« Утверждаю»

Директор

МБОУ Вочуровская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_(К.А. Бобров)

**Десятидневное меню**

**для питания детей, посещающих**

**МБОУ Вочуровская СОШ**

**(дошкольная группа)**

**на**

**2024- 2025 учебный год**

1. **ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Сб. 1981  Рецептура № 405 | 1. | Каша гречневая  молочная | Гречка – 30  Молоко – 50  Песок – 10  Соль йод. – 2  Масло сливочн - 10 | 200 | 16,74 | 9,5 | 67,88 | 432 | 0,48 | 2,60 | 0.04 | 262,52 | 460,7 | 216,62 | 6,46 |
| Т.к- № 431  Сб. 1981  Рецептура  № 1011 | 2. | Чай с молоком | Чай – 0,7  Молоко – 50  Песок – 7  Вода- 150 | 200 | 1,54 | 1,63 | 9,36 | 56 | 0,02 | 0,72 | 0,01 | 63,60 | 50,76 | 10,08 | 0,62 |
| Сб. 1981  Рецептура № 1 | 3. | Бутерброд с маслом | Хлеб пшеничный-40  Масло сливочное-10 | 40/10 | 2,36 | 9,15 | 15,02 | 153 | 0,04 | 0 | 0,05 | 7,8 | 27,40 | 9,94 | 0,62 |

**1день**

**Второй завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | 1 | Сок виноградный | Сок -200 | 200 | 0,3 | 0 | 27,6 | 108 | 0 | 0,15 | | 0 | 7,5 | 9,3 | 42,5 | 3,0 |

**1 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Т.к- № 64  Кулинарный совет от 19.11.86. | 1. | Салат свекольный с растительным маслом | Свекла- 56  Масло раст.- 5  Соль йод.- 2 | 60 | 0,84 | 5,05 | 5,07 | 69 | 0,01 | 5,64 | 0 | 23,07 | 24,25 | 12,54 | 0,8 |
| Сб.1981  Рецептура №197 | 2. | Щи мясные из свежей капусты со сметаной. | Капуста-50  Сметана-5  Лук-10  Морковь-30  Картофель-95  Соль йод.-2  Мясо- 100 | 250 | 20,4 | 5,32 | 9,33 | 183 | 0,08 | 30,89 | 0,03 | 55,44 | 262,97 | 21,12 | 0,76 |
| Сб. 1981  № 759 | 3. | Тефтели с картофельным пюре. | Мясо-35  Лук-10  Мука-5  Соль йод. -2  Картофель-100  Масло раст.-5 | 60/150 | 13,08 | 22,53 | 39,49 | 418 | 0,25 | 34,15 | 0,04 | 119,02 | 227,93 | 79,35 | 2,9 |
| Технол. карта №394  Сб. 1981  № 924 | 4. | Компот из свежих яблок | Яблоко-54  Песок-10  Лимонная кис.- 0,2  Вода- 172 | 200 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 | 0,01 | 8,94 | 0 | 8,84 | 5,94 | 4,86 | 1,21 |
|  | 5. | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной-40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,06 | 0 | 0 | 11,2 | 60,0 | 18,8 | 1,6 |

**1 ДЕНЬ**

**ПОЛДНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Технол. карта №353  Сб. 1981  №492 | 1 | Сырники из творога. | Яйцо-3,33  Мука-13,3  Соль йод. -0.6  Творог-90  Песок-10  Масло слив.-3,33 | 50/100 | 16.87 | 11,40 | 20,82 | 255 | 0,07 | 0,45 | 0,07 | 155.43 | 220,32 | 27,09 | 0.77 |
| Сб.1981  № 1010 | 3. | Чай с лимоном и сахаром. | Чай – 1  Песок – 15  Лимон – 7  Вода- 200 | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 0 | 2,90 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
|  |  | Итого: |  |  | 17,17 | 11,40 | 48,42 | 363 | 0.07 | 0,60 | 0.07 | 162,93 | 229,62 | 69,59 | 3,77 |
|  |  | **ВСЕГО:** |  |  | **76.42** | **65,27** | **223,52** | **1808,4** | **1,02** | **83,51** | **0,24** | **714,42** | **1349,51** | **442,9** | **18,74** |

**2 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Т.к -№ 330  Сб. 1981  Рецептура  № 417 | 1. | Каша рисовая  молочная (жидкая) | Рис – 14,9  Молоко – 51  Песок – 3  Соль йод. – 0,5  Масло сливочное – 5  Вода – 33,9 | 100/5 | 2,49 | 5,90 | 17,07 | 128 | 0,03 | 0.66 | 0,03 | 64,89 | 69,20 | 14,72 | 0.21 |
| Т.к- № 422  Сб. 1981  № 1024 | 2. | Кофейный напиток с молоком. | Кофейный напиток – 8  Молоко – 50  Песок – 20  Вода- 172 | 200 | 1,40 | 1,60 | 22,31 | 105 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 60,40 | 45,0 | 7,00 | 0,09 |
|  | 3. | Печенье. | Печенье - 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2 ДЕНЬ  
ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | 1. | Груша. | Груша - 50 | 50 | 0,2 | 0 | 0 | 21 | 0 | 0,12 | | 0 | 0 | 0 | 46,0 | 1,6 |

**2 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Сб. 1981  № 85 | 1. | Салат витаминный | Капуста- 30  Морковь-10  Яблоко- 15  Масло раст.- 5  Соль- 2  Песок- 3 | 60 | 0,72 | 3,09 | 6.53 | 59 | 0.01 | 16,42 | 0 | 0.24 | 0,46 | 0.18 | 0 |
| Т.к- 96  Сб. 1981  № 176 | 2. | Борщ мясной со сметаной. | Капуста-50  Сметана-5  Лук-20  Морковь-20  Картофель-190  Соль йод.-2  Масло раст. – 5  Свекла – 30  Томатная паста- 7  Мясо- 100 | 250 | 20,66 | 21,27 | 18,01 | 326 | 0,05 | 20,46 | 0,03 | 51,89 | 243,50 | 22,33 | 1,20 |
| Сб. 1981  № 753 | 3. | Макароны с котлетой. | Мясо-50  Лук-10  Мука-7  Соль йод.-2  Макароны - 30  Масло раст.-5  Яйцо - 15 | 150/60 | 13,45 | 11,91 | 39,34 | 324,5 | 0.16 | 0,69 | 0,05 | 64,09 | 146,16 | 40,92 | 1,76 |
| Т.к- №377  Кулинарный совет ООО «Школьник»  №103 | 4. | Кисель | Концентрат киселя -20  Вода-200 | 200 | 0,18 | 0 | 3,92 | 16 | 0,12 | 6.00 | 0 | 0.24 | 0,46 | 0.18 | 0 |
|  | 5. | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной-40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,06 | 0 | 0 | 11,2 | 60,0 | 18,8 | 1,6 |

**2 ДЕНЬ**

**ПОЛДНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Т.к.- № 11  Сб. 1981  № 95 | 1 | Морковь с сахаром. | Морковь – 57,6  Песок- 5 | 100 | 0,74 | 0,05 | 7,14 | 31 | 0,03 | 2,88 | 0 | 29,43 | 31,68 | 21,88 | 0,41 |
| Т.к.- №269  Сб.1981  № 424 | 2 | Пудинг манный с варением.(повидло) | Манка – 25,5  Яйцо – 10  Молоко- 25  Соль йод.– 2,5  Сухари пан.- 2,5  Сметана- 2,5  Варенье- 20  Вода- 57.5  Песок- 7.5  Масло слив.- 5 | 100/20 | 5,05 | 6,86 | 41,04 | 244 | 0,05 | 0,61 | 0,06 | 48,31 | 70,32 | 11,79 | 0,91 |
| Сб.1981  № 1010 | 3. | Чай с лимоном и сахаром. | Чай – 1  Песок – 15  Лимон – 7  Вода- 200 | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 0 | 2,90 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
|  |  | **ВСЕГО:** |  |  | **50,39** | **52.51** | **207,21** | **1500,4** | **0,54** | **51,42** | **0,19** | **369.19** | **707.83** | **201.69** | **9,54** |

**3 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Сб. 1981  № 411 | 1. | Каша овсяная  молочная | Геркулес – 30  Молоко – 150  Песок – 10  Соль йод. – 2  Масло сливочное - 10 | 200 | 7,4 | 13,94 | 92,96 | 284 | 0,22 | 1,22 | 0,06 | 141.24 | 227,78 | 68,76 | 1,66 |
| Сб. 1987  № 932 | 2. | Какао | Какао -1  Молоко –150  Песок - 10 | 200 | 4,20 | 4,80 | 68,05 | 87 | 0,06 | 1,95 | 0,03 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,09 |
| Сб. 1981  № 3 | 3. | Бутерброд с сыром. | Хлеб пшеничный-40  Сыр - 10 | 40/10 | 5,76 | 5,25 | 27,39 | 133 | 0,05 | 0,24 | 0.03 | 156,60 | 106,50 | 17,40 | 0,76 |

**3 ДЕНЬ  
ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Т.к.- № 401  Детский сад питание | 1 | Кефир с сахаром | Кефир-100  Песок- 5 | 105 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 0,04 | 0,7 | 0,17 | 120 |  |  | 0,1 |

**3 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Сб.1981  № 258 | 1 | Суп молочно –  вермишелевый. | Соль йод.-2  Песок – 15  Молоко – 50  Вермишель - 20 | 250 | 5,65 | 5,91 | 21,06 | 161 | 0,10 | 1,62 | 0,03 | 156,19 | 136,08 | 26,56 | 0,39 |
| Сб. 1981  № 48/824 | 2 | Овощное рагу с курицей. | Мясо птицы - 60  Лук-10  Капуста - 70  Соль йод. -2  Картофель-95  Масло раст.-5  Морковь – 20  Томатная паста- 7 | 150/60 | 17,11 | 9,89 | 11.14 | 204 | 0,11 | 23,94 | 0,07 | 50,41 | 185,02 | 37.68 | 1.94 |
| Сб.1981  № 1010 | 3. | Чай с лимоном и сахаром. | Чай – 1  Песок – 15  Лимон – 7  Вода- 200 | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 0 | 2,90 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
|  | 4 | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной-20 | 20 | 1,32 | 0,24 | 6.84 | 36,2 | 0,03 | 0 | 0 | 5,6 | 30,0 | 9.4 | 0,8 |

**3 ДЕНЬ**

**ПОЛДНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Сб. 1981  № 568 | 1 | Салат картофельный  с мясом. | Соль йод. -1  Картофель - 95  Лук – 10  Мясо - 100  Масло раст. – 2,5 | 150/54 | 15,33 | 16,47 | 5,92 | 343 | 0,09 | 7,75 | 0 | 22,58 | 161,71 | 32,58 | 1,39 |
|  | 2 | Сок яблочный. | Сок - 200 | 200 | 0,5 | 0 | 0 | 38 | 0 | 0,15 | 0 | 7,5 | 9,3 | 42.5 | 3,0 |
|  | 3 | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной-20 | 20 | 1,32 | 0,24 | 16,84 | 72.4 | 0,03 | 0 | 0 | 5,6 | 30.0 | 9.4 | 0.8 |
|  |  | Итого: |  |  | 18,07 | 19,75 | 28,18 | 505,4 | 0.13 | 30,98 | 0 | 66,65 | 217,23 | 93,26 | 5,56 |
|  |  | **ВСЕГО:** |  |  | **59,77** | **59,83** | **208,94** | **1505,8** | **0,7** | **62,85** | **0.13** | **764,74** | **1047,39** | **279.3** | **12.1** |

**4 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Сб. 1981  № 417 | 1. | Каша манная  молочная | Манка – 30  Молоко – 50  Песок – 10  Соль йод. – 2  Масло сливочное - 10 | 200 | 5,96 | 11,8 | 31,02 | 254 | 0,08 | 1,32 | 0,06 | 133,36 | 119,02 | 19,9 | 0,42 |
| Т.к.- №431  Сб. 1981  № 1011 | 2. | Чай с молоком | Чай – 0,7  Молоко – 50  Песок – 7  Вода- 150 | 200 | 1,54 | 1,63 | 9,36 | 56 | 0,02 | 0,72 | 0,01 | 63,60 | 50,76 | 10,08 | 0,62 |
|  | 3. | Вафли. | Вафли - 30 | 30 | 0,8 | 0,7 | 20,0 | 87,5 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | 5,0 | 15,67 | 2,91 | 0,25 |

**4 ДЕНЬ  
ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Т.к.- №463  Детский сад питание | 1 | Йогурт 3.2%жирности | Йогурт-100 | 100 | 5 | 3,2 | 3,5 | 68 | 0.04 | 0,6 | 0,022 | 122 | 96 | 15 | 0,1 |

**4 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Т.к.- №59  Прейскурант школьного питания  1987  № 28 | 1. | Салат из свежих огурцов с растительным маслом. | Огурцы- 55  Масло раст.- 5  Соль йод.- 0.3 | 60 | 0,44 | 5Ю05 | 1,44 | 53 | 0,01 | 5,56 | 0 | 13,89 | 23,35 | 7,85 | 0,34 |
| Сб.1981  № 221 | 2. | Суп картофельный мясной с горохом. | Горох - 17  Сметана-5  Лук-10  Морковь-10  Картофель-95  Соль йод.-2  Мясо - 13 | 250 | 19,79 | 16,08 | 20.09 | 306 | 0.28 | 15,57 | 0,02 | 54,37 | 243,12 | 61,87 | 2,96 |
| Сб. 1981  № 541 | 3. | Тушеный картофель с  рыбной котлетой.. | Минтай - 80  Лук-10  Мука-5  Соль йод. -2  Картофель-190  Масло раст.-5  Томатная паста- 7  Морковь - 10 | 150/80 | 11,02 | 11,0 | 21,24 | 232 | 0,19 | 19,09 | 0,04 | 77,24 | 168,68 | 42,94 | 1,65 |
| Сб. 1981  №932 | 4. | Компот из изюма. | Изюм - 7  Песок-10 | 200 | 0,41 | 0 | 25,16 | 98 | 0,03 | 0 | 0 | 18,60 | 29,67 | 9.66 | 0,72 |
|  | 5. | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной-40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,06 | 0 | 0 | 11,2 | 60,0 | 18,8 | 1,6 |

**4 ДЕНЬ**

**ПОЛДНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Сб. 1981  № 1085 | 1 | Оладьи со  сгущенкой. | Песок – 5  Соль йод. – 2  Масло раст. – 5  Сгущенка – 13  Дрожжи – 1  Мука - 45 | 90/13 | 10,12 | 10,27 | 60,37 | 374 | 0,14 | 1,03 | 0,06 | 174,44 | 177,68 | 28,39 | 0.92 |
| Т.к.- №434  Сб.1981  № 1010 | 2 | Чай с лимоном и сахаром. | Чай – 2  Песок – 15  Лимон – 7  Вода- 200 | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 0 | 2,90 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
|  |  | **ВСЕГО:** |  |  | **53,44** | **61,16** | **226,99** | **1666,9** | **0,84** | **51,75** | **0.14** | **574,35** | **913,77** | **215,65** | **11,07** |

**5 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Прейскурант.  Кулинарный совет.  № 95 | 1. | Каша рисовая молочная с курагой. | Рис- 45,6  Молоко – 89,8  Песок – 6  Соль йод. – 1  Масло сливочное – 10  Курага- 10  Вода- 54,4 | 200 | 2,96 | 5,79 | 49,44 | 326 | 0,08 | 1,16 | 0,06 | 124.4 | 164,02 | 39,82 | 0,86 |
| Т.к.- 411  Сб. 1981  № 1032 | 2. | Кефир с сахаром. | Кефир- 200  Сахар- 7 | 200/7 | 5,60 | 6,40 | 15,18 | 145 | 0.06 | 1,40 | 0,04 | 240,14 | 190,00 | 28,00 | 0.22 |
| Сб. 1981  № 1 | 3. | Бутерброд с маслом | Хлеб пшеничный-40  Масло сливочное-10 | 40/10 | 1,36 | 9,15 | 15,02 | 153 | 0,04 | 0 | 0,05 | 7,8 | 27,40 | 9,94 | 0,62 |

**5 ДЕНЬ  
ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | 1 | Сок яблочный. | Сок - 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 66 | 0 | 0.15 | 0 | 7,5 | 9.3 | 42,5 | 3,0 |

**5 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Т.к.- №61  Прейскурант школьного питания  1987  № 29 | 1. | Салат из свежих помидоров с растительным маслом. | Помидоры- 44  Лук- 12  Масло раст.- 5  Соль йод.- 0,6 | 60 | 0,65 | 5,08 | 2,76 | 60 | 0,03 | 12,20 | 0 | 12,08 | 18,40 | 10,61 | 0,50 |
| Сб.1981  № 215 | 2. | Уха. | Лук-20  Морковь-20  Картофель-190  Соль йод. -2  Масло раст. – 5  Минтай - 45 | 250 | 7,42 | 4,76 | 20,00 | 156 | 0,17 | 24,30 | 0.03 | 28,59 | 141,55 | 40.30 | 1.37 |
| Сб. 1981  № 632  Сб.1981  № 744 | 3 | Каша гречневая.  Гуляш. | Мясо-50  Лук-20  Мука-8  Соль йод. -2  Гречка - 30  Масло раст.-5  Томатная паста- 7  Морковь - 20 | 150/50 | 24,88 | 13,63 | 47,85 | 374 | 0,38 | 3,12 | 0,05 | 34,16 | 386,1 | 164.4 | 13,51 |
| Т.к.- №383  Сб. 1981  № 948 | 4 | Кисель плодово- ягодный | Кисель из концентрата- 24  Песок-10  Лимонная кисл.- 0,2  Вода- 190 | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 119 | 0 | 0 | 0 | 0,20 | 0 | 0 | 0,03 |
|  | 5. | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной-40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 23,68 | 72,4 | 0,06 | 0 | 0 | 11,2 | 60,0 | 18,8 | 1,6 |

**5 ДЕНЬ**

**ПОЛДНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Цена** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Т.к.- №352  Справочник по диетологии 1995  Раскл. № 5.10 | 1 | Суфле творожное паровое | Творог- 100  Манка- 10  Яйцо- 20  Песок- 10  Молоко- 30  Масло слив.- 2 | 20=41 | 21,12 | 14,01 | 20,31 | 293 | 0,08 | 0,89 | 0,11 | 213,44 | 294,28 | 31,40 | 1,05 |
| Т. к.- № 395  Сб. 1981  № 933 | 3. | Компот из сухофруктов. | Сухофрукты – 24  Песок – 10  Вода- 200  Лимонная кис.- 0,2 | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 104 | 0 | 0 | 0 | 0.20 | 0 | 0 | 0,03 |
|  |  | **ВСЕГО:** |  | **76=85** | **66,71** | **59,30** | **204,22** | **17771.4** | **0,95** | **45,92** | **0.34** | **679.61** | **1291,25** | **237,89** | **22,76** |

**6 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Т.к.- №322  Сб. 1981  № 411 | 1. | Каша кукурузная  молочная | Крупа кукурузная – 55  Молоко – 89,2  Песок – 6  Соль йод. – 1  Масло сливочное – 10  Вода- 59,4 | 200 | 7,1 | 11,76 | 50,08 | 328 | 0,10 | 1,14 | 0,06 | 123,04 | 142.12 | 32,54 | 1,6 |
| Т.к.- №426  Кулинарный совет ГП  ШБС «Люблино» | 2. | Какао | Какао- 15  Молоко – 150  Вода- 50 | 200 | 4,20 | 4,80 | 7,05 | 87 | ).06 | 1,95 | 0,03 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,09 |
|  | 3. | Печенье. | Печенье - 30 | 30 | 2,6 | 1,3 | 19,2 | 114,5 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | 5,0 | 15,67 | 2,91 | 0,25 |

**6 ДЕНЬ  
ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | 1. | Апельсин | Апельсин | 50 | 1,45 | 0,1 | 4,05 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

**6 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Т.к.- №17  Кулинарный совет от 19.11.86. | 1. | Салат «Бурячок» | Зеленый гор.- 15  Лук- 3  Яблоко- 10,2  Свекла- 27,6  Масло раст.- 5 | 60 | 0,96 | 5,09 | 4,73 | 68 | 0,02 | 1.0 | 0 | 40,20 | 36,5 | 26,25 | 0,83 |
| Сб.1981  № 217 | 2. | Суп овощной со  сметаной. | Соль йод.-2  Картофель - 95  Лук - 20  Морковь – 30  Томатная паста- 7  Сметана - 5 | 250 | 3,02 | 15,37 | 11,40 | 104 | 0,08 | 21,26 | 0,03 | 30,12 | 55,10 | 21,95 | 0,80 |
| Сб. 1981  № 380 | 3. | Запеканка  картофельная с мясом. | Мясо-47  Соль йод. -2  Картофель - 95  Масло раст.-5  Масло слив. - 10  Молоко – 50  Яйцо - 52 | 150 | 9,79 | 11,05 | 21,48 | 229 | 0,17 | 24,10 | 0,04 | 23,36 | 141,50 | 39,63 | 1.67 |
| Сб. 1981  № 932 | 4. | Компот из кураги. | Курага- 25  Песок-10  Вода- 200 | 200 | 1,03 | 0 | 23,73 | 96 | 0,02 | 1,0 | 0 | 40,20 | 36,5 | 26,25 | 0,83 |
|  | 5. | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной-40 | 40 | 5,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,06 | 0 | 0 | 11,2 | 60,0 | 18,8 | 1,6 |

**6 ДЕНЬ**

**ПОЛДНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Т.к.- № 240  Сб. 1981  № 426 | 1 | Биточки манные с вареньем(повидло). | Манка- 53  Молоко- 50  Вода- 100  Песок- 8  Яйцо- 8  Сухари пан.- 8  Масло слив.- 8  Соль- 1  Варенье- 40 | 90 | 4,48 | 4,88 | 39,12 | 217 | 0,05 | 0,60 | 0,03 | 43,34 | 59,82 | 11,75 | 0,80 |
| Т.к.- №434  Сб.1981  № 1010 | 3. | Чай с лимоном и сахаром. | Чай – 2  Песок – 15  Лимон – 7  Вода- 200 | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 0 | 2,90 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
| Сб. 1981  № 2 | 4. | Хлеб пшеничный  с повидлом. | Хлеб  пшеничный – 30  Повидло ябл. – 20 | 30/20 | 2,39 | 0,90 | 28,00 | 129 | 0.05 | 0,10 | 0 | 9,40 | 27,30 | 11,30 | 0,86 |
|  |  |
|  |  | **ВСЕГО:** |  |  | **42,92** | **55,78** | **237,74** | **1523,9** | **0,62** | **59,32** | **0.2** | **489,48** | **706,82** | **201,93** | **10,13** |

**7 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Сб. 1981  № 411 | 1. | Каша пшенная  молочная | Пшено – 30  Молоко – 50  Песок – 10  Соль йод. – 2  Масло сливочное - 10 | 200 | 8.18 | 12.8 | 42,46 | 318 | 0,22 | 1,2 | 0,06 | 129,12 | 197,54 | 53,22 | 1,42 |
| Т.к.- № 424  Сб. 1981  № 1031 | 2. | Молоко кипяченое. | Молоко – 211  Песок - 10 | 200 | 5,90 | 6,75 | 9,91 | 122 | 0,08 | 2,74 | 0,04 | 253,20 | 189,90 | 29,54 | 0.12 |
| Сб. 1981  № 3 | 3. | Бутерброд с  сыром. | Хлеб пшеничный-30  Сыр - 10 | 30/10 | 5,76 | 5,25 | 14,94 | 133 | 0,05 | 0,24 | 0.03 | 156,60 | 106,50 | 17,40 | 0,76 |

**7 ДЕНЬ  
ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| № 251  Т.к.№21 | 1 | Снежок | Снежок | 100 | 4,35 | 4,8 | 6 |  | 0,05 | 1,05 | 0,05 | 180 |  |  | 0,15 |

**7 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Т.к.- № 125  Сб. 1981  № 215 | 1 | Суп картофельный с рыбой. | Свежемор. рыба- 30,5  Лук-10  Морковь-10  Картофель-112,5  Соль йод.-0,25  Вода- 175  Масло раст. – 2,5  Масло слив.- 5 | 250/25 | 7,42 | 4.76 | 20,0 | 156 | 0,17 | 24.30 | 0,03 | 28,59 | 141.55 | 40.30 | 1,37 |
| Сб. 1981  № 759 | 2 | Плов с мясом. | Мясо-100  Лук-10  Рис - 30  Соль йод. -2  Морковь - 20  Масло раст.-5  Томатная паста- 7 | 150 | 18,99 | 17,18 | 30,80 | 267 | 0,12 | 2,06 | 0,03 | 21,72 | 235,88 | 46,60 | 2,27 |
| Т.к.- №434  Сб.1981  № 1010 | 3. | Чай с лимоном и сахаром. | Чай – 2  Песок – 15  Лимон – 7  Вода- 200 | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 0 | 2,90 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
|  | 4 | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной-40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,06 | 0 | 0 | 11,2 | 60,0 | 18,8 | 1,6 |

**7 ДЕНЬ**

**ПОЛДНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | 1. | Запеканка творожная | Творог- 45  Яйцо- 20  Молоко- 100  Песок- 10 | 60 | 5,0 | 0,3 | 26,5 | 155 | 0 | 0 | 0 | 60,0 | 94.5 | 0 | 0 |
|  | 2 | Сок  яблочный | Сок - 200 | 200 | 0,3 | 0 | 13,8 | 54 | 0 | 0,15 | 0 | 7,5 | 9,3 | 42,5 | 3,0 |
|  |  | **ВСЕГО:** |  |  | **59,9** | **54,65** | **216,19** | **1537,4** | **0,78** | **50,24** | **0,22** | **709,11** | **1111,14** | **267,15** | **12,39** |

**8 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Сб. 1981  № 68 | 1. | Каша « Дружба»  молочная. | Рис – 15  Молоко – 50  Песок – 10  Соль йод. – 2  Масло сливочное – 10  Пшено - 15 | 200 | 5,86 | 12,04 | 33,16 | 264 | 0.12 | 1,22 | 0,06 | 125,24 | 152,66 | 36,32 | 0,78 |
| Т.к.- №423  Сб. 1981  № 1024 | 2. | Кофейный напиток с молоком сгущенным. | Кофейный напиток – 8  Молоко сгущенное- 19  Вода- 275 | 200 | 1,36 | 1,61 | 22,31 | 61 | 0.01 | 0,19 | 0 | 58,33 | 41.61 | 6,46 | 0,03 |
| Сб. 1981  № 1 | 3. | Бутерброд с маслом | Хлеб пшеничный- 30  Масло сливочное- 10 | 30/10 | 5,51 | 5,30 | 14.99 | 131 | 0,08 | 14,40 | 0 | 10,50 | 59,94 | 1,06 | 0.45 |

**8 ДЕНЬ  
ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **5.** | Яблоко | Яблоко - 45 | 45 | 0.18 | 0,18 | 4.4 | 20,2 | 0 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 46.0 | 1,6 |

**8 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Сб.1981  № 233 | 1 | Суп лапша с курицей | Лук-20  Морковь-30  Вермишель - 17  Соль йод.-1  Масло раст. – 5  Мясо птицы - 30  Томатная паста- 7 | 250 | 10,00 | 7,30 | 25,82 | 170 | 0,07 | 1,50 | 0,05 | 20,00 | 98.05 | 16,03 | 1.06 |
| Т.к.- № 235  Кулинарный совет ГУП  ШБС «Люблино» | 2 | Суфле рыбное с морковно – картофельным пюре. | Минтай – 131,04  Молоко – 37,5  Картофель - 95  Соль йод.-2  Морковь - 30  Масло раст.-5  Яйцо – 1/5  Масло слив. – 8,5  Бульон рыб.-7,5  Мука- 6,5 | 150 | 24,76 | 12,56 | 6,42 | 238 | 0,14 | 1,78 | 0.12 | 103.7 | 347,24 | 48.44 | 1.48 |
| Т.к.- №383  Сб. 1981  № 948 | 3 | Кисель плодово- ягодный | Кисель - 24  Песок-10  Лимонная кисл.- 0,2  Вода- 190 | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 119 | 0 | 0 | 0 | 0,20 | 0 | 0 | 0,03 |
|  | 4 | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной-40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,06 | 0 | 0 | 11,2 | 60,0 | 18,8 | 1,6 |

**8 ДЕНЬ**

**ПОЛДНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Т.к.- № 2  Сб. 1981  № 103 | 1 | Винегрет овощной. | Морковь – 21  Картофель – 26  Лук – 18  Свекла – 18,34  Капуста – 35  Огурцы консер.  (без уксуса)- 36  Масло раст. - 12 | 120 | 1,48 | 12,14 | 8,96 | 152 | 0,04 | 11,22 | 0 | 29,40 | 48,7 | 22.16 | 0,92 |
|  | 2. | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной-40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 23,68 | 72,4 | 0,06 | 0 | 0 | 11,2 | 60,0 | 18,8 | 1,6 |
| Т.к.- №434  Сб.1981  № 1010 | 3. | Чай с лимоном и сахаром. | Чай – 2  Песок – 15  Лимон – 7  Вода- 200 | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 0 | 2,90 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
| Т.к.- 3 477  Сб. 1986  Мучные и кондитерские изделия ПОП № 120 | 4. | Булочка | Мука- 43  Дрожжи(прессов.)-1,3  Песок- 2  Соль- 0.7  Маргарин- 1,3  Яйцо- 0,024 | 60 | 4,87 | 1,70 | 32,67 | 167 | 0,08 | 0 | 0 | 11.68 | 45.41 | 8,07 | 0,62 |
|  |  | **ВСЕГО:** |  |  | **59,56** | **53.84** | **211,29** | **1526** | **0.66** | **33.33** | **0,24** | **389,5** | **923,38** | **227,38** | **11.07** |

**9 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Сб. 1981  № 405 | 1. | Каша гречневая  молочная | Гречка – 30  Молоко – 50  Песок – 10  Соль йод. – 2  Масло сливочное - 10 | 200 | 16,74 | 9,5 | 67,88 | 432 | 0,48 | 2,60 | 0.04 | 262,52 | 460,7 | 216,62 | 6,46 |
| Т.к.- 411  Сб. 1981  № 1032 | 2. | Кефир с сахаром. | Кефир- 200  Сахар- 7 | 200/7 | 5,60 | 6,40 | 15,18 | 145 | 0.06 | 1,40 | 0,04 | 240,14 | 190,00 | 28,00 | 0.22 |
|  | 3. | Пряник | Вафли - 70 | 70 | 3,64 | 13,57 | 47,86 | 325 | 0.05 | 0,08 | 0,01 | 12,45 | 37,37 | 7.42 | 0,77 |

**9 ДЕНЬ  
ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Т.к.- № 53  Кулинарный совет ГУП «Школьник» СЗАО | 1 | Салат из моркови «Солнышко». | Изюм - 6  Апельсин – 6  Песок - 6  Морковь – 43,5  Лимон- 3 | 60 | 0,75 | 0,05 | 13,65 | 57 | 0.03 | 6,97 | 0 | 30,34 | 33,70 | 20,19 | 0.53 |

**9 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Т.к.- №180  Кулинарный совет ООО  «Школьные годы» | 1. | Пельмени ленивые с овощами. | Соль йод. – 0,6  Мука – 12.5  Яйцо – 20  Лук – 31,5  Мясо – 37  Капуста- 100  Морковь- 40  Масло слив.- 5 | 125/5 | 13,19 | 10,40 | 19,24 | 224 | 0,12 | 50,15 | 0,07 | 97,55 | 181,68 | 49,78 | 2,21 |
| Т.к.- № 365  Кулинарный совет ГУП  ШБС «Медведково» | 2. | Омлет из яйц с зеленым горошком. | Яйцо -80  Соль йод. -1  Масло раст.-5  Молоко – 30  Зеленый горошек- 20  Масло слив.- 5 | 150 | 11,67 | 18,45 | 3,35 | 226 | 0,09 | 2,39 | 0.26 | 88,88 | 194,90 | 18,26 | 2.20 |
| Т. к.- № 395  Сб. 1981  № 933 | 3. | Компот из сухофруктов. | Сухофрукты – 24  Песок – 10  Вода- 200  Лимонная кис.- 0,2 | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 104 | 0 | 0 | 0 | 0.20 | 0 | 0 | 0,03 |
|  | 4 | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной-40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,06 | 0 | 0 | 11,2 | 60,0 | 18,8 | 1,6 |

**9 ДЕНЬ**

**ПОЛДНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Цена** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Т.к.- № 277  Сб. 1981  № 1082/1083/1137 | 1 | Блины с яблочным фаршем. | Соль йод. -0,3  Мука - 41,6  Яйцо – 8,3  Масло раст. – 1,6  Молоко- 104  Яблоко- 50,6  Масло слив.- 5  Песок – 17,5 | 135/5 | 4=47 | 8,47 | 10.66 | 56.07 | 353 | 0.13 | 9,70 | 0.07 | 147.00 | 151,82 | 26.85 | 1,95 |
|  | 2 | Сок вишневый. | Сок - 200 | 200 | 5=00 | 0,7 | 0 | 10,2 | 47 | 0 | 0,15 | 0 | 7,5 | 9,3 | 42.5 | 3,0 |
|  |  | **ВСЕГО:** |  |  | **50=93** | **63,40** | **69,51** | **257.09** | **1785.4** | **1,02** | **73,44** | **0.54** | **897,78** | **1319,47** | **428,42** | **18,97** |

**10 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Сб.1981  № 258 | 1 | Суп молочный с макаронными изделиями. | Соль йод.-0.25  Песок – 1,5  Молоко – 125  Вермишель – 20  Масло слив. – 2  Вода- 105 | 250 | 5,65 | 5,91 | 21,06 | 161 | 0,10 | 1,62 | 0,03 | 156,19 | 136,08 | 26,56 | 0,39 |
| Сб. 1981  № 1011 | 2. | Чай с молоком | Чай – 2  Молоко – 50  Песок - 10 | 200 | 1,54 | 1,63 | 9,36 | 56 | 0,02 | 0,72 | 0,01 | 63,60 | 50,76 | 10,08 | 0,62 |
|  | 3. | Хлеб пшеничный со сгущенкой. | Хлеб пшеничный-30  Сгущенка- 20 | 30/20 | 2,36 | 9,15 | 25,02 | 153 | 0,04 | 0 | 0,05 | 7,8 | 27,40 | 9,94 | 0,62 |

**10 ДЕНЬ  
ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | 4. | Банан | Банан - 45 | 45 | 0,6 | 0 | 8,6 | 40,0 | 0 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 21,0 | 1,6 |

**10 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| № 124  Сб. 1981 | 1. | Икра кабачковая. | Икра кабачковая - 60 | 60 | 0,95 | 3,20 | 5,15 | 52 | 0.02 | 17,98 | 0 | 19,36 | 20,27 | 8,83 | 0,52 |
| Т.к.- № 105  Прейскурант школьного питания.  № 57 | 2. | Рассольник с мясом. | Мясо- 24  Сметана-5  Лук-10  Морковь-10  Картофель-75  Огурцы сол.- 15  Масло слив.- 5 | 250 | 2,52 | 5,50 | 17,62 | 133 | 0,11 | 17,26 | 0,03 | 25,95 | 78,50 | 26,97 | 1.02 |
| Прейскурант  1982  № 188 | 3. | Биточки рыбные с картофельным пюре. | Минтай – 65  Рис – 5  Лук – 10  Яйцо – 10  Мука – 1о  Масло раст. – 5  Соль йод. – 2  Масло слив.- 10 | 60/150 | 16,39 | 10,13 | 26,45 | 266 | 0,20 | 19,17 | 0,03 | 89.31 | 262,25 | 55,89 | 2,0 |
| Т.к.- №434  Сб.1981  № 1010 | 3. | Чай с лимоном и сахаром. | Чай – 2  Песок – 15  Лимон – 7  Вода- 200 | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 0 | 2,90 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
|  | 5. | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной-40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,06 | 0 | 0 | 11,2 | 60,0 | 18,8 | 1,6 |

**10 ДЕНЬ**

**ПОЛДНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **№**  **п/п** | **Наименование**  **блюда** | **Закладка в граммах**  **« нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| Т.к.- № 215  Сб.- 1981  № 741  Т.к,- № 446  Сб. 1981  № 750 | 1 | Суфле из курицы с рисом и кукурузой. | Яйцо – 12  Мясо птицы – 75  Рис – 7  Масло слив.- 8,5  Соль йод. – 0,8  Молоко – 25  Сыр- 3  Кукуруза- 48 | 100/10/48 | 21,5 | 28,77 | 14.18 | 412 | 0.08 | 4,67 | 0,15 | 42,01 | 238,31 | 21.11 | 2.19 |
| Сб. 1981  №932 | 2. | Компот из изюма. | Изюм - 7  Песок-10  Вода- 200 | 200 | 0,41 | 0 | 25,16 | 98 | 0,03 | 0 | 0 | 18,60 | 29,67 | 9.66 | 0,72 |
|  | 3. | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной-20 | 20 | 1,32 | 0.24 | 6,84 | 36,20 | 0,03 | 0 | 0 | 5.6 | 30,0 | 9,4 | 0,8 |
|  |  | **ВСЕГО:** |  |  | **60,33** | **65.87** | **205.01** | **1549,6** | **0,71** | **64,58** | **0,3** | **447.15** | **976,07** | **227,48** | **15,48** |