

		молоко сухари панировочные масло растительное масло сливочное соль		19 7 5 5 1									
	3) Картофельное пюре № 520	картофель молоко соль масло сливочное	200	228 21 2 7	4,2	11	29,0					252,0	
	4) Помидор свежий	помидор	50	59	0,3	0,3	2,1					9,84	
	5) Напиток из шиповника №705	шиповник сахар	200	20 20	0,4	0,0	23,6					94,0	
	6) Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,03					80,14	
	7) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76					101,79	
		Итого:			35,82	40,2	194,15					1309,56	
2 день	Завтрак												
	1) Каша пшеничная с маслом сливочным стр.246	молоко крупка пшеничная сахар соль масло сливочное	200/10	96 50 10 1 10	6,0	8,2	33,2					238,0	
	2) Кофейный напиток №692	кофейный напиток молоко сахар	200	8 50 20	2,5	3,6	28,7					152,0	
	3) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	31,6	0,4	20,76					101,79	
	Обед												

Дашкина

3 день	1) Щи из свежей капусты с тушенкой из говядины и сметаной №124	тушенка	12,5	4,4	8,4	10,4	136,6
		капуста	63				
		картофель	38				
		морковь	12,5				
		лук	12				
		соль	4				
		масло растительное	2,5				
		сметана	10				
		зелень	1,3				
		2) Плов из курицы №492	150	11,1	11,1	20,4	231,0
3) Свежий огурец №16	курица	96					
	масло сливочное	8					
	томат	2					
	лук	9					
	рис	35					
	морковь	10					
	соль	2					
	огурец	62,3	0,4	0,0	1,5	7,79	
	4) Компот из свежих яблок №631	яблоки	45	0,2	0,0	35,8	142,0
		сахар	24				
5) Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,03	80,14	
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	101,79	
Итого:			61,96	32,5	187,55	1191,11	
3 день	1) Запеканка из творога №366	творог	142	22,5	19,95	20,55	358,5
		манка	10				
		сахар	10				
		яйцо	4				
		масло сливочное	6				
		сахари	6				
		панировочные сметана	30				

Даша

2) Компот из сухофруктов №639	сухофрукты сахар	200	20 20	0,6	0,0	31,4	124,0
3) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
Обед							
1) Суп картофельный с фасолью и тушенкой из говядины № 139	тушенка картофель лук морковь масло растительное соль зелень фасоль	12,5/250	12,5 67 12 13 2,5 2 1,3 20	8,3	11,76	22,3	194,5
2) Печень говяжья по-строгановски №431	печень соль масло сливочное томат сметана мука	50/30	89 1 6 2 7,5 2,3	6,8	6,8	1,95	97,5
3) Рожки отварные со сливочным маслом №516, 332	рожки масло сливочное соль	150	52,5 5,3 2,5	5,1	9,15	34,2	244,5
4) Помидор свежий № 19	помидор	50	59	0,3	0,3	2,1	9,84
5) Чай сладкий с лимоном №686	чай сахарный песок лимон	200/7	1 15 8	0,3	0,0	15,2	60,0
6) Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,03	80,14
7) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
	Итого:			52,82	49,16	185,25	1376,56
4 день	<u>Завтрак</u>						

Дашкина

1) Каша геркулесовая стр. 246	геркулес молоко сахар соль мало сливочное	200/10	44,4 98,4 10 2 10	5,6	10,4	26,4	230,0
2) Кисель п/я №648	кисель сахар	200	24 10	0,0	0,0	42,2	162,0
3) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
Обед							
1) Суп картофельный с вермишелью и курицей № 140	картофель вермишель морковь лук масло растительное соль зелень грудка куриная	12,5/250	100 10 13 12 3 2 1,3 26	4,25	2,2	10,6	79,0
2) Рыба отварная №369	рыба свежая морковь лук соль	75	105 3 3 2	14,55	0,6	0,0	66,0
3) Картофельное пюре №520	картофель молоко соль масло сливочное	200	228 21 2 7	4,2	11	29,0	252,0
4) Огурец свежий №16	огурец	50	62,3	0,4	0,0	1,5	7,79
5) Чай сладкий	чай сахар	200	1 15	0,2	0,0	15,0	58,0
6) Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,03	80,14
7) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79

Директор

		Итого:			38,12	25,4	189,09	1138,51
5 день	<u>Завтрак</u> 1) Каша манная стр. 246	манка молоко сахар соль масло сливочное	200/10	44,4 98,4 10 2 10	4,8	8,2	30,4	222,0
	2) Какао №693	какао молоко сахар	200	4 100 20	4,9	5,0	32,5	190,0
	3) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
	<u>Обед</u>							
	1) Суп картофельный с рыбными консервами №133	картофель морковь лук масло растительное соль зелень консервы рыбные	25/250	150 13 12 3 2 1,3 25	8,0	4,4	20,5	155,29
	2) Котлета куриная № 449	курица хлеб пшеничный молоко сахари панировочные масло сливочное	50/5	87 8 12 5 8	10,4	11,2	5,0	163,5
	3) Капуста тушеная №534	капуста масло растительное морковь лук томат соль	150	215 5,3 3,8 7,2 4 2	3,75	6,9	16,05	141,0

Директор

3) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
Обед							
1) Суп молочный с вермишелью № 160	молоко вермишель масло сливочное сахар соль	250	125 20 2 2 1	7,0	7,9	24,7	141,0
2) Бифштекс рубленый № 448	говядина молоко соль масло растительное	53	69 5 0,9 5	10,3	18,65	0,0	210,0
3) Греча отварная стр.246	греча соль масло сливочное	150	63 1,5 10	8,4	10,8	41,25	303,0
4) Помидор свежий	помидор	50	59	0,3	0,0	2,1	9,84
5) Чай сладкий	чай сахар	200	1 15	0,2	0,0	15,0	58,0
6) Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,4	80,14
7) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
8	Итого:			38,12	45,55	214,77	1385,56
день	Завтрак						
1) Запеканка картофельная с мясом № 478	говядина масло сливочное картофель лук сухари панировочные	125	54 11 15,5 11 3	12,5	12,25	20,63	247,5

Директор

2) Чай с молоком №1011/82	чай молоко сахар	200	1 50 15	1,6	1,6	1,6	17,3	87,0
3) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79	
Обед								
1) Суп крестьянский с крупой, тушенкой из говядины и сметаной №134	капуста картофель рис морковь лук масло растительное соль сметана зелень тушенка	12,5/250/10	38 33 10 13 12 5 2 10 1,3 12,5	23,9	9,44	14,6	164,94	
2) Грудка куриная отварная №487	грудка куриная лук соль	75	156 4,5 2	11,8	6,68	0,3	108,0	
3) Рис отварной №511	рис масло сливочное соль	150	54 6,8 1,5	3,75	6,15	38,55	228,0	
4) Огурец свежий №16	огурец	50	62,3	0,4	0,0	1,5	7,79	
5) Напиток из шиповника №705	шиповник сахар	200	20 20	0,4	0,0	23,6	94,0	
6) Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,03	80,14	
7) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79	
Итого:				63,27	37,32	174,03	1220,95	
9 день	Завтрак							

Динькина

1) Каша ячневая с маслом сливочным стр.246	крупя ячневая молоко сахар соль масло сливочное	200/10	44,4 98,4 10 1 10	5,8	9,2	31,8	240,0
2) Какао № 693	какао молоко сахар	200	4 100 20	4,9	5,0	32,5	190,0
3) Хлеб пшеничный Обед	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
1) Суп гороховый с тушенкой из говядины №139	тушенка картофель горох морковь лук масло растительное соль зелень	12,5/250	12,5 67 20 13 12 2,5 2	8,3	11,76	22,3	194,5
2) Тефтели из говядины №461	говядина хлеб пшеничный молоко лук масло сливочное мука морковь томат сахар соль	60/30	38 8 12 24,7 7,8 11,4 2,3 3 0,3 0,3	11,07	32,77	11,22	209,4
3) Капуста тушеная №534	капуста масло растительное морковь лук томат	150	215 5,3 3,8 7,2 4	3,75	6,9	16,05	141,0

Дмитрий

		соль мука сахар			2 1,8 4,5							
	4) Помидор свежий	помидор	50		59	0,3	0,3	2,1	9,84			
	5) Чай сладкий	чай сахарный песок	200		1 15	0,2	0,0	15,0	58,0			
	6) Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40		40	2,6	0,4	16,03	80,14			
	7) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40		40	3,16	0,4	20,76	101,79			
		Итого:				43,24	67,13	188,52	1326,46			
10	<u>Завтрак</u>											
	1) Каша геркулесовая стр. 246	геркулес молоко сахар соль мало сливочное	200/10		44,4 98,4 10 2 10	5,6	10,4	26,4	230,0			
	2) Кофейный напиток на молоке №692	кофейный напиток молоко сахарный песок	200		8 50 20	2,5	3,6	28,7	152,0			
	3) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40		40	3,16	0,4	20,76	101,79			
	<u>Обед</u>											
	1) Борщ с тушенкой из говядины и сметаной №110	тушенка свекла капуста картофель морковь лук томат масло растительное сахар соль	12,5/250		12,5 50 25 27 13 12 3 2,5 3 2	4,4	9,3	13,5	154,6			

Данишев

	сметана зелень		10 1,3						
2) Сосиска отварная №413	сосиска масло сливочное	67/2	68 2	7,4	16,01	1,07			178,22
3) Рожки отварные со сливочным маслом №516, 332	рожки масло сливочное соль	150	52,5 5,3 2,5	5,1	9,15	34,2			244,5
4) Свежий огурец № 16	свежий огурец	50	62,3	0,8	0,0	3,0			15,58
5) Компот из свежих яблок №631	яблоки сахарный песок	200	45 24	0,2	0,0	35,8			142,0
6) Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,03			80,14
7) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76			101,79
	Итого:			34,92	49,66	200,22			1400,62
	Итого за 10 дней:			463,66	418,42	1923,96			12905,08

В блодах с применением сметаны, сметана проходит термическую обработку.
 При составлении меню использовали сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва, 2004г

Давыдова