



И. о. директора **Афанасьева А.В.**
10 октября 2024г.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в МБОУ «Урожайновская СШ»

1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептур
Завтрак									
Суп молочный с крупой гречневой	180,0			5,38	4,93	15,38	128,16	0,82	101
Крупа гречневая		14,40	14,40						
Вода питьевая		54,00	54,00						
Молоко		126,0	126,0						
Сахар		1,40	1,40						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Чай с лимоном	180,0			0,12	0,00	10,20	41,00	2,83	393
Чай		1,8	1,8						
Сахар		10	10						
Вода питьевая		150	150						
Лимон		8	7						
Бутерброд с маслом сливочным №1	40			2,45	7,55	14,62	136		1
Хлеб пшеничный		30	30						
Масло сливочное		10	10						
Второй завтрак									
Кондитерское изделие	20								
Сок	100								
Итого за завтрак	520,0	164,0	150,0	12,10	17,78	87,20	560,66	13,65	
Обед									
Суп картофельный с бобовыми и гречками №81	180			3,96	3,8	1,76	97,02	4,19	87
Горох		14,6	14,4						
Картофель		48,06	36						
Морковь		11,52	9						
Лук репчатый		8,64	7,2						
Масло растительное		3,6	3,6						
Вода питьевая		126	126						
Гренки	20			22,49	0,32	15,21	73,64	0,3	123

Хлеб пшеничный		37,5	31,5						
Котлета рыбная запеченная	70,00			9,31	3,29	6,72	93,63	0,30	271
Филе минтая		59,50	52,50						
Хлеб пшеничный		12,25	12,25						
Масло сливочное		3,50	3,50						
Молоко		17,50	17,50						
Масло сливочное	5			0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	354
Пюре картофельное	130,0			2,66	4,17	17,72	118,95	15,73	339
Картофель		148,2	111,1						
Молоко		20,54	19,5						
Соль		1,3	1,3						
Масло сливочное		4,5	4,5						
Салат из моркови	50			0,62	0,05	5,81	26,15	2,4	42
Морковь		60	48						
Сахар		3	3						
Компот из свежих плодов	180			0,39	0,14	21,82	90,18	2,32	396
свежие яблоки		40,86	36						
Вода питьевая		154,8	154,8						
Сахар		18	18						
Кислота лимонная		0,018	0,018						
Хлеб ржаной	20	20	20	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого за обед	700			42,49	13,75	84,16	591,4	25,25	
Полдник									
Макароны отварные с сыром №206	130			7,26	6,69	20,66	171,6	0,1	220
Макароны		38	38						
Масло сливочное		3,67	3,67						
Сыр		14,67	13						
Какао с молоком №397	180			3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Какао порошок		2	2						
Сахар		10	10						
Вода питьевая		80	80						
Молоко		110	110						
Итого за полдник	310,0 0			10,93	9,88	36,48	278,60	1,53	
Итого за день	1560, 00			65,52	41,41	207,8 4	1430,66	40,43	

2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Суп молочный с крупой рисовой	180			4,34	3,81	15,15	119,16	0,82	101
Рис		10,8	10,8						
Молоко		126	126						
Сахар		1,44	1,44						
Масло сливочное		1,8	1,8						
Чай с молоком №394	180			2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Чай		1,8	1,8						
Молоко		92	92						
вода		60	60						
Сахар		10	10						
Бутерброд с сыром	55			5,57	7,05	16,16	150	0,1	3
Хлеб пшеничный		40	40						
Масло сливочное		5	5						
Сыр		10	10						
Второй завтрак									
Фрукты (по сезону)									
Яблоко	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Банан	100	167	100	1,5	0,5	21	96	10	
Груша	100	111	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
Итого за завтрак	520			12,98	13,6	55,42	405,16	12,12	
Обед									
Рассольник ленинградский	180			1,51	3,68	11,94	86,94	5,43	82
Картофель		72	54						
Крупа перловая		3,6	3,6						
Лук		4,32	3,6						
Масло растительное		3,6	3,6						
Морковь		9	7,2						
Огурец соленый		12,06	10,8						
Вода		135	135						
Птица тушенная	40			8,58	2,37	2,06	63,88	0,01	318
Куры									
Филе		56	54,5						
Соус сметанный с томатом и луком №375	30			0,58	1,77	2,39	27,69	0,7	375
Лук репчатый		7,14	6						357
Сметана		7,5	7,5						

Масло сливочное		0,6	0,6						
Соль		0,24	0,24						
Вода		22,5	22,5						
Томат паста		1,2	1,2						
Мука		2,25	2,25						
Каша вязкая пшеничная	130,			3,43	3,43	21,01	128,36		168,0
Крупа пшеничная		27,00	27,00						
Масло сливочное		3,17	3,17						
Салат из белокачанной капусты	50			0,71	2,54	4,51	43,7	16,23	21
Капуста свежая		49,3	39,45						
Морковь		6,25	5						
Кислота лимонная		0,015	0,015						
Сахар		2,5	2,5						
Масло растительное		2,5	2,5						
Компот из сухофруктов	180			0,39	0,018	24,91	101,7	0,36	376
сухофрукты смесь		18	18						
Вода питьевая		182,7	182,7						
Сахар		14,4	14,4						
Кислота лимонная		0,000 18	0,000 18						
Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,32	94,6		
Хлеб ржаной	20			2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого за обед	670			21,00	14,69	99,5	616,47	22,73	
Полдник									
Сдоба обыкновенная	70,0 0			5,82	0,78	39,22	212,00		449,0 0
Мука пшеничная		49,79	49,79						
Мука на подпыл		2,08	2,08						
Сахар		5,18	5,18						
Масло сливочное		1,56	1,56						
Масло сливочное для разделки		2,08	2,08						
Меланж (для смазки)		1,87	1,87						
Вода		21,84	21,84						
Соль		0,77	0,77						
Дрожжи сухие		0,18	0,18						
Йогурт	100	100	100	20,88	12,2	17,4	117		
Итого за полдник	170, 00			26,70	12,98	56,62	329,00	0	
Итого за день	1460 ,00			60,80	41,27	211,54	1350,63	34,35	

3-Й ДЕНЬ (СРЕДА)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Каша молочная манная	180,00			2,73	3,34	22,62	131,15		199,0
Крупа манная		25,99	25,99						
Молоко		148,5	148,5						
Сахар		5,60	5,60						
Масло сливочное		5,60	5,60						
Бутерброд с маслом сливочным №1	40			2,45	7,55	14,62	136		1
Хлеб пшеничный		30	30						
Масло сливочное		10	10						
Какао с молоком №397	180			3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Какао порошок		2	2						
Молоко		110	110						
Вода		80	80						
Сахар		10	10						
Второй завтрак									
Кондитерское изделие	20	20	20						
Сок	100	100	100						
Итого за завтрак	420			9,25	14,48	62,86	421,15	11,43	
Обед									
Борщ с капустой и картофелем	180			1,3	3,54	9,18	73,8	7,41	63
Свекла		36	28,8						
Картофель		19,26	14,4						
Капуста свежая		18	14,4						
Морковь		11,34	9						
Лук репчатый		8,64	7,2						
Масло растительное		3,6	3,6						
Томатное пюре		5,4	5,4						
Сахар		1,8	1,8						
Вода		144	144						
Плов из птицы	130			13,78	4,79	22,1	186,34	0,63	321
Филе		69,34	67,48						
Морковь		11	9						
Крупа рисовая		28,48	28,48						

Томатное пюре		4,3	4,3						
Лук репчатый		6,8	5,5						
Масло сливочное		5	5						
Помидоры (по сезону)	50	50	50						
Компот из сухофруктов	180			0,396	0,018	24,91	101,7	0,36	376
сухофрукты		18	33,3						
Сахар		14	14						
Вода		182,7	182,7						
Кислота лимонная		0,18	0,18						
Хлеб ржаной,пшеничный	20/40	20/40							
Итого за обед	540			16,2	11,4	60,41	409,24	13,53	
Полдник									
Ватрушка с творогом	75								
творог		23,79							
мука		39,28							
Масло сливочное		2,89							
яйцо		4,71							
Масло растительное		0,2							
сахар		4,72							
дрожжи		0,3							
соль		4,5							
Ряженка	100	100	100						
Итого за полдник	410			34,09	25,68	55,65	588,04	2,86	
Итого за день	1450,00			59,49	51,60	178,92	1418,43	27,82	

4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	180,00			7,18	9,42	28,86	227,38	1,54	185,00
Крупа овсяная		27,72	27,72						
Молоко		106,2	106,2						
Сахар		4,50	4,50						
Масло сливочное		4,50	4,50						
Вода		52,20	52,20						
Бутерброд с сыром	40			5,57	7,05	16,16	150	0,1	3
Хлеб пшеничный		30	30						
Сыр		10	10						
Кофейный напиток №395	180			2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Вода		108	108						
Молоко		90,00	90,00						
Сахар		10,00	10,00						
Второй завтрак									
Яблоко	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Банан	100								
Груша	100								
Итого за завтрак	520,0			16,00	19,28	69,18	515,38	12,81	
Обед									
Суп картофельный с фасолью	180			8,6	8,41	22,52	167,25	3,11	54
фасоль		14,6	14,4						
Картофель		48,06	36						
Морковь		11,52	9						
Лук репчатый		8,64	7,2						
Масло растительное		3,6	3,6						
Каша гречневая	150\5	37,5	37,5	11,48	7,35	16,47	177,94	16,28	315
Крупна гречневая		37,5	37,5						
Масло сливочное		5	5						
Котлета из говядины	60	60		0,58	1,77	2,39	27,69	0,7	375
говядина		60	44						
Соль		0,24	0,24						
хлеб		11	11						

Молоко или вода		14	14						
сухари		6	6						
Масло сливочное		4	4						
Салат из свеклы	50			0,72	3,05	4,18	46,95	4,75	34
Свекла		60,8	47,5						
Масло растительное		3	3						
Кисель из кураги	180			0,52	0,05	19,82	78,51	50	247
Сахар		14	14						
Крахмал		5	5						
Вода		136	136						
курага		18	18						
Хлеб ржаной	20	20	20	2,64	0,48	13,36	69,6		
Хлеб пшеничный	40								
Итого за обед	580			24,15	21,09	83,65	589,15	26,49	
ПОЛДНИК									
Яйцо отварное	40	40	40						
Икра кабачковая	50	50	50						
Чай с сахаром	180								
Чай		1,8							
сахар		10							
Хлеб пшеничный	20			2,21	0,28	13,52	66,22		
Итого за полдник	358			23,49	32,67	23,55	482,93	0,84	
Итого за день	1458,00			63,49	73,04	176,38	1587,46	40,14	

5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	
Завтрак									
Каша из смеси круп	180,0			9,17	9,76	36,27	269,56	1,06	191,00
Молоко		124,2	124,2						
Крупа гречневая		25,20	25,20						
и пшено		13,50	13,50						
Сахар		7,20	7,20						
Масло сливочное		6,30	6,30						
Бутерброд с маслом сливочным №1	35			2,45	7,55	14,62	136		1
Хлеб пшеничный		30	30						
Масло сливочное		5	5						
Чай с молоком	180			2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Чай		1,8	1,8						
молоко		92	92						
Вода		60	60						
Сахар		10	10						
Второй завтрак									
Кондитерское изделие (печенье)	20	20	20						
СОК	100	100	100						
Итого за завтрак	441			9,87	12,17	59,38	409,8	10,98	
Обед									
Суп картофельный с макаронными изделиями №87	180,00			2,15	2,27	13,71	83,90	6,60	87,00
Картофель		72,00	54,00						
Макароны		7,20	7,20						
Лук репчатый		8,64	7,20						
Морковь		9,00	7,20						
Масло растительное		1,80	1,80						
Вода		126,0	126,0						
Мясо тушеное с овощами в соусе	130			12,83	9,78	8,88	174,91	3,08	290
Говядина		104	76,82						
Морковь		8,87	7						
Картофель		52,59	39,59						
Лук		6,5	4,7						
Капуста		72,23	59,95						

Масло сливочное		3	3						
Мука пшеничная		2,3	2,3						
Отвар овощной		33,69	33,69						
Салат из соленых огурцов	50			0,43	2,55	1,3	29,9	2,78	20
Огурцы соленые		55,6	44,5						
Лук		9,4	7,9						
Масло растительное		2,5	2,5						
Компот из сухофруктов №376	180			0,396	0,018	24,91	101,7	0,36	376
Сухофрукты смесь		18	18						
Сахар		14,4	14,4						
Вода		182,7	182,7						
Кислота лимонная		0,18	0,18						
Хлеб ржаной	20	20	20	2,64	0,48	13,36	69,6		
Хлеб пшеничный	40								
Итого за обед	580,0			18,45	15,10	62,16	460,01	12,82	
Полдник									
Булочка аппетитная	50			17,65	9,19	16,26	205,91	0,43	
Мука пшеничная		35,56	35,56						
вода		15,6	15,6						
сахар		3,7	3,7						
дрожжи		0,14	0,14						
Масло сливочное		1,11	1,11						
Чай с сахаром	180			0,06	0,02	9,99	40	0,03	393
Чай		1,8	1,8						
Сахар		10	10						
Вода		150	150						
Итого за полдник	410,0			18,92	12,03	30,47	292,87	5,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1238			47,24	39,3	152,01	1162,68	29,36	

6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Суп молочный крупой рисовой	180			4,34	3,81	15,15	119,16	0,82	101
рис		10,8	10,8						
Молоко		126	126						
Масло сливочное		1,8	1,8						
Соль		0,42	0,42						
Сахар		1,44	1,44						
Чай с лимоном №393	180			0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Чай		1,8	1,8						
Сахар		10	10						
Лимон		8	7						
Вода		150	150						
				5,57	7,05	16,16	150	0,1	3
Хлеб пшеничный	40	40	40						
Второй завтрак									
Фрукты (по сезону)									
Яблоко	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Итого за завтрак	520			13,73	12,67	112,76	630,29	12,93	
Обед									
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180,00			4,25	3,32	9,89	86,40	7,17	89,00
Картофель		85,28	64,00						
Морковь		8,00	6,40						
Лук		7,68	6,40						
Томатное пюре		1,60	1,60						
Масло растительное		1,60	1,60						
Вода		140,00	140,00						
Фрикадельки мясные				3,82	2,02	0,16	34,12	0,20	121,00
Мясо говядина		30,98	22,80						
Лук		2,38	2,00						
Вода		2,00	2,00						
Яйца		2,00	1,60						
Соль		0,18	0,18						
Птица тушеная в соусе с овощами	130			6,97	1,71	11,81	90,44	5,23	319
Филе куриное		32,69	32,11						

Картофель		73,97	55,62						
Морковь		28,67	22,94						
Лук		16,06	13,19						
Соус сметанный с томатом и луком				0,58	1,77	2,39	27,69	0,7	375
Сметана		7,5	7,5						
Соль		0,24	0,24						
Вода		22,5	22,5						
Мука пшеничная		2,25	2,25						
Лук репчатый		7,14	6						
Томат паста		1,2	1,2						
Масло сливочное		0,6	0,6						
Компот из свежих плодов	180			0,396	0,144	21,82	90,18	2,32	390
Яблоки		40,86	36						
Вода		149,4	149,4						
Сахар		18	18						
Кислота лимонная		0,018	0,018						
Салат из моркови	50			0,62	0,05	5,81	26,15	2,4	42
Морковь		60	48						
Сахар		3	3						
Хлеб ржаной	20	20	20	2,11	0,38	10,69	55,68		
Хлеб пшеничный	40								
Итого за обед	572,0			18,75	9,39	62,57	410,66	18,02	
Полдник									
Пирожки печеные с повидлом	70,00			22,99	1,64	38,90	186,20	0,03	437,00
Повидло или Джем		16,70	16,70						
Мука на подпыл		1,16	1,16						
Масло растительное для смазки листов		0,24	0,24						
Меланж (для смазки)		1,40	1,40						
Тесто дрожжевое №453				2,71	0,95	18,69	94,15		453,00
Мука пшеничная		24,69	24,69						
Сахар		1,72	1,72						
Вода		11,70	11,70						
Соль		0,39	0,39						
Масло сливочное		0,74	0,74						
Дрожжи сухие		0,74	0,74						
Кефир	100			5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого за полдник	250,00			30,92	7,09	64,79	370,35	1,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1342,00			63,40	29,15	240,12	1411,3	32,24	

7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Каша пшениая жидкая с сахаром и маслом	180			3,94	4,2	26,8	160,29		199
пшено		33,75	33,75						
Молоко		141,75	141,75						
Сахар		5,6	5,6						
Масло сливочное		5,6	5,6						
Бутерброд с маслом сливочным №1	40			2,45	7,55	14,62	136		1
Хлеб пшеничный		30	30						
Масло сливочное		10	10						
Кофейный напиток №395	180			2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Кофейный напиток		3	3						
Сахар		10	10						
Вода		108	108						
Молоко		90	90						
Второй завтрак									
Печенье	20								
Сок	100	100	100						
Итого за завтрак	520								
Обед									
Борщ с капустой и картофелем	180			1,3	3,54	9,18	73,8	7,41	63
Свекла		36	28,8						
Картофель		19,26	14,4						
Капуста свежая		18	14,4						
Морковь		11,34	9						
Лук репчатый		8,64	7,2						
Томатная паста		5,4	5,4						
Масло растительное		3,6	3,6						
Вода		144	144						
Сахар		1,8	1,8						
Фрикаделька из птицы	70			13	1,4	6,74	91,88	0,07	325
Филе куриное		52,5	51,63						

Молоко		15,75	15,75						
Хлеб пшеничный		13,13	13,13						
Масло сливочное		4,38	4,38						
Соус сметанный с луком №356	30			0,49	1,77	2,12	26,25	0,39	374
Сметана		7,5	7,5						
Мука пшеничная		2,25	2,25						
Вода		22,5	22,5						
Соль		0,24	0,24						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло сливочное		0,6	0,6						
Томатная паста		0,6	0,6						
Макароны отварные с маслом	130			4,8	3,1	23,03	137,61		219
Макароны		41	41						
Масло сливочное		7	7						
Салат из белокочан. капусты	50			0,71	2,54	4,51	43,7	16,23	21
Капуста свежая		49,3	39,45						
Морковь		6,25	5						
Кислота лимонная		0,015	0,015						
Сахар		2,5	2,5						
Масло растительное		2,5	2,5						
Компот из сухофруктов	180			0,81	0,11	25,73	106,56	0,44	398
сухофрукты		18	18						
Вода		198	198						
Сахар		14	14						
Кислота лимонная		0,18	0,18						
Хлеб ржаной	20			2,64	0,48	13,36	69,6		
Хлеб пшеничный	40								
Итого за обед	680,00			23,75	12,94	84,67	549,40	24,54	
Полдник									
Булка аппетитная	50			1,25	0,87	9,37	48,67		
яблоко	100			1,4	1,65	38,65	177		
Чай	180								
чай		1,8	1,8						
сахар		10	10						
Итого за полдник	330			7,87	7,02	55,58	317,67	0,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	14400			45,36	35,13	243,98	1492,23	37,07	

8ДЕНЬ СРЕДА)									
Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Каша из смеси круп	180,00			9,17	9,76	36,27	269,56	1,06	191,00
Молоко		124,2	124,2						
Крупа гречневая		25,20	25,20						
и пшено		13,50	13,50						
Сахар		7,20	7,20						
Масло сливочное		6,30	6,30						
Бутерброд с сыром	55			5,57	7,05	16,16	150	0,1	3
Хлеб пшеничный		40	40						
Масло сливочное		5	5						
Сыр		10	10						
Чай с лимоном	180			0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393,0
Чай		1,8	1,8						
Лимон		8	7						
Вода		150	150						
Сахар		10	10						
Второй завтрак									
Фрукты (по сезону)									
Яблоко	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Итого за завтрак	520,00			15,26	17,23	72,43	507,56	13,99	
Обед									
Рассольник ленинградский	180~			1,51	3,68	11,94	86,94	5,43	82
Картофель		72	54						
Крупа перловая		3,6	3,6						
Лук репчатый		4,32	3,6						
Морковь		9	7,2						
Огурец маринованный		12,06	10,8						
Масло растительное		3,6	3,6						
Вода		135	135						
Пюре картофельное	130			11,48	7,35	16,47	177,94	16,28	315
картофель		148,2	111,15						
молоко		20,54	19,5						
Масло сливочное		4,5	4,5						

Котлета из говядины	60			0,58	1,77	2,39	27,69	0,7	375
говядина		60	44						
Соль		0,24	0,24						
Вода или молоко		14	14						
хлеб пшеничная		11	11						
сухари		6	6						
Масло сливочное		4	4						
Салат из свеклы	50			0,72	3,05	4,18	46,95	4,75	34
Свекла		60,8	47,5						
Масло растительное		3	3						
Компот из сухофруктов №376	180			0,396	0,018	24,91	101,7	0,36	376
Сухофрукты смесь		18	18						
Сахар		14,4	14,4						
Вода		182,7	182,7						
Кислота лимонная		0,18	0,18						
Хлеб ржаной	20	20	20	2,64	0,48	13,36	69,6		
Хлеб пшеничный	40			1,58	0,2	9,66	47,3		
Итого за обед	630,00			18,91	16,55	82,91	558,12	27,52	
Полдник									
Булочка "Творожная"	70,00			9,16	4,25	34,71	214,20	0,13	483,0
Мука пшеничная		41,02	41,02						
Мука на подпыл		2,24	2,24						
Сахар		5,88	5,88						
Масло сливочное		1,40	1,40						
Меланж		6,30	6,30						
Молоко		12,04	12,04						
Творог		18,58	18,58						
Дрожжи		1,75	1,75						
Соль		0,42	0,42						
Ванилин		0,05	0,05						
Меланж (для смазки)		1,40	1,40						
Какао с молоком 397	180			3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Какао порошок		2	2						
Сахар		10	10						
Вода		80	80						
Молоко		110	110						
Итого за полдник	250,0			12,83	7,44	50,53	321,20	1,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400,00			47,00	41,22	205,87	1386,88	43,07	

9 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	180,00			7,18	9,42	28,86	227,38	1,54	117,00
Геркулес хлопья		27,72	27,72						
Молоко		106,20	106,20						
Вода		52,20	52,20						
Сахар		4,50	4,50						
Масло сливочное		4,50	4,50						
Хлеб пшеничный	40	30	30						
Чай с сахаром	180			0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Вода		150	150						
Чай		1,8	1,8						
Сахар		10	10						
Второй завтрак									
Фрукты (по сезону)									
Яблоко	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Банан	100	167	100	1,5	0,5	21	96	10	
Груша	100	111	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
Итого за завтрак	500,00			10,09	17,39	63,27	450,38	11,54	
Обед									
Суп картофельный с макаронными изделиями №87	180,00			2,15	2,27	13,71	83,90	6,60	87,00
Картофель		72,00	54,00						
Макаронны		7,20	7,20						
Лук репчатый		8,64	8,64						
Морковь		9,00	7,20						
Вода		126,0	126,0						
Масло растительное		1,80	1,80						
Рыба тушеная с овощами	70			6,94	3,99	1,93	70,88	1,58	261
Филе минтая		44,63	42,88						
Морковь		24,5	19,25						

**10 ДЕНЬ
(ПЯТНИЦА)**

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Суп молочный с макаронными изделиями	180,00			5,18	4,69	16,96	130,68	0,82	100,00
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Макаронны		14,14	14,00						
Сахар		1,44	1,44						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Хлеб пшеничный	40	40	40						
Какао с молоком 397	180			3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Какао порошок		2	2						
Молоко		110	110						
Вода		80	80						
Сахар		10	10						
Фрукты (по сезону)									
Яблоко	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Банан	100	167	100	1,5	0,5	21	96	10	
Груша	100	111	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
Итого за завтрак	520,00			14,82	15,33	58,74	434,68	12,35	
Обед									
Суп картофельный с рисом	180			1,42	1,94	10,5	16,6	5,94	86
Картофель		72	54						
Рис		3,6	3,6						
Морковь		9	7,2						
Лук		8,6	7,2						
Вода		135	135						
Масло растительное		1,8	1,8						
Гарнир гречневый	130,00			7,46	5,28	33,49	211,25		330,00

Вода		195,0 0	195,0 0						
Крупа гречневая		37	37						
Масло сливочное		4,50	4,50						
Соль		0,38	0,38						
Гуляш из отварного мяса	70			7,71	6,21	1,98	94,5	0,3	293
Бульон		23,19	23,19						
Говядина		76,57	56,44						
Морковь		10,94	8,75						
Мука пшеничная		1,75	1,75						
Лук репчатый		7,44	6,13						
Масло сливочное		2,19	2,19						
Томатная паста		2,63	2,63						
Помидор(по сезону)	50								
Помидоры консервированные		50	50						
Компот из свежих плодов	180			0,396	0,144	21,82	90,18	2,32	390
Яблоки		40,86	36						
Сахар		18	18						
Вода		149,4	149,4						
Кислота лимонная		0,018	0,018						
Хлеб ржаной	20			2,64	0,48	13,36	69,6		
Хлеб пшеничный	40								
Итого за обед	650			20,46	16,14	85,25	483,32	13,31	
Полдник									
Печенье	20	20	20						
Сок	100	100	100						
Яблоко	100	100	100						
Итого за полдник	220,00			23,13	32,59	19,69	464,01	0,84	
Итого за день	1520,00			58,41	64,06	163,68	1382,01	26,50	
Итого за 10 дней	13958,00	0,00	0,00	559,96	450,00	195,72	1380,32	36,45	0,00
Среднее значение за 10 дней	1395,80	0,00	0,00	56,00	45,00	195,72	1380,32	36,45	0,00
Норма на одного ребенка	1100,00			35,28	35,25	152,25	1100,00	33,75	