





Утверждаю  
Директор школы  
 Н.В.Кузнецова  
2024-2025гг.



# *МКОУ «Сафакулевская средняя общеобразовательная школа»*

*12 дневное меню  
1-11 класс*

|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 день</p> <p>Обед</p> <p>Салат из свежей капусты,(кукуруза конс.)</p> <p>Гуляш с гречкой отварной</p> <p>Чай с лимоном</p> <p>Хлеб</p>                   | <p>2 день</p> <p>Обед</p> <p>Суп рассольник на мясо -костном бульоне со сметаной</p> <p>Какао(чай с молоком)</p> <p>Хлеб с маслом сливочным (сыр)</p> | <p>3 день</p> <p>Обед</p> <p>Салат из свежей капусты с морковкой до 1.03. (винегрет)</p> <p>Ежики с томатно-сметанном соусе с макар.изд. (горох)</p> <p>Компот из сухофруктов</p> <p>Хлеб</p> | <p>4 день</p> <p>Обед</p> <p>Суп борщ на мясо -костном бульоне со сметаной.(суп с лапшой)</p> <p>Кофейный напиток</p> <p>Хлеб с сыром (масло слив.)</p>          | <p>5 день</p> <p>Обед</p> <p>Салат вареная свекла</p> <p>Рыба горбуша (скумбрия, минтай) тушенная под овощами с картофельным пюре</p> <p>Чай с сахаром</p> <p>Хлеб</p> | <p>6 день</p> <p>ЗАВТРАК</p> <p>Молочный суп (каша геркулесовая)</p> <p>Чай с сахаром</p> <p>Хлеб с маслом сливочным (сыр)</p> |
| <p>7 день</p> <p>Обед</p> <p>Салат витаминный до 1.03( свежая капуста)</p> <p>Творожная запеканка со сгущенным молоком.</p> <p>Чай с лимоном</p> <p>Хлеб</p> | <p>8 день</p> <p>Обед</p> <p>Суп свекольник на мясо - костном бульоне со сметаной</p> <p>Какао</p> <p>Хлеб с сыром (масло слив.)</p>                  | <p>9 день</p> <p>Обед</p> <p>Салат винегрет (капуста с огурцом)</p> <p>Куриные голень с картофельным пюре</p> <p>Кофейный напиток</p> <p>Хлеб</p>                                             | <p>10 день</p> <p>Обед</p> <p>Фасоль конс.(нарезка огурцов)</p> <p>Котлета мясная с отварными макаронами и подливом</p> <p>Компот из сухофруктов</p> <p>Хлеб</p> | <p>11 день</p> <p>Обед</p> <p>Суп рисовый с мясом (гороховый)</p> <p>Чай с молоком</p> <p>хлеб с маслом сливочным( сыр)</p>                                            | <p>12 день</p> <p>Обед</p> <p>Каша пшеничная с маслом (рисовая)</p> <p>Чай с сахаром</p> <p>Хлеб с сыром (масло слив)</p>      |

### Накопительная ведомость

| Наименование продуктов     | Норма<br>на 1<br>уч-ся | 1   | 2   | 3         | 4     | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10        | 11  | 12  | Выдано<br>на 1<br>уч-ся | Б    | Ж     | У     | КК    |
|----------------------------|------------------------|-----|-----|-----------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|-----|-----|-------------------------|------|-------|-------|-------|
| Молоко                     | 116.2                  | -   | 100 | -         | 100   | 30  | 100 | 20  | 100 | 30  | -         | 100 | 100 | 68                      | 6,16 | 7     | 10,2  | 120.2 |
| Сметана                    | 2.5                    | -   | 10  | 5         | 10    | -   | -   | 10  | 10  | -   | -         | -   | -   | 4                       | 0,56 | 0.4   | 0.064 | 4.12  |
| Сыр                        | 2.7                    |     | -   | -         | 15    | -   | -   | -   | 15  | -   | -         | -   | 15  | 4,5                     | 3.6  | 5     | -     | 50.7  |
| Мясо говядина              | 18.5                   | 100 | 47  | 70        | 47    | -   | -   | -   | 47  | 100 | 100       | 47  | -   | 55,8                    | 15.4 | 0.4   | -     | 105.6 |
| Курица                     | 11.1                   |     | -   | -         | -     |     |     |     |     |     |           |     |     |                         |      |       |       |       |
| Колбасные изделия          | 10.0                   |     |     |           |       |     |     |     |     |     |           |     |     |                         |      |       |       |       |
| Рыба                       | 16.87                  | -   | -   | -         | -     | 110 | -   | -   | -   | -   | -         | -   | -   | 11                      | 5.1  | 0.3   | -     | 24.8  |
| Яйца                       | 0.2                    | -   | -   | 0.0<br>04 | -     | -   | -   | 1   | -   | -   | 0.0<br>05 | -   | -   | 0.17                    | 0.02 | 0.18  | 0.012 | 0.256 |
| Хлеб (пшеничный)(ржаной)   | 70                     | 70  | 70  | 70        | 70    | 70  | 70  | 70  | 70  | 70  | 70        | 70  | 70  | 70                      | 1.26 | 0.84  | 29.4  | 142.1 |
| Сахар                      | 15                     | 20  | 20  | 20        | 15    | 12  | 15  | 27  | 15  | 12  | 20        | 12  | 12  | 20                      | -    | -     | 30    | 120   |
| Кондитерские изделия       | ---                    |     |     |           |       |     |     |     |     |     |           |     |     |                         |      |       |       |       |
| Масло сливочное            | 8.2                    | -   | 15  | 5         | -     | 5   | 25  | 10  | -   | 5   | 5         | 15  | 10  | 7                       | 0.12 | 13.4  | 0.16  | 124   |
| Масло растительное         | 4.12                   | 8   | 8   | 16        | 8     | 11  | -   | -   | 8   | 13  | 8         | 11  | -   | 9,1                     | -    | 8.2   | -     | 76    |
| Картофель                  | 60                     | -   | 75  | 25        | 60    | 155 | -   | -   | 70  | 185 | -         | 60  | -   | 63                      | 1.66 | 0.080 | 16.3  | 68.89 |
| Овощи                      | 75                     | 153 | 53  | 96        | 133   | 118 | -   | 100 | 98  | 100 | 57        | 133 | -   | 100                     | 1.59 | -     | 4.67  | 26.29 |
| Фрукты +                   | 50                     | -   | -   | -         | -     | -   | -   | -   | -   | -   | -         | -   | -   |                         | 0.12 | -     | 11.2  | 54    |
| Сухофрукты                 | 12                     | 8   | -   | 20        | -     | -   | -   | 8   | -   | -   | 20        |     | -   | 5,8                     | 8    |       |       |       |
| Макаронные изделия , крупы | 15.24                  | 40  | 15  | 65        | -(30) | -   | 33  | 10  | -   | -   | 50        | 20  | 33  | 29                      | 3.6  | 0.99  | 25.05 | 135   |
| Творог                     | 13.75                  | -   | -   | -         | -     | -   | -   | 100 | -   | -   | -         | -   | -   | 10                      | 1,36 | 2     | 5     | 60    |
| Мука                       | 8                      | 5   | -   | 5         | -     | -   | -   | 10  | -   | -   | 10        | -   | -   | 2.9                     | 0,18 | 0,8   | 4     | 25    |
| Сок                        | 20                     |     |     |           |       |     |     |     | -   | -   |           |     |     |                         |      |       |       |       |

| Меню                                                                                                             | Наименование продуктов             | Брутто   | Нетто    | Выход   | Цена | Сумма | Б           | Ж           | У            | Калории        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------|----------|---------|------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| <b>1 день</b>                                                                                                    |                                    |          |          |         |      |       |             |             |              |                |
| Гуляш с отварной гречкой<br><br>Салат витаминный до 1.03.<br>Салат из свежей капусты (кукуруза консервированная) | Масло растительное                 | 8        | 8        |         |      |       | -           | 7.9         | -            | 71.92          |
|                                                                                                                  | Морковь                            | 10       | 9        |         |      |       | 0.18        | -           | 0.486        | 2.51           |
|                                                                                                                  | лук                                | 10       | 9        |         |      |       | 0.18        | -           | 0.486        | 2.51           |
|                                                                                                                  | Мясо                               | 130      | 100      | 136\120 |      |       | 18.9        | 12.4        | -            | 187            |
|                                                                                                                  | Томат                              | 5        | 5        |         |      |       | 0.09        | -           | 0.27         | 1.395          |
|                                                                                                                  | Мука                               | 5        | 5        |         |      |       | 0.53        | 0.062       | 3.655        | 16.44          |
|                                                                                                                  | Гречка                             | 40/50    | 120\150  |         |      |       | 4.8(6)      | 1.16(1.45 ) | 27.6(34.5)   | 281.775        |
|                                                                                                                  | Морковь( капуста)                  | 70-110   | 60-100   |         |      |       | 4.8(6)      | 1.16(1.45 ) | 27.6(34.5)   | 133.6(167 )    |
|                                                                                                                  | Сахар(масло растительное) кукуруза | 3<br>30  | 3<br>25  |         |      |       |             |             |              |                |
| Чай с лимоном                                                                                                    | чай                                | 2        | 2        |         |      |       |             |             |              |                |
|                                                                                                                  | лимон                              | 8        | 8        |         |      |       | 0.032       | 0.032       | 0.78         | 3.6            |
|                                                                                                                  | Сахар                              | 17       | 17       | 180-200 |      |       | -           | -           | 16.9         | 64.4           |
|                                                                                                                  |                                    |          |          |         |      |       |             |             |              | 68             |
|                                                                                                                  | Хлеб                               | 70       | 70       | 70      |      |       | 1.26        | 0.84        | 29.4         | 142.1<br>142.1 |
| <b>2 день</b>                                                                                                    |                                    |          |          |         |      |       |             |             |              |                |
| Суп рассольник со сметаной                                                                                       | Мясо                               | 70       | 47       |         |      |       | 8.88        | 5.8         | -            | 87.89          |
|                                                                                                                  | Морковь                            | 15       | 14       |         |      |       | 0.252       | -           | 0.756        | 3.906          |
|                                                                                                                  | Масло растительное                 | 8        | 8        |         |      |       | -           | 7.9         | -            | 71.9           |
|                                                                                                                  | Лук                                | 15       | 14       |         |      |       | 0.252       | -           | 0.756        | 3.906          |
|                                                                                                                  | Сметана                            | 10       | 10       |         |      |       | 0.28        | 2           | 0.32         | 20.6           |
|                                                                                                                  | Сол.огурцы перловка                | 25<br>15 | 25<br>30 |         |      |       | 0.45<br>3.6 | -<br>0.87   | 1.35<br>20.7 | 6.9<br>100.2   |
|                                                                                                                  | Картофель бульон                   | 90<br>50 | 75<br>50 | 200-300 |      |       | 1.5         | 0.074       | 14.775       | 62.25          |
|                                                                                                                  |                                    |          |          |         |      |       |             |             |              | 357.552        |
| Какао( чай с молоком)                                                                                            | Чай ( какао)                       | 3        | 3        |         |      |       |             |             |              |                |
|                                                                                                                  | Сахар                              | 12(20)   | 12(20)   |         |      |       | -           | -           | 11.9         | 45.4           |
|                                                                                                                  | Молоко                             | 100      | 100      | 180-200 |      |       |             |             |              |                |
| Хлеб с сыром(масло                                                                                               | Хлеб                               | 70       | 70       |         |      |       | 1.26        | 0.84        | 29.4         | 142.1          |

|            |                       |    |    |       |  |  |            |            |          |              |
|------------|-----------------------|----|----|-------|--|--|------------|------------|----------|--------------|
| сливочное) | Сыр (масло сливочное) | 15 | 15 | 70/15 |  |  | 4.4(0.058) | 4.5(12.37) | -(0.048) | 55.65(112.2) |
|            |                       |    |    |       |  |  |            |            |          | 197.75       |

| Меню                                                        | Наименование продуктов | Брутто | Нетто | Выход      | Цена | Сумма | Б          | Ж       | У        | Калор. |
|-------------------------------------------------------------|------------------------|--------|-------|------------|------|-------|------------|---------|----------|--------|
| 3 день                                                      |                        |        |       |            |      |       |            |         |          |        |
| Ежика с томатно-сметанном соусе с отварными мак.изд.(горох) | Мясо(фарш)             | 70     | 60    | 128/135/83 |      |       | 11.34      | 7.4     | -        | 112.2  |
|                                                             | Сметана                | 5      | 5     |            |      |       | 0.14       | 1       | 0.16     | 10.30  |
|                                                             | Крупа рисовая          | 15     | 30    |            |      |       | 3.6        | 0.87    | 20.7     | 100.2  |
|                                                             | Яйцо                   | 0.004  | 0.004 |            |      |       | 0.0002     | 0.00018 | 0.000012 | 0.0025 |
|                                                             | Лук+ морковь           | 10+10  | 9+9   |            |      |       | 0.16(0.16) | ----    | 0.486    | 2.51   |
|                                                             | Томат                  | 5      | 5     |            |      |       | 0.09       | ----    | 0.27     | 1.39   |
|                                                             | Мука                   | 5      | 5     |            |      |       | 0.53       | 0.062   | 3.65     | 16.44  |
|                                                             | Масло раст.            | 5      | 5     |            |      |       | -          | 4.99    | -        | 44.95  |
|                                                             |                        |        |       |            |      |       |            |         |          | 287.99 |
|                                                             | Макарон.изд            | 50     | 150   |            |      |       | 18         | 4.35    | 103.5    | 501    |
|                                                             | Масло слив.            | 5      | 5     |            |      |       | 0.029      | 4.12    | 0.041    | 37.4   |
|                                                             |                        |        |       |            |      |       |            |         |          | 538.4  |
|                                                             | Горох                  | 50     | 100   |            |      |       | 12         | 2.9     | 69       | 334    |
|                                                             | Масло слив.            | 5      | 5     |            |      |       | 0.029      | 4.12    | 0.041    | 37.4   |
|                                                             |                        |        |       |            |      |       |            |         |          | 371.4  |
| Салат витаминный до 1.03.<br>Салат винергет                 | картофель              | 30/35  | 25/30 | 60/100     |      |       | 0.5        | 0.024   | 4.9      | 20.75  |
|                                                             | морковь                | 15     | 14    |            |      |       | 0.25       | -       | 0.75     | 6.97   |
|                                                             | свекла                 | 30\35  | 25\30 |            |      |       | 0.54       | -       | 1.62     | 8.37   |
|                                                             | соленые огурцы         | 15     | 10    |            |      |       | 0.18       | -       | 0.54     | 4.5    |
|                                                             | лук                    | 10     | 9     |            |      |       | 0.16       | -       | 0.48     | 2.51   |
|                                                             | масло растительное     | 6      | 6     |            |      |       | -          | 5.99    | -        | 80.91  |
|                                                             | зеленый горошек        | 15     | 10    |            |      |       | 0.18       | -       | 0.54     | 4.5    |
|                                                             |                        |        |       |            |      |       |            |         |          | 224,54 |
| Компот из сухофруктов (апельсин,яблоко,слива )              | сухофрукты             | 20     | 20    | 180-200    |      |       | 0.65       | -       | 13.6     | 54.5   |
|                                                             | Сахар                  | 20     | 20    |            |      |       | -          | -       | 19.94    | 75.8   |
|                                                             | Апельсин,яблоко.слива  | 22     | 20    |            |      |       | 0.08       | 0.08    | 1.96     | 9      |
| Хлеб                                                        | хлеб                   | 70     | 70    | 70         |      |       | 1.26       | 0.84    | 29.4     | 142.1  |
|                                                             |                        |        |       |            |      |       |            |         |          |        |

| 4 день            |                        |        |       |       |      |       |      |      |   |         |
|-------------------|------------------------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|---|---------|
| Меню              | Наименование продуктов | Брутто | Нетто | Выход | Цена | Сумма | Б    | Ж    | У | Калории |
| Суп борщ на мясо- | мясо                   | 70     | 47    |       |      |       | 8.88 | 5.82 | - | 87.89   |

|                                            |                       |         |        |         |  |  |      |       |        |        |
|--------------------------------------------|-----------------------|---------|--------|---------|--|--|------|-------|--------|--------|
| костном бульоне со сметаной (суп с лапшой) | картофель             | 70(115) | 55(75) |         |  |  | 1.1  | 0.54  | 10.83  | 45.65  |
|                                            | Морковь               | 15(12)  | 14(10) |         |  |  | 0.25 | -     | 0.75   | 3.90   |
|                                            | Лук                   | 15(12)  | 14(10) |         |  |  | 0.25 | -     | 0.75   | 3.90   |
|                                            | Масло раст.           | 8(5)    | 8(5)   |         |  |  | -    | 7.99  | -      | 71.92  |
|                                            | Свекла                | 60      | 50     |         |  |  | 0.9  | -     | 2.7    | 13.95  |
|                                            | Томат                 | 5       | 5      |         |  |  | 0.09 | -     | 0.27   | 1.39   |
|                                            | Сметана               | 10      | 10     |         |  |  | 0.28 | 2     | 0.32   | 20.6   |
|                                            | Капуста               | 60      | 50     | 250-300 |  |  | 0.9  | -     | 2.7    | 13.95  |
|                                            |                       |         |        |         |  |  |      |       |        | 263.15 |
| Кофейный напиток                           | Кофейный напиток      | 3       | 3      |         |  |  | 0.12 | 0.096 | 1.424  | 6.74   |
|                                            | сахар                 | 15      | 15     |         |  |  | -    | -     | 14.955 | 56.85  |
|                                            | молоко                | 100     | 100    | 180-200 |  |  | 2.8  | 3.2   | 4.7    | 58     |
|                                            |                       |         |        |         |  |  |      |       |        | 121.59 |
| Хлеб с сыром ( масло сливочное)            | Сыр (масло сливочное) | 15      | 15     |         |  |  | -    | 0.8   | -      | 8.8    |
|                                            | хлеб                  | 70      | 70     | 70\15   |  |  | 1.23 | 2.9   | -      | 20.3   |
|                                            |                       |         |        |         |  |  |      |       |        | 29.1   |

| Меню                                                                       | Наименование продуктов | Брутто | Нетто  | Выход   | Цена | Сумма | Б     | Ж     | У     | Калории |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------|--------|---------|------|-------|-------|-------|-------|---------|
| <b>5 день</b>                                                              |                        |        |        |         |      |       |       |       |       |         |
| Салат свекла варенная                                                      | Свекла                 | 70\110 | 60/100 |         |      |       | 1.8   | -     | 5.4   | 27.9    |
|                                                                            | Масло раст             | 3      | 3      | 63/103  |      |       | -     | 2.997 | -     | 26.97   |
|                                                                            |                        |        |        |         |      |       |       |       |       | 54.87   |
| Рыба ( горбуша, минтай, скумбрия) тушенная под овощами с картофельным пюре | Рыба                   | 120    | 110    |         |      |       | 15.9  | 0.7   | -     | 70      |
|                                                                            | Морковь                | 10     | 9      |         |      |       | 0.16  | -     | 0.486 | 2.51    |
|                                                                            | лук                    | 10     | 9      |         |      |       | 0.16  | -     | 0.486 | 2.51    |
|                                                                            | Масло растительное     | 8      | 8      |         |      |       | -     | 7.9   | -     | 71.9    |
|                                                                            | картофель              | 190    | 150    |         |      |       | 3     | 0.14  | 29.55 | 124.5   |
|                                                                            | Молоко                 | 30     | 30     |         |      |       | 0.84  | 0.96  | 1.41  | 17.4    |
|                                                                            | Масло сливочное        | 5      | 5      | 126\185 |      |       | 0.019 | 4.12  | 0.016 | 37.4    |
|                                                                            |                        |        |        |         |      |       |       |       |       | 182.3   |
| Чай с сахаром                                                              | Чай                    | 3      | 3      |         |      |       | -     | -     | 19.9  | 75.8    |
|                                                                            | Сахар                  | 12     | 12     | 180-200 |      |       | 0.65  | -     | 13.6  | 41.2    |
|                                                                            |                        |        |        |         |      |       |       |       |       | 117     |
| Хлеб                                                                       | Хлеб                   | 70     | 70     | 70      |      |       | 1.26  | 0.84  | 29.4  | 142.1   |
| <b>6 день</b>                                                              |                        |        |        |         |      |       |       |       |       |         |
| Меню                                                                       | Наименование продуктов | Брутто | Нетто  | Выход   | Цена | Сумма | Б     | Ж     | У     | Калории |

|                                                     |                       |          |          |         |  |  |       |       |       |        |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|----------|----------|---------|--|--|-------|-------|-------|--------|
| Каша геркулес(молочный суп)                         | геркулес, (вермишель) | 33(20)   | 99(40)   |         |  |  | 11.88 | 0.95  | 22.77 | 110.22 |
|                                                     | Молоко                | 100(150) | 100(150) |         |  |  | 2.9   | 3.2   | 4.7   | 58     |
|                                                     | Масло сливочное       | 10       | 10       | 210     |  |  | 0.039 | 8.25  | 0.082 | 74.8   |
|                                                     | сахар                 | 3        | 3        |         |  |  | -     | -     | 2.99  | 11.37  |
| Чай с сахаром                                       | Чай                   | 3        | 3        | 200     |  |  |       |       |       | 254.39 |
|                                                     | Сахар                 | 12       | 12       |         |  |  | -     | -     | 11.96 | 45.48  |
|                                                     |                       |          |          |         |  |  |       |       |       | 45.48  |
| Хлеб с маслом сливочным (сыр)                       | Хлеб                  | 70       | 70       | 70      |  |  | 1.26  | 0.84  | 29.4  | 142.1  |
|                                                     | Масло(сыр)            | 15       | 15       | 15      |  |  | 0.058 | 12.37 | 0.048 | 112.2  |
|                                                     |                       |          |          |         |  |  |       |       |       | 254.3  |
| 7 день                                              |                       |          |          |         |  |  |       |       |       |        |
| Салат витаминный до1.03.<br>Салат из свежей капусты | Морковь(капуста)      | 70\110   | 60/100   |         |  |  | 1.8   | -     | 5.4   | 27.9   |
|                                                     | Сахар (масло раст.)   | 3        | 3        | 63/103  |  |  | 0.09  | -     | 0.27  | 1.39   |
|                                                     |                       |          |          |         |  |  | -     | 2.99  | -     | 26.97  |
|                                                     |                       |          |          |         |  |  |       |       |       | 56.26  |
| Творожная запеканка со сгущенным молоком            | Творог                | 80\100   | 80\100   |         |  |  | 13.36 | 7.2   | 1.04  | 124.8  |
|                                                     | Яйцо                  | 1        | 1        |         |  |  | 0.05  | 0.045 | 0.003 | 0.63   |
|                                                     | Сметана               | 10       | 10       |         |  |  | 0.28  | 2     | 0.32  | 20.6   |
|                                                     | манка                 | 10       | 20       |         |  |  | 2.4   | 0.58  | 13.8  | 66.8   |
|                                                     | сухари                | 5        | 5        |         |  |  | 0.09  | 0.06  | 2.1   | 10.15  |
|                                                     | масло слив.           | 10       | 10       |         |  |  | 0.039 | 8.25  | 0.082 | 74.8   |
|                                                     | Сахар                 | 10       | 10       |         |  |  | -     | -     | 9.97  | 37.9   |
|                                                     | Сгущенным молоко      | 20       | 20       | 150\200 |  |  | -     | -     | 19.84 | 75.8   |
|                                                     |                       |          |          |         |  |  |       |       |       | 411.48 |
| хлеб                                                | Хлеб                  | 70       | 70       | 70      |  |  | 1.26  | 0.84  | 29.4  | 142.1  |
| Чай с лимоном                                       | чай                   | 2        | 2        |         |  |  | -     | -     | 16.94 | 64.43  |
|                                                     | Сахар                 | 17       | 17       | 200     |  |  | 0.032 | 0.032 | 0.78  | 3.6    |
|                                                     | лимон                 | 8        | 8        |         |  |  |       |       |       | 68.03  |

8 день

|                                                      |                    |    |    |  |  |  |      |      |       |       |
|------------------------------------------------------|--------------------|----|----|--|--|--|------|------|-------|-------|
| Суп свекольник на мясо - костном бульоне со сметаной | мясо               | 70 | 47 |  |  |  | 8.88 | 5.82 | -     | 87.89 |
|                                                      | лук                | 15 | 14 |  |  |  | 0.25 | -    | 0.75  | 3.90  |
|                                                      | Растительное масло | 8  | 8  |  |  |  | -    | 7.99 | -     | 71.92 |
|                                                      | морковь            | 15 | 14 |  |  |  | 0.25 | -    | 0.75  | 3.90  |
|                                                      | картофель          | 80 | 70 |  |  |  | 1.4  | 0.06 | 13.79 | 58.1  |

|                        |                 |     |     |         |  |  |      |      |       |        |
|------------------------|-----------------|-----|-----|---------|--|--|------|------|-------|--------|
|                        | свекла          | 70  | 60  |         |  |  | 1.08 | -    | 3.24  | 16.74  |
|                        | сметана         | 10  | 10  | 200-300 |  |  | 0.28 | 2    | 0.32  | 20.6   |
|                        | Томатная паста  | 10  | 10  |         |  |  | 0.18 | -    | 0.54  | 8.19   |
|                        |                 |     |     |         |  |  |      |      |       | 271.24 |
| Кофейный напиток       | Молоко          | 100 | 100 | 180-200 |  |  | 2.8  | 3.2  | 4.7   | 58     |
|                        | Сахар           | 20  | 20  |         |  |  | -    | -    | 19.94 | 75.8   |
|                        | кофе            | 3   | 3   |         |  |  |      |      |       | 133.8  |
| Хлеб+ сыр (масло слив) | Хлеб            | 70  | 70  | 70      |  |  | 1.26 | 0.84 | 29.4  | 142.1  |
|                        | Сыр(масло слив) | 15  | 15  | 15      |  |  | 3.52 | 4.5  | -     | 55.65  |
|                        |                 |     |     |         |  |  |      |      |       | 197.5  |

9 день

| Меню                                | Наименование продуктов | Брутто | Нетто | Выход   | Цена | Сумма | Б     | Ж     | У     | Калории |
|-------------------------------------|------------------------|--------|-------|---------|------|-------|-------|-------|-------|---------|
| Куринные голень с картофельным пюре | Куриная голень         | 130    | 100   |         |      |       | 18.9  | 12.4  | -     | 187     |
|                                     | Лук                    | 15     | 14    |         |      |       | 0.28  | -     | 0.75  | 3.90    |
|                                     | Морковь                | 15     | 14    |         |      |       | 0.28  | -     | 0.75  | 3.90    |
|                                     | Масло раст.            | 8      | 8     |         |      |       | -     | 7.99  | -     | 71.92   |
|                                     |                        |        |       |         |      |       |       |       |       | 266.72  |
|                                     | Картофель              | 190    | 175   |         |      |       | 3.5   | 0.17  | 34.47 | 145.2   |
|                                     | Молоко                 | 30     | 30    |         |      |       | 0.84  | 0.96  | 1.41  | 17.4    |
|                                     | Масло слив.            | 5      | 5     |         |      |       | 0.029 | 4.12  | 0.041 | 37.4    |
|                                     |                        |        |       |         |      |       |       |       |       | 200     |
| Салат винегрет (капуста с огурцом)  | картофель              | 30\35  | 25\30 |         |      |       | 0.5   | 0.024 | 4.9   | 20.75   |
|                                     | морковь                | 15     | 14    |         |      |       | 0.25  | -     | 0.75  | 6.97    |
|                                     | свекла                 | 30\35  | 25\30 |         |      |       | 0.54  | -     | 1.62  | 8.37    |
|                                     | соленые огурцы         | 15     | 10    |         |      |       | 0.18  | -     | 0.54  | 4.5     |
|                                     | лук                    | 10     | 9     |         |      |       | 0.16  | -     | 0.48  | 2.51    |
|                                     | масло растительное     | 6      | 6     | 60/100  |      |       | -     | 5.99  | -     | 80.91   |
|                                     | зеленый горошек        | 15     | 10    |         |      |       | 0.18  | -     | 0.54  | 4.5     |
|                                     |                        |        |       |         |      |       |       |       |       | 224.54  |
|                                     | Капуста                | 90     | 70    |         |      |       |       |       |       |         |
|                                     | Огурцы                 | 35     | 30    |         |      |       |       |       |       |         |
|                                     | масло                  | 3      | 3     |         |      |       |       |       |       |         |
| Кофейный напиток                    | Кофе                   | 3      | 3     |         |      |       | -     | -     | -     | -       |
|                                     | Молоко                 | 100    | 100   |         |      |       |       |       |       |         |
|                                     | сахар                  | 15     | 15    | 180-200 |      |       | -     | -     | 14.95 | 56.85   |
|                                     |                        |        |       |         |      |       |       |       |       | 114.85  |
| хлеб                                | Хлеб                   | 70     | 70    | 70      |      |       | 1.26  | 0.84  | 29.4  | 142.1   |
|                                     |                        |        |       |         |      |       |       |       |       | 142.1   |

10 день

| Меню | Наименование продуктов | Брутто | Нетто | Выход | Цена | Сумм | Б | Ж | У | Калории |
|------|------------------------|--------|-------|-------|------|------|---|---|---|---------|
|------|------------------------|--------|-------|-------|------|------|---|---|---|---------|

|                                                                                               |                         |           |           |            |  |   |         |          |          |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------|-----------|------------|--|---|---------|----------|----------|-----------------|
|                                                                                               |                         |           |           |            |  | a |         |          |          |                 |
| Котлета мясная с<br>отварными макаронами и<br>подливом<br>Фасоль конс.(нарезка из<br>огурцов) | Мясо                    | 100       | 90        |            |  |   | 17.01   | 11.16    | -        | 168.3           |
|                                                                                               | Лук                     | 10        | 9         |            |  |   | 0.162   | -        | 0.48     | 2.5             |
|                                                                                               | Масло раст              | 8         | 8         |            |  |   | -       | 7.99     | -        | 80.91           |
|                                                                                               | сухари                  | 10        | 10        |            |  |   | 0.18    | 0.12     | 4.2      | 20.3            |
|                                                                                               | яйцо                    | 0.005     | 0.005     |            |  |   | 0.00025 | 0.000225 | 0.000015 | 0.00315         |
|                                                                                               | морковь                 | 10        | 9         |            |  |   | 0.162   | -        | 0.486    | 2.511           |
|                                                                                               | мука                    | 5         | 5         |            |  |   | 0.53    | 0.0625   | 3.655    | 16.44           |
|                                                                                               | томат.паста             | 5         | 5         |            |  |   | 0.09    | -        | 0.27     | 1.395           |
|                                                                                               | лук                     | 10        | 9         |            |  |   | 0.162   | -        | 0.48     | 2.5             |
|                                                                                               | масло раст              | 5         | 5         |            |  |   | -       | 4.995    | -        | 44.95           |
|                                                                                               | макароны                | 50        | 150       |            |  |   | 6       | 1.45     | 34.5     | 167             |
|                                                                                               | масло слив.             | 5         | 5         | 100\155\33 |  |   | 0.0195  | 4.125    | 0.41     | 374             |
|                                                                                               | Фасоль<br>(огурцы)      | 30<br>110 | 25<br>100 |            |  |   |         |          |          |                 |
| Компот из сухофруктов<br>(апельсин, яблоко, слива)                                            | сухофрукты              | 20        | 20        |            |  |   | -       | -        | -        | -               |
|                                                                                               | Сахар                   | 20        | 20        |            |  |   | 2.8     | 3.2      | 4.7      | 58              |
|                                                                                               | Апельсин, слива ,яблоко | 22        | 20        | 180-200    |  |   | -       | -        | 14.95    | 56.85<br>114.85 |
| хлеб                                                                                          | хлеб                    | 70        | 70        |            |  |   | 1.26    | 0.84     | 29.4     | 142.1           |
|                                                                                               |                         |           |           |            |  |   |         |          |          | 142,1           |

11 день

|                        |            |        |        |         |  |  |       |        |       |              |
|------------------------|------------|--------|--------|---------|--|--|-------|--------|-------|--------------|
| Суп рисовый(гороховый) | Мясо       | 70     | 47     |         |  |  | 8.883 | 5.828  | -     | 87.89        |
|                        | Рис(горох) | 20(30) | 40(40) |         |  |  | 2.4   | 0.58   | 13.8  | 66.8         |
|                        | Морковь    | 15     | 14     |         |  |  | 0.252 | -      | 0.756 | 3.906        |
|                        | Лук        | 15     | 14     |         |  |  | 0.252 | -      | 0.756 | 3.906        |
|                        | Масло раст | 8      | 8      |         |  |  | -     | 7.992  | -     | 71.92        |
|                        | картофель  | 80     | 60     |         |  |  | 1.2   | 0.0594 | 11.82 | 49.8         |
|                        | томат      | 5      | 5      |         |  |  | 0.09  | -      | 0.27  | 1.395        |
|                        | бульон     | 70     | 70     | 258     |  |  |       |        |       |              |
|                        |            |        |        |         |  |  |       |        |       |              |
|                        |            |        |        |         |  |  |       |        |       |              |
| Чай с молоком          | чай        | 3      | 3      |         |  |  | -     | -      | -     | 44           |
|                        | Сахар      | 12     | 12     |         |  |  | -     | -      | 3.5   | 45,48        |
|                        | молоко     | 100    | 100    | 180-200 |  |  | 2,8   | 3,2    | 4.7   | 58<br>147,48 |
| Хлеб                   | Хлеб       | 70     | 70     | 70      |  |  | 1.26  | 0.84   | 29.4  | 142.1        |

| 12 день                      |                        |          |          |       |      |       |          |          |          |                           |
|------------------------------|------------------------|----------|----------|-------|------|-------|----------|----------|----------|---------------------------|
| Меню                         | Наименование продуктов | Брутто   | Нетто    | Выход | Цена | Сумма | Б        | Ж        | У        | Калории                   |
| Каша пшеничная(рис, гречка)  | Молоко                 | 100(100) | 100(100) |       |      |       | 2.8      | 3.3      | 4.7      | 58                        |
|                              | Пшеничная              | 33       | 99       |       |      |       | 3.96     | 0.95     | 22.77    | 110.22                    |
|                              | (рис, гречка)          | (33)     | (99)     |       |      |       | 3.96     | 0.95     | 22.77    | 110.22                    |
|                              | (сахар)                | (3)      | (3)      | 200   |      |       | -        | -        | 2.99     | 11.37                     |
|                              | Масло сливочное        | 10       | 10       | 320   |      |       | 0.059    | 8.25     | 0.082    | 74.8<br>243.02<br>(254.39 |
| Чай с молоком                | сахар                  | 12       | 12       | 200   |      |       | -        | -        | 11.96    | 45.48                     |
|                              | чай<br>молоко          | 3<br>100 | 3<br>100 | 200   |      |       | -<br>2.8 | -<br>3.3 | -<br>4.7 | -<br>58<br>103.48         |
| Хлеб с маслом сливочным(сыр) | Хлеб                   | 70       | 70       | 70\15 |      |       | 1.26     | 0.84     | 29.4     | 142.1                     |
|                              | Масло сливочное(сыр)   | 15       | 15       |       |      |       | 0.088    | 12.37    | 0.123    | 112.2<br>254.3            |