



«УТВЕРЖДАЮ»

Директором МКОУ СОШ №4 г.п.Нарткала  
Д.Ю.Шибзухова/

## МЕНЮ

раскладка на 12 дней для организации питания детей  
в возрастных группах с 12 лет и старше в МКОУ СОШ №4 г.п.Нарткала

(033)

**ЗАВТРАК**

с 12 лет и старше (01.01.2021)

1 день ( понедельник )							
№ Рец.	Наименование блюд	Выход ( г )	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
256	Мясо тушенное ( говядина )	100	15,2	17,38	2,56	225	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
377	Чай с лимоном	200/12/7	0,12	0,02	10,2	41,46	
179	Каша перловая рассыпчатая	180	4,6	4,18	28,7	170,82	
338	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	44,4	
42	Салат из моркови	100	1,24	0,09	11,61	52,2	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,63</b>	<b>22,67</b>	<b>92,24</b>	<b>669,04</b>	
2 день ( вторник )							
299	Котлеты рубленные из говядины	100	15,53	11,78	16,06	232,38	
354	Капуста тушеная	180	3,71	5,82	6	109,46	
377	Чай с лимоном	200/12/7	0,12	0,02	10,2	41,46	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
14	Масло сливочное ( порциями )	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,01</b>	<b>25,97</b>	<b>82,76</b>	<b>679,05</b>	
3 день ( среда )							
290	Фрикадельки из птицы	100	14,16	11,1	8,6	190,94	
413	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	88,98	
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,51	164,56	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	

17	Салат из капусты с огурцами солеными	100	0,85	5,1	2,6	59,7	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,82</b>	<b>25,3</b>	<b>89,19</b>	<b>683,74</b>	
<b>4 день ( четверг )</b>							
284	Запеканка картофельная с мясом	200	13,12	12,75	21,8	254,43	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,96	2,67	15,94	103,63	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
43	Салат из моркови с изюмом	100	1,46	0,1	14,34	64,2	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,01</b>	<b>16,52</b>	<b>91,25</b>	<b>601,82</b>	
<b>5 день ( пятница )</b>							
179	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,33	5,64	41,6	248,4	
229	Рыба тушенная с овощами	100	11,11	10,76	3,2	154,08	
377	Чай с лимоном	200/12/7	0,12	0,02	10,2	41,46	
338	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,46	5,06	9,01	87,42	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,49</b>	<b>22,48</b>	<b>103,18</b>	<b>710,92</b>	







## ЗАВТРАК

## 1 ДЕНЬ ( понедельник )

	<b>№179 Каша перловая рассыпчатая - (180г)</b>	
<b>№256 Мясо тушеное- (100г )</b>		<b>№42 Салат из моркови - (100г)</b>
мясо б/к- 83г	крупка перловая-60г	морковь- 120г.
морковь - 5г	соль-0,5г	раст.масло - 3г
лук-5	масло слив.-2г	сахар -3г
раст.масло -5г		
соль - 0,7г		
мука -2г	<b>Сок фруктовый - (200г)</b>	
томат -7г		<b>№377 Чай с лимоном - (200г)</b>
вода -50г		чай -0,5г
хлеб пшеничный - 30г		сахар -12г
хлеб ржаной - 30г		лимон -7г
<b>2 ДЕНЬ ( вторник )</b>		
<b>№299 Котлеты мясные - (100г )</b>	<b>№354 Капуста тушеная (180г)</b>	хлеб пшеничный - 30г
мясо - 70	капуста -240г	хлеб ржаной - 30г
хлеб -20г	морковь-15г	
яйцо - 4г	соль-0,3г	
вода - 20г	раст.масло-7г.	
масло раст -0,5г,лук -8г,	зелень-1г	<b>№14 Мало сливочное (порциями) - (10г )</b>
соль - 0,8г,сахари 8г	мука пшеничная -2г	
	лук репчатый -10г	
<b>№338 Бананы свежие - (100г)</b>	томатное пюре - 7г	
банан - 180г		
	<b>№377 Чай с лимоном - (200г)</b>	
	чай -0,5г	
	сахар -12г	
	лимон -7г	

3 ДЕНЬ ( среда )		
<b>№325 Фрикадельки из птицы- (100/50г)</b>	<b>№413 Чай с молоком - (200г)</b>	<b>№312Пюре картофельное - (180г )</b>
филе куриное - 90г	чай -0,5г	картофель-210г
хлеб -10г	молоко-100г	молоко-30г
соль-0,7г,вода-18г	сахар -12г	соль-1г
раст.масло -0,5г,яйцо - 3г,морковь-8г		масло слив. -2г
<b>соус (50г) : слив.масло -1,5г</b>		
мука - 4г	хлеб пшеничный - 30г	<b>№17 Салат из капусты с солеными</b>
сметана - 5г	хлеб ржаной - 30г	<b>огурцами- (100г)</b>
томат паста -5г		капуста -70г
соль-0,3г	<b>№338 Яблоки свежие - (100г)</b>	огурцы соленые - 40г
вода - 46г		зелень -1г
		масло раст. -3г
4 ДЕНЬ ( четверг )		
<b>№284 Запеканка картофельная с мясом- (200г)</b>	<b>№43 Салат из моркови с изюмом- (100г)</b>	<b>№413Кофейный напиток с молоком-- (200г)</b>
мясо б/к - 80г,	морковь -112г	кофейный напиток -2г
масло раст. - 4г	изюм - 5г	молоко -100г
морковь -12г	масло раст. - 3г	сахар-12г
лук -10г	сахар - 3г	
масло слив.- 1г.		
сухари пониров. -3г		<b>№338 Яблоки свежие - (100г)</b>
картофель- 170г		
соль - 1г		
		хлеб пшеничный - 30г
<b>соус ( 50г): слив.масло -1,5г</b>		хлеб ржаной - 30г
мука - 4г		
сметана - 5г		
томат паста -5г		
вода - 45г		



5 День ( пятница )		
№179 Каша рисовая рассыпчатая - (180г)	№229 Рыба тушеная с овощами - (100г)	№377 Чай с лимоном - (200г)
крупa рисовая - 64	рыба ( минтай)-110г	чай -0,5г
масло слив.- 2г	лук -12г,	сахар -12г
соль - 0,5г	морковь -23г	лимон -7г
	соль-0,7г	№Сок фруктовый -(200г)
хлеб пшеничный - 30г	томат паста - 5г	
хлеб ржаной - 30г	вода -19г	
	зелень-2г	
№21 Салат из капусты с морковью - (100г.		
капуста -107г		
морковь -12г		
масло раст. - 3г		
соль - 0,4г		
6 ДЕНЬ ( суббота )		
№245 Бефстроганов из отварной	№377 Чай с лимоном - (200г)	
говядины - (100г)	чай -0,5г	№303 Каша пшенная вязкая - (180г)
мясо б/к - 80г,	сахар -12г	крупa пшенная - 50г
морковь -3г	лимон -7г	соль-0,5г
лук-6г		
сметана -12г	хлеб пшеничный - 30г	
мука -4г	хлеб ржаной - 30г	Яблоки свежие -(100г)
соль - 0,7г		
масло слив. -1,5г		
вода - 40г	№41 Салат из моркови с яблок - (100г)	
	морковь -67г	
	яблоки - 49г	
	масло раст. - 3г	

7 ДЕНЬ ( понедельник )		
<b>№322 Котлеты рубленые из птицы (100г)</b>	<b>№350 Кисель - (200г)</b>	<b>№203 Макароны отварные с соусом (100/80г)</b>
филе куриное -90г	кисель-30г	Вермишель - 35г
хлеб -19г		соль-0,5г
морковь-10г	<b>№42 Салат из моркови - (100г)</b>	
лук-7г	морковь- 120г.	
яйцо -3г	раст.масло - 3г	<b>№332 Соус сметанный с томатом - (80г)</b>
сухари -8г	сахар -3г	сметана-5г
соль -0,7г		томат -2г
масло раст. -1г	<b>Бананы свежие -(100г)</b>	мука-6г
	банан-180г	соль -0,4г
хлеб пшеничный - 30г		лук - 7г
хлеб ржаной - 30г		масло слив.-1,5г
8 ДЕНЬ ( вторник )		
<b>№272 Котлеты рыбные любительские ( 100г)</b>	<b>№179 Каша гречневая рассыпчатая - ( 180г )</b>	<b>№377 Чай с лимоном - (200г)</b>
рыба ( минтай )-100г	крупа гречневая - 85г	чай -0,5г
соль-1г	соль- 0,5г	сахар -12г
яйцо-5г		лимон-7г
лук -8г	<b>№332 Соус сметанный с томатом - (50г)</b>	
морковь -24г	сметана-5г	<b>Сок фруктовый -(200г)</b>
хлеб -10г	томат -2г	
масло раст.- 1г	мука - 4г	
сухари пониров. - 8г	соль -0,4г	хлеб пшеничный - 30г
вода - 10г	лук -5г	хлеб ржаной - 30г
	масло слив.- 1,5г	
<b>№21 Салат из капусты с морковью - (100г.)</b>		
капуста -107г		
морковь -12г		
масло раст. - 3г		
соль - 0,4г		

9 ДЕНЬ ( среда )		
<b>№246 Гуляш из отварной говядины (100г)</b>	<b>№413 Чай с молоком - (200г)</b>	<b>№179 Каша перловая рассыпчатая (180г)</b>
мясо б/к - 80г,	чай -0,5г	
морковь -5г	молоко-100г	крупа перловая-60г
лук-5г	сахар -12г	соль-0,5г
мука - 3г		масло слив.-2г
соль -0,7г		
масло раст. -3г	<b>Яблоки свежие -(100г)</b>	<b>№17 Салат из капусты с солеными</b>
томат -4г		<b>огурцами- (100г)</b>
вода -50г	хлеб пшеничный - 30г	капуста -70г
	хлеб ржаной - 30г	огурцы соленые - 40г
		зелень -1г
		масло раст. -3г
10 ДЕНЬ ( четверг )		
<b>№290 Птица в сметанном соусе - (100г)</b>	<b>№413 Чай с молоком - (200г)</b>	<b>№125 Картофель отварной - (180г)</b>
филе птицы - 90г,	чай -0,5г	
сметана -12г	молоко-100г	картофель - 230
лук-3г	сахар -12г	соль-1г
мука -3г		
соль-0,9г		
томат -2г	<b>№43 Салат из моркови с изюмом- (100г)</b>	<b>№14 Масло сливочное порциями - (10г )</b>
масло слив. -2г	морковь -112г	
вода -40г	изюм - 5г	
	масло раст. - 3г	
	сахар - 3г	<b>Сок фруктовый - (200г)</b>
хлеб пшеничный - 30г		
хлеб ржаной - 30г		

11 ДЕНЬ ( пятница )		
<b>№263 Рыба запеченная в омлете - (100г )</b>	<b>№139 Капуста тушеная - (180г)</b>	<b>№377 Чай с лимоном - (200г)</b>
рыба -90г	капуста свежая -240г	чай -0,5г
мука -3г	морковь-15г	сахар -12г
яйцо - 20г	масло раст.-2г	лимон-7г
молоко - 12г	лук - 5г	
масло слив. -4г	соль-0,4г	хлеб пшеничный - 30г
соль - 0,7г	мука-1,5г	хлеб ржаной - 30г
	томат-4г	
<b>№14 Масло сливочное порциями - (10г )</b>		
	<b>№ Картофель отварной - (100г)</b>	<b>Яблоки свежие -(100г)</b>
	картофель-145г	
	соль-0,5г	
12 ДЕНЬ ( суббота )		
<b>№319 Птица тушеная с овощами (230г)</b>	<b>№377 Чай с лимоном - (200г)</b>	хлеб пшеничный - 30г
Филе курицы -100г	чай -0,5г	хлеб ржаной - 30г
соль-1г	сахар -12г	
масло раст. - 4г	лимон-7г	
томат паста -4г		<b>№14 Масло сливочное порциями - (10г )</b>
мука- 2г		
морковь -20г		
лук -10г		
картофель -135г	<b>№41 Салат из моркови с яблок - (100г)</b>	<b>Бананы свежие - (100г)</b>
	морковь -67г	бананы - 180г
	яблоки - 49г	
	масло раст. - 3г	

**12 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах с 11 лет и старше**

**ОБЕД**

<b>1 ДЕНЬ ( понедельник )</b>							
№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витакмин ( С ) мг.
			Б	Ж	У		
102	Суп гороховый	250	5.48	5.26	16.52	135.34	
304	Тефтели мясные с рисом	100/50	12.11	12.25	15.32	219.97	
128	Пюре картофельное с маслом	180	3.67	5.76	24.51	164.56	
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.46	5.06	9.01	87.42	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.04	131.61	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>27.16</b>	<b>28.93</b>	<b>126.83</b>	<b>876.33</b>	<b>60</b>
<b>2 ДЕНЬ ( вторник )</b>							
82	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2.1	5.11	16.58	120.71	
322	Котлеты рубленые из птицы	100	15.43	14.17	15.75	252.25	
203	Макароны отварные с соусом (№332)	100/80	5.58	3.51	29.74	172.87	
342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	113.6	
52	Салат из свеклы отварной	100	1.55	6.11	13.53	115.31	
	Хлеб ржаной	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб пшеничный	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>28.60</b>	<b>29.57</b>	<b>132.91</b>	<b>912.17</b>	<b>60</b>

3 ДЕНЬ ( среда )							
82	Борщ с капустой и картофелем	250	3.51	10.32	8.42	140.6	
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14.88	12.25	3.78	184.89	
342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	113.6	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
303	Каша пшенная вязкая	180	4.8	5.08	29.46	182.76	
42	Салат из моркови	100	1.23	0.083	11.6	52.067	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>28.36</b>	<b>28.403</b>	<b>110.57</b>	<b>811.347</b>	<b>60</b>
4 ДЕНЬ ( четверг )							
88	Суп картофельный с вермишелью	250	2.68	2.83	17.14	104.75	
272	Котлеты рыбные любительские	100	13.89	13.45	2.2	185.41	
21	Салат из белокочанной капусты	100	1.46	5.06	9.01	87.42	
350	Кисель	200	0	0	18	72	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
302	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	130/50	10.35	6.09	46.58	282.53	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>32.16</b>	<b>27.94</b>	<b>122.36</b>	<b>869.54</b>	<b>60</b>
5 ДЕНЬ ( пятница )							
87	Суп картофельный с фасолью	250	5.11	5.33	16.13	132.93	
244	Плов из отварной говядины	180	18.36	17.19	29.25	345.15	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.04	131.61	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
34	Салат из свеклы отварной	100	1.41	6.08	8.35	93.76	

	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>29.32</b>	<b>29.2</b>	<b>115.2</b>	<b>840.88</b>	<b>60</b>
<b>6 ДЕНЬ ( суббота )</b>							
82	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2.1	5.11	16.58	120.71	
290	Птица тушеная в соусе сметанном	100	13.28	10.84	2.9	162.28	
303	Каша пшенная вязкая	180	4.8	5.08	29.46	182.76	
14	Масло сливочное ( порциями )	10	0.08	7.25	4.71	84.41	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
42	Салат из моркови с сахаром	100	1.23	0.083	11.6	52.067	
342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	113.6	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>25.43</b>	<b>29.033</b>	<b>122.56</b>	<b>853.257</b>	<b>60</b>
<b>7 ДЕНЬ ( понедельник )</b>							
102	Суп гороховый	250	5.48	5.26	16.52	135.34	
21	Салат из белокочанной капусты	100	1.46	5.06	9.01	87.42	
304	Тефтели мясные с рисом	100/50	12.11	12.25	15.32	219.97	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.04	131.61	
125	Картофель отварной	150	3.03	5.94	20.98	149.5	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>26.52</b>	<b>29.11</b>	<b>123.3</b>	<b>861.27</b>	<b>60</b>
<b>8 ДЕНЬ ( вторник )</b>							
88	Суп картофельный с вермишелью	250	2.68	2.83	17.14	104.75	
299	Котлеты рубленые из говядины	100	15.53	11.78	16.06	232.38	
52	Салат из свеклы отварной с изюмом	100	1.55	6.11	13.53	115.31	
179	Каша перловая рассыпчатая	180	5.52	5.01	34.44	204.93	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	19.01	79.49	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	

	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>29.72</b>	<b>26.33</b>	<b>129.61</b>	<b>874.29</b>	<b>60</b>
<b>9 ДЕНЬ ( среда )</b>							
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.51	10.32	8.42	140.6	
319	Птица тушеная в соусе с овощами	230	12.13	8.96	21.63	215.68	
42	Салат из моркови	100	1.23	0.083	11.6	52.067	
342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	113.6	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
441	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	60	7.9	4.7	25.01	173.94	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>28.71</b>	<b>24.733</b>	<b>123.97</b>	<b>833.317</b>	<b>60</b>
<b>10 ДЕНЬ ( четверг )</b>							
102	Суп гороховый	250	5.48	5.26	16.52	135.34	
272	Котлеты рыбные любительские	100	13.89	13.45	2.2	185.41	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.46	5.06	9.01	87.42	
312	Пюре картофельное с маслом	180	3.67	5.76	24.51	164.56	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	19.01	79.49	
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0.95	2.93	3.98	46.09	
	<b>Итого</b>		<b>29.89</b>	<b>33.06</b>	<b>104.66</b>	<b>835.74</b>	<b>60</b>



11 ДЕНЬ ( пятница )							
199	Каша рисовая молочная	250	2.1	5.11	16.58	120.71	
290	Птица тушенная в соусе сметанном	100	13.28	10.84	2.9	162.28	
303	Каша пшенная вязкая	180	4.8	5.08	29.46	182.76	
34	Салат из свеклы отварной	100	1.41	6.08	8.35	93.76	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	113.6	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>25.53</b>	<b>27.78</b>	<b>114.60</b>	<b>810.54</b>	<b>60</b>
12 ДЕНЬ ( суббота )							
87	Суп картофельный с фасолью	250	5.11	5.33	16.13	132.93	
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	193.24	
203	Макароны отварные с маслом	180	6.54	6.93	36.54	234.69	
43	Салат из моркови с изюмом	100	1.46	0.1	14.33	64.06	
350	Кисель	200	0	0	18	72	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>30.25</b>	<b>26.95</b>	<b>117.70</b>	<b>834.35</b>	<b>60</b>
	<b>Итого за весь период</b>		<b>341.65</b>	<b>341.04</b>	<b>1444.27</b>	<b>10213.03</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>28.48</b>	<b>28.51</b>	<b>121.32</b>	<b>855.78</b>	

Список литератур : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания в образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.ДеЛи плюс,2015.

12 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах с 12 лет и старше 01.01.2021г.

<b>ОБЕД</b>		
<b>1 день ( понедельник )</b>		
<b>№102 Суп гороховый (250г)</b>	<b>№304 Тефтели мясные - (100г)</b>	<b>№21 Салат из белокочанной капусты с морковью - ( 100г)</b>
горох -20г	мясо-65г	
картофель - 46г	рис-9г, вода -10г	морковь-12г
морковь -10г	лук - 10г	капуста -107г
соль-2г	соль -1г, яйцо -3г	раст.масло-2г.
зелень -0,5г, лук-8г,	масло раст.- 1г	соль-0,4г
раст.масло-3г	морковь -10г	
лук - 7г, вода-175г	<b>соус ( 50г)</b> -томат -5г, мука-4г, соль-0,2г	
сметана - 5г	масло слив. - 1,5г, лук-3г, вода - 50г	
	<b>№128 Пюре картофельное - (180г )</b>	<b>№349 Компот из сухофруктов - (200г)</b>
	картофель-200г	сухие фрукты-15г
	молоко-30г	сахар-12г
	соль-1г	аскарбиновая кислота - 0,07г
<b>Хлеб пшеничный -30г</b>	масло слив. - 2г	
<b>Хлеб ржаной - 30г</b>		

<b>2 день ( вторник )</b>		
<b>№82 Рассольник ленинградский-(250г)</b>	<b>№322 Котлеты куриные (100г)</b>	<b>№203Макароны отварные с соусом</b>
крупа перловая-10г	филе куриное-80г	(100/80г)
картофель-40г	хлеб-19г	вермишель -35г
морковь-10г.	соль-1г	соль-1г
лук-7г	раст.масло-1г	
срленные огурцы -15г	яйцо-3г,вода -10г,	
раст.масло -3г	сухари пониров.-7г	
соль-2г,вода -188г		
сметана - 5г		
<b>№342 Компот из свежих плодов (200г)</b>	<b>№52 Салат из свеклы отварной (100г)</b>	<b>№332 Соус сметанный с луком и томатом - (50г)</b>
яблоки -20г	свекла - 120г	сметана-5г
сахар-12г	раст.масло -2г	мука-4г
аскарбиновая кислота - 0,07г		соль - 0,4г
		лук-3г
		томат-2г
		сл.масло-1г
		вода 45г
<b>Хлеб пшеничный -30г</b>		
<b>Хлеб ржаной - 30г</b>		

3 день ( среда )		
№82 Борщ с капустой и картофелем (250г)	№245 Бефстроганов из говядины- (100 г)	№342 Компот из свежих плодов (200г)
капуста-25г	мясо говяжье (б/к)-80г	яблоки -20г
картофель-30г	морковь-3г	сахар-12г
соль-2г	сметана-10	аскарбиновая кислота - 0,07г
зелень-0,5г	мука-4г	
свекла - 40г	соль - 0,7г	
морковь -10г	лук-3г	
томат паста - 5г	вода-40г	
масло раст. - 3г	сл.масло-1,5г	
лук - 8г		
сметана - 5г	<b>№303 Каша пшенная вязкая -(180г)</b>	<b>№42 Салат из моркови - ( 100г)</b>
	крупа пшенная -45г	морковь -123г
	соль-1г	масло раст. - 2г
<b>Хлеб пшеничный -30г</b>		
<b>Хлеб ржаной - 30г</b>		

**4 день ( четверг )**

<b>№104 Суп картофельный с мясными фрикадельками (200г)</b>	<b>№272 Котлеты рыбные любительские - (100г)</b>	<b>№332 Соус сметанный с луком и томатом - (50г)</b>
картофель -105г	рыба (минтай)-80г	сметана-5г
морковь - 10г	морковь-24г	мука-4г
лук -7г	хлеб-10г	соль - 0,4г
зелень - 0,5г	лук-8г	лук-3г
раст.масло -3г	яйцо-5г	томат-2г
соль - 2г	раст.масло-0,5г	сл.масло-1г
сметана -5г.	сухари пониров -8г	вода 45г
	соль-1г	
<b>фрикадельки мясные</b> - мясо-25г,рис-3г,	вода -10г	
морковь - 3г		
<b>№302Каша гречневая рассыпчатая-(130г)</b>	<b>№21Салат из белокочанной капусты(100г)</b>	<b>№350 Кисель (200г)</b>
крупа гречневая - 60г	морковь-12г	Кисель- 25г
, соль-1г.	капуста -107г	Аскорбиновая кислота- 0,07г
	раст.масло-2г.	
<b>Хлеб пшеничный -30г</b>	соль-0,4г	
<b>Хлеб ржаной - 30г</b>		

**5 день ( пятница )**

<b>№87 Суп картофельный с фасолью- (250г )</b>	<b>№244Плов из отварной говядины- (180г)</b>	<b>№ 34 Салат из свеклы отварной - (100г)</b>
фасоль -20г	мясо говяжье б/к - 70г	свекла - 120г
картофель - 46г	крупа рисовая -41г	раст.масло -2г
морковь - 10г	морковь-12г	
раст.масло -3г	лук-7г	
соль - 2г	раст.масло - 5г	
лук -7г	соль -2г	
вода -3г	вода-96г	
сметана - 5г		
<b>№349 Компот из сухофруктов - (200г)</b>		<b>Хлеб пшеничный -30г</b>
сухие фрукты-15г		<b>Хлеб ржаной - 30г</b>
сахар-12г		
аскарбиновая кислота - 0,07г		



**7 день ( понедельник )**

<b>№101 Суп картофельный с крупой ( пшено ) (250г)</b>	<b>№304 Тефтели мясные - (100г)</b>	<b>№45 Салат из белокочанной капусты(100г)</b>
пшено -5г	мясо-65г	морковь-12г
картофель - 105г	рис-9г, вода -10г	капуста -107г
морковь -10г	лук - 10г	раст.масло-2г.
соль-2г	соль -1г	соль-0,4г
зелень -0,5г	масло раст.- 0,5г, яйцо-3г,	
раст.масло-3г	морковь -10г	
сметана - 5г	<b>соус</b> -томат -5г, мука-4г, соль-0,2г	
лук - 7г	масло слив. - 1,5г, лук-3г, вода -50г	
томат-4г	<b>№349 Компот из сухофруктов - (200г)</b>	
	сухие фрукты-15г	
	сахар-12г	
	аскарбиновая кислота - 0,07г	
<b>№125 Картофель отварной с маслом сливочным (180г)</b>		
Картофель-235г	<b>Хлеб пшеничный -30г</b>	
Соль - 1г	<b>Хлеб ржаной - 30г</b>	





**9 день ( среда )**

<b>№82 Борщ с капустой и картофелем (250г)</b>	<b>№319 Птица тушеная в соусе с овощами (230г )</b>	<b>№441 Ватрушка с творогом (60г)</b>
капуста-25г	филе куриное - 80г	мука-пшенич.-40г
картофель-30г	картофель - 135г	мука на подпыл-2г
соль-2г	соль-2г	сахар - 6г,
зелень-0,5г	раст.масло -4г	слив.масло -1г
свекла - 40г	морковь -20г	соль - 0,3г
морковь -10г	лук - 10г	молоко - 15г
томат паста - 5г	мука-2г	дрожжи - 0,7г
масло раст. - 3г	томат паста - 4г	яйцо - 4г
лук - 8г		раст.масло- 0,5г.
сметана - 5г		творог-30г
<b>№42 Салат из моркови -(100г)</b>	<b>№342 Компот из свежих плодов (200г)</b>	
морковь -120г	яблоки -20г	
масло раст.-2г	сахар-12г	
	аскарбиновая кислота - 0,07г	
<b>Хлеб ржаной - 30г</b>		
<b>Хлеб пшеничный -30г</b>		

<b>10 день ( четверг )</b>		
<b>№102 Суп гороховый (250г)</b>	<b>№272 Котлеты рыбные любительские - (100г)</b>	<b>№45 Салат из белокочанной капусты(100г)</b>
горох -20г	рыба (минтай)-80г	морковь-12г
картофель - 46г	морковь-24г	капуста -107г
морковь -10г	хлеб-10г	раст.масло-2г.
соль-2г	лук-8г	соль-0,4г
зелень -0,5г, лук-8г,	яйцо-5г	
раст.масло-3г	раст.масло-0,5г	
лук - 7г, вода-175г	сухари пониров -8г	
сметана - 5г	соль-1г	
	вода -10г	
<b>№331 Соус сметанный с томатом и луком - (50г)</b>	<b>№128 Пюре картофельное - (180г )</b>	<b>№349 Компот из сухофруктов - (200г)</b>
сметана-5г	картофель-200г	сухие фрукты-15г
мука-4г	молоко-30г	сахар-12г
соль - 0,4г	соль-1г	аскарбиновая кислота - 0,07г
сл.масло-1г	масло слив. -2г	
томат-2г		
лук - 3г	<b>Хлеб пшеничный -30г</b>	
вода 45г	<b>Хлеб ржаной - 30г</b>	



