Ирина Александровна Суханина

Подписан цифровой подписью: Ирина Александровна Суханина
DN: O=ГБОУ СОШ пос. Прогресс, CN=Ирина Александровна Суханина, E=Progressch2007@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение: 082ce08958dd2de551bcb5282371be25
Дата: 2025.06.26 21:52:57+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2024.4.0

Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ пос. Прогресс
Суханина И.А.
24.06.2025

Десятидневное меню

Структурное подразделение
ГБОУ СОШ пос. Прогресс
м.р. Хворостянский Самарской области

Меню-раскладка на 10 дней
(1-й день, понедельник)

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд, г	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав			
					Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК								
№93	***Каша вязкая геркулесовая с маслом***	**200**			**5,39**	**6,38**	**27,13**	**187**
	Геркулесовая крупа		32	32				
	Молоко		130	130				
	Вода		70	70				
	Сливочное масло		5	5				
	Сахар		5	5				
№1	***Бутерброд с маслом, сыром***	**55**			**6,45**	**7,27**	**17,77**	**162,25**
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		5	5				
	Сыр		10	10				
№393	***Чай с лимоном***	**180**			**0,12**	**0,02**	**10,2**	**41**
	Чай заварка		30	30				
	Сахар		10	10				
	Лимон		8	7				
	Вода		130	130				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
№418	***Сок овощной***	**180**			**1,98**	**0,18**	**22,68**	**100**
ОБЕД								
№67	***Щи из свежей капусты с картофелем***	**200**			**1,74**	**4,88**	**9,21**	**85**
	Куры		67	67				
	Картофель		40	30				
	Капуста		62,5	50				
	Морковь		15,7	12,5				
	Лук		12	10				
	Томат		2,5	2,5				
	Масло растительное		5	5				

	сметана		5	5				
	соль		1,1	1,1				
№276	***Жаркое по-домашнему***	**200**			**22,02**	**6,79**	**19,95**	**259**
	Картофель		162	120				
	Мясо кур		153	115				
	Лук		12	10				
	Томат		10	10				
	Сливочное масло		6	6				
	Растительное масло		2	2				
№54-13з	***Салат овощной***	**60**			**0,8**	**2,7**	**4,6**	**45,6**
	Свекла		71,3	57				
	Растительное масло		3	3				
	Соль		0,2	0,2				
№54-7хн	***Компот из сухофруктов***	**180**			**0,6**	**0,0**	**22,7**	**93,2**
	Сухофрукты		25	30,5				
	Сахар		7	7				
	Вода		190	190				
№10	***Хлеб пшеничный***		40	40	**2,68**	**0,28**	**20,12**	**96**
	Хлеб ржаной		50	50	**2,5**	**0,5**	**21,25**	**102,0**
				ПОЛДНИК				
№454	***Макаронная запеканка***	**200**			**11**	**9,96**	**54,11**	**350,04**
	Макароны		60	60				
	Сливочное масло		4	4				
	Сахар		8	8				
	Молоко		80	80				
	яйца		2/5	16				
	Вода		120	120				
	Масло сливочное		5	5				
№392	***Чай с сахаром***	**180**			**0,06**	**0,02**	**11,98**	**43**
	Чай заварка		30	30				
	Сахар		10	10				
	Вода		130	130				
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ				**55,34**	**38,98**	**241,7**	**1564,09**

Меню-раскладка на 10 дней
(2-й день, вторник)

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд, г	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав			
					Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК								
№168	***Каша кукурузная молочная***	**200**			**6,21**	**5,28**	**27,90**	**184**
	Кукурузная крупа		57	57				
	Молоко		130	130				
	Сливочное масло		5	5				
	Сахар		5	5				
	Вода		70	70				
№1	***Бутерброд с маслом***	**50**			**1,75**	**4,8**	**16**	**119,22**
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		10	10				
№395	***Кофейный напиток с молоком***	**180**			**2,85**	**2,41**	**14,36**	**91**
	Кофейный напиток		3	3				
	Сахар		10	10				
	Молоко		90	90				
	Вода		108	108				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
№418	***Сок фруктовый***	**180**			**0,9**	**-**	**22,86**	**95**
ОБЕД								
№7	***Салат овощной***	**60**			**0,84**	**3,64**	**5,41**	**52,44**
	Капуста		59	47				
	Сахар		3	3				
	Морковь		7,5	6				
	Растительное масло		3	3				
№81	***Суп мясной картофельный с горохом***	**200**			**5,49**	**5,27**	**16,32**	**135**
	Картофель		67	50				
	Горох		7	7				
	Лук		10	10				

	Мясо кур		58,6	58,6				
	Морковь		16	12,5				
	Масло растительное		5	5				
№298	***Ленивые голубцы с соусом***	**200**			**14,12**	**9,04**	**20,26**	**219**
	Капуста белокочанная		121	96				
	Мясо кур		81	60				
	Лук		16	13				
	Рис		8	23				
	Яйцо		1/8	5				
	Вода или овощной отвар		40	40				
	Мука		3	3				
	Масло сливочное		4	4				
	Сметана		10	10				
№54-7хн	***Компот из сухофруктов***	**180**			**0,6**	**0,0**	**22,7**	**93,2**
	Сухофрукты		25	30,5				
	Сахар		7	7				
	Вода		190	190				
№10	***Хлеб пшеничный***		40	40	**2,68**	**0,28**	**20,12**	**96**
	Хлеб ржаной		50	50	**2,5**	**0,5**	**21,25**	**102,0**
ПОЛДНИК								
№458	***Ватрушка с творогом***	**80**			**10,5**	**6,26**	**33,3**	**230**
	Мука		40	40				
	Растительное масло/ Сливочное масло		0,26/1,7	0,26/1,7				
	Сахар		2	2				
	Яйцо		1,25	1,6				
	творог		36,6	36,2				
	дрожжи		1,2	1,2				
№392	***Чай с сахаром***	**180**			**0,06**	**0,02**	**9,99**	**40**
	Чай заварка		30	30				
	Сахар		10	10				
	вода		130	130				
	ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ				**48,5**	**37,5**	**230,47**	**1456,86**

Меню-раскладка на 10 дней
(3-й день, среда)

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд, г	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав			
					Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК								
№215	***Омлет***	**105**			**9,28**	**18,03**	**1,86**	**193**
	Яйцо		1,8 шт.	75				
	Молоко		28	28				
	Сливочное масло		5	5				
№1	***Бутерброд с маслом***	**50**			**1,75**	**4,8**	**16**	**119,22**
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		10	10				
№393	***Чай с лимоном***	**180**			**0,12**	**0,02**	**10,2**	**41**
	Чай заварка		30	30				
	Сахар		10	10				
	Лимон		8	7				
	Вода		130	130				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
№418	***Сок фруктовый***	**180**			**0,9**	**-**	**22,86**	**95**
ОБЕД								
№57	***Борщ м/к бульоне со сметаной***	**200**			**1,81**	**4,91**	**12,74**	**102,5**
	Куры		40	67				
	Картофель		27	20				
	Капуста		25	20				
	Морковь		16	13				
	Лук		12	10				
	Томат		3	3				
	Масло растительное		5	5				
	Сметана		5	5				
	Свекла		50	40				
№54-6г	***Рис отварной***	**150**			**3,6**	**5,2**	**38,1**	**213,5**

	Рис		54	54				
	Масло сливочное		5,8	5,8				
	Вода		324	324				
	Соль		0,5	0,5				
№179	***Гуляш из отварного мяса***	**70**			**7,42**	**9,33**	**2,58**	**106**
	Мясо кур		89	101				
	Лук		5	5				
	морковь		6	6				
	Сливочное масло/Растительное масло		3/3	3/3				
№54-13з	***Салат овощной***	**60**			**0,8**	**2,7**	**4,6**	**45,6**
	Свекла		71,3	57				
	Растительное масло		3	3				
	Соль		0,2	0,2				
№54-7хн	***Компот из сухофруктов***	**180**			**0,6**	**0,0**	**22,7**	**93,2**
	Сухофрукты		25	30,5				
	Сахар		7	7				
	Вода		190	190				
№10	***Хлеб пшеничный***		40	40	**2,68**	**0,28**	**20,12**	**96**
	Хлеб ржаной		50	50	**2,5**	**0,5**	**21,25**	**102,0**
ПОЛДНИК								
№274	***Манник***	**60**			**5,15**	**9,86**	**28,88**	**186,9**
	Крупа манная		21	21				
	Сливочное масло		2	2				
	Молок сгущенное		10	10				
	Сахар		4	4				
	Яйцо		6 или 1/7 шт.	6 или 1/7 шт.				
	Сметана		18	18				
	Растительное масло		2	2				
№233	***Кисель***	**180**			**-**	**-**	**18**	**60**
	Кисель		24	24				
	Сахар		10	10				
	Вода		190	190				
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ				**36,61**	**55,63**	**219,89**	**1453,92**

Меню-раскладка на 10 дней
(4-й день,Четверг)

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд, г	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав			
					Белки	Жиры	Углеводы	Калории
завтрак								
№88	***Каша манная молочная***	**200**			**6,21**	**7,47**	**25,09**	**192**
	Манная крупа		20	20				
	Молоко		130	130				
	Сахар		5	5				
	Сливочное масло		5	5				
	Вода		70	70				
№1	***Бутерброд с маслом***	**50**			**1,75**	**4,8**	**16**	**119,22**
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		10	10				
№392	***Чай с сахаром***	**180**			**0,06**	**0,02**	**9,99**	**40**
	Чай заварка		30	30				
	Сахар		10	10				
	Вода		130	130				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
№418	***Сок фруктовый***	**180**			**0,9**	**-**	**22,86**	**95**
обед								
№87	***Суп рисовый с рыбными консервами***	**200**			**8,60**	**8,40**	**14,33**	**167**
	Рыбные консервы		40	40				
	Картофель		94	70				
	Рис		5	5				
	Морковь		20	16				
	Лук		15	13				
	Масло сливочное		3,75	3,75				
№54-1г	***Макароны отварные с маслом***	**150**			**5,0**	**5,3**	**35**	**208**
	Сливочное масло		5	5				

	Макароны		51	51				
	Сосиска отварная	**50**			**7,7**	**16,7**	**-**	**181,3**
	Сосиска		52,1	50				
№7	***Салат овощной***	**60**			**0,84**	**3,64**	**5,41**	**52,44**
	Капуста		59	47				
	Сахар		3	3				
	Морковь		7,5	6				
	Растительное масло		3	3				
№54-7хн	***Компот из сухофруктов***	**180**			**0,6**	**0,0**	**22,7**	**93,2**
	Сухофрукты		25	30,5				
	Сахар		7	7				
	Вода		190	190				
№10	***Хлеб пшеничный***		30	30	**2,68**	**0,28**	**20,12**	**96**
	Хлеб ржаной		30	30	**2,5**	**0,5**	**21,25**	**102,0**
ПОЛДНИК								
№ 137	***Рагу из овощей***	**200**			**3,24**	**17,36**	**18,26**	**242**
	Капуста		28	22				
	Морковь		40	32				
	Лук		34	28				
	Картофель		80	64				
	Вода		45	45				
	Сливочное масло		5	5				
№392	***Чай с сахаром***	**180**			**0,06**	**0,02**	**9,99**	**40**
	Сахар		10	10				
	Чай заварка		30	30				
	вода		130	130				
№10	***Хлеб пшеничный***	30	30	30	**2,68**	**0,28**	**20,12**	**96**
	ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ				**40,14**	**57,02**	**221**	**1628,16**

Меню-раскладка на 10 дней
(5-й день, пятница)

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд, г	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав			
					Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК								
№ 54-4г	***Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом сахаром***	**150**			**8,2**	**6,5**	**42,8**	**262,5**
	Гречневая крупа		69	69				
	Сахар		5	5				
	Сливочное масло		5	5				
	Вода		102	102				
№1	***Бутерброд с маслом***	**50**			**1,75**	**4,8**	**16**	**119,22**
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		10	10				
№ 392	***Чай с сахаром***	**180**			**0,06**	**0,02**	**9,99**	**40**
	Сахар		10	10				
	Чай заварка		30	30				
	Вода		130	130				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
№418	***Сок фруктовый***	**180**			**0,9**	**-**	**22,86**	**95**
ОБЕД								
№54-13з	***Салат овощной***	**60**			**0,8**	**2,7**	**4,6**	**45,6**
	Свекла		71,3	57				
	Растительное масло		3	3				
	Соль		0,2	0,2				
№233	***Суп-лапша на м/к бульоне***	**200**			**2,68**	**2,83**	**17,14**	**104,7**
	Картофель		100	70				
	Вермишель		10	10				
	Лук		12	10				
	Мясо кур		61,1	61,1				

	Морковь		12	10				
	Масло растительное		5	5				
№54-12м	***Плов мясной***	**150**			**20,4**	**6,0**	**26**	**239,3**
	Морковь		10	8				
	Мясо кур		90,4	80				
	Лук		6,3	5				
	Рис		34	34				
	Томат		8	8				
	Масло растительное		8	8				
№54-7хн	***Компот из сухофруктов***	**180**			**0,6**	**0,0**	**22,7**	**93,2**
	Сухофрукты		25	30,5				
	Сахар		7	7				
	Вода		190	190				
№10	***Хлеб пшеничный***		40	40	**2,68**	**0,28**	**20,12**	**96**
	Хлеб ржаной		50	50	**2,5**	**0,5**	**21,25**	**102,0**
ПОЛДНИК								
№469	***Булочка домашняя***	**80**			**5,82**	**10,01**	**43,13**	**286**
	Мука		53,7	53,7				
	Растительное масло для смазки		1,5	1,5				
	Сахар		11,6	11,6				
	Дрожжи		1,4	1,4				
	Вода		23	23				
	соль		0,5	0,5				
	маргарин		12	12				
№400	***Молоко кипяченое***	**180**			**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102**
	Молоко		180	180				
	ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ				**51,87**	**38,52**	**255,66**	**1585,52**

Меню-раскладка на 10 дней
(6-й день, понедельник)

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд, г	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав			
					Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК								
№168	***Каша пшенная молочная***	**200**			**5,67**	**5,28**	**32,55**	**200**
	Пшенная крупа		35	35				
	Молоко		130	130				
	Сливочное масло		5	5				
	Сахар		5	5				
	Вода		70	70				
№1	***Бутерброд с маслом, сыром***	**55**			**6,45**	**7,27**	**17,77**	**162,25**
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		5	5				
	Сыр		10	10				
№393	***Чай с лимоном***	**180**			**0,12**	**0,02**	**10,2**	**41**
	Чай заварка		30	30				
	Сахар		10	10				
	Лимон		8	7				
	Вода		130	130				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
№418	***Сок овощной***	**180**			**1,98**	**0,18**	**22,68**	**100**
ОБЕД								
№77	***Суп мясной картофельный***	**200**			**2,34**	**2,82**	**16,71**	**101**
	Картофель		150	112,5				
	Мука		10	10				
	Лук		12	10				
	Мясо кур		58,6	58,6				
	Морковь		12	10				
	Масло растительное		2,5	2,5				
	Соль		1,1	1,1				

№282	***Котлета***	**70**			**13**	**10**	**30,5**	**273,1**
	Мясо кур		70	52				
	Лук		10	8				
	Яйцо		1/10	4				
	Хлеб пшеничный		12	12				
	Масло растительное		5	5				
№ 54-4г	***Каша гречневая со сливочным маслом***	**150**			**8,2**	**6,5**	**42,8**	**262,5**
	Крупа гречневая		69	69				
	Сливочное масло		5	5				
	Вода		102	102				
№54-7хн	***Компот из сухофруктов***	**180**			**0,6**	**0,0**	**22,7**	**93,2**
	Сухофрукты		25	30,5				
	Сахар		7	7				
	Вода		190	190				
№10	***Хлеб пшеничный***		40	40	**2,68**	**0,28**	**20,12**	**96**
	Хлеб ржаной		50	50	**2,5**	**0,5**	**21,25**	**102,0**
ПОЛДНИК								
№473	***Булочка «Веснушка»***	**80**			**6,24**	**4,89**	**43,08**	**241,6**
	Мука		58	58				
	Растительное масло		1,7	1,7				
	Сахар		6	6				
	Изюм		3	3				
	Маргарин		5,1	5,1				
	Дрожжи		1,7	1,7				
№400	***Молоко кипяченое***	**180**			**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102**
	Молоко		180	180				
	ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ				**55,26**	**42,62**	**289,43**	**1774,65**

Меню-раскладка на 10 дней
(7-й день, вторник)

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд, г	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав			
					Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК								
№168	***Каша молочная «Дружба»***	**200**			**6,21**	**7,73**	**27,71**	**201**
	Крупа Рисовая		13	13				
	Крупа пшенная		10	10				
	Молоко		130	130				
	Сливочное масло		5	5				
	Сахар		5	5				
	Вода		70	70				
№1	***Бутерброд с маслом***	**50**			**1,75**	**4,8**	**16**	**119,22**
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		10	10				
№395	***Кофейный напиток с молоком***	**180**			**2,85**	**2,41**	**14,36**	**91**
	Кофейный напиток		3	3				
	Сахар		10	10				
	Молоко		90	90				
	Вода		108	108				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
№418	***Сок фруктовый***	**180**			**0,9**	**-**	**22,86**	**95**
ОБЕД								
№54-13з	***Салат овощной***	**60**			**0,8**	**2,7**	**4,6**	**45,6**
	Свекла		71,3	57				
	Растительное масло		3	3				
	Соль		0,2	0,2				
№67	***Щи мясные со сметаной***	**200**			**1,74**	**4,88**	**9,21**	**85**
	Картофель		40	30				
	Капуста		62,5	50				
	Лук		12	10				
	Мясо кур		67	67				

	Морковь		15,7	12,5				
	Масло растительное		5	5				
	Томат		2,5	2,5				
	сметана		5	5				
	соль		1,1	1,1				
№179	***Гуляш из отварного мяса***	**70**			**7,42**	**9,33**	**2,58**	**106**
	Мясо кур		89	101				
	Лук		5	5				
	морковь		6	6				
	Сливочное масло/Растительное масло		3/3	3/3				
	Мука		2	2				
	Масло сливочное		2,5	2,5				
№ *54-5г*	**Каша перловая**	**150**			**4,4**	**5,9**	**33,6**	**205,2**
	Крупа перловая		40	40				
	Масло сливочное		5	5				
	Вода		120	120				
	Соль		0,4	0,4				
№54-7хн	***Компот из сухофруктов***	**180**			**0,6**	**0,0**	**22,7**	**93,2**
	Сухофрукты		25	30,5				
	Сахар		7	7				
	Вода		190	190				
№10	***Хлеб пшеничный***		30	30	**2,68**	**0,28**	**20,12**	**96**
	Хлеб ржаной		30	30	**2,5**	**0,5**	**21,25**	**102,0**
ПОЛДНИК								
№88	***Суп картофельный с макаронными изделиями***	**200**			**2,68**	**2,83**	**17,14**	**104,75**
	Вермишель		10	10				
	Картофель		67	50				
	Лук		12	10				
	Морковь		12	10				
	Масло растительное		5	5				
№ 392	***Чай с сахаром***	**180**			**0,06**	**0,02**	**9,99**	**40**
	Сахар		10	10				
	Чай заварка		30	30				
	Вода		130	130				

№10	**Хлеб пшеничный**		30	30	**2,68**	**0,28**	**20,12**	**96**
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ				**37,27**	**41,66**	**242,24**	**1479,97**

Меню-раскладка на 10 дней
(8-й день, среда)

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд, г	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав			
					Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК								
№93	***Суп молочный вермишелевый***	**200**			**7,18**	**6,5**	**23,54**	**181**
	Молоко		175	175				
	Сахар		2	2				
	Сливочное масло		2,5	2,5				
	Вермишель		20	20				
№1	***Бутерброд с маслом***	**50**			**1,75**	**4,8**	**16**	**119,22**
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		10	10				
№ 392	***Чай с сахаром***	**180**			**0,06**	**0,02**	**9,99**	**40**
	Сахар		10	10				
	Чай заварка		30	30				
	Вода		130	130				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
№418	***Сок фруктовый***	**180**			**0,9**	**-**	**22,86**	**95**
ОБЕД								
№76	***Рассольник ленинградский со сметаной***	**200**			**1,99**	**5,03**	**16,92**	**122**
	Картофель		100	75				
	Крупа перловая		5	5				
	Лук		6	5				
	Мясо кур		30	30				
	Морковь		12	10				
	Масло растительное		5	5				
	Огурец соленый		16,7	15				
	Сметана		5	5				
№621	***Овощное рагу***	**200**			**3,24**	**17,36**	**18,26**	**242**

	Мясо кур		70	70				
	Капуста		58	52				
	Картофель		86	64				
	Лук		34	28				
	Морковь		40	32				
	Растительное масло/сливочное масло		8/5	8/5				
	Кабачки		36	24				
	Сметана		15	15				
	Мука		4,5	4,5				
	Соль		0,48	0,48				
№54-7хн	***Компот из сухофруктов***	**180**			**0,6**	**0,0**	**22,7**	**93,2**
	Сухофрукты		25	30,5				
	Сахар		7	7				
	Вода		190	190				
№10	***Хлеб пшеничный***		40	40	**2,68**	**0,28**	**20,12**	**96**
	Хлеб ржаной		50	50	**2,5**	**0,5**	**21,25**	**102,0**
ПОЛДНИК								
№279	***Коржик молочный***	**70**			**4,79**	**8,76**	**47,55**	**288**
	Мука		39	39				
	Яйцо		3	3				
	Молоко		25	25				
	Сахар		20	20				
	Сливочное масло		9	9				
№397	***Какао с молоком***	**180**			**3,67**	**3,19**	**15,82**	**107**
	Какао-порошок		2	2				
	Молоко		110	110				
	Сахар		10	10				
	Вода		80	80				
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ				**29,36**	**46,44**	**235,01**	**1485,42**

Меню-раскладка на 10 дней
(9-й день, четверг)

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд, г	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав			
					Белки	Жиры	Углеводы	Кал
ЗАВТРАК								
№173	***Каша рисовая молочная***	**200**			**3,09**	**4,07**	**32,09**	**177**
	Рисовая крупа		34	34				
	Молоко		130	130				
	Сливочное масло		5	5				
	Сахар		5	5				
	Вода		70	70				
№1	***Бутерброд с маслом***	**50**			**1,75**	**4,8**	**16**	**119,22**
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		10	10				
№ 392	***Чай с сахаром***	**180**			**0,06**	**0,02**	**9,99**	**40**
	Сахар		10	10				
	Чай заварка		30	30				
	Вода		130	130				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
№418	***Сок фруктовый***	**180**			**0,9**	**-**	**22,86**	**95**
ОБЕД								
№80	***Суп картофельный с крупой «Полевой»***	**200**			**2,18**	**2,84**	**14,29**	**91,5**
	Куры		67	67				
	Картофель		100	75				
	Крупа пшенная		7	7				
	Морковь		12	10				
	Лук		12	10				
	Масло сливочное		3	3				
№336	***Капуста тушенная***	**200**			**19,7**	**15**	**13,65**	**269**
	Капуста		186	149				
	Мясо кур		206	183				

	Лук		6	5,2				
	Морковь		3,25	2,6				
	растительное масло		6,5	6,5				
	мука		1,5	1,5				
	Томат		5	5				
	сахар		3,9	3,9				
№54-7хн	***Компот из сухофруктов***	**180**			**0,6**	**0,0**	**22,7**	**93,2**
	Сухофрукты		25	30,5				
	Сахар		7	7				
	Вода		190	190				
№10	***Хлеб пшеничный***		40	40	**2,68**	**0,28**	**20,12**	**96**
	Хлеб ржаной		50	50	**2,5**	**0,5**	**21,25**	**102,0**
ПОЛДНИК								
№454	***Пирожок с повидлом***	**80**			**4,6**	**1,87**	**44,44**	**212,8**
	Мука		39	39				
	Яйцо		1/10	4				
	Сахар		3	3				
	дрожжи		1,3	1,3				
	Масло сливочное		4	4				
	Повидло		25,25	25,25				
	Масло растительное		2	2				
	соль		0,4	0,4				
№ 392	***Чай с сахаром***	**180**			**0,06**	**0,02**	**9,99**	**40**
	Сахар		10	10				
	Чай заварка		30	30				
	Вода		130	130				
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ				**38,12**	**29,4**	**227,38**	**1335,72**

Меню-раскладка на 10 дней
(10-й день, пятница)

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд, г	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав			
					Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК								
№54-1г	***Макароны отварные с маслом и сахаром***	**150**			**5,5**	**4,57**	**26,44**	**168**
	Сливочное масло		5	5				
	Макароны		51	51				
	Сахар		8	8				
№1	***Бутерброд с маслом***	**50**			**1,75**	**4,8**	**16**	**119,22**
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		10	10				
№ 392	***Чай с сахаром***	**180**			**0,06**	**0,02**	**9,99**	**40**
	Сахар		10	10				
	Чай заварка		30	30				
	Вода		130	130				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
№251	***Йогурт***	**180**	**185**	**180**	**5,22**	**5,76**	**7,2**	**106,2**
ОБЕД								
№34	***Свекольник на м/к бульоне со сметаной***	**200**			**1,92**	**6,33**	**10,05**	**104,12**
	Куры		51	51				
	Картофель		57,5	43				
	Свекла		80	64				
	Морковь		16,7	13,4				
	Лук		17,2	13,4				
	Томат		3	3				
	Сахар		1,6	1,6				
	Масло растительное		5	5				

	Сметана		5	5				
№174	***Тефтели мясные с соусом***	**80**			**8,98**	**9,49**	**7,31**	**150,5**
	Мясо кур		77	51				
	Лук		19	16				
	Яйцо		1,8	5				
	Томат		3	3				
	Сливочное масло		3	3				
	Рис		6	6				
	Мука		4	4				
№ 54-4г	***Каша гречневая со сливочным маслом***	**150**			**8,2**	**6,5**	**42,8**	**262,5**
	Крупа гречневая		69	69				
	Сливочное масло		5	5				
	Вода		102	102				
№54-7хн	***Компот из сухофруктов***	**180**			**0,6**	**0,0**	**22,7**	**93,2**
	Сухофрукты		25	30,5				
	Сахар		7	7				
	Вода		190	190				
№10	***Хлеб пшеничный***		30	30	**2,68**	**0,28**	**20,12**	**96**
	Хлеб ржаной		30	30	**2,5**	**0,5**	**21,25**	**102,0**
ПОЛДНИК								
№247	***Рыба тушеная с овощами и соусом***	**70**			**7,04**	**3,56**	**1,92**	**70**
	Рыба свежая		46	43				
	Лук		10	8				
	Морковь		24	19				
	вода		15	15				
	Масло растительное		3,5	3,5				
	Томат		1,7	1,7				
№204	**Картофель отварной со сливочным маслом**	**150**			**1,16**	**1,69**	**6,47**	**57,77**
	Картофель		80	60				
	Сливочное масло		5	5				
№ 392	***Чай с сахаром***	**180**			**0,06**	**0,02**	**9,99**	**40**
	Сахар		10	10				
	Чай заварка		30	30				

	Вода		130	130				
№10	***Хлеб пшеничный***		30	30	**2,68**	**0,28**	**20,12**	**96**
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ				**48,35**	**43,8**	**222,36**	**1505,51**