

СОГЛАСОВАНО:
Начальник Сергиево-Посадского ГО
Управления Роспотребнадзора
по Московской области
Ю.Т. Бойкова
«13» 10.01.2020

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ
«СШ №1 Сергиево-Посадского ГО
Московской области»
«14» 10.01.2020

УТВЕРЖЕНО:
орган исполнительной власти И.П. С.А. Рыжухин
С.А. Рыжухин
Исполнитель
Сергей Александрович
ИИН 5012191090927
ОГРН/ИП 5125203030303

Примерное 10 –дневное Меню для обучающихся 7-10 лет и 11-18 лет
(завтраки, обеды, полдники)
в общеобразовательных учреждениях
Сергиево-Посадского городского округа Московской области

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Горшкова И.В.



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Рыжухин С.А.

МЕНЮ

День 1

на " " "

2021г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ Б, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	80	5,4	8,0	11,7	19,1	0,2	0,4	127,7	185,3		
Изделия макаронные отварные	160	180	6,2	6,5	4,7	5,1	39,5	40,0	225,1	235,5		
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	3,8	3,8	3,4	3,4	19,5	19,5	123,7	123,6		
Сыр (порциями)	10	15	2,3	3,5	3,0	4,5	0,0	0,0	35,8	53,7		
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,5	4,0	0,6	1,5	10,3	24,2	52,3	130,8		
Итого за прием			19,2	25,7	23,4	33,6	69,5	84,0	564,6	728,8		
Обед												
Икра кабачковая	45	45	0,7	0,7	2,4	2,4	3,8	3,8	39,4	39,4		
Суп из овощей	200	250	1,4	1,8	3,1	3,9	8,1	10,2	66,7	83,3		
Тефтели мясные	80	100	6,5	8,1	7,2	9,0	8,6	10,7	125,6	157,0		
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,1	8,5	1,9	2,2	28,6	34,3	162,3	194,8		
Компот из апельсинов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	34,0	34,0	141,2	141,2		
Хлеб ржаной	40	65	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7		
Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,0	1,0	1,2	14,5	20,6	71,7	104,7		
Итого за прием			21,3	26,0	16,2	19,4	111,5	130,9	676,2	807,1		
Полдник												
Пирог с повидлом	80	80	9,2	9,2	5,5	5,5	29,2	29,2	202,0	202,0		
Фрукты свежие груши	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47,0	47,0		
Сок абрикосовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7		
Итого за прием			10,6	10,6	6,0	6,0	59,7	59,7	334,7	334,7		
Итого за день			51,1	62,4	45,5	59,0	240,6	274,6	1575,5	1870,6	50,28	56,29

Зав.Производством (повар)

Социальный педагог

Медицинский работник

СОГЛАСОВАНО:
Директор



Горшкова И.В.



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Рыжухин С.А.

МЕНЮ

День 2

на " " 2021г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Каша пшеничная с курагой	180	200	5,88	6,56	11,05	12,22	29,76	33,11	241,98	141,93	50,28	56,29
Фрукты свежие по сезонности	90	90	0,72	0,70	0,18	0,20	6,75	6,80	31,50	31,50		
Ветчина (порциями)	10	20	2,26	4,60	2,09	4,20	0,00	0,00	27,85	55,80		
Какао-напиток на молоке	200	200	3,55	3,55	3,35	3,35	12,44	19,42	94,14	94,10		
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,00	3,95	1,16	1,50	20,56	24,15	104,68	119,45		
Итого за прием			15,41	19,36	17,83	21,47	69,52	83,48	500,15	442,78		
Обед												
Салат из квашеной капусты	60	100	1,56	2,60	4,98	8,30	7,59	12,65	82,61	137,68	58,39	68,07
Суп картофельный рыбный	200	250	1,76	2,20	2,78	4,40	12,31	15,39	84,80	106,00		
Печень по-строгановски	50/30	50/40	10,61	13,26	8,98	11,23	2,82	3,52	148,00	185,00		
Картофельное пюре	200	200	4,34	4,34	12,82	12,82	25,18	25,18	240,00	240,00		
Хлеб ржаной	50	50	3,43	3,43	0,62	0,62	17,37	17,37	86,73	86,73		
Напиток из плодов шиповника	200	200	0,68	0,68	0,28	0,28	20,76	20,76	88,20	88,20		
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,00	1,00	1,20	14,49	20,56	71,67	104,68		
Итого за прием			24,75	29,51	31,46	38,85	100,52	115,43	802,01	948,29		
Полдник												
Вафли	10	20	0,26	0,52	0,31	0,62	7,21	14,42	47,35	94,70		
Фрукты свежие бананы	100	100	1,85	1,85	0,62	0,62	25,90	25,90	113,50	113,50		
Молоко	200	200	5,80	5,80	3,2	3,2	8,4	8,4	102	102		
Итого за прием			7,91	8,17	4,13	4,44	41,51	48,72	262,85	310,20		
Итого за день			48,07	57,04	53,42	64,76	211,55	247,63	1565,01	1701,27		

Зав.Производством (повар)

Социальный педагог

Медицинский работник

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Горшкова И.В.



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Рыжухин С.А.

МЕНЮ

День 3

на " " "

2021г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Запеканка из творога	150	250	26,9	44,8	17,1	28,5	29,5	49,2	379,9	631,7	50,28	56,29
Соус абрикосовый	15	20	0,1	0,1	0,0	0,0	10,1	13,5	41,1	54,8		
Чай	200	200	0,0	0,1	0,0	0,0	10,0	9,1	40,0	35,1		
Масло сливочное	10	20	0,1	0,2	8,3	14,5	0,1	0,3	74,9	132,0		
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5		
Итого за прием			30,1	49,2	26,6	44,5	70,2	96,2	640,5	973,0		
Обед											58,39	68,07
Огурцы свежие	20	20	0,2	0,2	0,0	0,0	0,5	0,5	2,7	2,7		
Бульон куриный с гренками	200	250	2,2	2,7	2,3	2,8	14,0	17,5	94,6	118,3		
Куры отварные	80	100	18,8	23,5	20,6	25,8	0,4	0,5	262,4	328,0		
Каша рисовая рассыпчатая	150	180	3,8	4,5	7,8	9,3	39,3	47,2	242,0	290,4		
Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	27,9	27,9	114,6	114,6		
Хлеб ржаной	50	65	3,4	3,4	0,6	0,6	17,4	17,4	86,7	86,7		
Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,0	1,0	1,2	14,5	20,6	71,7	104,7		
Итого за прием			30,8	37,5	32,5	40,0	113,9	131,4	874,7	1045,3		
Полдник												
Рагу из овощей	200	200	3,5	3,5	22,0	22,0	17,2	17,2	311,0	311,0		
Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,0	1,0	1,2	14,5	20,6	71,7	104,7		
Кисломолочный напиток	200	200	5,8	5,8	3,2	3,2	8,4	8,4	102,0	102,0		
Итого за прием			11,7	12,3	26,2	26,4	40,1	46,2	484,7	517,7		
Итого за день			40,2	96,0	84,2	109,7	209,7	253,2	1928,1	2431,3		

Зав. Производством (повар)

Социальный педагог

Медицинский работник

СОГЛАСОВАНО:
Директор



Горшкова И.В.



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Рыжухин С.А.

МЕНЮ

День 4 на " " 2021г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Каша "Дружба"	180	200	6,9948	7,78	7,0668	7,89	41,2884	45,89	256,73	285,22	50,28	56,29
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	3,79	3,79	3,40	3,40	19,47	19,47	123,66	123,60		
Сыр (порциями)	10	15	2,32	3,45	2,95	4,50	0,00	0,00	35,83	53,70		
Масло сливочное	15	20	0,08	0,16	8,25	14,50	0,08	0,26	74,89	132,00		
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,00	3,95	1,16	1,50	20,56	24,15	104,68	119,45		
Итого за прием			16,19	19,13	22,83	31,79	81,40	89,77	595,80	713,97		
Обед											58,39	68,07
Кукуруза консервир	30	30	0,62	0,62	0,87	0,87	2,94	2,94	22,08	22,08		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,41	1,77	3,96	4,95	6,32	7,90	71,80	89,75		
Рыба, тушенная в томате с овощами	60/20	90/30	12,01	18,01	5,87	8,80	1,06	1,59	105,00	157,50		
Картофель отварной	200	200	3,81	3,81	5,76	5,76	30,68	30,68	189,80	189,80		
Компот из апельсинов	200	200	0,45	0,45	0,10	0,10	33,99	33,99	141,20	141,20		
Хлеб ржаной	50	70	3,43	5,15	0,62	0,94	17,37	26,05	86,73	123,75		
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,67	119,45		
Итого за прием			24,10	33,76	17,48	21,92	106,85	127,30	688,28	843,53		
Полдник												
Винегрет с сельдью	60/30	100/60	2,57	4,36	6,06	3,82	4,71	7,61	83,33	144,44		
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,67	71,67		
Сок абрикосовый	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	85,68	85,68		
Итого за прием			5,94	7,73	6,56	4,32	39,40	42,30	240,68	301,79		
Итого за день			46,23	60,62	46,87	58,03	227,65	259,37	1524,76	1859,29		

Зав. Производством (повар)

Социальный педагог

Медицинский работник

СОГЛАСОВАНО:
Директор



Горшкова И.В.



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Рыжухин С.А.

МЕНЮ

День 5 на " " 2021г

Наименование блюда	Выход. г		Белки. г		Жиры. г		Углеводы. г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак											50,28	56,29
Омлет №210	150	200	15,7	18,6	16,9	33,1	2,9	3,5	226,0	386,2		
Фрукты свежие по сезонности	220	220	3,3	3,7	1,1	1,2	46,2	51,8	207,9	207,0		
Горошек зеленый консервиро	60	60	1,9	1,8	0,1	2,2	3,9	3,9	24,1	43,0		
Какао-напиток на молоке	200	200	3,6	3,6	3,4	3,4	12,4	19,4	94,1	94,1		
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,5	4,0	0,6	1,5	10,3	24,2	52,3	130,8		
Итого за прием			25,9	31,6	22,0	41,4	75,7	102,8	604,5	861,1		
Обед											58,39	68,07
Помидоры свежие	20	20	0,3	0,3	0,0	0,0	0,9	0,9	5,4	5,4		
Суп картофельный	200	250	1,9	2,3	2,3	2,8	13,5	16,9	91,2	114,0		
Котлеты мясные	80	100	11,6	14,5	9,6	12,0	10,2	12,8	174,8	218,5		
Макароны отварные	150	180	5,5	6,5	4,2	5,1	33,3	40,0	196,3	235,5		
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,7	0,7	0,1	0,1	32,0	32,0	132,8	132,8		
Хлеб ржаной	50	70	3,4	5,2	0,6	0,9	17,4	26,1	86,7	123,8		
Хлеб пшеничный	40	50	2,4	4,0	0,3	0,5	14,5	24,2	71,7	119,5		
Итого за прием			25,6	33,4	17,1	21,4	121,8	152,8	758,8	949,3		
Полдник												
Вафли	10	15	0,3	0,5	0,3	0,6	7,2	14,4	47,4	94,7		
Сок персиковый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7		
Итого за прием			1,3	1,5	0,5	0,8	27,4	34,6	133,0	180,4		
Итого за день			52,8	66,5	39,6	63,7	224,9	290,1	1496,4	1990,8		

Зав.Производством (повар)

Социальный педагог

Медицинский работник

СОГЛАСОВАНО
Директор



Горшкова И.В.



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Рыжухин С.А.

МЕНЮ

День 6

на " " 2021г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	80	5,40	7,98	5,36	8,75	2,94	4,80	127,74	185,26		
Каша гречневая рассыпчатая	200	200	8,53	8,53	2,23	2,23	34,33	34,33	194,76	194,76		
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	71,66	71,60		
Масло сливочное	15	20	0,08	0,16	8,25	14,50	0,08	0,26	74,89	132,00		
Чай с молоком	200	200	1,20	1,52	1,28	1,35	17,86	15,90	87,78	81,00		
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,00	3,95	1,16	1,50	20,56	24,15	104,68	119,45		
Итого за прием			22,85	26,78	24,18	34,23	75,77	79,44	661,51	784,07		
Обед											58,39	68,07
Огурцы свежие	20	20	0,16	0,16	0,02	0,02	0,51	0,51	2,66	2,66		
Рассольник ленинградский	200	250	1,85	2,28	4,35	5,19	12,49	15,57	97,99	119,95		
Мясо тушеное	50/50	70/50	15,20	18,24	17,38	20,86	2,56	3,07	225,00	270,00		
Рагу из овощей	200	200	3,5	3,5	22,0	22,0	17,2	17,2	311,0	311,0		
Кисель	200	200	0,31	0,31	0,00	0,00	39,40	39,40	116,00	116,00		
Хлеб ржаной	30	50	2,06	3,43	0,37	0,62	10,42	17,37	52,04	86,73		
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,67	71,67		
Итого за прием			25,49	30,33	44,42	48,99	97,07	107,61	876,36	978,01		
Полдник												
Печенье	15	20	1,01	1,35	1,13	1,51	9,37	12,49	75,00	96,61		
Кисломолочный напиток	200	200	5,80	5,80	3,2	3,2	8,4	8,4	102	102		
Фрукты свежие апельсины	160	160	1,44	1,44	0,32	0,32	12,96	12,96	64,13	64,13		
Итого за прием			8,25	8,59	4,65	5,03	30,73	33,85	241,13	262,74		
Итого за день			51,07	57,65	62,22	67,53	221,03	263,72	1779,00	1756,00		

Зав.Производством (повар)

Социальный педагог

Медицинский работник

СОГЛАСОВАНО
Директор



Горшкова И.В.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Рыжухин С.А.

МЕНЮ

День 7

на " " "

2021г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак											50,28	56,29
Каша овсяная	180	200	4,94	5,44	5,12	5,67	23,98	26,67	161,84	179,78		
Творог для детского питания	100	100	18,00	18,00	9,00	9,00	3,00	3,00	169,00	169,00		
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	3,79	3,79	3,40	3,40	19,47	19,47	123,66	123,60		
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,00	3,95	1,16	1,50	20,56	24,15	104,68	119,45		
Итого за прием			29,74	31,18	18,68	19,57	67,02	73,29	559,18	591,83		
Обед											58,39	68,07
Огурец соленый	20	20	0,16	0,16	0,02	0,02	0,34	0,34	2,00	2,00		
Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,54	1,89	4,29	5,11	10,12	12,60	84,64	103,21		
Жаркое по-домашнему	200	250	13,90	17,38	15,85	19,81	21,07	26,34	284,63	355,79		
Компот из апельсинов	200	200	0,45	0,45	0,10	0,10	33,99	33,99	141,20	141,20		
Хлеб ржаной	50	70	3,43	5,15	0,62	0,94	17,37	26,05	86,73	123,75		
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,67	119,45		
Итого за прием			21,85	28,98	21,18	26,48	97,38	123,47	670,87	845,40		
Полдник												
Вафли	10	15	0,3	0,5	0,3	0,6	7,2	14,4	47,4	94,7		
Фрукты свежие по сезонности	90	90	0,7	0,7	0,2	0,2	6,8	6,8	31,5	31,5		
Молоко	200	200	6,0	6,0	6,4	6,4	9,4	9,4	119,2	119,2		
Итого за прием			6,96	7,22	6,91	7,22	23,41	30,62	198,05	245,40		
Итого за день			58,55	67,38	46,77	53,27	187,81	227,38	1428,10	1682,63		

Зав.Производством (повар)

Социальный педагог

Медицинский работник

СОГЛАСОВАНО
Директор



Горшкова И.В.



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Рыжухин С.А.

МЕНЮ

День 8

на " " 2021г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Каша рисовая	180	200	5,50	6,11	6,20	6,89	40,80	45,33	241,60	268,44		
Молоко	200	200	6,00	6,00	6,40	6,40	9,40	9,40	119,20	119,20		
Сыр (порциями)	10	15	2,30	3,45	3,00	4,50	0,00	0,00	35,80	53,70		
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,00	3,95	1,16	1,50	20,56	24,15	104,68	119,45		
Итого за прием			16,80	19,51	16,76	19,29	70,76	78,88	501,28	560,79	50,28	56,29
Обед												
Помидоры свежие	20	20	0,25	0,25	0,04	0,04	0,88	0,88	5,37	5,37		
Щи из квашеной капусты	200	250	2,2	2,7	2,3	2,8	14,0	17,5	94,6	118,3		
Птица тушеная в соусе с овощами	200	250	15,10	20,14	18,18	24,24	26,96	35,94	334,15	445,53		
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,80	132,80		
Хлеб ржаной	50	70	3,43	5,15	0,62	0,94	17,37	26,05	86,73	123,75		
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,67	119,45		
Итого за прием			23,96	32,84	21,50	28,65	105,67	136,48	725,32	945,15	58,39	68,07
Полдник												
Фрукты свежие апельсины	160	160	1,44	1,44	0,32	0,32	12,96	12,96	64,13	64,13		
Булочка домашняя	50	50	3,78	3,78	5,39	5,39	23,61	23,61	159,86	159,86		
Кисломолочный напиток	200	200	5,80	5,80	3,2	3,2	8,4	8,4	102	102		
Итого за прием			11,02	11,02	8,91	8,91	44,97	44,97	325,99	325,99		
Итого за день			51,78	63,37	47,17	56,85	221,40	260,33	1552,59	1831,93		

8

Зав. Производством (повар)

Социальный педагог

Медицинский работник

СОГЛАСОВАНО
Директор



Горшкова И.В.



ТВЕРЖДАЮ:
И.И. Рыжухин С.А.

МЕНЮ

День 9

на " " "

2021г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Омлет с колбасными изделиями	150	200	18,62	24,80	19,59	26,13	3,15	4,27	263,38	351,20		
Чай с лимоном	200	200	0,04	0,14	0,00	0,03	12,11	9,28	48,61	37,14		
Огурцы свежие	60	60	0,48	0,50	0,06	0,10	1,50	1,50	8,46	8,50		
Фрукты свежие по сезонности	220	220	3,30	3,70	1,10	1,24	46,20	51,80	207,90	207,00		
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,50	3,95	0,58	1,50	10,28	24,15	52,34	130,75		
Итого за прием			23,93	33,09	21,33	29,00	73,24	91,00	580,69	734,59		
Обед												
Икра кабачковая	45	45	0,71	0,71	2,41	2,41	3,77	3,77	39,38	39,38		
Свекольник	200	250	1,28	1,60	3,89	4,86	2,79	8,56	73,00	91,25		
Колеты рыбные	80	100	12,68	15,85	8,53	10,67	12,18	15,22	177,40	221,75		
Капуста тушеная	200	200	4,13	4,13	6,44	6,44	17,69	17,69	144,31	144,31		
Компот из свежих яблок	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,60	114,60		
Хлеб ржаной	50	70	3,43	5,15	0,62	0,94	17,37	26,05	86,73	123,75		
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,67	119,45		
Итого за прием			24,76	31,55	22,35	25,98	96,17	123,32	707,09	854,49		
Полдник												
Печенье	15	20	1,0	1,4	1,1	1,5	9,4	12,5	75,0	96,6		
Салат из моркови с изюмом	100	100	1,89	1,89	0,12	0,12	18,53	18,53	80,85	80,85		
Сок яблочный	200	200	0,94	0,94	0,18	0,18	18,38	18,38	78,30	78,30		
Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,40	0,50	19,32	24,15	95,56	119,45		
Итого за прием			7,00	8,13	1,83	2,31	65,60	73,55	329,71	375,21		
Итого за день			55,69	72,77	45,51	57,29	235,01	287,87	1617,49	1964,29	50,28	56,29

Зав.Производством (повар)

Социальный педагог

Медицинский работник

СОГЛАСОВАНО:
Директор



Горшкова И.В.



СВЕРЖДАЮ:
Рыжухин С.А.

МЕНЮ

День 10 на " " 2021г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак											50,28	56,29
Сырники из творога	150	200	7.03	7.78	11.99	13.33	40.01	44.44	296.03	328.89		
Сыр (порциями)	20	20	4.64	4.64	5.90	5.90	0.00	0.00	71.66	71.66		
Какао-напиток на молоке	200	200	3.55	3.55	3.35	3.35	12.44	19.42	94.14	94.10		
Хлеб из муки пшеничной	20	50	3.00	3.95	1.16	1.50	20.56	24.15	104.68	130.75		
Итого за прием			18,23	19,92	22,40	24,08	73,01	88,01	566,52	625,40		
Обед											58,39	68,07
Салат из свеклы сельдью	100	100	1.41	1.41	6.01	6.01	8.26	8.26	92.80	92.80		
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	250	5.79	6.82	3.23	4.00	22.64	25.93	144.91	169.33		
Гуляш	50/50	80/30	18.17	18.17	19.57	19.57	3.99	3.99	265.05	265.05		
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7.11	8.53	1.86	2.23	28.61	34.33	162.30	194.76		
Кисель	200	200	0.31	0.31	0.00	0.00	39.40	39.40	116.00	116.00		
Хлеб ржаной	30	40	2.06	2.75	0.37	0.49	10.42	13.89	52.04	69.39		
Итого за прием			34,85	37,99	31,04	32,30	113,32	125,80	833,10	907,33		
Полдник												
Вафли	10	15	0.26	0.39	0.31	0.46	7.21	10.82	47.35	47.35		
Салат из сырых овощей	100	100	1.09	1.09	6.04	6.04	3.77	3.77	73.90	73.90		
Хлеб ржаной	30	40	2.06	2.75	0.37	0.49	10.42	13.89	52.04	69.39		
Кисломолочный напиток	200	200	5.80	5.80	3.2	3.2	8.4	8.4	102	102		
Итого за прием			9,21	10,03	9,92	10,19	29,80	36,88	275,29	292,64		
Итого за день			62,29	67,94	63,36	66,57	216,13	250,69	1674,91	1825,37		

Зав. Производством (повар)

Социальный педагог

Медицинский работник