука пшеничная сахар | 137,3 2 30 30 1,5 0,3 | 101 2 30 30 1,5 0,3 | | | | |
| | | 100 | | | | 21,85 | 14,4 | 0,21 | 217,84 |
| | Пюре картофельное с морковью Рецептура № 242 | | Картофель Морковь Молоко Масло сливочное | 132,0 138,0 16,0 10,0 | 99,0 110,0 16,0 10,0 | | | | |
| | | 200 | | | | 4,10 | 4,62 | 29,73 | 175,78 |
| | Сок абрикосовый | 200 | Сок абрикосовый | 200 | 200 | 2,00 | 0,2 | 5,8 | 36,0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 20,0 | 20,0 | 1,52 | 0,12 | 10,46 | 46,6 |
| | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40,0 | 40,0 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 |
| | | | Всего: | | | 33,59 | 35,03 | 77,76 | 754,3 |
| ИТОГО ЗА 4-ЫЙ ДЕНЬ: | | | | | | 68,79 | 51,44 | 172,17 | 1415,79 |

| День | Наименование блюда, № рецептуры | Выход | Наименование продуктов | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | К/кал |
|-----------|---|-------|--|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| V. | ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | Котлеты картофельные Рецептура № 81 | | Картофель Масло сливочное Масло растительное Мука пшеничная Сухари яйца | 208 14 4 6 6 1/7шт | 156 14 4 6 6 6 | | | | |
| | | 160 | | | | 5,28 | 13,42 | 35,48 | 283,62 |
| | Морковь в молочном соусе рецептура № 243 | | Морковь Соус: Молоко Мука пшеничная Масло сливочное | 157,5 39 2,25 2,25 | 126 115,5 37,5 2,25 2,25 | | | | |
| | | 150 | | | | 2,89 | 7,53 | 13,38 | 132,87 |
| | Напиток из шиповника рецептура № 289 | | Шиповник (целые плоды) сахар | 20 15,0 | 20 15,0 | | | | |
| | | 200 | | | | 0,68 | - | 21,01 | 46,87 |
| | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 40,0 | 3,04 | 0,24 | 20,9 | 93,2 |
| | | | Всего: | | | 11,89 | 21,19 | 90,77 | 556,56 |
| | ОБЕД | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной Рецептура № 23 | | Свекла Масло растительное | 121 5 | 95 5 | | | | |
| | | 100 | | | | 1,43 | 5,09 | 9,5 | 75,35 |

| | | | | | | | | | |
|---|-----|--|---|---|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| Суп из овощей Рецептура № 44 | | Капуста белокочанная Картофель Морковь Лук репчатый Горошек зеленый консервир Масло сливочное Сметана | 20 53 10 9,6 9,2 4 10 | 16 40 8 8 6 4 10 | | | | | |
| | 200 | | | | 1,54 | 4,68 | 10,07 | 91,19 | |
| Котлета из птицы | | Курица 1 катег. Потрашен Хлеб пшеничный Молоко Масло сливочное | 154,6 13,8 19,2 5,3 | 55,4 9,0 13,8 19,2 5,3 | | | | | |
| | 80 | | | | 11,75 | 13,28 | 8,02 | 198,49 | |
| Макаронные изделия отварные с овощами рецептура № 228 | | Макаронные изделия Масло сливочное Морковь Лук репчатый Петрушка корень Томат-пюре Масло сливочное для пассерования | 43,5 3 20,7 15 5,85 7,5 4,5 | 43,5 3 16,5 12,6 4,35 7,5 4,5 | | | | | |
| | 150 | | | | 5,38 | 5,89 | 34,23 | 211,56 | |
| Компот из апельсинов с яблоками Рецептура № 278 | | Апельсины Яблоки Сахар | 59 42 20 | 40 30 20 | | | | | |
| | 200 | | | | 0,48 | 0,25 | 26,81 | 110,96 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 20,0 | 20,0 | 1,52 | 0,12 | 10,46 | 46,6 | |
| Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40,0 | 40,0 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | |
| Мандарин свежий | 100 | Мандарин свежий | 100 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | |
| | | Всего: | | | 24,78 | 29,79 | 126,51 | 857,75 | |
| ИТОГО ЗА 5-ЫЙ ДЕНЬ: | | | | | 36,67 | 50,98 | 217,28 | 1414,31 | |

| День | Наименование блюда, № рецептуры | Выход | Наименование продуктов | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | К/кал |
|-------------|--|-------|---|---------------------------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| VI. | ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | Салат из моркови с изюмом Рецептура № 13 | | Морковь Изюм Сахар Лимон | 100 11 10 12 | 75 11 10 5,0 | | | | |
| | | 100 | | | | 1,22 | 0,08 | 24,10 | 93,87 |
| | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая Рецептура № 109 | | Крупа «Геркулес» Молоко Сахар Масло сливочное | 30 106,7 5 5 | 30 106,7 5 5 | | | | |
| | | 205 | | | | 6,33 | 8,90 | 25,49 | 207,38 |
| | Чай с лимоном Рецептура № 294,301 | | Чай-заварка: Чай высшего и 1 сорта Лимон Сахар | 50 1,0 8 15,0 | 50 1,0 7 15,0 | | | | |
| | | 200 | | | | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | 3,04 | 0,24 | 20,9 | 93,2 |
| | Банан свежий | 100 | Банан свежий | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| | | | Всего: | | | 12,16 | 9,73 | 106,8 | 552,07 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов Рецептура № 18 | | Помидоры свежие Огурцы свежие Лук зеленый или Лук репчатый Масло растительное | 45,6 35,2 12 11,2 4 | 38,4 28 9,6 9,6 4 | | | | |
| | | 80 | | | | 0,78 | 4,1 | 3,63 | 52,64 |

| | | | | | | | | | |
|---|-----|--|---|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| Щи из квашеной капусты Рецептура № 60 | | Капуста квашеная Морковь Лук репчатый Петрушка (корень) Масло сливочное Или растительное Сметана Мука пшеничная | 71,4 10 9,6 2,6 4 4 10 2 | 50,4 8 6,4 2 4 4 10 2 | | | | | |
| | 200 | | | | 1,48 | 4,92 | 5,06 | 70,08 | |
| Мясо отварное Рецептура № 190 | | Говядина (покротка, лопаточная часть, грудинка) Морковь очищенная Лук репчатый | 176 4,8 4 | 129,6 3,2 3,2 | | | | | |
| | 80 | | | | 23,15 | 8,4 | 0,57 | 172,76 | |
| Каша пшенная рассыпчатая Рецептура № 222 | | Крупа пшенная Масло сливочное | 58,5 7,5 | 58,5 7,5 | | | | | |
| | 150 | | | | 6,57 | 6,42 | 39,13 | 241,15 | |
| Компот из кураги | | Курага Сахар | 20 15 | 37* 15 | | | | | |
| | 200 | | | | 0,33 | - | 22,66 | 91,98 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | 3,04 | 0,24 | 20,9 | 93,2 | |
| Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40,0 | 40,0 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | |
| | | Всего: | | | 37,23 | 24,36 | 111,87 | 807,41 | |
| ИТОГ ЗА 6- ОЙ ДЕНЬ: | | | | | 49,39 | 34,09 | 218,67 | 1359,48 | |

| День | Наименование блюда, № рецептуры | Выход | Наименование продуктов | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | К/кал |
|-------------|---|--------|---|---|---|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| VII. | ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с повидлом рецептура № 141 | 150/40 | Творог Крупа манная Яйцо Сахар Сметана Сухари панировочные Масло сливочное повидло | 141,0 9,7 1/10шт. 9,7 5,2 5,2 5,2 40,0 | 141,0 9,7 4,5 9,7 5,2 5,2 5,2 40,0 | | | | |
| | | 190,0 | | | | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 |
| | Какао с молоком рецептура № 269 | | Какао Молоко Сахар | 3,00 100,0 20,0 | 3,00 100,0 20,0 | | | | |
| | | 200 | | | | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | 3,04 | 0,24 | 20,9 | 93,2 |
| | | | Всего: | | | 36,03 | 16,28 | 75,95 | 589,36 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты с луком рецептура № 7 | | Капуста квашеная Лук репчатый Масло растительное | 92,8 9,6 8 | 64,8 8 8,0 | | | | |
| | | 80 | | | | 1,28 | 8 | 2,86 | 88,48 |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|-----|---|---|---|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Суп-пюре из крупы перловой или рисовой Рецептура № 58 | | Морковь Крупа рисовая или перловая Лук репчатый молоко Масло сливочное Петрушка (корень) | 5 20 16 4,8 40 4,8 2,6 | 4 20 16 4 40 4,8 2 | | | | |
| | | 200 | | | | 2,66 | 4,38 | 17,03 | 117,76 |
| | Филе рыбы отварное Рецептура № 163 | | Минтай или окунь морской или треска обезглавленный, потрошенный Морковь Лук репчатый Масло сливочное | 122,6 129,0 124,8 3,2 2,45 5,3 | 90,6 90,6 90,6 2,1 2,1 5,3 | | | | |
| | | 80 | | | | 13,12 | 5,12 | 0,45 | 106,77 |
| | Картофель отварной в молоке Рецептура № 240 | | Картофель Масло растительное Молоко Мука пшеничная | 178,5 4,5 45 7,5 | 133,5 4,5 45 7,5 | | | | |
| | | 150 | | | | 3,13 | 7,03 | 27,21 | 182,46 |
| | Сок овощной | 200 | Сок овощной | 200 | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | 3,04 | 0,24 | 20,9 | 93,2 |
| | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40,0 | 40,0 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 |
| | | | Всего: | | | 27,11 | 25,25 | 94,17 | 710,8 |
| ИТОГ ЗА 7-ОЙ ДЕНЬ: | | | | | | 63,14 | 41,53 | 170,12 | 1300,16 |

| День | Наименование блюда, № рецептуры | Выход | Наименование продуктов | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | К/кал |
|--------------|---|-----------|---|------------------------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| VIII. | ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | Сыр голландский (порциями) Рецептура № 366 | | Сыр голландский | 33 | 30 | | | | |
| | | 30 | | | | 6,96 | 8,85 | - | 109,2 |
| | Каша рисовая молочная жидкая Рецептура № 114 | | Крупа рисовая Молоко Сахар Масло сливочное | 23,2 80,1 3,78 3,78 | 23,2 80,1 3,78 3,78 | | | | |
| | | 155 | | | | 3,87 | 5,0 | 24,65 | 158,87 |
| | Кофейный напиток с молоком рецептура № 286 | | Кофейный напиток Молоко сахар | 2,0 100,0 15,0 | 2,0 100,0 15,0 | | | | |
| | | 200 | | | | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| | Хлеб пшеничный Яблоко свежее | 40 100 | Хлеб пшеничный Яблоко свежее | 40,0 100 | 40,0 100 | 3,04 0,4 | 0,24 0,4 | 20,9 9,8 | 93,2 47 |
| | | | Всего: | | | 17,06 | 17,68 | 75,06 | 526,96 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров Рецептура № 22 | | Помидоры свежие Масло растительное | 86,4 8 | 72,8 8 | | | | |
| | | 80 | | | | 0,8 | 8,12 | 3,68 | 91,13 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями Рецептура № 53 | | Молоко Масло сливочное Сахар Макароны, лапша, вермишель | 140 2 2 16 | 140 2 2 16 | | | | |
| | | 200 | | | | 5,58 | 6,12 | 19,7 | 156,08 |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-----|--|---------------------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | | | | | | |
| | Кнели из кур с рисом рецептура № 208 | | Курица 1 катег. Потрошен Крупа рисовая Масло сливочное Молоко | 164,2 6,9 2,98 8 | 70,04 6,9 2,98 8 | | | | |
| | | 80 | | | | 13,63 | 15,47 | 6,3 | 219,0 |
| | Картофельное пюре с морковью Рецептура № 242 | 150 | Картофель Морковь Молоко Масло сливочное | 99 103,5 12 7,5 | 74,25 82,5 11,25 7,5 | | | | |
| | | | | | | 3,07 | 3,46 | 22,09 | 131,8 |
| | Чай с вареньем Рецептура № 300,301 | | Чай-заварка: Чай высшего и 1 сорта варенье | 50 0,5 15 | 50 0,5 15 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 |
| | | 200 | | | | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | 3,04 | 0,24 | 20,9 | 93,2 |
| | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40,0 | 40,0 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 |
| | | | Всего: | | | 28,12 | 33,69 | 104,63 | 825,45 |
| ИТОГО ЗА 8-ОЙ ДЕНЬ: | | | | | | 45,18 | 51,37 | 179,69 | 1352,41 |

| День | Наименование блюда, № рецептуры | Выход | Наименование продуктов | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | К/кал |
|--------------------|---|-------|------------------------|--------|-------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| IX. ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | Яйцо вареное | 1 шт | | 1 шт | 40 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157,0 |
| | Каша пшенная молочная жидкая Рецептура № 112 | | Крупа пшено | 40 | 40 | | | | |
| | | | Сахар | 5 | 5 | | | | |
| | | | Молоко | 108,8 | 100,8 | | | | |
| | | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | |
| | | 205 | | | | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |
| | Чай с сахаром рецептура № 300, № 301 | | Чай-заварка: | 50,0 | 50,0 | | | | |
| | | | Чай высшего, 1 сорта | 0,1 | 0,1 | | | | |
| | | | Сахар | 15 | 15 | | | | |
| | | 200 | | | | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | 3,04 | 0,24 | 20,9 | 93,2 |
| | Свежие фрукты (киви) | 100 | Киви | 100 | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47 |
| | | | Всего: | | | 22,7 | 19,41 | 76,03 | 573,0 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| | Свекольник рецептура № 43 | | Свекла | 64,0 | 51,2 | | | | |
| | | | Томат-пюре | 2,7 | 2,7 | | | | |
| | | | Картофель | 46,0 | 34,5 | | | | |
| | | | Морковь | 10,0 | 8,0 | | | | |
| | | | Лук репчатый | 11,2 | 8,9 | | | | |
| | | | Масло сливочное | 4,0 | 4,0 | | | | |
| | | | Сахар | 1,3 | 1,3 | | | | |
| | | | Сметана | 8,0 | 8,0 | | | | |
| | | 200 | | | | 1,54 | 5,06 | 8,04 | 83,32 |

| | | | | | | | | | |
|---|-----|--|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Рыба, запеченная с яйцом Рецептура № 170 | | Треска св/м, б/г, потр.или Минтай св./м, б/г, потр. Мука пшеничная Масло растительное Масса жареной рыбы Яйцо Мука пшеничная | 161,4 140,0 6,3 6,3 100,0 1/4шт. 4,3 | 103,8 103,8 6,3 6,3 100,0 14,0 4,3 | | | | | |
| | 110 | | | | | 20,5 | 13,6 | 6,56 | 234,9 |
| Капуста, тушенная с морковью в молоке Рецептура № 237 | | Капуста свежая белокочанная Морковь Молоко Масло сливочное Сахар Мука пшеничная | 123 66 30 4,5 1,5 3 | 97,5 52,5 30 4,5 1,5 3 | | | | | |
| | 150 | | | | | 3,63 | 4,27 | 13,23 | 105,7 |
| Какао с молоком Рецептура № 269 | | Какао - порошок сахар молоко | 3 20,0 100 | 3 20,0 100 | | | | | |
| | 200 | | | | | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | | 3,04 | 0,24 | 20,9 | 93,2 |
| Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 40,0 | 40,0 | | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 |
| | | Всего: | | | | 34,36 | 27,38 | 94,6 | 756,64 |
| ИТОГО ЗА 9-ЫЙ ДЕНЬ: | | | | | | 57,06 | 46,79 | 170,63 | 1329,64 |
| | | | | | | | | | |

| День | Наименование блюда, № рецептуры | Выход | Наименование продуктов | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | К/кал |
|-------------|--|-------|---|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Х. | ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный рецептура № 132 | | Молоко Яйца Масло сливочное | 57,69 2,5шт. 11,5 | 57,69 92,3 11,5 | | | | |
| | | 150 | | | | 13,4 | 20,8 | 3,5 | 255,09 |
| | Кисель клюквенный рецептура № 273 | | клюква Сахар Крахмал картофельный | 20 20,0 6 | 20 20,0 6 | | | | |
| | | 200 | | | | 0,11 | - | 25,83 | 103,74 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | 3,04 | 0,24 | 20,9 | 93,2 |
| | Апельсин свежий | 100 | Апельсин свежий | 100 | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| | | | Всего: | | | 17,45 | 21,24 | 58,33 | 495,03 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| | Помидор свежий Рецептура № 246 | | Помидор свежий | 53 | 50 | | | | |
| | | 50 | | | | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 11,5 |
| | Суп –пюре из разных овощей рецептура № 59 | | Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное Мука пшеничная молоко | 24,0 31 9,6 4 4 30 | 18,0 24 8,0 4 4 30 | | | | |
| | | 200 | | | | 2,31 | 4 | 10,4 | 86,88 |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----|---|---|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Гуляш из говядины рецептура № 180 | | Говядина (лопаточная, подлопаточная часть, грудинка, покромка) Масло сливочное Лук репчатый Томатное пюре Мука пшеничная Соус: Бульон мясной Мука пшеничная Масло сливочное Лимонная кислота | 151 5,0 17 11 3,7 50 Бульон мясной 2,5 2,5 0,2 | 111 5,0 14 11 3,7 50 55 2,5 2,5 0,2 | | | | | |
| | 120 | | | | | 21,68 | 24,21 | 6,74 | 331,53 |
| Картофель отварной рецептура № 239 | | Картофель или Картофель молодой Масло растительное или сливочное | 198 192 6,75 6,75 | 148,5 153 6,75 6,75 | | | | | |
| | 150 | | | | | 3,13 | 7,03 | 27,21 | 182,46 |
| Компот из яблок с лимоном | | Яблоки свежие Лимон сахар | 56 16 20 | 50 7 20 | | | | | |
| | 200 | | | | | 0,25 | 0,25 | 35,35 | 104,07 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | | 3,04 | 0,24 | 20,9 | 93,2 |
| Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 40,0 | 40,0 | | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 |
| | | Всего: | | | | 32,84 | 32,11 | 122,82 | 895,24 |
| ИТОГО ЗА 10-ЫЙ ДЕНЬ: | | | | | | 50,29 | 53,35 | 181,15 | 1390,27 |