

№ поСб	Название	Выход	Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшеничн	Крупы, бобов	Макарон. издел	Картофель	Овощи	Фрукты свежие
Понедельник										
	Икра кабачковая	60							60	
Л150	Суп с крупой и томатом	200				20			14,00	
212	Омлет с колбасой или сосисками	180								
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жирн	115								
389	Сок натуральный	200								
	Хлеб пшеничный	40		40						
	Хлеб ржаной	40	40							
	Итого	835	40	40	0	20	0	0	74	0
Вторник										
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60							60	
92	Щи из квашенной капусты с картофелем	200						20	58	
442	Говядина в кисло-сладком соусе	80	5		2				14	
	Каша вязкая (пшеничная, или пшеничная, или	150				36				
338	Плоды или ягоды свежие	180								180
389	Сок натуральный	200								
	Хлеб пшеничный	40		40						
	Хлеб ржаной	20	20							
	Итого	930	25	40	2	36	0	20	132	180
Среда										
131	Горох овощной отварной	60							58	
83	Борщ с картофелем (со сметаной)	200						40	56	
235	Шницель рыбный натуральный	80,00		9,00					15,00	
125	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150						149,4		
*414	Пирог "Южный"	80			43,2					
	Молоко кипяченое	200								
	Хлеб пшеничный	40		40						
	Хлеб ржаной	20	20							
	Итого	830	20	49	43,2	0	0	189,4	129	0
Четверг										
47	Салат из квашенной капусты	60							56,4	
94	Рассольник	200						60	26	
Л 443	Плов из говядины	180				41			27,00	
338	Плоды или ягоды свежие	150								150
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 % жирн	200								
	Хлеб пшеничный	40		40						
	Хлеб ржаной	20	20							
	Итого	850	20	40	0	41	0	60	109,4	150
Пятница										
55	Салат из свёклы с огурцами солёными	60							57	
102	Суп картофельный с бобовыми	200				16		35	18	
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175			2			73	46	
338	Плоды или ягоды свежие	180								180
	Молоко кипяченое	200								
	Хлеб пшеничный	40		40						
	Хлеб ржаной	40	40							
	Итого	895	40	40	2	16	0	108	121	180
Понедельник										
15	Сыр порциями	20								
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200					16			
223	Запеканка из творога	190		10		10				
*359	Соус сладкий фруктовый	80								
349	Компот из смеси сухофруктов	200								
	Хлеб пшеничный	40		40						
	Хлеб ржаной	20	20							
	Итого	750	20	50	0	10	16	0	0	0

Вторник										
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60							60	
81	Борщ с капустой и картофелем	200						20	64	
Л1386	Рыба, запечённая под молочным соусом	80			2				15	
311	Картофель в молоке	150			1			105		
	Кисломолочный продукт (ряженка 3,2 % жи	100								
	Компот из ягод	200								80
	Хлеб пшеничный	60		60						
	Хлеб ржаной	20	20							
	Итого	870	20	60	3	0	0	125	139	80
Среда										
47	Салат из белокачанной капусты с яблоком	60							42,6	10
99	Суп из овощей (со сметаной)	200						35	38	
258	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	173						100	16	
20	Напиток из плодов шиповника	200								
	Кондитерское изделие	20								
	Хлеб пшеничный	60		60						
	Хлеб ржаной	20	20							
	Итого	733	20	60	0	0	0	135	96,6	10
Четверг										
50	Салат из свёклы с сыром и чесноком	60							48	
	Суп гороховый	200				16		20	14	
294	Котлеты рубленые из птицы (с маслом сли	80		28,5						
205	Макаронны отварные с овощами	140					39		26	
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жирн	115								
389	Сок натуральный	200								
	Хлеб пшеничный	40		40						
	Хлеб ржаной	40	40							
	Итого	875	40	68,5	0	16	39	20	88	0
Пятница										
133	Кукуруза отварная	60							60	
Л1157	Солянка домашняя	200						30	32	
239 / 33	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100		10	4,25				7	
	Каша вязкая рисовая с морковью припущенн	150				26			30,4	
374	Шарлотка с яблоками	100		35						35
	Молоко кипяченое	200								
	Хлеб пшеничный	40		40						
	Хлеб ржаной	40	40							
	Итого	890	40	85	4,25	26	0	30	129,4	35
ИТОГО (меню фактически)			285	532,5	54,45	165	55	687,4	1018	635
ИТОГО (норм. за 10 дней)			280	525	52,5	157,5	52,5	658	980	647,5
Норма на 1 день (обед 35 %)			23,33	43,75	4,375	13,13	4,375	54,83	81,67	53,96
Отклонение (+/- 5 %)			1,79	1,43	3,71	4,76	4,76	4,46	3,92	-1,93
по СанПиН										
Наименование продуктов		Итого за сутки, нетто	на 1 день		на 10 дней					
		7-11 лет	Завтрак	Обед 35 %	Завтрак	Обед 35 %				
Хлеб ржаной		80	20	28	200	280				
Хлеб пшеничный		150	37,5	52,5	375	525				
Мука пшеничная		15	3,75	5,25	37,5	52,5				
Крупы, бобовые		45	11,25	15,75	112,5	157,5				
Макаронные изделия		15	3,75	5,25	37,5	52,5				
Картофель		188	47	65,8	470	658				
Овощи свежие, зелень		280	70	98	700	980				
Фрукты (плоды) свежие		185	46,25	64,75	462,5	647,5				
Сухофрукты, в т.ч. шиповник		15	3,75	5,25	37,5	52,5				
Соки плодоовощные, напитки		200	50	70	500	700				
Мясо жилованное 1-й категории		70	17,5	24,5	175	245				

Субпродукты (печень, язык, сердце)	15	3,75	5,25	37,5	52,5		
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1	35	8,75	12,25	87,5	122,5		
Рыба-филе	58	14,5	20,3	145	203		
Молоко (2,5 %, 3,5 %)	300	75	105	750	1050		
Кисломолочная пищевая продукция	150	37,5	52,5	375	525		
Творог (м.д. жира не более 9 %)	50	12,5	17,5	125	175		
Сыр	9,8	2,45	3,43	24,5	34,3		
Сметана (массовая доля жира не более	10	2,5	3,5	25	35		
Масло сливочное	30	7,5	10,5	75	105		
Масло растительное	15	3,75	5,25	37,5	52,5		
Яйцо, 1 шт.	40	10	14	100	140		
Сахар <***>	40	10	14	100	140		
Кондитерские изделия	10	2,5	3,5	25	35		
Чай	0,4	0,1	0,14	1	1,4		
Какао-порошок	1,2	0,3	0,42	3	4,2		
Кофейный напиток	2	0,5	0,7	5	7		
Дрожжи хлебопекарные	1	0,25	0,35	2,5	3,5		
Соль пищевая поваренная йодированная	3	0,75	1,05	7,5	10,5		
Специи	2	0,5	0,7	5	7		



Сухофрукты	Сок	Мясо	Колбасные изделия	Птица	Рыба	Молоко	Кисломолочные	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло раст	Яйцо	Сахар	Кондит. изделия
			32			35	115				58		120		
	200														
0	200	0	32	0	0	35	115	0	0	0	13	0	120	0	0
											5				
		79									5			2	
											5				
	200														
0	200	79	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	0	2	0
											2,5				
					64,50					10		5		1,5	
											5	6,00	3,00		
						25					2	3	2,5	2,64	15
						202									
0	0	0	0	0	64,5	227	0	0	0	10	9,5	14	5,5	4,14	15
												2,5		2,5	
		81									5				
												8			
							200								
0	0	81	0	0	0	0	200	0	0	0	5	10,5	0	2,5	0
												3			
				73							5				
												2			
						202									
0	0	0	0	73	0	202	0	0	0	0	5	5	0	0	0
									20						
						125					3			2	
								174,8		8	8		8	18	
	80													20	
34														20	
34	80	0	0	0	0	125	0	174,8	20	8	11	0	8	60	0













