

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Сычевская основная общеобразовательная школа имени заслуженного учителя РСФСР Притчиной Г.Г.»  
641323, Курганская область, Кетовский район, с. Сычево, пл. Труда 5.

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Сычевская основная общеобразовательная школа имени заслуженного учителя РСФСР Притчиной Г.Г.»  
Конева Л.Г.



### Примерное меню школьной столовой для детей 7-11 лет.

#### 1 день

| № | Прием пищи, наименование блюда     | Вес блюда, г | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|   |                                    |              | белки            | жиры         | углеоды      |                         |             |
| 1 | 2                                  | 3            | 4                | 5            | 6            | 7                       | 8           |
| 1 | <b>Салат из моркови с яблоками</b> | 60           | 0,50             | 6,10         | 4,30         | 74,30                   | 59          |
|   | Морковь                            |              |                  |              |              |                         |             |
|   | Яблоки свежие                      |              |                  |              |              |                         |             |
|   | Сахар                              |              |                  |              |              |                         |             |
| 2 | <b>Щи из свежей капусты</b>        | 200          | 4,60             | 6,10         | 5,70         | 96,10                   | 88          |
|   | Капуста белокачаная                |              |                  |              |              |                         |             |
|   | Картофель                          |              |                  |              |              |                         |             |
|   | Морковь                            |              |                  |              |              |                         |             |
|   | Лук репчатый                       |              |                  |              |              |                         |             |
|   | Томатное пюре                      |              |                  |              |              |                         |             |
|   | Масло растительное                 |              |                  |              |              |                         |             |
|   | Бульон и вода                      |              |                  |              |              |                         |             |
| 3 | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>  | 130          | 8,20             | 6,90         | 35,90        | 207,10                  | 679         |
|   | Крупа гречневая                    |              |                  |              |              |                         |             |
|   | Масло сливочное                    |              |                  |              |              |                         |             |
| 4 | <b>Гуляш из говядины</b>           | 100          | 12,70            | 12,70        | 2,90         | 236,30                  | 17          |
|   | Говядина                           |              |                  |              |              |                         |             |
|   | Масло растительное                 |              |                  |              |              |                         |             |
|   | Лук репчатый                       |              |                  |              |              |                         |             |
|   | Томатная паста                     |              |                  |              |              |                         |             |
|   | Мука пшеничная                     |              |                  |              |              |                         |             |
|   | Соль                               |              |                  |              |              |                         |             |
| 5 | <b>Компот из смеси сухофруктов</b> | 180          | 0,40             | 0,00         | 17,80        | 72,90                   | 868         |
|   | Смесь сухофруктов                  |              |                  |              |              |                         |             |
|   | Вода                               |              |                  |              |              |                         |             |
|   | Сахар                              |              |                  |              |              |                         |             |
|   | Кислота лимонная                   |              |                  |              |              |                         |             |
| 6 | <b>Хлеб пшеничный</b>              | 20           | 1,50             | 0,20         | 9,80         | 46,90                   |             |
| 7 | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>        | 20           | 1,30             | 0,20         | 6,70         | 34,20                   |             |
|   | <b>Итого</b>                       | <b>710</b>   | <b>29,20</b>     | <b>32,20</b> | <b>84,30</b> | <b>772,70</b>           |             |



## 2 день

| № | Прием пищи, наименование блюда           | Вес<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества |       |             | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы |
|---|--|--------------------|------------------|-------|-------------|----------------------------|--------------------|
|   |  |                    | белки            | жиры  | углеод<br>ы |                            |                    |
| 1 | 2  | 3                  | 4                | 5     | 6           | 7                          | 8                  |
| 1 | <b>Винегрет с растительным маслом</b>    | 60                 | 0,50             | 6,10  | 4,30        | 74,30                      | 45                 |
|   | Картофель                                |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Свекла                                   |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Морковь                                  |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Огурцы соленые                           |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Лук репчатый                             |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Масло растительное                       |                    |                  |       |             |                            |                    |
| 2 | <b>Суп картофельный с горохом</b>        | 200                | 4,60             | 6,10  | 5,70        | 96,10                      | 102                |
|   | Картофель                                |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Горох                                    |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Лук репчатый                             |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Морковь                                  |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Масло растительное                       |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Бульон или вода                          |                    |                  |       |             |                            |                    |
| 3 | <b>Рис отварной</b>                      | 130                | 8,20             | 6,90  | 35,90       | 207,10                     | 171                |
|   | Крупа рисовая                            |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Масло сливочное                          |                    |                  |       |             |                            |                    |
| 4 | <b>Котлеты из говядины/соус томатный</b> | 100                | 12,70            | 12,70 | 2,90        | 236,30                     | 451                |
|   | Мясо говядины                            |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Лук репчатый                             |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Молоко                                   |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Яйцо (меланж)                            |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Хлеб пшеничный                           |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Сухари                                   |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Соль                                     |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Масло растительное                       |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Соус: Бульон или вода                    |                    |                  |       |             |                            | 348                |
|   | Масло сливочное                          |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Мука пшеничная                           |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Морковь                                  |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Томатное пюре                            |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Сахар                                    |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Лук репчатый                             |                    |                  |       |             |                            |                    |
| 5 | <b>Кисель</b>                            | 180                | 0,40             | 0,00  | 17,80       | 72,90                      | 411                |
|   | Кисель (концентрат)                      |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Сахар-песок                              |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Лимонная кислота                         |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Вода                                     |                    |                  |       |             |                            |                    |
| 6 | <b>Хлеб пшеничный</b>                    | 20                 | 1,50             | 0,20  | 9,80        | 46,90                      |                    |
| 7 | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>              | 20                 | 1,30             | 0,20  | 7,90        | 34,20                      |                    |
|   | <b>Итого</b>                             | 710                | 27,50            | 29,10 | 98,70       | 772,70                     |                    |

## 3 день

| № | Прием пищи, наименование блюда    | Вес<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества |      |             | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы |
|---|-----------------------------------|--------------------|------------------|------|-------------|----------------------------|--------------------|
|   |                                   |                    | белки            | жиры | углеод<br>ы |                            |                    |
| 1 | 2                                 | 3                  | 4                | 5    | 6           | 7                          | 8                  |
| 1 | <b>Салат из капусты с овощами</b> | 50                 | 1,40             | 3,40 | 1,40        | 41,70                      | 46                 |



|   |                                      |             |       |       |       |        |     |
|---|--------------------------------------|-------------|-------|-------|-------|--------|-----|
|   | Капуста                              |             |       |       |       |        |     |
|   | Морковь                              |             |       |       |       |        |     |
|   | Лук репчатый                         |             |       |       |       |        |     |
|   | Чеснок                               |             |       |       |       |        |     |
|   | Сахар                                |             |       |       |       |        |     |
|   | Масло растительное                   |             |       |       |       |        |     |
|   | Соль                                 |             |       |       |       |        |     |
| 2 | <b>Борщ с капустой и картофелем</b>  | 200         | 4,70  | 6,10  | 10,10 | 114,30 | 82  |
|   | Свекла                               |             |       |       |       |        |     |
|   | Капуста свежая                       |             |       |       |       |        |     |
|   | Картофель                            |             |       |       |       |        |     |
|   | Морковь                              |             |       |       |       |        |     |
|   | Лук репчатый                         |             |       |       |       |        |     |
|   | Томатное пюре                        |             |       |       |       |        |     |
|   | Масло растительное                   |             |       |       |       |        |     |
|   | Сахар                                |             |       |       |       |        |     |
|   | Вода или бульон                      |             |       |       |       |        |     |
| 3 | <b>Картофельное пюре</b>             | 180         | 3,70  | 7,30  | 23,70 | 175,00 | 694 |
|   | Картофель                            |             |       |       |       |        |     |
|   | Молоко                               |             |       |       |       |        |     |
|   | Масло сливочное                      |             |       |       |       |        |     |
| 4 | <b>Котлеты рыбные / соус белый</b>   | 120<br>(20) | 10,90 | 10,90 | 10,30 | 217,20 |     |
|   | Филе рыбы б/к                        |             |       |       |       |        |     |
|   | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта |             |       |       |       |        |     |
|   | Молоко                               |             |       |       |       |        |     |
|   | Яйцо                                 |             |       |       |       |        |     |
|   | Соль                                 |             |       |       |       |        |     |
|   | Соус: Бульон или вода                |             |       |       |       |        | 347 |
|   | Масло сливочное                      |             |       |       |       |        |     |
|   | Мука пшеничная                       |             |       |       |       |        |     |
|   | Лук репчатый                         |             |       |       |       |        |     |
| 5 | <b>Напиток из шиповника</b>          | 150         | 0,40  | 0,00  | 17,80 | 72,90  | 256 |
|   | Шиповник                             |             |       |       |       |        |     |
|   | Сахар                                |             |       |       |       |        |     |
|   | Вода                                 |             |       |       |       |        |     |
| 6 | <b>Хлеб пшеничный</b>                | 20          | 1,50  | 0,20  | 9,80  | 46,90  |     |
| 7 | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>          | 40          | 2,60  | 0,50  | 15,80 | 78,20  |     |
|   | Итого                                | 780         | 35,70 | 27,50 | 83,10 | 722,30 |     |

#### 4 день

| № | Прием пищи, наименование блюда       | Вес блюда, г | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|--------------------------------------|--------------|------------------|------|---------|-------------------------|-------------|
|   |                                      |              | белки            | жиры | углеоды |                         |             |
| 1 | 2                                    | 3            | 4                | 5    | 6       | 7                       | 8           |
| 1 | <b>Салат из свеклы с черносливом</b> | 60           | 0,90             | 3,30 | 7,80    | 63,70                   | 33          |
|   | Свекла свежая                        |              |                  |      |         |                         |             |
|   | Чернослив                            |              |                  |      |         |                         |             |
|   | Масло растительное                   |              |                  |      |         |                         |             |
| 2 | <b>Суп крестьянский с крупой</b>     | 200          | 4,90             | 6,20 | 11,30   | 120,80                  | 98          |
|   | Капуста                              |              |                  |      |         |                         |             |
|   | Картофель                            |              |                  |      |         |                         |             |
|   | Крупа перловая или рисовая           |              |                  |      |         |                         |             |
|   | Морковь                              |              |                  |      |         |                         |             |



|   |                                     |         |       |       |       |        |     |
|---|-------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|-----|
|   | Лук репчатый                        |         |       |       |       |        |     |
|   | Масло растительное                  |         |       |       |       |        |     |
|   | Бульон для крупы                    |         |       |       |       |        |     |
| 3 | <b>Макароны отварные</b>            | 150     | 5,30  | 5,50  | 32,80 | 202,00 | 203 |
|   | Макароны                            |         |       |       |       |        |     |
|   | Масло сливочное                     |         |       |       |       |        |     |
| 4 | <b>Курица отварная/соус красный</b> | 80 (20) | 26,40 | 2,40  | 2,70  | 123,80 |     |
|   | Курица                              |         |       |       |       |        |     |
|   | Соль                                |         |       |       |       |        |     |
|   | Соус: Бульон или вода               |         |       |       |       |        | 348 |
|   | Масло сливочное                     |         |       |       |       |        |     |
|   | Мука пшеничная                      |         |       |       |       |        |     |
|   | Морковь                             |         |       |       |       |        |     |
|   | Лук репчатый                        |         |       |       |       |        |     |
|   | Томатное пюре                       |         |       |       |       |        |     |
|   | Сахар                               |         |       |       |       |        |     |
| 5 | <b>Компот из смеси сухофруктов</b>  | 180     | 0,40  | 0,00  | 17,80 | 72,90  | 868 |
|   | Смесь сухофруктов                   |         |       |       |       |        |     |
|   | Вода                                |         |       |       |       |        |     |
|   | Сахар                               |         |       |       |       |        |     |
|   | Кислота лимонная                    |         |       |       |       |        |     |
| 6 | <b>Хлеб пшеничный</b>               | 20      | 3,00  | 0,30  | 19,70 | 93,80  |     |
| 7 | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>         | 40      | 1,30  | 0,20  | 6,70  | 34,20  |     |
|   | Итого                               | 750     | 42,20 | 17,90 | 98,80 | 725,80 |     |

### 5 день

| № | Прием пищи, наименование блюда        | Вес<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества |      |             | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы |
|---|---------------------------------------|--------------------|------------------|------|-------------|----------------------------|--------------------|
|   |                                       |                    | белки            | жиры | углеод<br>ы |                            |                    |
| 1 | 2                                     | 3                  | 4                | 5    | 6           | 7                          | 8                  |
| 1 | <b>Салат из моркови с черносливом</b> | 60                 | 0,90             | 0,20 | 12,90       | 56,80                      | 59                 |
|   | Морковь                               |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Чернослив                             |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Сахар                                 |                    |                  |      |             |                            |                    |
| 2 | <b>Суп рыбный с консервами</b>        | 200                | 7,90             | 4,10 | 12,40       | 118,00                     | 87                 |
|   | Консервы рыбные                       |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Картофель                             |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Морковь                               |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Лук репчатый                          |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Крупа рисовая                         |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Масло сливочное                       |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Вода                                  |                    |                  |      |             |                            |                    |
| 3 | <b>Гороховое пюре</b>                 | 150                | 14,50            | 1,30 | 33,80       | 204,80                     | 199                |
|   | Горох                                 |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Масло сливочное                       |                    |                  |      |             |                            |                    |
| 4 | <b>Курица отварная/соус красный</b>   | 75 (30)            | 25,10            | 2,60 | 3,50        | 138,00                     |                    |
|   | Курица                                |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Соль                                  |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Соус: Бульон или вода                 |                    |                  |      |             |                            | 348                |
|   | Масло сливочное                       |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Мука пшеничная                        |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Морковь                               |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Лук репчатый                          |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Томатное пюре                         |                    |                  |      |             |                            |                    |
| 5 | <b>Компот из смеси сухофруктов</b>    | 180                | 0,40             | 0,00 | 17,80       | 72,90                      |                    |



|   |                      |     |       |      |        |        |  |
|---|----------------------|-----|-------|------|--------|--------|--|
|   | Смесь сухофруктов    |     |       |      |        |        |  |
|   | Вода                 |     |       |      |        |        |  |
|   | Сахар                |     |       |      |        |        |  |
| 6 | Хлеб пшеничный       | 20  | 3,00  | 0,30 | 19,70  | 46,90  |  |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40  | 1,30  | 0,20 | 6,70   | 68,30  |  |
|   | Итого                | 755 | 52,90 | 8,90 | 103,60 | 705,70 |  |

### 6 день

| № | Прием пищи, наименование блюда      | Вес<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества |       |             | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы |
|---|-------------------------------------|--------------------|------------------|-------|-------------|----------------------------|--------------------|
|   |                                     |                    | белки            | жиры  | углеод<br>ы |                            |                    |
| 1 | 2                                   | 3                  | 4                | 5     | 6           | 7                          | 8                  |
| 1 | <b>Салат из моркови с яблоками</b>  | 90                 | 0,80             | 9,20  | 6,40        | 111,40                     | 59                 |
|   | Морковь                             |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Яблоки                              |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Сахар                               |                    |                  |       |             |                            |                    |
| 2 | <b>Борщ с капустой и картофелем</b> | 200                | 4,70             | 6,10  | 10,10       | 114,30                     | 82                 |
|   | Свекла                              |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Капуста свежая                      |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Картофель                           |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Морковь                             |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Лук репчатый                        |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Томатное пюре                       |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Масло растительное                  |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Сахар                               |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Вода или бульон                     |                    |                  |       |             |                            |                    |
| 3 | <b>Плов с курицей</b>               | 200                | 27,20            | 8,10  | 33,20       | 314,60                     | 304                |
|   | Грудка куриная                      |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Масло сливочное                     |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Морковь                             |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Лук репчатый                        |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Крупа рисовая                       |                    |                  |       |             |                            |                    |
| 4 | <b>Кисель</b>                       | 180                | 0,20             | 0,10  | 11,00       | 45,50                      | 411                |
|   | Кисель (концентрат)                 |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Сахар-песок                         |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Лимонная кислота                    |                    |                  |       |             |                            |                    |
|   | Вода                                |                    |                  |       |             |                            |                    |
| 5 | Хлеб пшеничный                      | 40                 | 3,00             | 0,30  | 19,70       | 93,80                      |                    |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный                | 20                 | 1,30             | 0,20  | 6,70        | 34,20                      |                    |
|   | Итого                               | 730                | 37,20            | 24,00 | 87,10       | 713,80                     |                    |

### 7 день

| № | Прием пищи, наименование блюда | Вес<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества |      |             | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы |
|---|--------------------------------|--------------------|------------------|------|-------------|----------------------------|--------------------|
|   |                                |                    | белки            | жиры | углеод<br>ы |                            |                    |
| 1 | 2                              | 3                  | 4                | 5    | 6           | 7                          | 8                  |
| 1 | <b>Салат Витаминный</b>        | 60                 | 1,40             | 6,60 | 2,10        | 73,50                      | 46                 |
|   | Капуста свежая                 |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Морковь                        |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Яблоки свежие                  |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Лук репчатый                   |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Чеснок                         |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Сахар                          |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Масло растительное             |                    |                  |      |             |                            |                    |
|   | Соль                           |                    |                  |      |             |                            |                    |



|   |  |            |              |              |              |              |     |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| 2 | <b>Суп картофельный с макаронными издел.</b> | 200        | 5,20         | 2,80         | 18,50        | 119,60       | 103 |
|   | Картофель                                    |            |              |              |              |              |     |
|   | Макароны (лапша, вермишель)                  |            |              |              |              |              |     |
|   | Морковь                                      |            |              |              |              |              |     |
|   | Лук репчатый                                 |            |              |              |              |              |     |
|   | Масло растительное                           |            |              |              |              |              |     |
|   | Бульон                                       |            |              |              |              |              |     |
| 3 | <b>Курица отварная/соус томатный</b>         | 90(30)     | 29,90        | 3,00         | 3,70         | 161,20       |     |
|   | Курица                                       |            |              |              |              |              |     |
|   | Соль   |            |              |              |              |              |     |
|   | Соус: Бульон или вода                        |            |              |              |              |              | 348 |
|   | Масло сливочное                              |            |              |              |              |              |     |
|   | Мука пшеничная                               |            |              |              |              |              |     |
|   | Морковь                                      |            |              |              |              |              |     |
|   | Лук репчатый                                 |            |              |              |              |              |     |
|   | Томатное пюре                                |            |              |              |              |              |     |
| 4 | <b>Гречка рассыпчатая</b>                    | 130        | 8,20         | 6,90         | 35,90        | 207,10       | 679 |
|   | Гречка                                       |            |              |              |              |              |     |
|   | Масло сливочное                              |            |              |              |              |              |     |
| 5 | <b>Чай с лимоном</b>                         | 180        | 0,2          | 0,20         | 18,20        | 25,10        | 377 |
|   | Чай-заварка                                  |            |              |              |              |              |     |
|   | Сахар  |            |              |              |              |              |     |
|   | Лимон свежий                                 |            |              |              |              |              |     |
|   | Вода   |            |              |              |              |              |     |
| 6 | <b>Хлеб пшеничный</b>                        | 40         | 3,00         | 0,30         | 19,70        | 93,80        |     |
| 7 | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                  | 20         | 1,30         | 0,20         | 6,70         | 34,20        |     |
|   | <b>Итого</b>                                 | <b>750</b> | <b>46,30</b> | <b>18,60</b> | <b>89,50</b> | <b>714,5</b> |     |

### 8 день

| № | Прием пищи, наименование блюда     | Вес блюда, г | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------------------------------|--------------|------------------|------|---------|-------------------------|-------------|
|   |                                    |              | белки            | жиры | углеоды |                         |             |
| 1 | 2                                  | 3            | 4                | 5    | 6       | 7                       | 8           |
| 1 | <b>Салат из капусты с морковью</b> | 80           | 1,30             | 8,10 | 7,70    | 108,70                  | 43          |
|   | Капуста свежая                     |              |                  |      |         |                         |             |
|   | Лук зеленый                        |              |                  |      |         |                         |             |
|   | Морковь                            |              |                  |      |         |                         |             |
|   | Лимонная кислота                   |              |                  |      |         |                         |             |
|   | Сахар                              |              |                  |      |         |                         |             |
|   | Масло растительное                 |              |                  |      |         |                         |             |
| 2 | <b>Рассольник Ленинградский</b>    | 200          | 4,70             | 6,20 | 13,60   | 129,40                  | 96          |
|   | Картофель                          |              |                  |      |         |                         |             |
|   | Крупа перловая                     |              |                  |      |         |                         |             |
|   | Морковь                            |              |                  |      |         |                         |             |
|   | Лук репчатый                       |              |                  |      |         |                         |             |
|   | Орурцы соленые                     |              |                  |      |         |                         |             |
|   | Масло растительное                 |              |                  |      |         |                         |             |
|   | Вода или бульон                    |              |                  |      |         |                         |             |
| 3 | <b>Рагу из птицы</b>               | 240          | 31,80            | 9,8  | 14,60   | 274,1                   | 642         |
|   | Бройлер-цыпленок                   |              |                  |      |         |                         |             |
|   | Картофель                          |              |                  |      |         |                         |             |
|   | Морковь                            |              |                  |      |         |                         |             |
|   | Томатное пюре                      |              |                  |      |         |                         |             |



|   |                             |            |              |              |              |               |     |
|---|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
|   | Лук репчатый                |            |              |              |              |               |     |
|   | Масло растительное          |            |              |              |              |               |     |
|   | Мука пшеничная              |            |              |              |              |               |     |
| 4 | <b>Кисель</b>               | 180        | 0,20         | 0,10         | 11,00        | 45,50         | 411 |
|   | Кисель (концентрат)         |            |              |              |              |               |     |
|   | Сахар                       |            |              |              |              |               |     |
|   | Лимонная кислота            |            |              |              |              |               |     |
|   | Вода                        |            |              |              |              |               |     |
| 5 | <b>Хлеб пшеничный</b>       | 40         | 3,00         | 0,30         | 19,70        | 93,80         |     |
| 6 | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b> | 40         | 2,60         | 0,50         | 13,40        | 68,30         |     |
|   | <b>Итого</b>                | <b>780</b> | <b>43,60</b> | <b>25,00</b> | <b>80,00</b> | <b>719,20</b> |     |

### 9 день

| № | Прием пищи, наименование блюда           | Вес<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы |
|---|--|--------------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------------|
|   |  |                    | белки            | жиры         | углеод<br>ы  |                            |                    |
| 1 | 2  | 3                  | 4                | 5            | 6            | 7                          | 8                  |
| 1 | <b>Салат из свеклы с черносливом</b>     | 60                 | 0,90             | 3,30         | 7,80         | 63,70                      | 33                 |
|   | Свекла                                   |                    |                  |              |              |                            |                    |
|   | Чернослив                                |                    |                  |              |              |                            |                    |
|   | Масло растительное                       |                    |                  |              |              |                            |                    |
| 2 | <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> | 200                | 4,60             | 6,10         | 5,70         | 96,10                      | 88                 |
|   | Капуста                                  |                    |                  |              |              |                            |                    |
|   | Картофель                                |                    |                  |              |              |                            |                    |
|   | Морковь                                  |                    |                  |              |              |                            |                    |
|   | Лук репчатый                             |                    |                  |              |              |                            |                    |
|   | Томатное пюре                            |                    |                  |              |              |                            |                    |
|   | Масло растительное                       |                    |                  |              |              |                            |                    |
|   | Бульон или вода                          |                    |                  |              |              |                            |                    |
| 3 | <b>Рыба припущенная/соус белый</b>       | 80                 | 21,60            | 14,30        | 4,80         | 234,70                     | 227                |
|   | Минтай неразделанный                     |                    |                  |              |              |                            |                    |
|   | Лук репчатый                             |                    |                  |              |              |                            |                    |
|   | Соус: Бульон или вода                    |                    |                  |              |              |                            | 347                |
|   | Масло сливочное                          |                    |                  |              |              |                            |                    |
|   | Мука пшеничная                           |                    |                  |              |              |                            |                    |
| 4 | <b>Картофельное пюре</b>                 | 150                | 3,00             | 6,00         | 19,70        | 145,80                     | 694                |
|   | Картофель                                |                    |                  |              |              |                            |                    |
|   | Молоко                                   |                    |                  |              |              |                            |                    |
|   | Масло сливочное                          |                    |                  |              |              |                            |                    |
| 5 | <b>Напиток из шиповника</b>              | 180                | 0,56             | 0,23         | 12,20        | 58,70                      | 256                |
|   | Шиповник                                 |                    |                  |              |              |                            |                    |
|   | Сахар                                    |                    |                  |              |              |                            |                    |
|   | Вода                                     |                    |                  |              |              |                            |                    |
| 6 | <b>Хлеб пшеничный</b>                    | 40                 | 3,00             | 0,30         | 19,70        | 93,80                      |                    |
| 7 | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>              | 20                 | 1,30             | 0,20         | 6,70         | 34,20                      |                    |
|   | <b>Итого</b>                             | <b>730</b>         | <b>34,96</b>     | <b>30,43</b> | <b>76,60</b> | <b>747,00</b>              |                    |

### 10 день

| № | Прием пищи, наименование блюда | Вес<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества |      |             | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы |
|---|--------------------------------|--------------------|------------------|------|-------------|----------------------------|--------------------|
|   |                                |                    | белки            | жиры | углеод<br>ы |                            |                    |
| 1 | 2                              | 3                  | 4                | 5    | 6           | 7                          | 8                  |
| 1 | <b>Горошек зеленый конс.</b>   | 20                 | 0,60             | 0,00 | 1,30        | 8,00                       |                    |
|   | Горошек консервированный       |                    |                  |      |             |                            |                    |



|   |  |            |              |              |              |               |     |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| 2 | <b>Суп рыбный с консервами</b>           | 200        | 7,90         | 4,10         | 12,40        | 118,00        | 87  |
|   | Консервы рыбные                          |            |              |              |              |               |     |
|   | Картофель                                |            |              |              |              |               |     |
|   | Морковь                                  |            |              |              |              |               |     |
|   | Лук репчатый                             |            |              |              |              |               |     |
|   | Крупа рисовая                            |            |              |              |              |               |     |
|   | Масло сливочное                          |            |              |              |              |               |     |
|   | Вода                                     |            |              |              |              |               |     |
| 3 | <b>Котлета из говядины/соус томатный</b> | 90 (20)    | 17,10        | 16,80        | 16,50        | 286,30        | 451 |
|   | Мясо говядины                            |            |              |              |              |               |     |
|   | Лук репчатый                             |            |              |              |              |               |     |
|   | Молоко                                   |            |              |              |              |               |     |
|   | Яйцо (меланж)                            |            |              |              |              |               |     |
|   | Хлеб пшеничный                           |            |              |              |              |               |     |
|   | Сухари                                   |            |              |              |              |               |     |
|   | Соль                                     |            |              |              |              |               |     |
|   | Масло растительное                       |            |              |              |              |               |     |
|   | Соус: бульон или вода                    |            |              |              |              |               | 348 |
|   | Масло сливочное                          |            |              |              |              |               |     |
|   | Мука пшеничная                           |            |              |              |              |               |     |
|   | Морковь                                  |            |              |              |              |               |     |
|   | Лук репчатый                             |            |              |              |              |               |     |
|   | Томатное пюре                            |            |              |              |              |               |     |
|   | Сахар                                    |            |              |              |              |               |     |
| 4 | <b>Макароны</b>                          | 150        | 5,30         | 5,50         | 32,80        | 202,00        | 203 |
|   | Макароны                                 |            |              |              |              |               |     |
|   | Масло сливочное                          |            |              |              |              |               |     |
| 5 | <b>Компот из смеси сухофруктов</b>       | 180        | 0,40         | 0,00         | 17,80        | 72,90         |     |
|   | Смесь сухофруктов                        |            |              |              |              |               |     |
|   | Сахар                                    |            |              |              |              |               |     |
|   | Вода                                     |            |              |              |              |               |     |
|   | Лимонная кислота                         |            |              |              |              |               |     |
| 6 | <b>Хлеб пшеничный</b>                    | 20         | 3,00         | 0,30         | 19,70        | 46,90         |     |
| 7 | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>              | 20         | 1,30         | 0,20         | 6,70         | 68,30         |     |
|   | <b>Итого</b>                             | <b>700</b> | <b>34,10</b> | <b>26,80</b> | <b>98,50</b> | <b>773,20</b> |     |