Согласовано.

Руководите; эавления Федеральной службы по надзору

в сфере заи^й ^потребителей и благополучия человека

по Рязан

Утверждаю.

Директор

МБОУ «Заборьевская средняя школа»

В.И.Чукалин

Примерное десятидневное циклическое меню (обед)

1-11 класс

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Заборьевская средняя школа» Рязанского муниципального района Рязанской области

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюд | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.цен.(ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| H1 | А | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
|  | день | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | - |  |  |  | 1 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ' ОБЕД |
| 104 | Суп картофельный с мясными | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  | . . \* |  |  |  |
|  | фрикадельками: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | бульон костный | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | фрикадельки из говядины: | 35 | 2,6 | 3,34 | 18,5 | 127,2 | 0,144 |  | 13,29 | 1,53 | 35,6 | 35,6 | 86,7 | 1,38 |
|  | говядина 1 категория | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 226 | Рыба тушеная: | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лимонелла | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | лук репчатый | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 | 18,7 | 7,8 | 0,9 | 148 | 0,06 | 47,8 | 0,68 | 1,22 | 55,7 | 25,6 | 118,6 | 0,64 |
| 304 | Рис отварной: | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рис | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 10 | 4,41 | 6,5 | 44,01 | 251,64 | 0,03 |  |  | 0,36 | 1,6 | 19,6 | 82,1 | 0,6 |
|  | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,048 |  | 5,88 | 0,12 | 20,14 | 16,8 | 36 | 0,6 |
| 349 | Компот из сухофруктов: | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сухофрукты | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кислота лимонная | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 150 | 0,7 | 0,09 | 32 | 132,8 | 0,016 |  | 0,7 | 0,5 | 32,5 | 17,5 | 23,4 | 0,7 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | ИТОГО: |  | 29,63 | 18,24 | 121,25 | 781,79 | 0,348 | 47,8 | 20,55 | 4,18 | 157,04 | 168,3 | 369,3 | 5,47 |
|  | 2 ДЕНЬ |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 2 день |
|  | ОБЕД  |
| 46 | Салат из квашеной капусты: | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста квашеная | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 | 0,073 | 3,07 | 6,74 | 54,2 | 0,033 |  | 16,9 | 15,4 | 33,5 | 16 | 29,35 | 0,98 |
| 96 | Суп рассольник со сметаной: | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа перловая | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | огурцы соленые | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 200 | 2,4 | 6,1 | 14,4 | 128,7 | 0,1 |  | 10,1 | 2,82 | 34,98 | 29 | 68,1 | 1,11 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая: | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа гречневая | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 120 | 8,6 | 6,1 | 38,7 | 243,8 | 0,25 |  |  | 0,6 | 14,8 | 135,8 | 204,2 | 4,6 |
| 633 | Печень тушеная: | 80 | - \*\* |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |
|  | печень говяжья | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 | 17,11 | 12,94 | 4,48 | 194,63 | 0,171 |  | 8,46 |  | 15,66 |  |  | 6,85 |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 |  | 10 | 0,2 | 16 | 9 | 11 | 2,2 |
| 360 | Кисель из повидла: | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | повидло | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крахмал картофельный | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кислота лимонная | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 150 | 0,1 |  | 29 | 113,8 | 0,002 |  | 0,12 |  | 14 | 3,4 | 7,6 | 0,32 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | ИТОГО: |  | 31,48 | 29,16 | 127,82 | 897,08 | 0,636 |  | 45,58 | 19,47 | 140,44 | 246,4 | 332,75 | 17,61 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | -- |  |  |  | ЗДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД |
| 103 | Суп с макаронными изделиями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | и картофелем: | 250 |  | •\* \*\* |  |  |  |  |  |  | - .\* |  |  |  |
|  | вермишель | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатное пюре | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 255 | 3,1 | 3,3 | 18,8 | 130,8 | 0,1 |  | 7,3 | 1,74 | 35,4 | 28,6 | 69,3 | 1,2 |
|  | Огурец соленый | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,6 | 0,012 | 3 | 3 | 0,06 | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,36 |
| 291 | Плов из курицы: | 230 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | курица | 57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 5,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рис | 57 | 22,19 | 10,24 | 33,35 | 322 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 350 | Кисель из черной смородины: | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | черная смородина замороженная | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар . | 15 |  |  | - |  |  |  |  | . |  |  |  |  |
|  | крахмал картофельный | 5 | 0,96 | 0,19 | 23,19 | 102,42 | 0,01 |  | 24 | 0,2 | 8,2 | 4,4 | 9 | 0,14 |
|  | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 |  | 10 | 0,4 | 8 | 42 | 28 | 0,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  | 4,9 | 0,1 | 17 | 14 | 30 | 0,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | ИТОГО: |  | 34,19 | 15,24 | 141,38 | 866,29 | 0,252 | 3 | 49,2 | 2,95 | 93,9 | 150,6 | 163,2 | 4,35 |
|  | 4 ДЕНЬ |
|  | ОБЕД |
| 81 | Борщ со сметаной: | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | свекла | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 9 | .... |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 240 | 1,9 | 5,8 | 10,3 | 109,5 | 0,04 |  | 13,1 | 2,9 | 63,03 | 27,8 | 55,3 | 1,3 |
|  | Капуста квашеная: | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста квашеная | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 | 0,073 | 3,07 | 6,74 | 54,2 | 0,033 |  | 16,9 | 15,4 | 33,5 | 16 | 29,35 | 0,98 |
| 278 | Тефтели 1-ый вариант: | 70 |  |  |  |  |  |  |  | . |  |  |  |  |
|  | фарш говяжий | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный: | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный: | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 3 | 12\*83 | 14,8 | 10,25 | 237 | 0,85 | 16,99 | 1,43 | 0,85 | 30,55 | 17,47 | 83,42 | 5,1 |
| 312 | Пюре картофельное: | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 10 | 4 | 6,4 | 27,3 | 183 | 0,19 |  | 24,2 | 0,2 | 49,3 | 37 | 115,5 | 1,3 |
| 382 | Чай с сахаром: | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | чай-заварка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |  | 0,03 |  | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | ИТОГО: |  | 21,67 | 30,64 | 94,29 | 758,65 | 1,163 | 16,99 | 55,66 | 19,8 | 198,98 | 152,87 | 298,87 | 10,51 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 5 ДЕНЬ |
|  | ОБЕД |
|  | Суп картофельный с горохом: | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | горох | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - .\* | морковь | ' 12 |  |  |  | \* -\* |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | бульон костный | 150 | 6,6 | 6,3 | 19,8 | 177,9 | 0,3 |  | 7 | 2,9 | 51,2 | 42,7 | 105,7 | 2,5 |
|  | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,048 |  | 5,88 | 0,12 | 20,14 | 16,8 | 36 | 0,6 |
| 304 | Рис отварной: | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рис | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 80 | 4,9 | 7,2 | 48,9 | 279,6 | 0,034 |  |  | 0,4 | 1,82 | 21,78 | 91,26 | 0,7 |
| 260 | Гуляш: | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | говядина 1 категория | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 2 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 0,03 |  | 0,92 | 2,61 | 21,81 | 22,03 | 154,15 | 3,06 |
|  | Апельсин | 100 | 0.9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 8 | 60 | 0.2 | 34 | 13 | 23 | 0,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 382 | Чай с сахаром: | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | чай-заварка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода . | 200 | 0,07 | 0,02 | • 15 | 60 |  |  | 0,03 | . ; | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | ИТОГО: |  | 30,24 | 31,12 | 120,53 | 903,5 | 0,502 | 8 | 73,83 | 6,68 | 141,57 | 170,92 | 425,41 | 8,99 |
|  | •, 6 ДЕНЬ |
|  |  |  |  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,048 |  | 5,88 | 0,12 | 20,14 | 16,8 | 36 | 0,6 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной: | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста б/к | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | бульон костный | 150 | 2,1 | 5,9 | 9,5 | 107,7 | 0,07 |  | 18,9 | 2,8 | 59,1 | 26,6 | 58,8 | 1 |
| 259 | Жаркое по-домашнему: | 230 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | говядина 1 категория | 57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | картофель | 115 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 7 | 18,63 | 20,8 | 19,07 | 339 | 0,138 |  | 7,77 |  | 35,08 | 48,85 | 236,6 | 4,44 |
| 350 | Кисель из черной смородины: | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | черная смородина заморожснная | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крахмал картофельный | 5 | 0,96 | 0,19 | 23,19 | 102,42 | 0,01 |  | 24 | 0,2 | 8,2 | 4,4 | 9 | 0,14 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | ИТОГО: |  | 24,91 | 27,5 | 77,6 | 671,27 | 0,316 |  | 56,55 | 3,56 | 134,02 | 149,85 | 352,9 | 11,6 |
|  | 7 ДЕНЬ |
|  | ОБЕД |
| 104 | Суп картофельный с мясными |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | фрикадельками: | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное поре | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | бульон костный | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | фрикадельки из говядины: | 35 | 2,6 | 3,34 | 18,5 | 127,2 | 0,144 |  | 13,29 | 1,53 | 35,6 | 35,6 | 86,7 | 1,38 |
|  | говядина 1 категория | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 321 | Капуста тушеная: | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста б/к | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 2,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | перец черный горошек | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лавровый лист | 0,02 | ’ 4,14 | 6,4 | 14,4 | 130,4 | 3,4 |  | 20,6 | 3,4 | 97,6 | 37,2 | 72,2 | 1,4 |
| 294 | Котлета из курицы | 80 | 13,8 | 7,6 | 12,92 | 176 | 0,16 | 0,72 |  | 54,6 | 45,9 | 61,6 | 17,8 | 2,8 |
|  | Горошек зеленый консерв. | 60 | 13,8 | 0,72 | 31,98 | 181 | 0,48 |  |  | 5,46 | 69 | 64,2 | 197,4 | 5,64 |
| 226 | Компот из сухофруктов: | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сухофрукты | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лимонная кислота | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 150 | 0,7 | 0,09 | 32 | 132,8 | 0,016 |  | 0,7 | 0,5 | 32,5 | 17,5 | 23,4 | 0,7 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | ИТОГО: |  | 34,04 | 39,4 | 122,08 | 984,55 | 3,782 | 36,4 | 34,59 | 11,84 | 279,8 | 225,9 | 539,5 | 12,27 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| , |  |  |  |  | 8 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  | - |  |  |
|  | ОБЕД |
| 96 | Суп рассольник со сметаной: | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа перловая | 5 |  |  |  | - .«г |  |  |  |  | ... |  |  |  |
|  | морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | огурцы соленые | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 200 | 2,4 | 6,1 | 14,4 | 128,7 | 0,1 |  | 10,1 | 2,82 | 34,98 | 29 | 68,1 | 1,11 |
|  | Помидор квашеный | 60 | 0,66 | 0,06 | 0,96 | 9,6 | 0,024 |  |  |  | 6 | 15,6 | 0,54 | 0,18 |
| 288 | Птица отварная; | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | курица | 93 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 13 | 25,5 | 28 | 0,48 | 356,7 | 0,05 | 106,9 | 2,5 | 1,08 | 61,05 | 22,08 | 182 | 2,03 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 202 | Макароны отварные: | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | макароны | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 7 | 12,69 | 14,92 | 31,97 | 313,5 | 0,075 | 108 | 0,21 | 73,5 | 276,75 | 19,05 | 189,45 | 1,16 |
|  | Чай с лимоном: | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | чай-заварка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лимон свежий | 2 | 0,13 | 0,02 | .--г. 15,2 | 62 |  |  | 2,83 | ... | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | ИТОГО: |  | 44,18 | 49,65 | 87,71 | 985,45 | 0,299 | 214,9 | 15,74 | 77,85 | 404,48 | 141,33 | 456,99 | 6,39 |
|  | 9 ДЕНЬ |
|  | ОБЕД |
| 112 | Суп с макаронными изделиями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | и картофелем: | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вермишель | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | лук репчатый | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 255 | 3,1 | 3,3 | 18,8 | 130,8 | 0,1 |  | 7,3 | 1,74 | 35,4 | 28,6 | 69,3 | 1,2- |
| 76 | Сельдь порционно: | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сельдь с/с | 50 | 5,06 | 6,69 | 1,64 | 87 | 0,03 |  | 70 | 2,44 | 21,2 | 10,3 | 81,7 | 0,41 |
| 46 | Салат из квашеной капусты: | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста квашеная | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 | 0,073 | 3,07 | 6,74 | 54,2 | 0,033 |  | 16,9 | 15,4 | 33,5 | 16 | 29,35 | 0,98 |
| 312 | Пюре картофельное: | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  | < |  |  |  |
|  | картофель | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 10 | 4 | 6,4 | 27,3 | 183 | 0,19 |  | 24,2 | 0,2 | 49,3 | 37 | 115,5 | 1,3 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 |  | 10 | 0,4 | 8 | 42 | 28 | 0,6 |
| 382 | Чай с сахаром: | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | чай-заварка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 200 | 0,07 | 0,2 | 15 | 60 |  |  | 0,03 |  | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
|  | Печенье Юбилейное | 30 | 2,34 | 6,36 | . 22 | 148,6 | 0,04 |  |  |  | 5,2 | 3,6 |  | 5,2 |
|  | ИТОГО: |  | 18,9 | 27,07 | 137,18 | 874,55 | 0,483 |  | 128,43 | 20,63 | 175,2 | 192,1 | 339,15 | 11,52 |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 10день |
|  | ОБЕД |
|  | Суп картофельный с горохом: | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | горох | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | бульон костный | 200 | 6,6 | 6,3 | 19,8 | 177,9 | 0,3 |  | 7 | 2,9 | 51,2 | 42,7 | 105,7 | 2,5 |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,048 |  | 5,88 | 0,12 | 20,14 | 16,8 | 36 | 0,6 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая: | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа гречневая | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 10 | 8,6 | 6,1 | 38,7 | 243,8 | 0,25 |  |  | 0,6 | 14,8 | 135,8 | 204,2 | 4,6 |
| 125 | Котлета говяжья: | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | говядина 1 категория | 57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сухари | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 6 | 14,25 | 20,18 | 14,48 | 299 | 0,08 |  | 0,034 |  | 20,78 |  |  | 1,7 |
| 376 | Чай с сахаром: | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | чай-заварка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |  | 0,03 |  | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0.55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ИТОГО: |  | 32,74 | 33,21 | 113,82 | 902,85 | 0,728 |  | 12,94 | 4,07 | 129,52 | 249,9 | 361,2 | 11,23 |