

Согласовано  
 МОУ Столбищенская СШ  
 директор А.А. Лукачев  
 «01» сентября 2023 год



Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов в Г.П.Д. для организации питания в школах Пильнинского муниципального района на 2023-2024 учебный год.

№рецептуры	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда (гр)	Химический состав			Калории	Выход блюда (гр)	Химический состав			
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
		7-10 лет	лет			11-17					
	Завтрак 1 день										
81	Салат из квашенной капусты	100	1.58	4.99	7.66	83.20	100	1.58	4.99	7.66	83.2
	Капуста квашенная	115.7/81					115.7/81				
	Сахар	5/5					5/5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
202	Макаронные изд.отвар	150	5.46	5.79	30.45	195.7	200	7.28	7.71	40.61	260.95
	Макаронные изделия	50/50					66.6/66.6				
	Масло сливочное	7.1/7.1					9.5/9.5				
637	Курица отварная	100	21.10	13.6	0	206.25	100	21.10	13.6	0	206.25
	Курица	174.7/125.3					174.7/125.3				
	Лук	3.3/2.7					3.3/2.7				
	Соль	2/2					2/2				
389	Сок	200	1	0	25.4	105.6	200	1	0	25.4	105.6
47	Фрукты	100	0.40	0.40	9.8	47	100	0.40	0.40	9.8	47
	Хлеб пшеничный	37,5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.2	26.7	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего завтрак		33.96	26.98	104.59	777.75		37.07	28.47	122.38	888.8

	<b>Обед</b>										
<b>102</b>	<b>Суп картофель. С горохом</b>	<b>250</b>	<b>9.83</b>	<b>8.88</b>	<b>16.8</b>	<b>169.34</b>	<b>250</b>	<b>9.83</b>	<b>8.88</b>	<b>16.8</b>	<b>169.34</b>
	Картофель	66.7/50					66.7/50				
	Горох	20.2/20					20.2/20				
	Лук	12/10					12/10				
	Морковь	15.7/12.5					15.7/12.5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Бульон	175/175					175/175				
<b>229</b>	<b>Рыба тушенная с овощами</b>	<b>100</b>	<b>9.75</b>	<b>4.95</b>	<b>3.8</b>	<b>105</b>	<b>120</b>	<b>11.7</b>	<b>5.94</b>	<b>4.56</b>	<b>126</b>
	Минтай	123/62					147.6/74.4				
	Вода	19/19					22.8/22.8				
	Морковь	23/18					27.6/21.6				
	Лук	16/12					12/9.6				
	Томат пюре	10/10					12/12				
	Масло растительное	5/5					6/6				
	Сахар	2/2					2.4/2.4				
	Лавровый лист	0.01/0.01					0.01/0.01				
	Масса туш.рыбы	50					60				
	Масса готов.рыбы с овощами	100					120				
<b>128</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>200</b>	<b>4.34</b>	<b>12.82</b>	<b>25.18</b>	<b>241</b>	<b>200</b>	<b>4.34</b>	<b>12.82</b>	<b>25.18</b>	<b>241</b>
	Картофель	234/176					234/176				
	Молоко	32/30					32/30				
	Масло сливочное	10/10					10/10				
<b>943</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>
	Чай заварка	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	Лимон	8/8					8/8				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>37,5</b>	<b>3.12</b>	<b>2.08</b>	<b>23.28</b>	<b>100.4</b>	<b>50</b>	<b>3.85</b>	<b>1.2</b>	<b>26.7</b>	<b>127</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1.3</b>	<b>0.12</b>	<b>8</b>	<b>39.60</b>	<b>30</b>	<b>1.86</b>	<b>0.57</b>	<b>12.21</b>	<b>58.80</b>
	<b>Всего обед</b>		<b>33.42</b>	<b>29.19</b>	<b>95.16</b>	<b>774.22</b>		<b>38.06</b>	<b>30.62</b>	<b>109.71</b>	<b>864.87</b>

	<b>Завтрак 2 день</b>										
<b>39</b>	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью</b>	<b>60</b>	<b>1.81</b>	<b>3.82</b>	<b>14.23</b>	<b>98.52</b>	<b>100</b>	<b>3.02</b>	<b>6.36</b>	<b>23.72</b>	<b>164.2</b>
	Картофель	20,88/15					34.8/25				
	Кукуруза консер	24,96/15					41.6/25				
	Морковь	18.84/15					31.4/25				
	Огурцы солен	15/12					25/20				
	Масло растит	3.6/3.6					6/6				
<b>260</b>	<b>Гуляш</b>	<b>100</b>	<b>14.55</b>	<b>16.79</b>	<b>2.89</b>	<b>221</b>	<b>100</b>	<b>14.55</b>	<b>16.79</b>	<b>2.89</b>	<b>221</b>
	Говядина	107/79					107/79				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Лук	12/10					12/10				
	Томат пюре	8/8					8/8				
	Мука	2/2					2/2				
	Масса тушен.мяса	50					50				
	Масса соуса	50					50				
<b>304</b>	<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>	<b>3.65</b>	<b>5.37</b>	<b>36.68</b>	<b>209.7</b>	<b>200</b>	<b>4.87</b>	<b>7.17</b>	<b>48.8</b>	<b>279.6</b>
	Крупа рисовая	54/54					72/72				
	Масло сливочное	6.75/6.75					9/9				
<b>943</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>
	Чай заварка	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>37,5</b>	<b>3.12</b>	<b>2.08</b>	<b>23.28</b>	<b>100.4</b>	<b>50</b>	<b>3.85</b>	<b>1.2</b>	<b>26.7</b>	<b>127</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1.3</b>	<b>0.12</b>	<b>8</b>	<b>39.60</b>	<b>30</b>	<b>1.86</b>	<b>0.57</b>	<b>12.21</b>	<b>58.80</b>
	<b>Всего завтрак</b>		<b>33.64</b>	<b>33.6</b>	<b>110.04</b>	<b>854.7</b>		<b>37.36</b>	<b>37.51</b>	<b>139.29</b>	<b>1036.08</b>
	<b>Обед</b>										
<b>88</b>	<b>Щи из св.капусты</b>	<b>250/10</b>	<b>6.37</b>	<b>10.06</b>	<b>8.26</b>	<b>157.04</b>	<b>250/10</b>	<b>6.37</b>	<b>10.06</b>	<b>8.26</b>	<b>157.04</b>
	Капуста свежая	62.5/50					62,5/50				
	Картофель	40/30					40/30				
	Морковь	12.5/10					12.5/10				
	Лук	15.2/12.5					15.2/12.5				

	Томат пюре	2.5/2.5					2.5/2.5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	<u>Сметана</u>	10/10					10/10				
<b>206</b>	<b>Макаронны запеченные с яйцом</b>	<b>140</b>	<b>6,76</b>	<b>11,43</b>	<b>21,61</b>	<b>216,0</b>	<b>140</b>	<b>6,76</b>	<b>11,43</b>	<b>21,61</b>	<b>216,0</b>
	Макарон.издел	35/35					35/35				
	яйцо	1/2шт/20					1/2шт/20				
	молоко	25/25					25/25				
	Масло слив	8/8					8/8				
<b>943</b>	<b><u>Чай с сахаром</u></b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>
	<u>Чай заварка</u>	1/1					1/1				
	сах	15/15					15/15				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>37,5</b>	<b>3.12</b>	<b>2.08</b>	<b>23.28</b>	<b>100.4</b>	<b>50</b>	<b>3.85</b>	<b>1.2</b>	<b>26.7</b>	<b>127</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1.3</b>	<b>0.12</b>	<b>8</b>	<b>39.60</b>	<b>30</b>	<b>1.86</b>	<b>0.57</b>	<b>12.21</b>	<b>58.80</b>
	<b><u>Всего обед</u></b>		<b>17.5</b>	<b>22.15</b>	<b>71.87</b>	<b>565.04</b>		<b>20.19</b>	<b>22.59</b>	<b>85.66</b>	<b>634.69</b>
	<b><u>Завтрак 3 день</u></b>										
<b>50</b>	<b>Салат из св.свеклы с чесноком и сыром</b>	<b>100</b>	<b>4.67</b>	<b>9.38</b>	<b>7.19</b>	<b>131</b>	<b>100</b>	<b>4.67</b>	<b>9.38</b>	<b>7.19</b>	<b>131</b>
	Свекла	103.3/81					103.3/81				
	<u>Чеснок</u>	0.64/0.5					0.64/0.5				
	Соль	1/1					1/1				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Сыр	16.5/15					16.5/15				
<b>128</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>200</b>	<b>4.34</b>	<b>12.82</b>	<b>25.18</b>	<b>241</b>	<b>200</b>	<b>4.34</b>	<b>12.82</b>	<b>25.18</b>	<b>241</b>
	Картофель	234/176					234/176				
	<u>Молоко</u>	32/30					32/30				
	Масло сливочное	10/10					10/10				
<b>229</b>	<b>Рыба тушеная с овощами</b>	<b>100</b>	<b>9.75</b>	<b>4.95</b>	<b>3.8</b>	<b>105</b>	<b>100</b>	<b>9.75</b>	<b>4.95</b>	<b>3.8</b>	<b>105</b>
	<u>Минтай</u>	123/62					123/62				
	Вода	19/19					19/19				
	Морковь	23/18					23/18				
	<u>Лук</u>	16/12					16/12				
	<u>Томат пюре</u>	10/10					10/10				
	<u>Масло растительное</u>	5/5					5/5				
<b>377</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>



<b>43</b>	<b>Салат из белок.капусты</b>	<b>100</b>	<b>1.41</b>	<b>5.08</b>	<b>9.02</b>	<b>87.4</b>	<b>100</b>	<b>1.41</b>	<b>5.08</b>	<b>9.02</b>	<b>87.40</b>
	Капуста	99/79					99/79				
	Морковь	13/10					13/10				
	Лим.кислота	0.3/0.3					0.3/0.3				
	Сахар	5/5					5/5				
	Соль	1.5/1.5					1.5/1.5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	<b>Греча рассыпчатая</b>	<b>150</b>	<b>7.46</b>	<b>5.61</b>	<b>35.84</b>	<b>230.45</b>	<b>200</b>	<b>9.94</b>	<b>7.48</b>	<b>47.78</b>	<b>307.26</b>
	Крупа гречневая	60.6/60.6					80.8/80.8				
	Масло сливочное	5.3/5.3					7/7				
<b>№268</b>	<b>Котлета из говядины</b>	<b>100</b>	<b>16.5</b>	<b>24.2</b>	<b>14.32</b>	<b>344</b>	<b>100</b>	<b>16.5</b>	<b>24.2</b>	<b>14.32</b>	<b>344</b>
	говядина	100/74					100/74				
	хлеб	18/13,5					18/13,5				
	молоко	24/24					24/24				
	лук	10/8					10/8				
	сухари	10/10					10/10				
	Масло раст	6/6					6/6				
<b>228</b>	<b>Соус красный основной</b>	<b>35</b>	<b>0,48</b>	<b>1.37</b>	<b>2.16</b>	<b>21.7</b>	<b>55</b>	<b>0.69</b>	<b>1.95</b>	<b>3.09</b>	<b>31</b>
	Мука	2,3/2,3					3/3				
	Масло сливочное	1,5/1,5					2/2				
	Томат пюре	1,4/1,4					2/2				
	Лук	2,8/2,3					3/2,5				
	Морковь	8,8/7					10/9				
	Бульон или вода	35/35					50/50				
<b>943</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>
	Чай заварка	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>37.5</b>	<b>3.12</b>	<b>2.08</b>	<b>23.28</b>	<b>100.40</b>	<b>50</b>	<b>3.85</b>	<b>1.20</b>	<b>26.70</b>	<b>127</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1.3</b>	<b>0.12</b>	<b>8</b>	<b>39.60</b>	<b>30</b>	<b>1.86</b>	<b>0.57</b>	<b>12.21</b>	<b>58.80</b>
	<b>Всего завтрак</b>		<b>31.27</b>	<b>38.46</b>	<b>118.02</b>	<b>929.15</b>		<b>35.25</b>	<b>40.48</b>	<b>138.52</b>	<b>1061.06</b>
	<b>Обед</b>										
<b>96</b>	<b>Рассольник</b>	<b>250</b>	<b>6.36</b>	<b>8.9</b>	<b>11.81</b>	<b>158.34</b>	<b>250</b>	<b>6.36</b>	<b>8.9</b>	<b>11.81</b>	<b>158.34</b>
	Картофель	100/75					100/75				
	Крупа рис или перлов.	5/5					5/5				
	Морковь	12.5/10					12.5/10				
	Лук	6/5					6/5				

	Огурцы соленые	16.75/15					16.75/15				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Бульон или вода	187.5/187.5					187.5/187.5				
<b>304</b>	<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>	<b>3.65</b>	<b>5.37</b>	<b>36.68</b>	<b>209.7</b>	<b>200</b>	<b>4.87</b>	<b>7.17</b>	<b>48.8</b>	<b>279.6</b>
	Крупа рисовая	54/54					72/72				
	Масло сливочное	6.75/6.75					9/9				
<b>255</b>	<b>Печень по строгановски</b>	<b>40</b>	<b>10.6</b>	<b>8.98</b>	<b>2.81</b>	<b>148</b>	<b>40</b>	<b>10.6</b>	<b>8.98</b>	<b>2.81</b>	<b>148</b>
	Печень говяжья	71,2/59,2					71,2/59,2				
	Масло растительное	4.8/4.8					4.8/4.8				
	Масса готовой печени	-/40					-/40				
<b>943</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>
	Чай заварка	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	Хлеб пшеничный	37,5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.2	26.7	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	<b>Обед всего</b>		<b>24.98</b>	<b>23.91</b>	<b>93.3</b>	<b>708.04</b>		<b>28.89</b>	<b>26.15</b>	<b>119.21</b>	<b>847.59</b>
	<b>Завтрак день 5</b>										
	Каша манная	200/10	6.11	10.72	32.38	251	200/10	6.11	10.72	32.38	251
181	Крупа манная	31					31				
	молоко	100					100				
	Масло слив	10					10				
	сахар	6					6				
	<b>Запеканка творожная</b>	<b>150/20</b>	<b>30.93</b>	<b>22.89</b>	<b>36</b>	<b>310.66</b>	<b>150/20</b>	<b>30.93</b>	<b>22.89</b>	<b>36</b>	<b>310.66</b>
	Творог	141/140					141/140				
	Крупа манная	10/10					10/10				
	Или мука	12/12					12/12				
	Сахар	10/10					10/10				
	Яйца	1/10шт/4г					1/10шт/4г				
	Масло сливочное	5/5					5/5				
	Сухари	5/5					5/5				
	Сметана	5/5					5/5				
	Сгущ.молоко	20/20					20/20				
<b>349</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0.66</b>	<b>0.09</b>	<b>32.01</b>	<b>132.8</b>	<b>200</b>	<b>0.66</b>	<b>0.09</b>	<b>32.01</b>	<b>132.8</b>

	Сухофрукты	20/25					20/25				
	<u>Сахар</u>	20/20					20/20				
	Лимон.кислота	0.2/0.2					0.2/0.2				
	Вода	200/200					200/200				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>37.5</b>	<b>3.12</b>	<b>2.08</b>	<b>23.28</b>	<b>100.4</b>	<b>50</b>	<b>3.85</b>	<b>1.2</b>	<b>26.7</b>	<b>127</b>
	<b>Всего завтрак</b>		<b>46.02</b>	<b>41.1</b>	<b>123.67</b>	<b>861.74</b>		<b>46.75</b>	<b>40.13</b>	<b>127.09</b>	<b>888.34</b>
	<b>Обед</b>										
<b>94</b>	<b>Суп молочный с крупой</b>	<b>250</b>	<b>6.2</b>	<b>7.9</b>	<b>23.2</b>	<b>188</b>	<b>250</b>	<b>6.2</b>	<b>7.9</b>	<b>23.2</b>	<b>188</b>
	Молоко	125/125					125/125				
	Вода	138/138					138/138				
	Крупа рис	15/15					15/15				
	Масло сливочное	2/2					2/2				
	<u>Сахар</u>	3/3					3/3				
	Соль	3/3					3/3				
<b>304</b>	<b>Плов из птицы</b>	<b>210</b>	<b>20.30</b>	<b>17</b>	<b>35.69</b>	<b>377</b>	<b>260</b>	<b>25.38</b>	<b>21.25</b>	<b>44.61</b>	<b>471.25</b>
	Мясо кур	139,7/100,3					174,7/125,3				
	<u>Масло сливочное</u>	8/8					10/10				
	морковь	16/13					20/16,3				
	<u>Лук репчатый</u>	11/9					13,8/11,3				
	<u>Томат пюре</u>	7/7					8,8/8,8				
	рис	46/46					57,5/57,5				
<b>943</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>
	<u>Чай заварка</u>	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>37,5</b>	<b>3.12</b>	<b>2.08</b>	<b>23.28</b>	<b>100.4</b>	<b>50</b>	<b>3.85</b>	<b>1.2</b>	<b>26.7</b>	<b>127</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1.3</b>	<b>0.12</b>	<b>8</b>	<b>39.60</b>	<b>30</b>	<b>1.86</b>	<b>0.57</b>	<b>12.21</b>	<b>58.80</b>
	<b>Всего обед</b>		<b>31.27</b>	<b>25.96</b>	<b>110.69</b>	<b>804</b>		<b>39.04</b>	<b>30.65</b>	<b>133.4</b>	<b>967.9</b>
	<b>Завтрак день 6</b>										
<b>42</b>	<b><u>Салат картофель с сол.огур</u></b>	<b>60</b>	<b>1.05</b>	<b>3.71</b>	<b>5.55</b>	<b>59.7</b>	<b>100</b>	<b>1.75</b>	<b>6.18</b>	<b>9.25</b>	<b>99.5</b>
	Картофель	40,86/29,4					68,1/49				
	<u>Зеленый горошек</u>	15,7/10,2					26,2/17				
	<u>Огурцы соленые</u>	18/14,4					30/24				



	лук	3,6/3					6/5				
	Масло растительное	3,6/3,6					6/6				
<b>289</b>	<b>Рагу из птицы</b>	<b>150</b>	<b>2</b>	<b>3.6</b>	<b>13.8</b>	<b>95.4</b>	<b>150</b>	<b>2</b>	<b>3.6</b>	<b>13.8</b>	<b>95.4</b>
	Мясо птицы	66.63/58.3					66.63/58.3				
	Картофель	105.54/68.6					105.54/68.6				
	Морковь	19.47/14.6					19.47/14.6				
	Томат пюре	5.1/5.1					5.1/5.1				
	Лук	10.2/8.6					10.2/8.6				
	Масло растительное	3.4/3.4					3.4/3.4				
	Мука	0.9/0.9					0.9/0.9				
	Соль	0.9/0.9					0.9/0.9				
<b>379</b>	<b>Кофейный напиток</b>	<b>200</b>	<b>3.17</b>	<b>2.68</b>	<b>15.9</b>	<b>100.6</b>	<b>200</b>	<b>3.17</b>	<b>2.68</b>	<b>15.9</b>	<b>100.6</b>
	Кофейный напиток	5/5					5/5				
	Вода	120/120					120/120				
	Сахар	20/20					20/20				
	Молоко	100/100					100/100				
<b>338</b>	<b>Фрукты</b>	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>
	Хлеб пшеничный	37.5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.20	26.70	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	<b>Всего завтрак</b>		<b>11.04</b>	<b>12.59</b>	<b>76.33</b>	<b>442.7</b>		<b>13.03</b>	<b>14.63</b>	<b>87.66</b>	<b>528.3</b>
	<b>Обед</b>										
<b>87</b>	<b>Суп картофельный с рыбн.консервами</b>	<b>250</b>	<b>8.6</b>	<b>8.41</b>	<b>14.33</b>	<b>172.25</b>	<b>250</b>	<b>8.6</b>	<b>8.41</b>	<b>14.33</b>	<b>172.25</b>
	Консервы рыбн.	40/40					40/40				
	Картофель	93.25/70					93.25/70				
	Морковь	20/16					20/16				
	Лук	11.3/9.75					11.3/9.75				
	Крупа рисовая	5/5					5/5				
	Масло сливочное	3.75/3.75					3.75/3.75				
<b>128</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>200</b>	<b>4.34</b>	<b>12.82</b>	<b>25.18</b>	<b>241</b>	<b>200</b>	<b>4.34</b>	<b>12.82</b>	<b>25.18</b>	<b>241</b>
	Картофель	234/176					234/176				
	Молоко	32/30					32/30				
	Масло сливочное	10/10					10/10				
<b>234</b>	<b>Котлета рыбная</b>	<b>100</b>	<b>12.16</b>	<b>4.61</b>	<b>14.95</b>	<b>219.35</b>	<b>100</b>	<b>12.16</b>	<b>4.61</b>	<b>14.95</b>	<b>219.35</b>
	Минтай	131.25/61.88					131.25/61.88				
	Хлеб	16.88/16.88					16.88/16.88				
	Молоко	24.38/24.38					24.38/24.38				

	Сухари	9.38/9.38					9.38/9.38				
	Масса п/ф	108.75					108.75				
	Масло растительное	9.38/9.38					9.38/9.38				
	<u>Масло сливочное</u>	6.25/6.25					6.25/6.25				
<b>943</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>
	<u>Чай заварка</u>	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>37,5</b>	<b>3.12</b>	<b>2.08</b>	<b>23.28</b>	<b>100.4</b>	<b>50</b>	<b>3.85</b>	<b>1.2</b>	<b>26.7</b>	<b>127</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1.3</b>	<b>0.12</b>	<b>8</b>	<b>39.60</b>	<b>30</b>	<b>1.86</b>	<b>0.57</b>	<b>12.21</b>	<b>58.80</b>
	<b>Всего обед</b>		<b>29.47</b>	<b>26.5</b>	<b>96.46</b>	<b>824.6</b>		<b>32.16</b>	<b>26.94</b>	<b>110.25</b>	<b>894.25</b>
	<b>Завтрак день 7</b>										
<b>67</b>	<b>Винегрет</b>	<b>100</b>	<b>1.4</b>	<b>10.1</b>	<b>6.8</b>	<b>124</b>	<b>100</b>	<b>1.4</b>	<b>10.1</b>	<b>6.8</b>	<b>124</b>
	<u>Картофель</u>	29/21					29/21				
	Свекла	19/15					19/15				
	Морковь	13/10					13/10				
	<u>Огурцы соленые</u>	19/15					19/15				
	Капуста квашенная	21/15					21/15				
	Лук	18/15					18/15				
	<u>Масло растительное</u>	10/10					10/10				
	<u>Соль</u>	1/1					1/1				
<b>202</b>	<b>Макароны отварные</b>	<b>150</b>	<b>5.46</b>	<b>5.79</b>	<b>30.45</b>	<b>195.7</b>	<b>200</b>	<b>7.28</b>	<b>7.71</b>	<b>40.61</b>	<b>260.95</b>
	Макаронные изделия	50/50					66.6/66.6				
	Масло сливочное	7.1/7.1					9.5/9.5				
<b>255</b>	<b>Печень по строгановски</b>	<b>40</b>	<b>10.6</b>	<b>8.98</b>	<b>2.81</b>	<b>148</b>	<b>40</b>	<b>10.6</b>	<b>8.98</b>	<b>2.81</b>	<b>148</b>
	<u>Печень говяжья</u>	71,2/59,2					71,2/59,2				
	Масло растительное	4.8/4.8					4.8/4.8				
	Масса готовой печени	-/40					-/40				
<b>377</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>
	Чай заварка	1/1					1/1				
	Сахар	15/15					15/15				
	Лимон	8/8					8/8				
	<b>Мучные кон.изд</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>31</b>	<b>358</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>31</b>	<b>358</b>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<b>37.5</b>	<b>3.12</b>	<b>2.08</b>	<b>23.28</b>	<b>100.4</b>	<b>50</b>	<b>3.85</b>	<b>1.20</b>	<b>26.70</b>	<b>127</b>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<b>20</b>	<b>1.3</b>	<b>0.12</b>	<b>8</b>	<b>39.60</b>	<b>30</b>	<b>1.86</b>	<b>0.57</b>	<b>12.21</b>	<b>58.80</b>
	<b>Всего завтрак</b>		<b>27.01</b>	<b>35.09</b>	<b>117.54</b>	<b>1027.7</b>		<b>26.18</b>	<b>36.58</b>	<b>135.33</b>	<b>1138.75</b>

	<b>Обед</b>										
<b>104</b>	<b>Суп с фрикадельками</b>	<b>250/35</b>	<b>8.89</b>	<b>6.59</b>	<b>13.5</b>	<b>159.8</b>	<b>250/35</b>	<b>8.89</b>	<b>6.56</b>	<b>13.5</b>	<b>159.8</b>
	Картофель	114.6/86					114,6/86				
	Морковь	10.75/8.6					10.75/8.6				
	Лук	10.32/8.6					10.32/8.6				
	Томат пюре	2.15/2.15					2.15/2.15				
	Масло растительное	2.15/2.15					2.15/2.15				
	Бульон	150.5/150.5					150.5/150.5				
	Фрикадельки:	35					35				
	Говядина	54.22/39.9					54.22/39.9				
	Лук	4.17/3.5					4.17/3.5				
	Вода	3.5/3.5					3.5/3.5				
	яйцо	1/100шт/2. 8					1/100шт/2. 8				
<b>732</b>	<b>Оладьи со сгущ.молок</b>	<b>100/40</b>	<b>7.4</b>	<b>9.2</b>	<b>38.9</b>	<b>272</b>	<b>100/40</b>	<b>7.4</b>	<b>9.2</b>	<b>38.9</b>	<b>272</b>
	Мука	48.1/48.1					48.1/48.1				
	Сахар	1.7/1.7					1.7/1.7				
	Молоко	48.1/48.1					48.1/48.1				
	Дрожжи	1.4/1.4					1.4/1.4				
	Масло растительное	8/8					8/8				
	Соль	3/3					3/3				
	Молоко сгущеное	40					40				
<b>943</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>
	Чай заварка	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>37,5</b>	<b>3.12</b>	<b>2.08</b>	<b>23.28</b>	<b>100.4</b>	<b>50</b>	<b>3.85</b>	<b>1.2</b>	<b>26.7</b>	<b>127</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1.3</b>	<b>0.12</b>	<b>8</b>	<b>39.60</b>	<b>30</b>	<b>1.86</b>	<b>0.57</b>	<b>12.21</b>	<b>58.80</b>
	<b>Всего обед</b>		<b>25.79</b>	<b>18.33</b>	<b>101.78</b>	<b>690.68</b>		<b>28.48</b>	<b>18.74</b>	<b>115.57</b>	<b>760.33</b>
	<b>Завтрак день 8</b>										
	<b>Ватрушка с творогом</b>	<b>100</b>	<b>12.5</b>	<b>6.7</b>	<b>44.5</b>	<b>286.4</b>	<b>100</b>	<b>12.5</b>	<b>6.7</b>	<b>44.5</b>	<b>286.4</b>
	Мука	49/49					49				
	Сахар	2.6/2.6					2.6				
	Масло сливочное	2.2/2.2					2.2				
	Яйцо	0.07/0.07					0.07				
	Дрожжи	1.4/1.4					1.4				





	<b>Обед</b>										
<b>208</b>	<b>Суп с макаронными изделиями</b>	<b>250</b>	<b>2.69</b>	<b>2.84</b>	<b>17.14</b>	<b>104.75</b>	<b>250</b>	<b>2.69</b>	<b>2.84</b>	<b>17.14</b>	<b>104.75</b>
	Картофель	100/75					100/75				
	Макаронные изделия	10/10					10/10				
	Морковь	12.5/10					12.5/10				
	Лук	12/10					12/10				
	Масло растительное	2.5/2.5					2.5/2.5				
	Вода или бульон	188/188					188/188				
<b>438</b>	<b>Омлет</b>	<b>150</b>	<b>14.27</b>	<b>22.16</b>	<b>2.65</b>	<b>114.2</b>	<b>150</b>	<b>14.27</b>	<b>22.16</b>	<b>2.65</b>	<b>114.2</b>
	яйцо	3шт/120					3шт/120				
	молоко	45/45					45/45				
	Масло слив	5/5					5/5				
	соль	1/1					1/1				
<b>943</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>
	Чай заварка	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>37,5</b>	<b>3.12</b>	<b>2.08</b>	<b>23.28</b>	<b>100.4</b>	<b>50</b>	<b>3.85</b>	<b>1.2</b>	<b>26.7</b>	<b>127</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1.3</b>	<b>0.12</b>	<b>8</b>	<b>39.60</b>	<b>30</b>	<b>1.86</b>	<b>0.57</b>	<b>12.21</b>	<b>58.80</b>
<b>338</b>	<b>Фрукты(для ОВЗ)</b>	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>
	<b>Всего обед</b>		<b>41.38</b>	<b>36.93</b>	<b>126.8</b>	<b>1180.02</b>		<b>46.06</b>	<b>38.21</b>	<b>140.59</b>	<b>1267.2</b>
	<b>Завтрак день 10</b>										
	<b>Каша пшенная молочная</b>	<b>210</b>	<b>7.51</b>	<b>11.72</b>	<b>37.05</b>	<b>285</b>	<b>210</b>	<b>7.51</b>	<b>11.72</b>	<b>37.05</b>	<b>285</b>
	Крупа пшенная	40/40									
	Вода	70/70									
	Молоко	100/100									
	Сахар	6/6									
	Масло сливочное	10/10									
<b>382</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>4.08</b>	<b>3.54</b>	<b>17.58</b>	<b>118.6</b>	<b>200</b>	<b>4.08</b>	<b>3.54</b>	<b>17.59</b>	<b>118.6</b>
	Какао	4/4					4/4				
	Молоко	100/100					100/100				
	Вода	110/110					110/110				
	Сахар	20/20					20/20				
	<b>сыр</b>	<b>20</b>	<b>5,2</b>	<b>5,32</b>	<b>0</b>	<b>66,88</b>					

	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>37.5</b>	<b>3.12</b>	<b>2.08</b>	<b>23.28</b>	<b>100.4</b>	<b>50</b>	<b>3.85</b>	<b>1.20</b>	<b>26.70</b>	<b>127</b>
	<b>Всего завтрак</b>		<b>27.69</b>	<b>28.57</b>	<b>107.3</b>	<b>768.69</b>		<b>31.67</b>	<b>30.59</b>	<b>127.81</b>	<b>900.34</b>
	<b>Обед</b>										
<b>82</b>	<b>Борщ с капустой и смет</b>	<b>250/10</b>	<b>6.4</b>	<b>10.03</b>	<b>11.55</b>	<b>171.04</b>	<b>250/10</b>	<b>6.4</b>	<b>10.03</b>	<b>11.55</b>	<b>171.04</b>
	Свекла	50/40					50/40				
	Капуста свежая	25/20					25/20				
	<u>Картофель</u>	26.7/20					26.6/20				
	Морковь	12.5/10					12.5/10				
	Лук	15.2/12.5					15.2/12.5				
	Томат пюре	7.5/7.5					7.5/7.5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Сахар	2.5/2.5					2.5/2.5				
	Бульон или вода	200/200					200/200				
	Сметана	10/10					10/10				
<b>202</b>	<b>Макаронные изд.отвар</b>	<b>150</b>	<b>5.46</b>	<b>5.79</b>	<b>30.45</b>	<b>195.7</b>	<b>200</b>	<b>7.28</b>	<b>7.71</b>	<b>40.61</b>	<b>260.95</b>
	Макаронные изделия	50/50					66.6/66.6				
	Масло сливочное	7.1/7.1					9.5/9.5				
<b>637</b>	<b>Курица отварная</b>	<b>100</b>	<b>21.10</b>	<b>13.6</b>	<b>0</b>	<b>206.25</b>	<b>100</b>	<b>21.10</b>	<b>13.6</b>	<b>0</b>	<b>206.25</b>
	Курица	174.7/125.3					174.7/125.3				
	<u>Лук</u>	3.3/2.7					3.3/2.7				
	Соль	2/2					2/2				
<b>943</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>	<b>200</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>
	<u>Чай заварка</u>	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>37,5</b>	<b>3.12</b>	<b>2.08</b>	<b>23.28</b>	<b>100.4</b>	<b>50</b>	<b>3.85</b>	<b>1.2</b>	<b>26.7</b>	<b>127</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1.3</b>	<b>0.12</b>	<b>8</b>	<b>39.60</b>	<b>30</b>	<b>1.86</b>	<b>0.57</b>	<b>12.21</b>	<b>58.80</b>
	<b>Всего обед</b>		<b>37.33</b>	<b>30.08</b>	<b>84</b>	<b>764.99</b>		<b>41.84</b>	<b>32.44</b>	<b>107.95</b>	<b>899.89</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>597,81</b>	<b>537,73</b>	<b>1935,89</b>	<b>14908,35</b>		<b>668,85</b>	<b>570,52</b>	<b>2282,12</b>	<b>17041,59</b>
	<b>Всего за 10 дней на 1 человека</b>		<b>59,78</b>	<b>53,77</b>	<b>193,58</b>	<b>1490,83</b>		<b>66,88</b>	<b>57,05</b>	<b>228,21</b>	<b>1704,15</b>

Для ОВЗ: Дополняем фруктами ,соками и Йогуртами до нужной суммы