УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 1 г. Ипатово
_____ (Калько О.М.)

«01» сентября 2023 г.

Примерное десятидневное перспективное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов МБОУ СОШ №1 г. Ипатово

						День 1								
268/269	**Котлета мясная**	**80**	**12,67**	**10,96**	**13,58**	**257/284**		**0,068**	**18,875**	**0,15**	**13,925**	**100,35**	**20,5**	**1,25**
		Брутто	Нетто											
	Свинина	68,8	59,2											
	или Говядина	80	59,2											
	Вода или молоко	19,2	19,2											
	Хлеб пшеничный	14,4	14,4											
	Масло растительное	4,8	4,8											
	Сухари панировочные	8,00	8,00											
	Соль	0,69	0,69											
139	**Капуста тушеная**	**60**	**2**	**3,6**	**10,6**	**83**	**0,03**	**16,37**	**0**	**0,04**	**55,8**	**40,4**	**19,7**	**0,75**
		Брутто	**Нетто**											
	Капуста свежая или	85,2	68,4											
	квашеная	85,8	60											
	Раствор лимонной кислоты	1,5	1,5											
	Масло растительное	2,4	2,4											
	Томатное пюре	3,6	3,6											
	Морковь	1,8	1,5											
	Лук репчатый	3	2,4											
	Лавровый лист	0,005	0,005											
	Мука пшеничная	0,5	0,5											
	Сахар	1,	1,8											
203	**Макаронные изделия отварные с маслом**	**150**	**5,4**	**6,3**	**36,60**	**225**	**0,049**	**0,099**	**51**	**0,05**	**75,08**	**86,70**	**22,74**	**1,1**
		Брутто	***Нетто***											
	Макаронные изделия	52,5	52,5											
	Масло сливочное	7,5	7,5											
	Соль	2	2											
	Вода	315	315											
349	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,08**	**0**	**21,82**	**87,6**	**0,008**	**1,27**	**-**	**0,006**	**10,28**	**3,5**	**3,2**	**0,72**
		Брутто	**Нетто**											
	Яблоки, груша, чернослив , изюм, курага и др.	20	20											
	Вода	200	200											
	Сахар	20	20											
	Лимонная кислота	0,2	0,2											
	ИЛИ													
376	**Чай высшего или 1-го**	**0,5**	**0,1**	**0**	**15**	**60**	**0,027**	**0,373**	**9,333**	**0,078**	**127,33**	**85,466**	**12,667**	**0,08**

	сорта													
		Брутто	**Нетто**											
	Вода	54	54											
	Сахар	15	15											
	Вода	150	150											
	Хлеб ржаной	**20**	**1,3**	**0,2**	**8**	**39**	**0,0096**	**-**	**-**	**0,036**	**13,8**	**52,2**	**19,8**	**1,2**
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,4**	**0,4**	**12,6**	**63,48**	**0,068**	**-**	**-**	**0,027**	**16**	**65**	**19,2**	**1,63**
	ИТОГО:		**23,95**	**21,46**	**118,20**	**842,08**	**0,19**	**18,18**	**79,21**	**0,39**	**312,22**	**433,62**	**117,81**	**6,73**

День 2

182/181	**Каша жидкая молочная из рисовой крупы или пшеничной или овсяной или перловой или ячневой с сахаром и сливочным маслом или манной крупой с сахаром и сливочным маслом 200/10/10**	**200**	**5,6**	**14,1**	**34,2**	**326**	**0,06**	**0,91**	**30,6**	**0,196**	**158,824**	**137,464**	**23,064**	**0,25**
		Брутто	**Нетто**											
	Крупа пшеничная или ячневая или перловая или овсяная	40	40											
	Вода	70	70											
	Крупа манная или рисовая	31	31											
	Вода	75,04	75,04											
	Молоко	100	100											
	Сахар	6	6											
	Масло сливочное	10	10											
	Сахар	10	10											
426	**Булочка с повидлом обсыпная**	**65**	**3,25**	**7,35**	**31,07**	**203,45**	**0,05**	**-**	**40**	**0,03**	**9,3**	**29,1**	**9,9**	**0,62**
	Мука пшеничная	61,04	61,04											
	Мука пшеничная (на подсып)	2	2											
	Сахар	12	12											
	Маргарин (для смазки)	2	2											
	Маргарин	15,02	15,02											
	Соль	0,6	0,6											

	Вода	30,5	30,5											
	Дрожжи (прессованные)	1,5	1,5											
	Повидло	45,45	45,45											
15	**Сыр порциями**	**15**	**15**	**7,5**	**7,5**	**58**								
		Брутто	**Нетто**											
	Сыр «Российский»	16	15											
376	**Чай с сахаром**	**200**	**0,1**	**0**	**15**	**60**	**0,027**	**0,373**	**9,333**	**0,078**	**127,33**	**85,466**	**12,667**	**0,08**
		Брутто	**Нетто**											
	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5											
	Вода	54	54											
	Вода	150	150											
	Сахар	15	15											
	Хлеб пшеничный 1 сорт	**30**	**2,4**	**0,4**	**12,6**	**63,48**	**0,068**	**-**	**-**	**0,027**	**16**	**65**	**19,2**	**1,63**
	ИТОГО:		**26,35**	**29,35**	**100,37**	**710,93**	**0,205**	**1,283**	**79,93**	**0,331**	**311,45**	**317,03**	**64,83**	**0,95**

День 3

291	**Плов из мяса птицы**	**200**	**19,4**	**22,53**	**31,87**	**408**	**0,05**	**0,513**	**45**	**0,113**	**42,125**	**185,625**	**43,5**	**1,963**
		Брутто	**Нетто**											
	Бройлер-цыпленок	128	90,7											
	Курица	141,3	96											
	Окорочка куриные	101,3	90,7											
	Лук репчатый	10,7	9,3											
	Морковь	13,3	10,7											
	Томатное пюре	6,7	6,7											
	Крупа рисовая	46,7	46,7											
	Масло растительное	9,3	9,3											
	Лавровый лист	0,02	0,02											
	Соль	5	5											
136	**Морковь, припущенная**	**60**	**0,84**	**4,02**	**6,24**	**64,8**	**0,018**	**5,16**	**-**	**0,012**	**5,67**	**10,86**	**5,13**	**0,27**
		Брутто	**Нетто**											
	Морковь	81,6	65,4											
	Масло сливочное	1,8	1,8											
349/355	**Компот из смеси сухофруктов или кисель из кураги**	**200** **200**	**0,08** **1,04**	**0** **0**	**21,82** **41,24**	**87,6** **169,2**	**0,008**	**1,27**	**-**	**0,006**	**10,28**	**3,5**	**3,2**	**0,72**
	Яблоки, груша, чернослив , изюм, курага и др.	20	20											

70	**Овощи солёные или свежие (нарезка)**	**60**	**0,72**	**0,12**	**1,92**	**15,6**	**0,055**	**10,25**		**0,043**	**23,2**	**44,97**	**20,75**	**0,75**
		Брутто	**Нетто**											
	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные	65	60											
	или свежие (нарезка)	60	0,6	**0,12**	**2,16**	**9,6**	**0,055**	**10,25**		**0,043**				
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62,6	60											
401	**Оладьи со сгущённым молоком или джемом**	**100/20**	**8,54**	**8,74**	**50,87**	**316**	**0,9**	**0,28**	**11**	**0,8**	**51**	**71,7**	**19,7**	
		Брутто	***Нетто***											
	Мука пшеничная	48,1	48,1											
	Яйца	0,06	2,03											
	Масло растительное	6	6											
	Дрожжи	1,4	1,4											
	Молоко или вода	48,1	48,1											
	Сахар	1,7	1,7											
	Соль	0,9	0,9											
	Сгущённое молоко или джем	*20*	*20*											
	ИЛИ													
410	**Ватрушка печённая с творогом**	**120**	**14,07**	**4,2**	**48,5**	**288,0**	**0,09**	**0,4**	**67**	**0,40**	**233,0**	**330,5**	**38,4**	**1,11**
		Брутто	**Нетто**											
	Мука пшеничная в/с	59,39	59,39											
	Сахар	4,27	4,27											
	Масло растительное	6	6											
	Маргарин столовый	8,03	8,03											
	Яйцо	6,43	6,43											
	Соль	0,83	0,83											
	Дрожжи	2,72	2,72											
	Вода	15,78	15,78											
	Тесто дрожжевое	**92,80гр.**												
	Мука на подпыл	2,78	2,78											
	Фарш (творог)	48	48											
	Яйцо для смазки	2,4	2,4											
	Масло для смазки листов	0,4	0,4											
	Ванилин	0,02	0,02											
377	**Чай с лимоном**	**200/15/7**	**0,2**	**0**	**16**	**65**	**0**	**3,144**	**0**	**0**	**14,222**	**4,444**	**2,444**	**0,355**
		Брутто	***Нетто***											

	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5											
	Вода	54	54											
	Сахар	15	15											
	Вода	150	150											
	Лимон свежий	8	7											
	ИЛИ													
	Сок фруктовый	**200**	**1**	**0**	**24,4**	**101,6**	**0,027**	**4**	**-**	**0,022**	**14**	**14**	**26,67**	**2,8**
	Хлеб ржаной	**20**	**1,3**	**0,2**	**8**	**39**	**0,009 6**	**-**	**-**	**0,036**	**13,8**	**52,2**	**19,8**	**1,2**
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,4**	**0,4**	**12,6**	**63,48**	**0,068**	**-**	**-**	**0,027**	**16**	**65**	**19,2**	**1,63**
	ИТОГО:		**26,96 33,29**	**31,56 27,02**	**116,49 122,52**	**753,68 762,28**	**1,28**	**42,07**	**62,85**	**1,144**	**259,47**	**496**	**207,06**	**9,87**
						День 5								
260/256	**Гуляш**	**80**	**12,3 8,0**	**5,12 24,24**	**2,96 2,96**	**Свин:262, 40 Гов:107,2**	**0,02**	**0,15**	**20,8**	**0,032**	**12,88**	**33,6**	**7,72**	**0,34**
		Брутто	***Нетто***											
	Говядина или свинина	85,6/69,6	63,2/59,2											
	Масло растительное	4	4											
	Мука пшеничная	2,4	2,4											
	Лук репчатый	9,6	8											
	Томатное пюре	6,4	6,4											
	Масса тушенного мяса		40											
	Масса соуса		40											
	Соль	1,6	1,6											
302	**Каша рассыпчатая ячневая**	**150**	**4,75**	**4,83**	**34,91**	**202,20**	**0,091**	**0**	**21**	**0,037**	**39,23**	**164,40**	**23,745**	**0,866**
		Брутто	***Нетто***											
	Крупа ячневая	50	50											
	Масло сливочное	5,25	5,25											
	Вода	360	360											
	Соль	4,5	4,5											
70/131	**Овощи соленые: огурец или помидор (нарезка) или горох овощной отварной**	**60/60** **60**	**0,72** **1,86**	**0,12** **2,64**	**1,92** **3,9**	**15,6** **46,80**	**0,055** **0,028**	**10,25** **10,03**	**-** **-**	**0,043** **0,022**	**23,2** **11,21**	**44,97** **20,77**	**20,75** **9,76**	**0,75** **0,45**
		Брутто	**Нетто**											

	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные	65	60											
	или свежие (нарезка)	60	0,6	0,12	2,16	9,6	0,055	10,25		0,043				
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62,6	60											
	Горошек зеленый консервированный	92,40	60											
380/376	**Кофейный напиток со сгущенным молоком или чай с сахаром**	**200 200/15**	**3,46 0,1**	**3,5 0**	**25,1 15**	**149 60**	**0,027 0**	**0,373 3,144**	**9,333 -**	**0,078**	**127,33 14,222**	**85,466 4,444**	**12,667 2,444**	**0,08 0,355**
		Брутто	***Нетто***											
	Кофейный напиток	5	5											
	Сгущенное молоко	40	40											
	Вода	200	200											
	ИЛИ													
	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5											
	Вода	54	54											
	Вода	150	150											
	Сахар	15	15											
	Хлеб ржаной	**20**	**1,3**	**0,2**	**8**	**39**	**0,009 6**	**-**	**-**	**0,036**	**13,8**	**52,2**	**19,8**	**1,2**
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,4**	**0,4**	**12,6**	**63,48**	**0,068**	**-**	**-**	**0,027**	**16**	**65**	**19,2**	**1,63**
	ИТОГО:		**24,93 18,41**	**14,17 32,31**	**85,49 77,37**	**731,68 673,48**	**0,27**	**10,77**	**51,13**	**0,25**	**232,44**	**445,34**	**103,88**	**5,14**
						День 6								
295	**Котлета, рубленная из мяса птицы**	**80**	**12,16**	**18,08**	**11,84**	**259,20**	**0,045**	**-**	**16,80**	**0,094**	**11,86**	**163,14**	**108,66**	**3,648**
		Брутто	***Нетто***											
295	Цыпленок бройлер охл.	136	56											
	Вода или молоко	19,2	19,2											
	Хлеб пшеничный	12,80	12,80											
	Масло растительное	4,80	4,80											
	Сухари панировочные	8	8											
	Соль	2	2											
302	**Каша рисовая рассыпчатая**	**150**	**3,58**	**4,77**	**39,30**	**214,50**	**0,092**	**0**	**21**	**0,034**	**39,23**	**164,40**	**23,745**	**0,87**
		Брутто	**Нетто**											

	Рис	54,0	54,0											
	Вода	315	315											
	Соль	4,2	4,2											
	Масло сливочное	5,25	5,25											
	или													
302	**Каша рассыпчатая гречневая**	**150**	**7,5**	**6,3**	**40,73**	**249,60**	**0,092**	**0**	**21**	**0,037**	**39,23**	**164,40**	**23,75**	**0,87**
		Брутто	***Нетто***											
	Крупа гречневая	62,60	62,60											
	Масло сливочное	5,25	5,25											
	Соль	3,6	3,6											
	Вода	285	285											
75	**Икра свекольная**	**60**	**1,38**	**4,08**	**9,24**	**79,20**	**0,009**	**2,016**	**- -**	**0,012**	**11,472**	**18,237**	**8,889**	**0,531**
		Брутто	***Нетто***											
	Свекла	57,42	45											
	Лук репчатый	12,48	10,50											
	Томатное пюре	15	15											
	Масло растительное	4,5	4,5											
	Сахар	0,72	0,72											
	ИЛИ													
73	**Икра кабачковая**	**60**	**0,84**	**2,88**	**5,1**	**49,80**	**0,028**	**9,76**	**-**	**0,022**	**11,21**	**20,50**	**9,76**	**0,95**
		Брутто	**Нетто**											
	Икра кабачковая	60	60											
383/376	**Какао со сгущенным молоком или чай с сахаром**	**200 200**	**3,7 0,1**	**3,94 0**	**26,2 15**	**155,2 60**	**0,027**	**0,373**	**9,333**	**0,078**	**127,33**	**85,466**	**12,667**	**0,08**
		Брутто	**Нетто**											
	Какао порошок	4	4											
	Молоко сгущенное	38	38											
	Сахар	3	3											
	Вода	200	200											
376	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5											
	Вода	54	54											
	Вода	150	150											
	Сахар	15	15											
3	**Бутерброд с сыром**	**50 5/15/30**	**5,9**	**8,5**	**14,2**	**157**	**0**	**0,105**	**39**	**0,045**	**132**	**75**	**5,25**	**0,15**
		Брутто	**Нетто**											

	Сыр «Российский»	16	15											
	Масло сливочное	5	5											
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	30											
	Хлеб ржаной	**20**	**1,3**	**0,2**	**8**	**39**	**0,009 6**	**-**	**-**	**0,036**	**13,8**	**52,2**	**19,8**	**1,2**
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,4**	**0,4**	**12,6**	**63,48**	**0,068**	**-**	**-**	**0,027**	**16**	**65**	**19,2**	**1,63**
	ИТОГО:		**29,85 26,25**	**43,8 39,86**	**101,11 89,91**	**967,58 878,08**	**9,10**	**40,91**	**65,20**	**32,22**	**332,09**	**496,18**	**190,55**	**7,94**
					Или День 6									
182/181	**Каша жидкая молочная из рисовой крупы или пшеничной или овсяной или перловой или ячневой с сахаром и сливочным маслом или манной крупой с сахаром и сливочным маслом 200/10/10**	**200**	**7,4**	**11,5**	**38,4**	**326**	**0,06**	**0,91**	**30,6**	**0,196**	**158,824**	**137,464**	**23,064**	**0,25**
		Брутто	**Нетто**											
	Крупа пшеничная или ячневая или перловая или овсяная	40	40											
	Вода	70	70											
	Крупа манная или рисовая	31	31											
	Вода	75,04	75,04											
	Молоко	100	100											
	Сахар	6	6											
	Масло сливочное	10	10											
	Сахар	10	10											
426	**Булочка с повидлом обсыпная**	**65**	**3,25**	**7,35**	**31,07**	**203,45**	**0,05**	**-**	**40**	**0,03**	**9,3**	**29,1**	**9,9**	**0,62**
	Мука пшеничная	61,04	61,04											
	Мука пшеничная (на подсып)	2	2											
	Сахар	12	12											
	Маргарин (для смазки)	2	2											
	Маргарин	15,02	15,02											

	Соль	0,6	0,6											
	Вода	30,5	30,5											
	Дрожжи (прессованные)	1,5	1,5											
	Повидло	45,45	45,45											
15	**Сыр порциями**	**15**	**15**	**7,5**	**7,5**	**58**								
		Брутто	**Нетто**											
	Сыр «Российский»	16	15											
376	**Чай с сахаром**	**200**	**0,1**	**0**	**15**	**60**	**0,027**	**0,373**	**9,333**	**0,078**	**127,33**	**85,466**	**12,667**	**0,08**
		Брутто	**Нетто**											
	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5											
	Вода	54	54											
	Вода	150	150											
	Сахар	15	15											
	Хлеб пшеничный 1 сорт	**30**	**2,4**	**0,4**	**12,6**	**63,48**	**0,068**	**-**	**-**	**0,027**	**16**	**65**	**19,2**	**1,63**
	ИТОГО:		**28,05**	**26,75**	**97,73**	**710,93**	**0,205**	**1,283**	**79,93**	**0,331**	**311,45**	**317,03**	**64,83**	**0,95**
					День 7									
268	**Биточки мясные**	**80**	**11,84/10,88**	**15,52/20,32**	**17,76 14,56**	**Гов:257,60 Свин:284,80**	**0,04**	**-**	**16,8**	**0,09**	**11,86**	**163,14**	**108,7**	**3,65**
		Брутто	***Нетто***											
268	Говядина или свинина	80/68,8	59,2/59,2											
	Вода или молоко	19,2	19,2											
	Масло растительное	4,8	4,8											
	Сухари панировочные	8	8											
	Хлеб пшеничный	14,4	14,4											
	Соль йодированная	2	2											
143	**Рагу из овощей**	**150**	**2,7**	**12,0**	**33,3**	**181,5**	**8,931**	**34,286**	**0,069**	**32,914**	**17,18**	**28,39**	**12,485**	**0,784**
		Брутто	**Нетто**											
	Картофель	61,4	45,8											
	Морковь	28,6	15,7											
	Лук репчатый	14,2	5,7											
	Репа	30	17,4											
	Капуста свежая белокочанная	35,7	25,7											

	Масло растительное	5,7	5,7											
	Лавровый лист	0,01	0,01											
	Сметана	12,85	12,85											
	Мука пшеничная	3,86	3,86											
	Вода или отвар	38,6	38,6											
	Масло растительное	5	5											
47	**Салат из квашенной капусты**	**60**	**0,96**	**2,94**	**6,60**	**57,0**	**0,033**	**6,15**	**-**	**0,03**	**13,92**	**26,98**	**12,45**	**0,45**
		Брутто	**Нетто**											
47	Капуста квашенная	69,40	48,60											
	Лук репчатый	7,14	6											
	Сахар	3	3											
	Масло растительное	3	3											
383/376	**Какао со сгущенным молоком или чай с сахаром**	**200 200**	**3,7 0,1**	**3,94 0**	**26,2 15**	**155,2 60**	**0,027**	**0,373**	**9,333**	**0,078**	**127,33**	**85,466**	**12,667**	**0,08**
		Брутто	**Нетто**											
	Какао порошок	4	4											
	Молоко сгущенное	38	38											
	Сахар	3	3											
	Вода	200	200											
376	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5											
	Вода	54	54											
	Вода	150	150											
	Сахар	15	15											
3	**Бутерброд с сыром**	**50 5/15/30**	**5,9**	**8,5**	**14,2**	**157**	**0**	**0,105**	**39**	**0,045**	**132**	**75**	**5,25**	**0,15**
		Брутто	**Нетто**											
	Сыр «Российский»	16	15											
	Масло сливочное	5	5											
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	30											
	Хлеб ржаной	**20**	**1,3**	**0,2**	**8**	**39**	**0,009 6**	**-**	**-**	**0,036**	**13,8**	**52,2**	**19,8**	**1,2**
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,4**	**0,4**	**12,6**	**63,48**	**0,068**	**-**	**-**	**0,027**	**16**	**65**	**19,2**	**1,63**
	ИТОГО:		**28,80 24,24**	**43,5 44,36**	**1189,66 104,26**	**910,78 815,58**	**9,10**	**40,91**	**65,20**	**32,22**	**332,09**	**496,18**	**190,55**	**7,94**

День 8

182/181	**Каша жидкая молочная из рисовой крупы или пшеничной или овсяной или перловой или ячневой с сахаром и сливочным маслом или манной крупой с сахаром и сливочным маслом 200/10/10**	**200**	**7,4**	**11,5**	**38,4**	**326**	**0,06**	**0,91**	**30,6**	**0,196**	**158,824**	**137,464**	**23,064**	**0,25**
		Брутто	**Нетто**											
	Крупа пшеничная или ячневая или перловая или овсяная	40	40											
	Вода	70	70											
	Крупа манная или рисовая	31	31											
	Вода	75,04	75,04											
	Молоко	100	100											
	Сахар	6	6											
	Масло сливочное	10	10											
	Сахар	10	10											
405,406/ 470	**Пирожок печённый с яблоком**	**100**	**5,3**	**2,0**	**49,3**	**237,33**	**0,05**	**-**	**40**	**0,03**	**9,3**	**29,1**	**9,9**	**0,62**
		Брутто	**Нетто**											
	Мука пшеничная	64	64											
	Сахар	4,6	4,6											
	Маргарин столовый	6,9	6,9											
	Яйцо	6,9	6,9											
	Соль	0,8	0,8											
	Дрожжи	2,3	2,3											
	Вода	17	17											
	Мука на подпыл	1,9	1,9											
	Яйцо для смазки пирожков	2	2											

	Яблоки свежие	71,9	71,9											
	Сахар	18,8	18,8											
	ИЛИ													
225	**Оладьи из творога со сгущённым молоком, джемом, повидлом**	**100/40**	**14,6**	**10,8**	**41**	**292/320**	**0,9**	**0,28**	**11**	**0,8**	**51**	**71,7**	**19,7**	
		Брутто	***Нетто***											
	Мука пшеничная	18	18											
	Масло растительное	6	6											
	Сахар	4	4											
	Сода пищевая	1,1	1,1											
	Сгущённое молоко или джем, повидло	*40*	*40*											
	творог	60	50											
	Молоко	20	20											
	яйцо	0,2	8											
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,4**	**0,4**	**12,6**	**63,48**	**0,068**	**-**	**-**	**0,027**	**16**	**65**	**19,2**	**1,63**
	Фрукты	**100**	**1,5**	**0**	**23,6**	**200**	**0,04**	**-**	**-**	**0,02**	**31**	**1,2**	**12**	**0,3**
	Сок фруктовый	**200**	**1**	**0**	**24,4**	**101,6**	**0,027**	**4**	**-**	**0,022**	**14**	**14**	**26,67**	**2,8**
	ИТОГО:		**15,80 25,10**	**16,50 25,30**	**144,10 135,80**	**928,41 1011,08**	**0,245**	**5,19**	**70,60**	**0,295**	**229,124**	**246,76**	**90,83**	**5,60**
					День 9									
295	**Котлета, рубленная из мяса птицы**	**80**	**12,16**	**18,08**	**11,84**	**259,20**	**0,045**	**-**	**16,80**	**0,094**	**11,86**	**163,14**	**108,66**	**3,648**
		Брутто	***Нетто***											
295	Цыпленок бройлер охл.	136	56											
	Вода или молоко	19,2	19,2											
	Хлеб пшеничный	12,80	12,80											
	Масло растительное	4,80	4,80											
	Сухари панировочные	8	8											
	Соль	2	2											
302	**Каша рассыпчатая гречневая**	**150**	**7,5**	**6,3**	**40,73**	**249,60**	**0,092**	**0**	**21**	**0,037**	**39,23**	**164,40**	**23,75**	**0,87**
		Брутто	***Нетто***											
	Крупа гречневая	62,60	62,60											

	Масло сливочное	5,25	5,25											
	Соль	3,6	3,6											
	Вода	285	285											
75	**Икра свекольная**	**60**	**1,38**	**4,08**	**9,24**	**79,20**	**0,009**	**2,02**	**-**	**-**	**11,47**	**18,24**	**88,89**	**0,513**
		Брутто	***Нетто***											
	Свекла	57,42	45											
	Лук репчатый	12,48	10,5											
	Томатное пюре	15	15											
	Масло растительное	4,5	4,5											
	Сахар	0,72	0,72											
	ИЛИ													
73	**Икра кабачковая**	**60**	**0,84**	**2,88**	**5,1**	**49,80**	**0,028**	**9,76**	**-**	**0,022**	**11,21**	**20,50**	**9,76**	**0,95**
		Брутто	**Нетто**											
	Икра кабачковая	60	60											
349	**Сок фруктовый или Компот из смеси сухофруктов**	**200 200**	**1 0,08**	**0 0**	**24,4 21,82**	**101,6 87,6**	**0,027 0,008**	**4 1,27**	**- -**	**0,022 0,006**	**14 10,28**	**14 3,5**	**26,67 3,2**	**2,8 0,72**
		Брутто	**Нетто**											
	Яблоки, груша, чернослив , изюм, курага и др.	20	20											
	Вода	200	200											
	Сахар	20	20											
	Лимонная кислота	0,2	0,2											
	Хлеб ржаной	**20**	**1,3**	**0,2**	**8**	**39**	**0,009 6**	**-**	**-**	**0,036**	**13,8**	**52,2**	**19,8**	**1,2**
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,4**	**0,4**	**12,6**	**63,48**	**0,068**	**-**	**-**	**0,027**	**16**	**65**	**19,2**	**1,63**
	ИТОГО:		**26,18 24,728**	**29,06 27,86**	**106,81 100,09**	**792,08 748,68**	**0,25**	**15,78**	**37,8**	**0,238**	**106,10**	**479,24**	**207,84**	**11,10**

День 10

259	**Жаркое по-домашнему**	**175**	**11,80**	**26,0**	**21**	**365**	**0,19**	**23,89**	**36,75**	**0,16**	**46,73**	**240,19**	**45,97**	**2,19**
		Брутто	**Нетто**											
	Свинина	87	74											
	Картофель	133	100											
	Томатное пюре	6	6											
	Лук репчатый	12	10											

	Масло растительное	4,8	4,8											
	Соль	2,3	2,3											
	Лавровый лист	0,01	0,01											
71 /47	**Овощи свежие или квашеные (нарезка)** **салат из квашенной капусты**	**60/60** **60**	**0,72** **0,96**	**0,12** **2,94**	**1,92** **6,60**	**15,6** **57,0**	**0,055** **0,033**	**10,25** **6,15**	**-** **-**	**0,043** **0,03**	**23,2** **13,92**	**44,97** **26,98**	**20,75** **12,45**	**0,75** **0,45**
		Брутто	***Нетто***											
	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные	65	60											
	или свежие (нарезка)	60	0,6	**0,12**	**2,16**	**9,6**	**0,055**	**10,25**		**0,043**				
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62,6	60											
		Брутто	**Нетто**											
47	Капуста квашенная	69,40	48,60											
	Лук репчатый	7,14	6											
	Сахар	3	3											
	Масло растительное	3	3											
	ИЛИ													
349/355	**Компот из смеси сухофруктов или кисель из кураги**	**200** **200**	**0,08** **1,04**	**0** **0**	**21,82** **41,24**	**87,6** **169,2**	**0,008**	**1,27**	**-**	**0,006**	**10,28**	**3,5**	**3,2**	**0,72**
349	Яблоки, груша, чернослив , изюм, курага и др.	20	20											
	Вода	200	200											
	Сахар	20	20											
	Лимонная кислота	0,2	0,2											
355	Курага	20	20											
	Сахар песок	20	20											
	Крахмал картофельный	9	9											
	Кислота лимонная	0,2	0,2											
	Вода	220	220											
	Хлеб ржаной	**20**	**1,3**	**0,2**	**8**	**39**	**0,009 6**	**-**	**-**	**0,036**	**13,8**	**52,2**	**19,8**	**1,2**
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,4**	**0,4**	**12,6**	**63,48**	**0,068**	**-**	**-**	**0,027**	**16**	**65**	**19,2**	**1,63**
	ИТОГО:		16,30 17,50	**26,72** **29,54**	**65,34** **89,44**	**570,68** **693,68**	**0,33**	**35,41**	**36,75**	**0,272**	**110,01**	**405,86**	**108,92**	**6,49**

Средняя энергетическая ценность блюд за день составила: 752,44/753,02 Ккал

Перечень блюд:	
Овощные блюда. 1.Соус сметанный с томатом. 2.Икра свекольная. 4.Икра кабачковая. 5.Овощи солёные (нарезка). 6.Овощи свежие (нарезка). 8.Салат из квашеной капусты. 9.Морковь, припущенная . 10. Горох овощной отварной.	• **Напитки. Соки. Фрукты.** 1. Чай с сахаром. 2. Чай с лимоном. 3. Какао со сгущённым молоком. 4. Компот из смеси сухофруктов. 5. Сок фруктовый. 6. Кофейный напиток со сгущённым молоком. 7. Кисель из кураги. 8. Фрукты.
Вторые блюда (молочные,мясные, гарниры). 1. Каша молочная рисовая, пшеничная, овсяная, перловая или ячневая. 2. Тефтели мясные с соусом томатным или сельдь с луком и пюре картофельное. 3. Котлета мясная с макаронными изделиями. 4.Котлета рубленная из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой. 5.Биточки мясные и рагу овощное. 6.Гуляш с кашей ячневой рассыпчатой. 7.Плов из мяса птицы. 8.Жаркое по -домашнему. 9.Рыба тушеная в томате с овощами и пюре картофельное.	

Выпечка: 1.Булочка с повидлом обсыпная. 2. Оладьи со сгущённым молоком или повидлом или джемом. 3. Ватрушка печённая с творогом. 4. Пирожок печённый с яблоком. 5. Оладьи из творога со сгущённым молоком или повидлом, джемом.	**БУТЕРБРОДЫ:** Бутерброд с сыром.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО СОГЛАСНО:

---«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий»

---«Нормативной документации для предприятий общественного питания», автор – А.В. Румянцев 2002г., Москва

---« Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», под редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004г.

---«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» - издательство Дели Принт, г. Москва 2005г.под редакцией М.П. Могильного.