

Меню-раскладка 12 дней

8-ой день

Наименование	Выход		Брутто		Нетто		Химический состав							
	блюда (г)		(г)		(г)		белки (г)		жиры (г)		углеводы (г)		ккал (г)	
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
ЗАВТРАК														
Суп картофельн с бобовыми	300	350					6,24	7,28	5,04	5,88	25,29	29,5	156	181,99
горох			24	28	24	28								
морковь			15	17,5	12	14								
Лук репчат			14,4	16,8	12	14								
картофель			101	117,6	60	70								
Масло сливочн			6	7	6	7								
Бульон			216	252	146	177								
говядина			54	54	40	40	7,8	7,8	1,5	1,5	0	0	44,3	44,3
Салат из моркови		60					0,63	0,63	1,8	1,8	9,85	9,85	60	60
морковь			65,5	52	65,5	52								
сахар			6	6		6								
Масло раст			2	2	2	2								
Хлеб пшен	20	20					1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,6	47,6
Хлеб ржаной	40	40					2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51
Компот из смеси сухофруктов	200	200	20	20	20	20	1,9	1,9	0,3	0,3	55,36	55,36	196,9	196,9
Кислота лимонная			0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар			15	15	15	15								
Вода			200	200	200	200								
Итого за 8 день							20,79	21,83	9,32	10,16	113,52	117,73	574,31	600,3

Меню-раскладка на 12 дней

1-ый день

Наименование	Выход блюд (г)		Брутто (г)		Нетто (г)		Химический состав							
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	белки (г)		жиры (г)		углеводы (г)		ккал (г)	
							7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет
ЗАВТРАК														
Каша молочная «Дружба»	250/6	250/6					6,43	6,43	9,98	9,98	34,7	34,7	249,88	249,88
Крупа рисовая			19	19	19	19								
Крупа пшено			14	14	14	14								
Молоко прокипяченн			125	125	125	125								
Вода			87,5	87,5	87,5	87,5								
Сахар			6	6	6	6								
Масло сливочное			6	6	6	6								
Салат витаминный	60,00	60,00					0,90	0,90	2,70	2,70	6,50	6,50	53,00	53
капуста белокочанная			51,00	51,00	41,00	41,00								
масса перетертой кап					26,00	26,00								
морковь			19,00	19,00	15,00	15,00								
сахар-песок			3,00	3,00	3,00	3,00								
масло растит			3,00	3,00	3,00	3,00								
Хлеб пшен	20	20					1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,6	47,6
Хлеб ржаной	40	40					2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51
Чай с лимоном	200	200					0,1	0,1	0,02	0,02	15,36	15,36	58,28	58,28
Чай			1	1	1	1								
Сахар			15	15	15	15								
Вода			200	200	200	200								
лимон			8	7	8	7								
печенье	15	15					0,9	0,9	2,55	2,55	10,4	10,4	67	67

Итого за 1- день								12,55	12,55	15,93	15,93	89,98	89,98	545,27	545,27
-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Меню-раскладка на 12 дней

11-ый день

Наименование	Выход блюд		Брутто (г)		Нетто		Химический состав								
							белки (г)		жиры (г)		углеводы (г)		ккал (г)		
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18	
ЗАВТРАК															
Макаронные изделия отварные	250	250					8,93	8,93	7,9	7,9	56,03	56,03	322,5	322,5	
Макароны			85	85	85	85									
Масло сливочн			9	9	9	9									
Салат витаминный	60,00	60,00					0,90	0,90	2,70	2,70	6,50	6,50	53,00	53	
капуста белокочанная			51,00	51,00	41,00	41,00									
масса перетертой кап					26,00	26,00									
морковь			19,00	19,00	15,00	15,00									
сахар-песок			3,00	3,00	3,00	3,00									
масло растит			3,00	3,00	3,00	3,00									
Хлеб пшен	20	20					1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,6	47,6	
Хлеб ржаной	40	40					2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	
Кисель витамин	200	200					0,14	0,14	0,06	0,06	18,4	18,4	73,6	73,6	
кисель			20	20	20	20									
вода			180	180	180	180									
Итого за 11-й день							12,1	12,1	10,36	9,36	107,73	107,73	566,21	566,21	

Меню-раскладка на 12 дней

3-ий день

Наименование	Выход блюд		Брутто (г)		Нетто (г)		Химический состав							
	(г)		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	белки (г)		жиры (г)		углеводы (г)		ккал (г)	
	7-10 лет	11-18 лет					7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
ЗАВТРАК														
Суп картофельны	250	300					03.январь	5,8	9,5	11,4	18,6	22,3	181	217
Картофель			176	210	113	135								
Морковь			13	16	10	12								
Лук репчат			12	14	10	12								
Масло растит или слив			3	4	3	4								
вода			180	216	180	216								
рыбн консервы	25	30	27	32	27	32	4,1	4,9	5,3	6,4	0	0	64,3	77,2
Коф. напиток	200	200					2,46	2,46	1,8	1,8	20,3	20,3	103,26	103,26
Кофе			4	4	4	4								
Сахар			20	20	20	20								
Молоко			50	50	50	50								
Хлеб пшен	20	20					1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,6	47,6
Хлеб ржаной	40	40					2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51
Итого за 3-ий день							15,58	17,38	17,28	20,28	61,92	65,62	465,67	514,57

-раскладка на 12 дней

7-ой день

Наименование	Выход блюд (г)		Брутто (г)		Нетто (г)		Химический состав							
							белки (г)		жиры (г)		углеводы (г)		ккал (г)	
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10	11-18 лет	7-10 лет	11-18
ЗАВТРАК														
Каша пшениная молочная	250/6	250/6					9,2	9,2	10,95	10,95		45,15	309,75	309,75
Крупа пшено			65	82	65	82								
Вода			157	197	157	197								
Масло сливочное			6,5	8	6,5	8								
Салат из свеклы с растит маслом	80,00	100,00					1,00	1,30	6,40	8,00	5,30	6,60	82,00	103
свекла			99,00	124,00	99,00	124,00								
масса отварн	74,00	92,00												
соль			0,80	1,00	0,80	1,00								
масло растит			6,00	8,00	6,00	8,00								
Хлеб пшен	20	20					1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,6	47,6
Хлеб ржаной	40	40					2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51
Чай с сахаром	200	200					0,04	0,04	0	0	13,66	13,66	52,04	52,04
Чай			1	1	1	1								
Сахар			15	15	15	15								
печенье	15	15					0,9	0,9	2,55	2,55	10,4	10,4	67	67

Итого за 7-ой день								15,36	15,66	20,58	22,18	10,4	98,83	627,9	648,9
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------

Меню - раскладка на 12 дней

4-ый день

Наименование	Выход блюд (г)		Брутто (г)		Нетто (г)		Химический состав								
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	белки (г)		жиры (г)		углеводы (г)		ккал (г)		
							7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	
ЗАВТРАК															
Каша рис мол	200	200					5,2	5,2	8,02	8,02	32,42	32,42	219,2	219,2	
Крупа рис			31	31	31	31									
молоко			107	107	107	107									
Вода			71	71	71	71									
Масло слив			5	5	5	5									
Салат витаминный	60,00	60,00					0,90	0,90	2,70	2,70	6,50	6,50	53,00	53	
капуста белокочанная			51,00	51,00	41,00	41,00									
масса перетертой кап					26,00	26,00									
морковь			19,00	19,00	15,00	15,00									
сахар-песок			3,00	3,00	3,00	3,00									
масло растит			3,00	3,00	3,00	3,00									
Хлеб пшен	20	20					1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,6	47,6	
Хлеб ржаной	40	40					2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	
Компот из смеси сухофруктов	200	200	20	20	20	20	1,9	1,9	0,3	0,3	55,36	55,36	196,9	196,9	

Кислота лимонная			0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар			15	15	15	15								
Вода			200	200	200	200								
Итого за 4-ый день							12,22	12,22	11,7	11,7	117,3	117,3	586,21	586,21

ю-раскладка на 12 дней

12-ый день

Наименование	Выход блюд (г)		Брутто		Нетто		Химический состав							
			(г)		(г)		белки (г)		жиры (г)		углеводы (г)		ккал (г)	
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18
ЗАВТРАК														
Каша рисовая с изюмом	250	250					5,38	5,38	15,83	15,83	84,4	84,4	487,9	487,9
Рис			69	69	69	69								
Масло сливочное			19	19	19	19								
Изюм			33	33	33	33								
Сахар			12,5	12,5	12,5	12,5								
Хлеб пшен	20	20					1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,6	47,6
Хлеб ржаной	40	40					2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51
Чай с лимоно	200	200					0,04	0,04	0	0	13,66	13,66	52,04	52,04
Чай			1	1	1	1								
Сахар			15	15	15	15								
вода			200	200	200	200								
Итого за 12-ый день							9,64	9,64	16,51	16,51	121,08	121,08	657,05	657,05

Кислота лимон			0,10	0,10	0,10	0,10								
Хлеб пшен	20	20					1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,6	47,6
Хлеб ржаной	40	40					2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51
Чай с лимоном	200	200					0,1	0,1	0,02	0,02	15,36	15,36	58,28	58,28
Чай			2	2	2	2								
Сахар			15	15	15	15								
Вода			200	200	200	200								
лимон			8	7	8	7								
пряники	25,00	25,00					1,60	1,60	0,50	0,50	18,90	18,90	87,00	87,00
Итого за 5-ый день							13,65	15,19	19,36	21,36	95,52	103,41	609,96	664,55

Меню-раскладка на 12 дней

6-й день

Наименование	Выход		Брутто		Нетто		Химический состав							
	блюد (г)		(г)		(г)		белки (г)		жиры (г)		углеводы (г)		ккал (г)	
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Макаронные изделия отварные	250	250					8,93	8,93	7,9	7,9	56,03	56,03	322,5	322,5
Макароны			85	85	85	85								
Масло сливочн			9	9	9	9								
Сахар			15	15	15	15								
Вода			200	200	200	200								
лимон			8	7	8	7								
Хлеб пшен	20	20					1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,6	47,6
Хлеб ржаной	40	40					2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51
Итого за 6-й день							4,22	4,22	0,68	0,68	23,02	23,02	117,11	117,11

Меню-раскладка на 12 дней

9-й день

Наименование	Выход		Брутто		Нетто		Химический состав							
	блюد (г)		(г)		(г)		белки (г)		жиры (г)		углеводы (г)		ккал (г)	
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
ЗАВТРАК														
Каша гречневая рассыпчатая	200/6,5	250/8					6,16	7,7	7,98	9,98	31,54	39,43	218,34	272,93
Крупа гречневая			50	50	62,5	62,5								
Вода			160	160	200	200								
Масло слив			6,5	6,5	8	8								
Салат из свеклы с растит маслом	80,00	100,00					1,00	1,30	6,40	8,00	5,30	6,60	82,00	103
свекла			99,00	124,00	99,00	124,00								
масса отварн свеклы	74,00	92,00												
соль			0,80	1,00	0,80	1,00								
масло растит			6,00	8,00	6,00	8,00								
кофейн напиток	200	200					2,5	2,5	1,8	1,8	20,3	20,3	103,26	103,26
коф. напиток			4	4	4	4								
вода			172	172	172	172								
сахар			20	20	20	20								
молоко кипячен			50	50	50	50								
Хлеб пшен	20	20					1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,6	47,6
Хлеб ржаной	40	40					2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51
Итого за 9-ый день							13,88	15,72	16,86	20,46	80,16	89,35	520,71	596,3

лимон			8	7	8	7								
Хлеб пшен	20	20					1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,6	47,6
Хлеб ржаной	40	40					2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51
Итого за 10-ый день							16,81	17,28	16,89	18,4	55,52	57,37	432,24	453,64

Меню-раскладка на 12 дней

6-й день

Наименование	Выход		Брутто		Нетто		Химический состав							
	блюد (г)		(г)		(г)		белки (г)		жиры (г)		углеводы (г)		ккал (г)	
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
ЗАВТРАК														
Запеканка из творога (№366, 200г)	150/20	180/30					27,5	33	19,8	23,8	35,1	42,1	431	517
творог			141	168	140	168								
крупа манная			10	12	10	12								
сахар-песок			10	12	10	12								
яйца			01.окт											
сухари пшен панировочные			6	7	6	7								
сметана			6	7	6	7								
масло сливочное			6	7	6	7								
молоко сгущенное			20	30	20	30								
Чай с лимоном	200	200					0,1	0,1	0,02	0,02	15,36	15,36	58,28	58,28
Чай			2	2	2	2								
Сахар			15	15	15	15								
Вода			200	200	200	200								
лимон			8	7	8	7								
Хлеб пшен	20	20					1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,6	47,6
Хлеб ржаной	40	40					2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51
Итого за 6-й день							31,82	37,32	20,5	24,5	73,48	80,48	606,39	692,39



