****

**Десятидневное меню от 12 до 18 лет Iнеделя 1-й день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование продукта** | **Масса (г)** | **Калорийность**  | **Пищевые вещества** |
| **брутто** | **нетто** | **выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **№ рецепта** |
| **Завтрак** |
| **1.Каша гречневая** |  |  |  | 200,0 |  |  |  |  |  |
| **Крупа гречневая** | 45,0 | 45,0 |  | 148,05 | 5,49 | 1,03 | 28,98 | СБ 2009г стр162 №8 |
| **Масло сливочное** | 5,0 | 5,0 |  | 44,8 | 0,03 | 4,92 | 0,048 |
| **2.Чай с сахаром** | **Чай**  | 0.6 | 0,6 |  | 0,25 | 0 | 0 | 0,06 | СБ 2009г стр 398 №944 |
| **Сахар песок** | 15,0 | 15.0 |  | 58,5 | 0 | 0 | 14,33 |
| **3.Хлеб с маслом** | **Хлеб пшеничный** | 50.0 | 50,0 |  | 115.0 | 3.56 | 0,5 | 23.96 | СБ 2009г стр19 №41 |
| **4.Масло сливочное** | **Масло сливочное** | 10,0 | 10,0 |  | 58,72 | 0,03 | 6,28 | 0,04 |  |
|  |  |  |  |  | **513,22** | **10,01** | **12,73** | **88,4** |  |
| **ОБЕД** |
| **1.Салат из свежей моркови с изюмом** | **Морковь** | 106,5 | 85,5 | 100,0 | 28,96 | 0,84 | 0,084 | 6,79 | СБ 2009г стр 32 №108 |
| **С 01.01-25%** | 113,49 | 85,5 |  | 10.5 | 0 | 0 | 3,13 |
| **Изюм** | 5,0 | 5,0 |  | 3,25 | 0 | 0 | 0,62 |
| **Сахар песок** | 2,6 | 2,6 |  | 10,5 | 0,025 | 0,008 | 3,13 |
| **Масло подсолнечное** | 3,0 | 3,0 |  | 38,95 | 0 | 4,28 | 0 |
| **2.Щи со сметаной** | **Говядина I категории б/к** | 37,6 | 31,7 | 300,0831,0811,0 | 61,46 | 5,07 | 4,5 | 0 | СБ 2009 стр 71 №170 |
| **Капуста белокочанная – 20%** | 60,0 | 48,0 |  | 12,0 | 0,48 | 0,095 | 4,28 |
| **Картофель с 01.09 по 31.10 х.о-25%****с 01.11 по 31.12 х.о-30%****с 01.01 по 28.02 х.о-45%****с 01.03 по 31.08 х.о-40%** | 33,636,039,042,0 | 25.225,225,225,2 |  | 20,1613,28 | 0,500,33 | 0,0560,066 | 2,382,82 |
| **Лук репчатый 16%** | 12,0 | 10,08 |  | 4.12 | 0,10 | 0 | 0,9 |
| **Петрушка (зелень)** | 13,2 | 13,2 |  |  |  |  |  |
| **Сметана 15%** | 11,0 | 11,0 |  | 13,23 | 0,11 | 1,5 | 0,13 |
| **Масло растительное** | 4,0 | 4,0 |  | 35,87 | 0 | 3,91 | 0 |
| **Соль йодированная** | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |  |
| **3.Колбаса вареная «Докторская»** | **Колбаса Докторская** | 52,0 | 50,0 | 50,0 | 152,0 | 7,18 | 13,62 | 0 | СБ 2009г стр 480 №18 |
| **4.Пюре картофельное** | **Картофель с 01.09 по 31.10 х.о-25%****с 01.11 по 31.12 х.о-30%****с 01.01 по 28.02 х.о-35%****с 01.03 по 31.08 х.о-40%** | 196,0210,0226,0245,0 | 147,0147,0147,0147,0 | 200,0 | 117,5 | 2,93 | 0,58 | 24,9 | СБ 2009 стр126 № 299 |
| **Молоко 3,2 %** | 42,6 | 42,6 |  | 24,7 | 0,85 | 1,27 | 1,7 |
| **Масло сливочное** | 6,6 | 6,6 |  | 49,23 | 0,03 | 5,38 | 0,051 |
| **Соль** | 0,28 | 0,28 |  |  |  |  |  |
| **5.Компот из сухофруктов** |  |  |  | 200,0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр 272 №869 |
| **Сухофрукты** | 20,0 | 20,0 |  | 45,2 | 0,2 | 0 | 11,0 |
| **Сахар песок** | 16,0 | 16,0 |  | 53,28 | 0 | 0 | 15,84 |
| **6.Хлеб** | **Хлеб пшеничный** | 50,0 | 50,0 |  | 115,0 | 3,58 | 0,5 | 23,96 |  |
| **Хлеб ржаной** | 60,0 | 60.0 |  | 144,0 | 3,1 | 0,6 | 25,5 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  | **967,89** | **42,3** | **32,2** | **121,44** |  |
| **Итого за день** |  |  |  |  | **1481,11** | **52,31** | **44,93** | **209,84** |  |

**Десятидневное меню от 12 до 18 лет 1 неделя 2-й день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование** **продукта** | **Масса (г)** | **Калорийность**  | **Пищевые вещества** |
| **брутто** | **нетто** | **выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **№ рецепта** |
| **Завтрак**  |
|  |  |  |  | 200,0 |  |  |  |  |  |
| **1.Каша манная** | **Молоко 3,2%** | 166,6 | 166,6 |  | 96,6 | 3,34 | 5,0 | 6,69 | СБ 2009стр 163 №8 |
| **Крупа манная** | 26,6 | 26,6 | 200 | 87,24 | 2,66 | 0,26 | 17,82 |
| **Сахар песок** | 4,9 | 4,9 |  | 16,31 | 0 | 0 | 4,85 |
| **Масло сливочное** | 6,6 | 6,6 |  | 49,36 | 0,033 | 5,41 | 0,05 |
| **2.Кофейные напитки** | **Кофейный напиток персик** | 2,6 | 2,6 | 200 | 0,038 | 0,002 | 0,016 | 0,022 | СБ 2009 стр 403 №958 |
| **Молоко 3,2%** | 100,0 | 100,0 |  | 90.4 | 3,12 | 4,68 | 6,24 |
| **Сахар песок** | 9,3 | 9,3 |  | 29,9 | 0 | 0 | 8,85 |
| **3.Хлеб** | **Хлеб пшеничный** | 50,0 | 50,0 | 50,0 | 115,0 | 3,56 | 0,5 | 23,26 |  |
| **4.Сыр Российский** | **Сыр «Российский»** | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 58,0 | 3,7 | 4,67 | 0 | СБ 2009 стр 19 №42 |
| **5.фрукты свежие** | **Яблоко** | 200,0 | 200,0 | 200,0 | 89,0 | 1,1 | 0 | 20,7 |  |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  |  |  |  | **631,84** | **17,5** | **20,59** | **88,48** |  |
| **ОБЕД** |
| **1.Огурец соленый** | **Огурец соленый** | 40.0 | 30,0 | 30,0 | 1,85 | 0,15 | 0 | 0,28 | СБ 2009 стр 104 № 22 |
| **2.Борщ с мясом** |  |  |  | 300,0/31,0/11,0 | 250,0 |  |  |  | СБ 2009 стр 71 №170 |
| **Говядина I категории б/к** | 37,6 | 31,6 |  | 61,46 | 5,07 | 4.5 | 0 |
| **свекла** | 48,051,1 | 38,458,4 |  | 16,1 | 0,38 | 0,038 | 3,84 |
| **Картофель с 01.09 по 31.10 х.о-25%****с 01.11 по 31.12 х.о-30%****с 01.01 по 28.02 х.о-35%****с 01.03 по 31.08 х.о-40%** | 45,048,251,956,2 | 33,7533.733,733,7 |  | 26,87 | 0,67 | 0,13 | 5,71 |
| **Морковь****до 01.01 х.о-20%****с 01.01 х.о-25%** | 24,025,7 | 19,219,2 |  | 6,52 | 0,19 | 0,019 | 1,53 |
| **Лук репчатый** | 14,6 | 12,2 |  | 5,02 | 0,11 | 0 | 1,09 |
| **сметана** | 10.0 | 10.0 |  | 14,63 | 0,11 | 1,5 | 0,13 |
| **Масло растительное** | 4,0 | 4,0 |  | 35,9 | 0 | 3,95 | 0 |
| **Капуста белокочанная** | 30.0 | 24,0 |  | 4,24 | 2,09 | 0 | 0,79 |
| **Сметана 15.0%** | 11.0 | 11,0 |  | 14,63 | 0,11 | 1,5 | 0,13 |
| **Томатная паста** | 3,0 | 3,0 |  |  |  |  |  |
| **3.Котлета мясная** | **Говядина I категории** | 59,57 | 50,64 | 70,0 | 91,6 | 8,88 | 5,89 | 0 | СБ 2009стр 275 №604 |
| **Хлеб пшеничный** | 15,9 | 15,9 |  | 36,38 | 1,10 | 0.15 | 7,39 |
| **Лук репчатый** | 10,5 | 10,0 |  | 3,44 | 0,10 | 0 | 0,6 |
| **Масло сливочное** | 1.5 | 1,5 |  | 3,81 | 0,07 | 1,2 | 0,006 |
| **Масло подсолнечное** | 5,1 | 5,1 |  | 45,4 | 0 | 4,10 | 0 |
| **Молоко** | 21,0 | 21,0 |  | 13,07 | 0,63 | 0,73 | 0,82 |
| **Масса полуфабриката/масса готовой продукции** |  | 87,0 |  |  |  |  |  |
| **4.Макаронные изделия****отварные со сливочным маслом** |  |  |  | 200,0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр 179 №414 |
| **Макаронные изделия** | 35,0 | 35,0 |  | 117,1 | 3,5 | 0.34 | 20.9 |
| **Масло сливочное** | 8,0 | 8,0 |  | 59,7 | 0,04 | 6,55 | 0,005 |
| **Соль йодированная** | 0,9 | 0,9 |  |  |  |  |  |
| **5.Кисель** |  |  |  | 200,0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр 377 №883 |
| **Кисель-концентрат** | 24,0 | 24,0 |  | 2,4 | 0 | 0 | 0,12 |
| **Сахар песок** | 10,0 | 10.0 |  | 33,3 | 0 | 0 | 9,9 |
| **6.Хлеб** |  |  |  | 27,2 |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 34,1 | 34,1 |  | 78,43 | 2,44 | 0,34 | 16,34 |
| **Хлеб ржаной** | 60,0 | 60,0 |  | 115,2 | 3,1 | 0,6 | 25,5 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  |  |  |  | **833,8** | **27,5** | **31,19** | **85,19** |  |
| **ИТОГО за день** |  |  |  |  | **1465,64** | **45,0** | **51,78** | **173,67** |  |

**Десятидневное меню от 12 до 18 лет 1 неделя 3-й день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование** **продукта** | **Масса (г)** | **Калорийность** | **Пищевые вещества** |
| **брутто** | **нетто** | **выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **№ рецепта** |
| **Завтрак** |
| **1.Запеканка творожная с изюмом** |  |  |  | 150,0 | 175,5 |  |  |  | СБ 2009 стр 201 №469 |
| **Творог полужирный** | 89,0 | 89,0 |  | 141,6 | 1,41 | 4,40 | 1,77 |
| **Молоко 3,2 %** | 87,4 | 87,4 |  | 50,48 | 0,85 | 2,61 | 3,47 |
| **Крупа манная** | 17,4 | 17,4 |  | 57,1 | 1,74 | 0,15 | 11,67 |
| **Яйцо куриное** | 5,3 | 5,3 |  | 8,32 | 0,63 | 0,58 | 0,037 |
| **Сахар песок** | 5,3 | 5,3 |  | 16,45 | 0 | 0 | 4,88 |
| **Масло сливочное** | 5,3 | 5,3 |  | 4,94 | 0 | 4,88 | 0 |
| **Изюм** | 5,0 | 5,0 |  | 2,70 | 0,025 | 0,008 | 0,62 |
| **2.Чай сладкий с лимоном** |  |  |  | 200,0/8,5 |  |  |  |  | СБ 2009 стр 398 №944 |
| **Чай заварки** | 0,6 | 0,6 |  | 0,25 | 0 | 0 | 0,06 |
| **Сахар песок** | 13,0 | 13,0 |  | 43,29 | 0 | 0 | 12,87 |
| **Лимон свежий** | 8,5 | 8,5 |  | 2,64 | 0,072 | 0,008 | 0,24 |
| **3.Хлеб пшеничный** | **Хлеб пшеничный** | 50,0 | 45,0 | 45,0 | 105,3 | 3,20 | 0,5 | 20,9 |  |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  |  |  |  | **340,07** | **6,7** | **13,13** | **25,51** |  |
| **ОБЕД** |
| **1.Салат свекольный с сыром** |  |  |  | 100,0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр 34 № 88 |
| **Свекла до 01.01 х.о-20%****с 01.01 х.о-25%** | 94,3101,0 | 75,775,7 |  | 31,67 | 0,74 | 0,074 | 7,53 |
| **сахар-песок** | 4,0 | 4,0 |  | 12,42 | 0 | 0 | 3,69 |
| **масло растительное** | 4,0 | 4,0 |  | 36,0 | 0 | 3,95 | 0 |
| **сыр «Российский»** | 15,0 | 15,0 |  | 43,5 | 2,77 | 3,50 | 0 |
| **2.Суп вермишелевый с мясом птицы** | **Куры первой категории** | 37,4 | 33.1 | 300,0/28,0 | 67,89 | 5,04 | 5,04 | 0,71 | СБ 2009 стр 88 № 208 |
| **Макаронные изделия** | 10,0 | 10,0 |  | 33,5 | 1,0 | 0,09 | 6,0 |
| **Картофель:****с 01.09 по 31.10-25%****с 01.01 по 28,29.02-35%****с 01.01 по 28,29-35 %****с 01.03 по 31.08-40 %** | 82,587,595,7102,0 | 61,261,261,261,2 |  | 48,962,07 | 1.220,05 | 0,240 | 10,40,45 |
| **лук** | 6,0 | 5,6 |  |  |  |  |  |
| **морковь**  | 12,513.3 | 10,010,0 |  | 3,4 | 0,1 |  |  |
| **масло растительное** | 2,0 | 2,0 |  | 17,97 | 0 | 1,97 | 0 |
| **соль йодированная** | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |
| **Курица отваренная** | **курица** | 82,6 | 73,1 | 70,0 | 152,01 | 11,11 | 11,22 | 0,42 | СБ 2009 стр 293 № 637 |
| **лук** | 7,0 | 5,8 |  | 2,68 | 0,14 | 0 | 0,16 |
| **3.Капуста тушеная** |  |  |  | 200,0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр 132 № 315 |
| **Капуста белокочанная** | 215,0 | 172,0 |  | 29,7 | 15,0 | 0 | 5,72 |
| **морковь****до 01.01-20%****с 01. 01-25%** | 14,415,4 | 11,5211,5 |  | 3,83 | 0.13 | 0 | 0,79 |
| **лук** | 10,6 | 8,9 |  | 4,45 | 0,23 | 0 | 0,84 |
| **масло сливочное** | 5,0 | 5,0 |  | 36,7 | 0,02 | 3,93 | 0,03 |
| **мука пшеничная** | 3,0 | 3,0 |  | 9,93 | 0,31 | 0,03 | 1,35 |
| **соль йодированная** | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |
| **4.Компот из свежих фрук-в** | **Фрукты свежие** | 22,0 | 19,4 | 200,0 | 8,73 | 0,07 | 0,7 | 1,74 | СБ 2009 стр 370 № 862 |
| **Сахар песок** | 16,0 | 16,0 |  | 53,2 | 0 | 0 | 15,8 |
| **5.Хлеб** | **Хлеб пшеничный** |  | 50,0 | 50,0 | 115,0 | 3,56 | 0,5 | 23,26 |  |
| **Хлеб ржаной** |  | 60,0 | 60,0 | 144,0 | 3,1 | 0,6 | 25,5 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  | **773,8** | **43,25** | **32,2** | **92,57** |  |
| **Итого за день** |  |  |  |  | **1138,7** | **49,95** | **45,33** | **118,08** |  |

**Десятидневное меню от 12 до 18 лет 1 неделя 4-й день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование продукта** | **Масса (г)** | **Калорийность**  | **Пищевые вещества** |
| **брутто** | **нетто** | **выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **№ рецепта** |
| **Завтрак**  |
| **1.Каша пшеничная** |  |  |  | 200,0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр 163 № 8 |
| **Крупа пшеничная** | 30.0 | 30,0 |  | 3.25 | 0,03 | 0,01 | 0,75 |
| **Молоко 3,2%** | 150.0 | 150.0 |  | 87,0 | 3,0 | 45,0 | 6,0 |
| **соль йодированная** | 0,49 | 0,49 |  |  |  |  |  |
| **сахар песок** | 3,0 | 3.0 |  | 16,65 | 0 | 0 | 4,95 |
| **масло сливочное** | 5,0 | 5,0 |  | 9,9 | 0 | 0 | 2,9 |
| **2.Какао с молоком** | **Какао порошок** | 2,6 | 2.6 |  | 12,16 | 0,76 | 0,54 | 0,86 | СБ 2009 стр 403 № 959 |
| **сахар песок** | 10,6 | 10,6 |  | 54,9 | 0 | 0 | 16,33 |
| **молоко 3,2%** | 122,6 | 122,6 |  | 116,0 | 4,0 | 6,0 | 8,0 |
| **3.Масло сливочное** | **Масло сливочное** | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 74,8 | 0.05 | 8,2 | 0,08 | СБ 2009 стр 19 № 41 |
| **4.Хлеб пшеничный** | **Хлеб пшеничный** | 50,0 | 50,0 |  | 115,0 | 3,56 | 0,5 | 23,26 |  |
| **5.Сок фруктовый** | **Сок персиковый** | 200,0 | 200,0 |  | 89,0 | 0,12 | **0** | 23,3 |  |
| **Итого за завтрак** |  |  |  |  | **466,26** | **12,13** | **60,25** | **58,41** |  |
| **ОБЕД** |
| **1.Салат из свежей капусты с яблоками** |  |  |  | 100.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр 31 № 79 |
| **капуста свежая** | 98,0 | 78,4 |  | 19,17 | 1,06 | 0 | 3,69 |  |
| **морковь свежая** | 10.0 | 8,0 |  | 2,33 | 0,09 | 0,01 | 0,58 |  |
| **масло растительное** | 3.0 | 3,0 |  | 26,1 | 0 | 2,80 | 0 |  |
| **яблоко свежие** | 30.0 | 23,0 |  | 14,4 | 0,12 | 0 | 0,24 |  |
| **2.Суп из свежей рыбы (консерва)** | **Рыба свежемороженая** | 45,0 | 31,0 | 300,0/30,0/10,0 | 22,32 | 4,96 | 0,3 | 0 | СБ 2009 стр 113 № 270 |
| **картофель** | 93,2599,92107,94116,49 | 69,9469,9469,9469,94 |  | 55.9 | 1,39 | 0,27 | 11,8 |
| **морковь** | 20,0 | 16,0 |  | 5,44 | 0,16 | 0,016 | 0,12 |
| **лук репка** | 12,5 | 10,5 |  | 4,3 | 0,10 | 0 | 0,94 |
| **крупа рисовая или пшено** | 10,0 | 10, |  | 33,3 | 0,7 | 0,1 | 7,1 |
| **петрушка** | 2,5 | 1,88 |  |  |  |  |  |
| **сметана 15%** | 10,0 | 10,0 |  | 14,63 | 0,11 | 1,5 | 0,13 |
| **соль йодированная** | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |
| **3.Котлета рыбная** |  |  |  | 100,0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр 213 № 486 |
| **Рыба минтая** | 115,5 | 79,6 |  | 57,3 | 1,52 | 0,56 | 8,0 |
| **Хлеб пшеничный** | 13,7 | 13,7 |  | 35,8 | 0,95 | 0,41 | 6,71 |
| **Лук репчатый** | 6,85 | 5,85 |  | 2,39 | 0,05 | 0 | 0,52 |
| **Яйцо куриное** | 11,4 | 11,4 |  | 17,8 | 1,36 | 1,25 | 0,07 |
| **Молоко 3,2%** | 11,4 | 11,4 |  | 6,61 | 0,22 | 0,34 | 0,45 |
| **масло растительное** | 4,0 | 4,0 |  | 35,9 | 0 | 3.96 | 0 |
| **4.Рис отварной с овощами** | **Рис** | 40.0 | 40,0 | 200,0 | 133,3 | 2,8 | 0,4 | 28,4 | СБ 2009 стр 173 № 13 |
| **морковь****до 01.01-20%****с 01.01-25%** | 20,020,4 | 16,016,0 |  | 5,44 | 0,16 | 0,016 | 1,28 |
| **лук репка-16%** | 13,0 | 8,0 |  | 4,47 | 0,10 | 0 | 0.97 |
| **масло сливочное** | 6,6 | 6,6 |  | 49,3 | 0,035 | 5,41 | 0,05 |
| **5.Напиток шиповника** |  |  |  | 200,0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр415 № 1014 |
| **шиповник плоды** | 20,0 | 20,0 |  | 22,0 | 0,6 | 0 | 4.2 |
| **сахар песок** | 14,6 | 14,6 |  | 48,6 | 0 | 0 | 14,45 |
| **6.Хлеб пшеничный** | **хлеб пшеничный** | 31,0 | 31,0 |  | 71,1 | 2,20 | 0,3 | 14,3 |  |
| **7.Хлеб ржаной** | **хлеб ржаной** | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 144,0 | 3,1 | 0,6 | 25,5 |  |
| **Итого за обед** |  |  |  |  | **659,1** | **20,5** | **18,21** | **119,3** |  |
| **Итого за день** |  |  |  |  | **1157,3** | **32,63** | **78,46** | **177,41** |  |

**Десятидневное меню от 12 до 18 лет 1 неделя 5-й день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование продукта** | **Масса (г)** | **Калорийность** | **Пищевые вещества** |
| **брутто** | **нетто** | **выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **№ рецепта** |
| **Завтрак** |
| **1.Омлет натуральный** | **Яйцо куриное** | 80.0 | 80.0 | 110.0/5.0 | 120.0 | 8.48 | 8.8 | 0.8 | СБ 2009 стр 189 № 438 |
| **Масло сливочное** | 5.0 | 5.0 |  | 36.7 | 0.02 | 3.92 | 0.025 |
| **Молоко 3,2%** | 30.0 | 30.0 |  | 18.6 | 0.9 | 1.05 | 2.65 |
| **2. Кофейные напитки** | **Кофейный напиток порошок** | 2.6 | 2.6 |  | 0.038 | 0.002 | 0.016 | 0.022 |  |
| **Молоко 3,2%** | 100.0 | 100.0 |  | 90.4 | 3.12 | 4.68 | 6.24 |
| **Сахар песок** | 9.3 | 9.3 |  | 43.29 | 0 | 0 | 12.87 |
| **3.Хлеб пшеничный** | **Хлеб пшеничный** | 50.0 | 50.0 |  | 115,0 | 3,56 | 0.5 | 23,26 |  |
| **Итог за завтрак** |  |  |  |  | **400,62** | **15.41** | **18.96** | **41,15** |  |
| **ОБЕД** |
| **1.Сельдь соленая** | **Сельдь соленая** | 100.0 | 48.0 |  | 52.0 | 6.9 | 2.6 | 0 | СБ 2009 стр39 № 101 |
| **2.Суп гороховый с мясом** |  |  |  | 250,0/30,0/10,0 |  |  |  |  |  |
| **Мясо говядины** | 35.3 | 30.2 |  | 65.8 | 5.4 | 4.8 | 0 |
| **Горох** | 30.0 | 30.0 |  | 94.2 | 6.9 | 0.3 | 15.0 |
| **Картофель:****с 01.09 по 31.10-25%****с 01.11 по 31.12-30%****с 01.01 по 28,29-35 %****с 01.03 по 31.08-40 %** | 46.7550.054.7558.25 | 35.0735.0335.0735.07 |  | 28.0 | 3.15 | 0.14 | 5.95 |
| **морковь****до 01.01-20%****с 01.01-25%** | 20.621.25 | 16.016.0 |  | 5.44 | 0.20 | 0.02 | 1.28 |
| **лук** | 12.5 | 10.5 |  | 3.57 | 0.10 | 0 | 0.94 |
| **Масло растительное** | 1.8 | 1.8 |  | 16.1 | 0 | 1.78 | 0 |
| **Сметана 15%** | 10.0 | 10.0 |  | 14.63 | 0.11 | 1.5 | 0.13 |
| **3.Жаркое по домашнему** |  |  |  | 200.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр268 № 590 |
| **Мясо говядины** | 60.0 | 51.0 |  | 57.75 | 5.62 | 3.75 | 0 |
| **Картофель:** | 147.0169.6169.65183.75 | 110.2110.2110.2110.2 |  | 88.16 | 2.20 | 0.44 | 18.75 |
| **лук** | 10.0 | 8.4 |  | 3.84 | 0.2 | 0 | 0.73 |
| **морковь** | 12.513.45 | 10.010.0 |  | 3.4 | 0.1 | 0.01 | 0.8 |
| **Масло растительное** | 3.0 | 3.0 |  | 26.16 | 0 | 2.81 | 0 |
| **Масло сливочное** | 4.5 | 4.0 |  | 29.36 | 0.016 | 3.14 | 0.024 |
| **4.Кисель плодово ягодный** | **Кисель концентрат** | 24.0 | 24.0 | 200 | 2.4 | 0 | 0 | 0.12 | СБ 2009 стр377 № 883 |
| **Сахар-песок** | 10.0 | 10.0 |  | 33.3 | 0 | 0 | 9.9 |
| **5.Хлеб** | **Хлеб пшеничный** | 50.0 | 50.0 | 50.0 | 115,0 | 3,56 | 0.5 | 23,26 |  |
| **Хлеб ржаной** | 60,0 | 60.0 | 60.0 | 144,0 | 3,1 | 0,6 | 25,5 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  | **734,31** | **34,91** | **18,57** | **113,34** |  |
| **Итого за день** |  |  |  |  | **1134,93** | **50.32** | **37,53** | **154,49** |  |

**Десятидневное меню от 12 до 18 лет 2 неделя 6-й день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование продукта** | **Масса (г)** | **Калорийность**  | **Пищевые вещества** |
| **брутто** | **нетто** | **выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **№ рецепта** |
| **Завтрак** |
| **1.Каша «Дружба»** |  |  |  | 200.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр165 № 6 |
| **Масло сливочное** | 5.0 | 5.0 |  | 36.7 | 0.02 | 8.8 | 0.8 |  |
| **Крупа рис** | 15.0 | 15.0 |  | 49.95 | 1.05 | 0.15 | 10.65 |  |
| **Крупа пшено** |  11.0 | 11.0 |  | 38.28 | 1.21 | 0.33 | 7.26 |  |
| **Молоко 3,2%** | 150.0 | 150.0 |  | 87.0 | 3.0 | 45.0 | 6.0 |  |
| **Сахар песок** | 3.0 | 3.0 |  | 9.9 | 0 | 0 | 2.9 |  |
| **Соль йодированная** | 0.49 | 0.49 |  |  |  |  |  |  |
| **2.Чай сладкий с молоком** |  |  |  | 200.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр398 № 945 |
| **Чай** | 0.6 | 0.6 |  | 0.25 | 0 | 0 | 0.06 |  |
| **Молоко** | 56.0 | 56.0 |  | 32.48 | 0.24 | 0.36 | 0.48 |  |
| **Сахар песок** | 12.0 | 12.0 |  | 39.9 | 0 | 0 | 11.8 |  |
| **3.Масло сливочное** | **Масло сливочное** | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 74.8 | 0.05 | 8.2 | 0.08 | СБ 2009 стр19 № 41 |
| **4.Хлеб пшеничный** | **Хлеб пшеничный** | 50,0 | 50,0 | 50,0 | 115,0 | 3,56 | 0.5 | 23,26 |  |
| **Итого за завтрак** |  |  |  |  | **476,0** | **9,11** | **63.34** | **63,29** |  |
| **ОБЕД** |
| **1.Салат морковь и изюм** |  |  |  | 100.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр32 № 108 |
| **морковь****до 01.01-20%****с 01.01-25%** | 106.5113.39 | 85.585.5 |  | 28.96 | 0.84 | 0.084 | 6.79 |
| **Сахар песок** | 2.6 | 2.6 |  | 10.5 | 0 | 0 | 3.13 |
| **Масло растительное** | 3.0 | 3.0 |  | 38.95 | 0 | 4.28 | 0 |
| **изюм** | 5.0 | 5.0 |  | 2.70 | 0.025 | 0.008 | 0.62 |
| **2.Росольник со сметаной** |  |  |  | 300.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр83 № 196 |
| **Мясо говядины I категории** | 37.6 | 31.2 |  | 52.4 | 1.52 | 0.56 | 8.0 |
| **Картофель:****с 01.09 по 31.10-25%****с 01.11 по 31.12-30%****с 01.01 по 28,29-35 %****с 01.03 по 31.08-40 %** | 93.2599.92107.94116.49 | 69.9469.9469.9469.94 |  | 55.9 | 1.39 | 0.27 | 11.8 |
| **морковь****до 01.01-20%****с 01.01-25%** | 12.513.3 | 10.010.0 |  | 3.4 | 0.10.082 | 0.010 | 0.81.29 |
| **Огурцы соленые** | 18.0 | 14.0 |  | 0.97 |  |  |  |
| **Крупа перловая** | 5.0 | 5.0 |  | 16.04 | 0.46 | 0.05 | 4.99 |
| **Масло растительное** | 3.0 | 3.0 |  | 26.16 | 0 | 2.80 | 0 |
| **Сметана 15%** | 10.0 | 10.0 |  | 14.63 | 0.11 | 1.5 | 0.13 |
| **3.Колбаса вареная «Докторская»** | **Колбаса вареная** | 52.0 | 50.0 | 50.0 | 152.0 | 7.18 | 13.62 | 0 | СБ 2009 стр420 № 18 |
| **4.Макаронные изделия** | **Макаронные изделия** | 35.0 | 35.0 | 200.0 | 117.1 | 3.5 | 0.34 | 20.9 | СБ 2009 стр179 № 414 |
| **Масло сливочное** | 8.0 | 8.0 |  | 59.70 | 0.04 | 6.55 | 0.005 |
| **Соль йодированная** | 0.9 | 0.9 |  |  |  |  |  |
| **5.Фрукты свежие** | **Банан** |  |  | 200.0 | 101.4 | 92.0 | 1.0 | 0.20 |  |
| **6.Хлеб** | **Хлеб ржаной** | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 144,0 | 3,1 | 0.6 | 25,5 |  |
| **Хлеб пшеничный** | 50,0 | 50,0 | 50,0 | 115,0 | 3,56 | 0.5 | 23,26 |
| **7. Напиток шиповника** | **плоды шиповника** | 20.0 | 20.0 | 20.0 | 22.0 | 0.6 | 0 | 4.2 | СБ 2009 стр415 № 1014 |
| **Сахар песок** | 14.6 | 14.6 |  | 48.6 | 0 | 0 | 14.45 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  | **998,91** | **113.52** | **33,15** | **120,36** |  |
| **Итого за день** |  |  |  |  | **1474,91** | **122.63** | **96,49** | **183,65** |  |

**Десятидневное меню от 12 до 18 лет 2 неделя 7-й день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование продукта** | **Масса (г)** | **Калорийность**  | **Пищевые вещества** |
| **брутто** | **нетто** | **выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **№ рецепта** |
| **Завтрак** |
| **1.Каша «Геркулесовая»** |  |  |  | 200.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр163 № 8 |
| **Овсяные хлопья** | 20.0 | 20.0 |  | 61.0 | 2.2 | 1.2 | 10.0 |
| **Молоко 3,2%** | 140.0 | 140.0 |  | 36.8 | 4.2 | 1.4 | 6.3 |
| **Сахар песок** | 4.0 | 4.0 |  | 13.31 | 0 | 0 | 3.95 |
| **Масло сливочное** | 4.0 | 4.0 |  | 29.36 | 0.016 | 3.14 | 0.02 |
| **Соль йодированная** | 0.74 | 0.74 |  |  |  |  |  |
| **2.Кофейный напиток** |  |  |  | 200.0 |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток** | 2.6 | 2.6 |  | 0.038 | 0.002 | 0.016 | 0.022 |
| **Молоко 3,2%** | 100.0 | 100.0 |  | 90.4 | 3.12 | 4.68 | 6.24 |
| **Сахар песок** | 9.3 | 9.3 |  | 43.29 | 0 | 0 | 12.87 |
| **3.Сыр Российский** |  |  |  | 15.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр19 № 42 |
| **Сыр Российский твердый** | 15.0 | 15.0 |  | 58.0 | 3.70 | 4.67 | 0 |
| **4.Сок фруктовый** | **Сок яблочный** | 200.0 | 200.0 | 200.0 | 84.0 | 0.8 | 0 | 20.6 |  |
| **5.Хлеб** | **Хлеб пшеничный** | 50,0 | 50,0 |  | 115,0 | 3,56 | 0.5 | 23,26 |  |
| **Итого за завтрак** |  |  |  |  | **581,14** | **17.59** | **15.60** | **83,26** |  |
| **ОБЕД** |
| **1.Салат из зеленого горошка** |  |  |  | 60 |  |  |  |  | СБ 2009 стр35 № 98 |
| **Зеленый горошек консервированный** | 57.0 | 50.0 |  | 31.78 | 2.15 | 0.11 | 5.2 |
| **Лук** | 10.0 | 8.0 |  | 3.84 | 0.2 | 0 | 0.73 |
| **Масло растительное** | 3.0 | 3.0 |  | 26.16 | 0 | 2.80 | 0 |
| **2.Суп крестьянский со сметаной** |  |  |  | 250/28/10 |  |  |  |  | СБ 2009 стр89 № 313 |
| **Говядина I категории** | 37.6 | 31.7 |  | 61.46 | 5.07 | 4.50 | 0 |
| **Картофель:****с 01.09 по 31.10-25%****с 01.11 по 31.12-30%****с 01.01 по 28,29-35 %****с 01.03 по 31.08-40** | 46.750.053.758.25 | 35.0735.0735.0735.07 |  | 55.92 | 1.39 | 0.27 | 11.88 |
| **Морковь красная****до 01.01-20%****с 01.01-25%** | 20.021.3 | 16.016.0 |  | 5.44 | 0.16 | 0.016 | 1.28 |
| **Лук репка** | 12.5 | 10.5 |  | 4.30 | 0.10 | 0 | 0.94 |
| **петрушка** | 2.5 | 1.8 |  |  |  |  |  |
| **пшено** | 10.0 | 10.0 |  | 34.8 | 1.1 | 0.3 | 10.6 |
| **сметана** | 10.0 | 10.0 |  | 14.63 | 0.11 | 1.5 | 0.13 |
| **Масло растительное** | 3.3 | 3.3 |  | 29.66 | 0 | 3.26 | 0 |
| **капуста свежая** | 20.0 | 24.0 |  | 4.14 | 2.09 | 0 | 0.79 |
| **3.Капуста тушенная**  | **Капуста белокочапнная-20%** | 215.0 | 172.0 |  | 29.7 | 15.0 | 0 | 5.72 | СБ 2009 стр132 № 315 |
| **Морковь** **до 01.01-20%****с 01.01-25%** | 14.415.4 | 11.5211.52 |  | 3.83 | 0.13 | 0 | 0.79 |
| **Лук репка** | 10.6 | 8.9 |  | 4.45 | 0.23 | 0 | 0.84 |
| **Мука** | 3.0 | 3.0 |  | 9.93 | 0.31 | 0.03 | 1.35 |
| **4.Тефтели мясные** | **Говядина I категории** | 65.0 | 55.3 |  | 100.1 | 9.7 | 6.43 | 0 | СБ 2009 стр277 № 702 |
| **Рис крупа** | 8.5 | 8.5 |  | 28.05 | 0.59 | 0.085 | 6.03 |
| **Молоко 3,2%** | 22.8 | 22.8 |  | 13.22 | 0.45 | 0.68 | 0.91 |
| **Лук репка** | 18.9 | 15.9 |  | 6.51 | 0.15 | 0 | 1.43 |
| **Масло сливочное** | 2.9 | 2.9 |  | 21.69 | 0.014 | 2.37 | 0.02 |
| **Мука пшеничная** | 2.4 | 2.4 |  | 7.99 | 0.24 | 0.024 | 1.60 |
| **5.Компот из свежих фруктов** |  |  |  | 200.0 |  |  |  |  |  |
|  | **Фрукты свежие** | 22.0 | 19.4 |  | 8.73 | 0.07 | 0.07 | 1.74 | СБ 2009 стр370 № 862 |
|  | **Сахар песок** | 16.0 | 16.0 |  | 53.2 | 0 | 0 | 15.8 |  |
| **6.Хлеб** | **Хлеб пшеничный** | 50,0 | 50,0 | 50,0 | 115,0 | 3,56 | 0.5 | 23,26 |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 144,0 | 3,1 | 0,6 | 25,5 |  |
| **Итого за обед** |  |  |  |  | **817,07** | **44,93** | **29,52** | **101,1** |  |
| **Итого за день** |  |  |  |  | **1398,2** | **62,52** | **40,12** | **184,36** |  |

**Десятидневное меню от 12 до 18 лет 2 неделя 8-й день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование продукта** | **Масса (г)** | **Калорийность**  | **Пищевые вещества** |
| **брутто** | **нетто** | **выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **№ рецепта** |
| **Завтрак** |
| **1.Омлет натуральный** |  |  |  | 110.0/5.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр189 № 438 |
| **Яйцо куриное** | 80.0 | 80.0 |  | 120.0 | 8.48 | 8.8 | 0.8 |
| **Молоко 3,2%** | 30.0 | 30.0 |  | 89.32 | 3.08 | 4.62 | 6.16 |
| **Масло сливочное** | 5.0 | 5.0 |  | 36.7 | 0.02 | 3.92 | 0.025 |
| **2.Чай с молоком** |  |  |  | 200.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр398 № 945 |
| **Чай**  | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |
| **Молоко 3,2%** | 56.0 | 56.0 |  | 32.48 | 0.24 | 0.36 | 0.48 |
| **Сахар песок** | 12.0 | 12.0 |  | 39.0 | 0 | 0 | 11.8 |
| **3.Хлеб пшеничный** | **Хлеб пшеничный** | 50,0 | 50,0 |  | 115,0 | 3,56 | 0.5 | 23,26 |  |
| **Итого за завтрак** |  |  |  |  | **432,4** | **15,38** | **18.2** | **42,52** |  |
| **ОБЕД** |
| **1.Фрукты** |  |  |  | 200.0 |  |  |  |  |  |
| **Фрукты свежие груша** |  |  |  | 89.0 | 1.1 | 0 | 20.7 |
| **2.Суп гороховый** |  |  |  | 300.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр87 № 206 |
| **Куры I категории** | 37.4 | 33.1 |  | 67.8 | 5.04 | 5.04 | 0.19 |
| **Горох шлифованный** | 30.0 | 30.0 |  | 94.2 | 6.9 | 0.3 | 15.0 |
| **Картофель:****с 01.09 по 31.10-25%****с 01.11 по 31.12-30%****с 01.01 по 28,29-35 %****с 01.03 по 31.08-40** | 46.7550.053.7558.25 | 35.0735.0735.0735.07 |  | 28.0 | 3.15 | 0.14 | 5.95 |
| **Морковь красная****до 01.01-20%****с 01.01-25%** | 20.621.25 | 16.016.0 |  | 5.44 | 0.20 | 0.02 | 1.28 |
| **Лук репка-16%** | 12.5 | 10.5 |  | 16.1 | 0 | 0 | 0.94 |
| **Масло растительное** | 1.8 | 1.8 |  | 13.72 | 0.40 | 1.78 | 0 |
| **Сметана-15%** | 10.0 | 10.0 |  | 14.63 | 0.11 | 1.5 | 0.13 |
| **3.Рыба запеченная под овощами** |  |  |  | 100.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр213 № 486 |
| **Рыба свежемороженая минтай****горбуша** | 100.0100.0 | 75.075.0 |  | 45.049.6 | 9.3311.02 | 0.560.68 | 00 |
| **Морковь** **до 01.01-20%****с 01.01-25%** | 10.811.5 | 8.68.6 |  | 2.92 | 0.086 | 0.008 | 0.68 |
| **Лук репка** | 7.2 | 6.05 |  | 2.07 | 0.05 | 0 | 0.45 |
| **масло растительное** | 4.0 | 4.0 |  | 35.9 | 0 | 3.96 | 0 |
| **соль йодированная** | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |
| **4.Картофельное пюре** |  |  |  | 200.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр126 № 299 |
| **Картофель:****с 01.09 по 31.10-25%****с 01.11 по 31.12-30%****с 01.01 по 28,29-35 %****с 01.03 по 31.08-40** | 196.0210.0226.0245.0 | 147.0147.0147.0147.0 |  | 117.5 | 2.93 | 0.58 | 24.9 |
| **Молоко 3,2%** | 42.6 | 42.6 |  | 24.7 | 0.85 | 1.27 | 1.70 |
| **масло сливочное** | 6.6 | 6.6 |  | 49.23 | 0.03 | 5.38 | 0.051 |
| **соль йодированная** | 0.28 | 0.28 |  |  |  |  |  |
| **5.Кисель плодово ягодный** | **Кисель** | 24.0 | 24.0 |  | 2.4 | 0 | 0 | 0.12 | СБ 2009 стр377 № 883 |
| **Сахар песок** | 10.0 | 10.0 |  | 33.3 | 0 | 0 | 9.9 |
| **6.Хлеб** | **Хлеб пшеничный** | 50,0 | 50,0 |  | 115,0 | 3,56 | 0.5 | 23,26 |  |
| **Хлеб ржаной** | 60,0 | 60,0 |  | 144,0 | 3,1 | 0,6 | 25,5 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  | **944,91** | **47,23** | **23,39** | **127,02** |  |
| **Итого за день** |  |  |  |  | **1377,31** | **62,61** | **41,59** | **169,54** |  |

**Десятидневное меню от 12 до 18 лет 2 неделя 9-й день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование продукта** | **Масса (г)** | **Калорийность**  | **Пищевые вещества** |
| **брутто** | **нетто** | **выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **№ рецепта** |
| **Завтрак** |
| **1.Лапшевник творожный** |  |  |  | 200.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр202 № 472 |
| **Макаронные изделия** | 20.0 | 20.0 |  | 66.96 | 2.0 | 0.19 | 11.98 |
| **Творог** | 62.5 | 62.5 |  | 99.4 | 0.99 | 3.09 | 1.24 |
| **Сахар песок** | 16.0 | 16.0 |  | 18.63 | 0 | 0 | 5.53 |
| **Яйцо куриное** | 10.0 | 10.0 |  |  |  |  |  |
| **Сметана 15%** | 6.25 | 6.25 |  | 9.18 | 0.073 | 0.93 | 0.090 |
| **Масло сливочное** | 5.0 | 5.0 |  | 36.7 | 0.02 | 3.92 | 0.025 |
| **сухари** | 10.0 | 10.0 |  | 23.0 | 0.71 | 0.1 | 4.65 |
| **2.Сок фруктовый** | **Сок фруктовый яблочный** | 200.0 | 200.0 |  | 92.0 | 1.0 | 0.20 | 20.20 |  |
| **3.Хлеб пшеничный** | **Хлеб пшеничный** | 45.0 | 45.0 | 45.0 | 103.3 | 3.20 | 0.5 | 20.9 |  |
| **Итого за завтрак** |  |  |  |  | **444.87** | **9.19** | **10.03** | **64.68** |  |
| **ОБЕД** |
| **1.Огурец соленый порционный** |  |  |  | 30.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр104 № 22 |
| **Огурцы соленые** | 40.0 | 30.0 |  | 1.85 | 0.15 | 0 | 0.28 |
| **2.Суп овощной со сметаной** |  |  |  | 300.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр74 № 302 |
| **Куры Iкатегории** | 37.4 | 33.1 |  | 67.89 | 5.04 | 5.04 | 0.71 |
| **Картофель:****с 01.09 по 31.10-25%****с 01.11 по 31.12-30%****с 01.01 по 28,29-35 %****с 01.03 по 31.08-40** | 75.080.086.593.7 | 56.2556.2556.2556.25 |  | 44.79 | 1.11 | 0.21 | 9.51 |
| **Морковь** **до 01.01-20%****с 01.01-25%** | 12.513.45 | 10.010.0 |  | 3.4 | 0.1 | 0.01 | 0.8 |
| **Лук репка** | 12.0 | 10.0 |  | 4.8 | 0.25 | 0 | 0.92 |
| **Капуста свежая** | 25.0 | 20.0 |  | 5.40 | 0.30 | 0 | 1.04 |
| **Зеленый горошек** | 12.0 | 12.0 |  | 36.43 | 2.76 | 0.14 | 6.42 |
| **Томатная паста** | 3.0 | 3.0 |  | 2.97 | 0.15 | 0 | 0.97 |
| **Масло сливочное** | 3.0 | 3.0 |  | 28.02 | 0.01 | 2.46 | 0.02 |
| **Сметана 15%** | 10.0 | 10.0 |  | 14.63 | 0.11 | 1.5 | 0.13 |
| **3.Плов из мяса птицы** |  |  |  | 200.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр298 № 646 |
| **Куры первой категории** | 85.0 | 75.23 |  | 101.6 | 7.66 | 7.76 | 0.29 |
| **Крупа рис** | 53.0 | 53.0 |  | 175.96 | 3.39 | 0.48 | 38.43 |
| **Морковь** **до 01.01-20%****с 01.01-25%** | 16.017.0 | 12.812.8 |  | 4.35 | 0.10 | 0 | 0.94 |
| **Лук репка** | 12.5 | 10.5 |  | 4.35 | 0.10 | 0 | 0.94 |
| **Масло растительное** | 7.0 | 7.0 |  | 61.04 | 0 | 6.54 | 0 |
| **4.Напиток шиповника** | **Шиповник плоды** | 20.0 | 20.0 |  | 22.0 | 0.6 | 0 | 4.2 | СБ 2009 стр415 № 1014 |
| **Сахар песок** | 14.0 | 14.0 |  | 48.6 | 0 | 0 | 14.45 |
| **5.Хлеб пшеничный** | **Хлеб пшеничный** | 45.0 | 45.0 | 45.0 | 103.3 | 3.2 | 0.5 | 20.9 |  |
| **Хлеб ржаной** | 48.0 | 48.0 | 48.0 | 115.2 | 2.48 | 0.48 | 20.4 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  | **846.5** | **27.53** | **25.13** | **121.15** |  |
| **Итого за день** |  |  |  |  | **1291.3** | **36.7** | **35.16** | **185.83** |  |

**Десятидневное меню от 12 до 18 лет 2 неделя 10-й день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование продукта** | **Масса (г)** | **Калорийность**  | **Пищевые вещества** |
| **брутто** | **нетто** | **выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **№ рецепта** |
| **Завтрак** |
| **1.Каша гречневая на молоке** |  |  |  | 200.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр162 № 8 |
| **Каша гречневая** | 30.0 | 30.0 |  | 99.0 | 3.59 | 0.89 | 18.59 |
| **Молоко 3,2%** | 133.3 | 133.3 |  | 77.31 | 2.66 | 3.99 | 5.33 |
| **Сахар песок** | 4.0 | 4.0 |  | 13.32 | 0 | 0 | 3.96 |
| **Масло сливочное** | 5.0 | 5.0 |  | 36.7 | 0.02 | 3.92 | 0.025 |
| **2.Кофейный напиток** |  |  |  | 200.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр403 № 958 |
| **Кофейный напиток** | 2.6 | 2.6 |  | 0.038 | 0.002 | 0.016 | 0.022 |
| **Молоко 3.2%** | 100.0 | 100.0 |  | 90.4 | 3.12 | 4.68 | 6.24 |
| **Сахар песок** | 9.3 | 9.3 |  | 43.29 | 0 | 0 | 12.87 |
| **3.Сыр** | **Сыр «Российский» твердый** | 15.0 | 15.0 | 15.0 | 58.0 | 3.70 | 4.67 | 0 | СБ 2009 стр19 № 42 |
| **4.Хлеб пшеничный** | **Хлеб пшеничный** | 45.0 | 45.0 | 45.0 | 103.3 | 3.20 | 0.5 | 20.9 |  |
| **Итого за завтрак** |  |  |  |  | **417.99** | **16.29** | **18.66** | **67.91** |  |
| **ОБЕД** |
| **1.Салат из свежей капусты** |  |  |  | 100.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр31 № 79 |
| **Капуста свежая-20%** | 110.0 | 88.0 |  | 10.2 | 1.18 | 0 | 4.14 |
| **Морковь** **до 01.01-20%****с 01.01-25%** | 10.010.67 | 8.08.0 |  | 2.33 | 0.09 | 0.01 | 0.58 |
| **Масло растительное** | 3.0 | 3.0 |  | 26.1 | 0 | 2.80 | 0 |
| **2.Суп свекольный с мясом** |  |  |  | 300.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр84 № 206 |
| **Мясо говядины** | 37.4 | 31.7 |  | 67.89 | 5.04 | 5.04 | 0.71 |
| **Свекла** | 40.042.67 | 32.032.0 |  | 13.44 | 0.32 | 0.032 | 3.2 |
| **Картофель:****с 01.09 по 31.10-25%****с 01.11 по 31.12-30%****с 01.01 по 28,29-35 %****с 01.03 по 31.08-40** | 37.540.043.0647.0 | 28.028.028.028.0 | 22.4 | 0.56 | 0.11 | 4.76 |  |
| **Морковь** | 20.0 | 16.0 |  | 5.44 | 0.16 | 0.016 | 1.28 |
| **Лук** | 12.5 | 10.5 |  | 4.30 | 0.10 | 0 | 0.94 |
| **Томатная паста** | 2.5 | 2.5 |  | 2.47 | 0.12 | 0 | 0.47 |
| **Сметана** | 10.0 | 10.0 |  | 14.63 | 0.11 | 1.5 | 0.13 |
| **Масло растительное** | 3.3 | 3.3 |  | 29.66 | 0 | 3.26 | 0 |
| **Соль йодированная** | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |
| **3.Жаркое по домашнему** |  |  |  | 200.0 |  |  |  |  | СБ 2009 стр268 № 590 |
| **Мясо говядина** | 60.0 | 51.0 |  | 57.75 | 5.62 | 3.75 | 0 |
| **Картофель:****с 01.09 по 31.10-25%****с 01.11 по 31.12-30%****с 01.01 по 28,29-35 %****с 01.03 по 31.08-40** | 147.0169.6169.65183.75 | 110.2110.2110.2110.2 |  | 88.16 | 2.20 | 0.44 | 18.75 |
| **Лук** | 10.0 | 8.4 |  | 3.84 | 0.2 | 0 | 0 |
| **Морковь** **до 01.01-20%****с 01.01-25%** | 12.513.45 | 10.010.0 |  | 3.4 | 0.1 | 0.01 | 0.8 |
| **Масло растительное** | 3.0 | 3.0 |  | 25.16 | 0 | 2.81 | 0 |
| **Масло сливочное** | 4.0 | 4.0 |  | 29.36 | 0.016 | 3.14 | 0.024 |
| **4.Фрукты свежие** | **Груша свежая** | 200.0 | 200.0 | 200.0 | 80.0 | 0.80 | 0 | 26.0 |  |
| **5.Компот из сухофруктов** | **Компот** | 20.0 | 20.0 |  | 45.2 | 0.2 | 0 | 11.0 | СБ 2009 стр372 № 868 |
| **Сахар песок** | 16.0 | 16.0 |  | 53.28 | 0 | 0 | 15.84 |
| **6.Хлеб пшеничный** | **Хлеб пшеничный** | 45.0 | 45.0 | 45.0 | 103.3 | 3.2 | 0.5 | 20.9 |  |
| **Хлеб ржаной** | 48.0 | 48.0 | 48.0 | 115.2 | 2.48 | 0.48 | 20.4 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  | **723.51** | **21.69** | **23.89** | **103.93** |  |
| **Итого за день** |  |  |  |  | **1141.5** | **37.98** | **42.55** | **171.84** |  |