

Суп гороховый	139	картофель, горох, мясо	200	8,4	3,0	16,6	141,0	0,07	0,2	0,03	4,0	32,6	66,9	2,5	4,3	
Плов из птицы	492	птица, рис, овощи	100/150	10,0	21,0	5,7	305,5	0,07	0,0	0,18	0,0	254,0	257,5	18,0	1,4	
Компот из кураги	638	курага, сахар	200	0,8	0,04	27,6	114	0,08	0,0	2,70	60,5	87,8	66,1	34,4	1,3	
Хлеб ржано-пшеничный	пром. Выг	мука	80	3,5	0,7	26,72	127,18	0,0	0,0	0,0	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД				23,4	29,7	78,6	752,7	0,2	0,2	4,91	70,3	395,3	445,5	68,2	7,8	35/35%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				50,7	45,2	176,2	1474,2	0,48	0,9	5,8	71,4	930,6	958,0	123,8	9,5	

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК																
Печень по - строгановски	431	печень, мука, сметана	70/40	14,0	15,0	5,9	262,1	0,28	0,3	2,30	30,6	45,1	338,0	21,4	5,5	
Каша гречневая	297	гречка, масло сливоч.	180	5,8	6,0	25,7	180,0	0,11	0,2	2,50	0,0	73,0	248,8	18,6	3,6	
Чай с лимоном и сахаром	686	чай, сахар, молоко	200	1,6	1,6	17,3	87,0	87,0	87,0	87,0	87,0	87,0	87,0	87,0	87,0	
Хлеб пшеничный	пром. Выг	мука	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0,0	0,31	0,0	37,0	42,5	5,6	0,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				24,6	23,0	68,2	622,6	87,47	87,5	92,11	117,6	242,1	716,3	132,6	96,5	25/25%
ОБЕД																
Салат из кукурузы с яйцом, луком	85	кукуруза, лук, масло	100	2,4	5,0	9,0	96,0	0,08	0,1	2,46	3,5	15,0	72,0	20,3	0,2	
Суп лапша домашняя	148	мука, птица, овощи	200	6,4	5,7	16,8	153,0	0,06	0,5	0,60	1,9	18,2	60,7	12,3	0,8	
Птица тушенная с картофелем	436	птица, овощи	70/150	18,0	11,8	34,5	390,0	0,0	0,3	2,00	19,5	149,0	414,3	72,3	3,9	
Компот брусничный	638	ягода, сахар	200	0	0	29	116	0,0	0,2	0,64	0,0	75,4	129,7	11,2	0,8	
Хлеб ржано-пшеничный	пром. Выг	мука	70	2	0,4	21,3	96,8	0,0	0,0	0,0	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД				28,8	22,9	110,6	851,8	0,1	1,1	5,7	25,7	268,9	705,9	119,1	6,2	35/35%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				53,4	45,9	178,8	1474,4	87,61	88,6	97,81	143,3	511,0	1422,2	251,7	102,7	

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК																
Макаронны с сыром	40	мука, масло, сыр	180/20	19,5	15,0	47,0	420,0	0,16	0,2	0,40	5,3	228,0	311,0	56,6	2,8	
Компот брусничный	639	сухофрукты, сахар	200	0	0	29	116	0,0	0,0	0,00	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5	
Хлеб пшеничный	пром. Выг	мука	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,0	0,1	0,23	0,0	27,8	19,5	4,2	0,3	
Сок	пром. Выг	фруктовый	200	0,6	0,33	32,6	135,77	0,217	0,4	2,40	20,5	239,2	378,7	85,0	3,0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				23,3	15,7	127,9	765,3	0,377	0,7	3,03	26,6	506,3	738,4	148,8	6,6	25/25%
ОБЕД																
Томаты соленые		томаты	100	0,5	0,0	1,7	10,0	0,0	0,0	0,0	2,5	12,5	12,0	7,0	0,3	
Борщ с мясом, сметаной	110	овощи, мясо, сметана	250/10	5,3	6,4	11,2	120,0	0,007	0,08	0,5	3,8	39,5	84,5	30,4	0,8	
Котлета мясная в соусе	369	мясо, мука,	80/50	10,0	7,7	15,2	217,0	0,01	0,0	1,7	1,0	34,2	153,2	23,4	0,8	
Картофельное пюре	520	картофель, масло	180	4,0	4,0	26,3	164,0	0,08	0,17	0,0	13,3	50,0	106,4	33,8	0,9	
Компот из груш	631	груши, сахар	200	0	0	35,8	143,2	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	28,0	3,1	3,1	
Хлеб ржано-пшеничный	пром. Выг	мука	70	3,5	0,7	37,0	164,5	0,0	0,15	0,56	0,0	66,0	114,0	10,0	0,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД				23,3	18,8	127,2	818,7	0,1	0,40	2,76	20,6	210,7	498,1	107,7	6,6	35/35%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				46,6	34,5	255,1	1584,0	0,474	1,1	5,79	47,2	717,0	1236,5	256,5	13,2	

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК																
Каша молочная рисовая	311	крупа, молоко, масло	250	2,8	7,0	51,6	288,0	0,00	0,04	2,00	0,0	20,0	102,0	36,0	0,8	
Чай с сахаром	694	чай, сахар	200	0,07	0,02	15	60,46	0,1	0,0	0,0	0,4	140,0	153,0	5,0	0,5	
Хлеб с маслом, сыром	3	мука, масло, сыр	40/10/10	4,7	10,2	36,0	196,0	0,18	0,08	0,3	0,0	197,0	105,0	8,4	0,5	
Йогурт	пром. Выг	йогурт	95	3,25	2,37	5,22	55,21	0,0	0,038	0,0665	0,6	115,9	91,2	14,25	0,095	
Яйцо вареное	пром. Выг	яйцо	60	7,62	6,9	0,42	94,26									
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				18,44	26,49	108,24	693,9	0,3	0,16	2,39	1,0	472,9	451,2	63,7	1,9	25/25%
ОБЕД																
Салат картофельный с огурцами	52	овощи, масло растит.	100	0,7	5,0	5,0	69,0	0,0	0,0	0,9	9,2	11,3	21,7	10,0	0,2	
Свекольник со сметаной	4	овощи, мясо, сметана	250/10	5,3	6,0	12,0	127,0	0,08	0,0	0,2	1,9	37,8	96,7	9,0	0,5	
Рыба, тушенная с овощами	374	рыба, овощи, масло	80/50	14,8	9,6	13,0	177,0	0,08	0,08	0,8	6,1	30,4	358,2	29,5	0,4	
Картофельное пюре	520	картофель, масло	180	4,0	4,0	26,3	164,0	0,08	0,17	0,0	13,3	50,0	106,4	33,8	0,9	
Компот из вишни	639	сухофрукты, сахар	200	0	0	31,4	125,6	0,0	0,0	0,0	0,8	21,0	29,2	25,9	0,9	
Хлеб ржано-пшеничный	пром. Выг	мука	80	3,5	0,7	26,72	127,18	0,0	0,15	0,56	0,0	66,0	114,0	10,0	0,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД				28,3	25,3	114,4	789,8	0,2	0,40	2,42	31,3	216,5	726,2	118,2	3,6	35/35%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				46,74	51,79	222,66	1483,7	0,5	0,56	4,81	32,3	689,4	1177,4	181,9	5,5	

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК																
Плов из птицы	436	птица, овощи	100/150	16,0	9,5	27,4	312,0	0,0	0,25	1,0	16,3	119,2	385,0	57,8	2,1	
Компот из фруктов	639	сухофрукты, сахар	200	0,7	0,1	32	131,5	0,0	0,0	0,00	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5	
Хлеб пшеничный	пром. Вып	мука	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,0	0,0	0,90	0,0	46,0	53,0	7,0	0,6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				19,9	10,0	78,7	537,0	0,00	0,3	1,90	17,1	176,5	467,2	67,8	3,2	
ОБЕД																
Томаты, огурцы соленые		томаты	100	0,5	0,0	1,7	10,0	0,0	0,0	0,0	2,5	12,5	12,0	7,0	0,3	
Борщ украинский	124	овощи, мясо, сметана	250/10	5,0	4,8	11,4	122,0	0,002	0,08	0,3	3,8	39,5	77,0	26,0	1,0	
Гуляш из говядины	90	мясо, масло	75/75	16,7	15,8	4,3	225,8	0,03	0,0	0,11	0,5	38,4	150,7	25,2	2,3	
Гречка отварная	302	гречка, масло	180	0,4	64,2	0,6	581,4	0,0	0,0	0,00	0,0	91,1	14,8	1,0	0,8	
Компот брусничный	638	курага, сахар	200	0	0	29	116	0,0	0,0	0,0	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный	пром. Вып	мука	80	3,5	0,7	26,72	127,18	0,0	0,2	0,64	0,0	75,4	129,7	11,2	0,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД				26,1	85,4	73,7	1182,4	0,0	0,3	1,05	7,6	268,3	413,3	73,3	5,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				46,0	95,4	152,4	1719,4	0,03	0,6	2,95	24,7	444,8	880,5	141,1	8,9	35/35%
8 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Макаронные изделия отварные	516	мука, масло	180	5,5	4,0	36,0	205,0	0,07	0,16	0,6	0,0	10,9	46,0	8,10	0,7	
Гуляш мясной	90	мясо, масло	75/75	16,7	15,8	4,3	225,8	0,03	0,0	0,11	0,5	38,4	150,7	25,2	2,3	
Компот из вишни	639	сухофрукты, сахар	200	0	0	31,4	125,6	0,0	0,0	0,0	0,8	21,0	29,2	25,9	0,9	
Хлеб ржано-пшеничный	пром. Вып	мука	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,0	0,2	0,64	0,0	75,4	129,7	11,2	0,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				25,4	20,2	91,0	649,9	0,1	0,4	1,35	1,3	145,7	355,6	70,4	4,7	25/25%
ОБЕД																
Винегрет овощной	71	овощи, масло растит.	100	0,8	6,0	4,4	107,0	0,0	0,0	2,00	7,5	14,5	19,0	10,7	0,2	
Суп картофельный с рыбой	138	рыба, картофель	250	7,0	4,0	14,9	130,6	0,05	0,1	0,16	4,0	19,8	86,3	32,2	1,0	
Печень по-строгановски	431	печень, мука, сметана	70/40	11,0	12,1	5,1	220,4	0,16	0,25	1,6	30,6	38,7	314,0	18,8	2,7	
Каша перловая	297	перловая крупа, масло	180	5,3	10,0	40,0	229,0	0,08	0,0	0,73	0,0	107,0	194,0	7,2	0,6	
Напиток из шиповника	705	шиповник, сахар	200	0,0	0,0	27,0	105,0	0,0	0,0	0,00	18,0	11,3	29,2	3,0	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный	пром. Вып	мука	80	3,5	0,7	26,72	127,18	0,0	0,2	0,54	0,0	66,0	114,0	10,0	0,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД				27,6	32,8	118,1	819,2	0,3	0,5	5,03	60,1	257,3	756,5	81,9	5,7	35/35%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				53,0	53,0	209,1	1569,1	0,4	0,9	6,38	61,4	403,0	1112,1	152,3	10,4	
9 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Биточек мясной с маслом сливочным	369	мясо, мука	60/10	10,0	7,7	15,2	217,0	0,01	0,0	1,7	1,0	34,2	153,2	23,4	0,8	
Картофельное пюре	302	гречка, масло	150	3,1	4,8	20,4	137,2	0,0	0,0	0,00	0,0	91,1	14,8	1,0	0,8	
Чай сладкий	697	чай, сахар	200	0,07	0,02	15	60,46	0,03	0,0	0,00	0,7	63,0	32,0	8,5	0,0	
Хлеб пшеничный	пром. Вып	мука, сыр	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,1	0,0	0,24	0,0	18,5	21,3	2,8	0,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				16,3	12,9	69,9	508,2	0,09	0,0	1,94	1,7	206,8	221,3	35,7	1,8	25/25%
ОБЕД																
Салат с крабовым мясом	29	крабовое мясо, масло растит.	100	3,5	0,2	3,9	42,5	0,0	0,0	0,1	1,2	4,8	19,2	7,5	0,3	
Солянка домашняя	135	овощи, мясо, зелень	250/10	6,0	4,0	13,4	91,0	0,06	0,08	0,5	3,8	27,7	88,5	22,0	1,0	
Тефтели мясная с соусом	394	рыба, масло, мука	80/50	13,5	14,0	14,0	250,0	0,02	0,16	2,90	1,3	48,0	130,2	24,6	0,7	
Макаронные изделия отварные	516	мука, масло	180	5,5	4,0	36,0	205,0	0,07	0,16	0,6	0,0	10,9	46,0	8,10	0,7	
Компот из кураги	639	сухофрукты, сахар	200	0,8	0,04	27,6	114	0,0	0,0	0,0	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный	пром. Вып	мука	80	3,5	0,7	26,72	127,18	0,0	0,15	0,48	0,0	56,6	97,3	8,40	0,6	
ИТОГО ЗА ОБЕД				32,8	22,9	121,6	829,6	0,2	0,57	4,54	7,1	159,3	410,4	73,57	3,8	35/35%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				49,1	35,8	191,5	1337,8	0,24	0,6	6,48	8,8	366,1	631,6	109,2	5,6	
10 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Котлета рубленая мясная в соусе	369	мясо, мука	80/50	10,0	7,7	15,2	217,0	0,01	0,0	1,7	1,0	34,2	153,2	23,4	0,8	
Гречка отварная	520	картофель, масло	180	4,0	4,0	26,3	164,0	0,08	0,17	0,0	13,3	50,0	106,4	33,8	0,9	
Компот из груш	631	груши, сахар	200	0	0	35,8	143,2	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	28,0	3,1	3,1	
Хлеб ржано-пшеничный	пром. Вып	мука	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,0	0,15	0,5	0,0	66	114	10	0,7	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				17,2	12,1	96,6	617,7	0,09	0,3	2,20	14,3	158,7	401,6	70,3	5,5	25/25%
ОБЕД																
Томаты, огурцы соленые		огурцы	100	0,5	0,0	1,7	10,0	0,0	0,0	0,0	2,5	12,5	12,0	7,0	0,3	

Суп из овощей	135	овощи,мясо,зелень	250/10	6,0	4,0	13,4	91,0	0,06	0,08	0,5	3,8	27,7	88,5	22,0	1,0	
Зразы рубленые	456	мясо,яйцо,масло	100/50	11,4	11,6	11,4	205,4	0,08	0,0	2,7	3,8	45,4	155,0	22,70	1,2	
Рис припущенный	512	рис,масло	180	7,4	7,5	39,0	208,0	0,07	0,0	0,2	0,3	6,5	80,4	26,3	0,6	
Компот из с/фруктов	639	сухофрукты,сахар	200	0,7	0,1	32	131,5	0,0	0,0	0,00	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный	пром. Выг	мука	80	3,5	0,7	26,72	127,18	0,0	0,2	0,64	0,0	75,4	129,7	11,2	0,9	
ИТОГО ЗА ОБЕД				29,5	23,9	124,2	773,1	0,2	0,2	3,99	11,2	178,8	494,8	92,2	4,5	35/35%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				46,7	36,0	220,8	1390,8	0,30	0,6	6,19	25,5	337,5	896,4	162,5	10,0	
Средняя за 10 дней				50,05	49,83	206,3	1512,32	17,87	18,41	24,53	62,35	694,46	1185,96	205,03	28,31	

Использован „Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах,, под редакцией Лапшиной. Москва 2004 г.

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Соотношение Са:Р для детей составляет 1:1,5, что соответствует санитарным нормам.