

**У Т В Е Р Ж Д А Ю :**

**Директор**

**МКОУ "СОШ №3" с.п.Каменномостское**

**Э.Х.Шериев**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ на 2023-2024 учебный год** | | | | | | | | | | |
| **Первый день** | | | | | | | | | | |
|  |  | **масса гр.** | | **Выход** | **пищевые вещества** | | | **энергетич ц** | **цена** | **Сумма** |
| **брутто** | **нетто** | **гр** | **б** | **ж** | **у** | **(кал)** | **руб** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Омлет** |  |  | **100** |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 2 |  |  |  |  |  |  | 9 | 18,00 |
|  | Молоко | 50 |  |  |  |  |  |  | 90 | 4,50 |
|  | Сливочное масло | 3 |  |  |  |  |  |  | 450 | 1,35 |
|  | Соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | **чай с сахаром** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | чай | 2 |  |  |  |  |  |  | 900 | 1,80 |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  | 85 | 1,28 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 50 |  | **50** |  |  |  |  | 48 | 2,40 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  | **29,37** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **растительным маслом** |  |  | **60** |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста | 70 |  |  |  |  |  |  | 30 | 2,10 |
|  | морковь | 10 |  |  |  |  |  |  | 45 | 0,45 |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,75 |
|  | соль | 1 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,02 |
|  | лук репчатый | 3 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,17 |
|  | **Суп гороховый** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | горох | 20 |  |  |  |  |  |  | 45 | 0,90 |
|  | картофель | 60 |  |  |  |  |  |  | 40 | 2,40 |
|  | лук репчатый | 5 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,28 |
|  | морковь | 5 |  |  |  |  |  |  | 45 | 0,23 |
|  | сметана | 5 |  |  |  |  |  |  | 360 | 1,80 |
|  | масло растительное | 2 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,30 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | **Плов с мясом индейки** |  |  | **250** |  |  |  |  |  |  |
|  | мясо индейки | 120 |  |  |  |  |  |  | 360 | 43,20 |
|  | лук репчатый | 6 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,33 |
|  | рис | 50 |  |  |  |  |  |  | 120 | 6,00 |
|  | масло растительное | 7 |  |  |  |  |  |  | 150 | 1,05 |
|  | морковь | 10 |  |  |  |  |  |  | 45 | 0,45 |
|  | томат | 2 |  |  |  |  |  |  | 190 | 0,38 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | **Компот из яблок** |  |  | **180** |  |  |  |  |  |  |
|  | яблоко | 20 |  |  |  |  |  |  | 75 | 1,50 |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  | 85 | 1,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,00 |
|  | **Хлеб** | 110 |  | **110** |  |  |  |  | 48 | 5,28 |
|  | | | | | | | | | | |
|  | **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  | **68,93** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Второй день** | | | | | | | | | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Каша рисовая на молоке с**  **маслом** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | | рис | 30 |  |  |  |  |  |  | 120 | 3,60 |
|  | | молоко | 120 |  |  |  |  |  |  | 90 | 10,80 |
|  | | сахар | 5 |  |  |  |  |  |  | 85 | 0,43 |
|  | | масло сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  | 450 | 1,35 |
|  | | **чай с сахаром** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | | чай | 2 |  |  |  |  |  |  | 900 | 1,80 |
|  | | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  | 85 | 1,28 |
|  | | **Хлеб** | 50 |  |  |  |  |  |  | 48 | 2,40 |
|  | | **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  | **21,65** |
|  | | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Тертая морковь с сахаром** |  |  | **60** |  |  |  |  |  |  |
|  | | морковь | 75 |  |  |  |  |  |  | 45 | 3,38 |
|  | | сахар | 2 |  |  |  |  |  |  | 85 | 0,17 |
|  | | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,75 |
|  | | **Борщ со сметаной** |  |  | **200** |  |  |  |  |  | 0,00 |
|  | | картофель | 50 |  |  |  |  |  |  | 40 | 2,00 |
|  | | свекла | 50 |  |  |  |  |  |  | 35 | 1,75 |
|  | | капуста | 50 |  |  |  |  |  |  | 30 | 1,50 |
|  | | морковь | 12 |  |  |  |  |  |  | 45 | 0,54 |
|  | | лук | 5 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,28 |
|  | | томат | 5 |  |  |  |  |  |  | 190 | 0,95 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | масло растительное | 2 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,30 |
|  | | сметана | 10 |  |  |  |  |  |  | 360 | 3,60 |
|  | | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | | **Котлета мясная** |  |  | **90** |  |  |  |  |  |  |
|  | | мясо | 120 |  |  |  |  |  |  | 460 | 55,20 |
|  | | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,75 |
|  | | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | | яйцо | 0,1 |  |  |  |  |  |  | 9 | 0,90 |
|  | | хлеб | 13 |  |  |  |  |  |  | 48 | 0,62 |
|  | | молоко | 10 |  |  |  |  |  |  | 90 | 0,90 |
|  | | лук | 10 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,55 |
|  | | **Гречка отварная** |  |  | **150** |  |  |  |  |  |  |
|  | | гречка | 35 |  |  |  |  |  |  | 130 | 4,55 |
|  | | масло сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  | 450,00 | 1,35 |
|  | | соль | 1 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,02 |
|  | | **Чай с лимоном** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | | чай | 2 |  |  |  |  |  |  | 900 | 1,80 |
|  | | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  | 85 | 1,28 |
|  | | лимон | 10 |  |  |  |  |  |  | 235 | 2,35 |
|  | | **Хлеб** | 110 |  | **110** |  |  |  |  | 48 | 5,28 |
|  | | **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  | **90,84** |
|  | | **Третий день** | | | | | | | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Каша гречневая молочная** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | | молоко | 150 |  | 150 |  |  |  |  | 90 | 13,50 |
|  | | сливочное масло | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 450 | 0,90 |
|  | | сахар | 3 |  | 3 |  |  |  |  | 85 | 0,26 |
|  | | гречневая крупа | 20 |  | 20 |  |  |  |  | 130 | 2,60 |
|  | | соль | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 20 | 0,02 |
|  | | **чай с сахаром** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | чай | 2 |  |  |  |  |  |  | 900 | 1,80 |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  | 85 | 1,28 |
|  | **Хлеб** | 50 |  | **50** |  |  |  |  | 48 | 2,40 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  | **22,75** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп с перловой крупой** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 60 |  |  |  |  |  |  | 40 | 2,40 |
|  | морковь | 5 |  |  |  |  |  |  | 45 | 0,23 |
|  | лук | 5 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,28 |
|  | перловка | 18 |  |  |  |  |  |  | 40 | 0,72 |
|  | масло растительное | 2 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,30 |
|  | сметана | 5 |  |  |  |  |  |  | 360 | 1,80 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | **Свекла отварная с**  **растительным маслом** |  |  | **60** |  |  |  |  |  |  |
|  | свекла | 75 |  |  |  |  |  |  | 35 | 2,63 |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,75 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Тефтели** |  |  | **90** |  |  |  |  |  |  |
|  | мясо говяжье | 120 |  |  |  |  |  |  | 460 | 55,20 |
|  | рис | 10 |  |  |  |  |  |  | 120 | 1,20 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | лук | 10 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,55 |
|  | яйцо | 0,1 |  |  |  |  |  |  | 9 | 0,90 |
|  | **Соус томатный** |  |  | **60** |  |  |  |  |  |  |
|  | томат | 3 |  |  |  |  |  |  | 190 | 0,57 |
|  | мука | 6 |  |  |  |  |  |  | 38 | 0,23 |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  | 450 | 2,25 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | **Макароны отварные** |  |  | **150** |  |  |  |  |  |  |
|  | макароны | 40 |  |  |  |  |  |  | 50 | 2,00 |
|  | масло сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  | 450 | 1,35 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | **Компот из яблок** |  |  | **180** |  |  |  |  |  |  |
|  | яблоко | 20 |  |  |  |  |  |  | 75 | 1,50 |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  | 85 | 1,28 |
|  | **Хлеб** | **110** |  | **110** |  |  |  |  | 48 | 5,28 |
|  | **ИТОГО** | | | | | | | | | **81,56** |
|  | **Четвертый день** | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Яйцо отварное** |  |  | **40** |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | **1** |  |  |  |  |  |  | 9 | 9,00 |
|  | **Какао с молоком** |  |  | **200** |  |  |  |  |  | 0,00 |
|  | Какао | **3** |  |  |  |  |  |  | 680 | 2,04 |
|  | Молоко | **150** |  |  |  |  |  |  | 90 | 13,50 |
|  | Сахар | **20** |  |  |  |  |  |  | 85 | 1,70 |
|  | **Хлеб с маслом** |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,00 |
|  | Хлеб | **50** |  | **50** |  |  |  |  | 48 | 2,40 |
|  | масло сливочное | **10** |  |  |  |  |  |  | 450 | 4,50 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  | **33,14** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Овощи свежие с**  **растительным маслом** |  |  | **60** |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста | 70 |  |  |  |  |  |  | 30 | 2,10 |
|  | морковь | 10 |  |  |  |  |  |  | 45 | 0,45 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,75 |
|  | соль | 1 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,02 |
|  | лук репчатый | 3 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,17 |
|  | **Суп фасолевый** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 70 |  |  |  |  |  |  | 40 | 2,80 |
|  | морковь | 5 |  |  |  |  |  |  | 45 | 0,23 |
|  | фасоль | 16 |  |  |  |  |  |  | 185 | 2,96 |
|  | лук | 5 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,28 |
|  | масло растительное | 2 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,30 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | сметана | 5 |  |  |  |  |  |  | 360 | 1,80 |
|  | **Котлета рыбная** |  |  | **90** |  |  |  |  |  |  |
|  | минтай | 130 |  |  |  |  |  |  | 165 | 21,45 |
|  | лук | 10 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,55 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | масло сливочное | 2 |  |  |  |  |  |  | 450 | 0,90 |
|  | молоко | 12 |  |  |  |  |  |  | 90 | 1,08 |
|  | яйцо | 0,1 |  |  |  |  |  |  | 9 | 0,90 |
|  | хлеб | 13 |  |  |  |  |  |  | 48 | 0,62 |
|  | **Рис припущенный** |  |  | **150** |  |  |  |  |  |  |
|  | рис | 40 |  |  |  |  |  |  | 120 | 4,80 |
|  | масло сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  | 450 | 1,80 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | **Чай с сахаром** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | чай | 2 |  |  |  |  |  |  | 900 | 1,80 |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  | 85 | 1,28 |
|  | **Хлеб** | 110 |  | **110** |  |  |  |  | 48 | 5,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,00 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  | **52,42** |
|  | **Пятый день** | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша манная на молоке с**  **маслом** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | манная крупа | 30 |  |  |  |  |  |  | 45 | 1,35 |
|  | молоко | 120 |  |  |  |  |  |  | 90 | 10,80 |
|  | сахар | 5 |  |  |  |  |  |  | 85 | 0,43 |
|  | масло сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  | 450 | 1,35 |
|  | **чай с сахаром** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | чай | 2 |  |  |  |  |  |  | 900 | 1,80 |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  | 85 | 1,28 |
|  | **Хлеб** | 50 |  | **50** |  |  |  |  | 48 | 2,40 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  | **19,40** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Тертая морковь с сахаром** |  |  | **60** |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 75 |  |  |  |  |  |  | 45 | 3,38 |
|  | сахар | 2 |  |  |  |  |  |  | 85 | 0,17 |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,75 |
|  | **Суп картофельный с**  **макаронными изделиями** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 70 |  |  |  |  |  |  | 40 | 2,80 |
|  | вермишель | 16 |  |  |  |  |  |  | 50 | 0,80 |
|  | морковь | 5 |  |  |  |  |  |  | 45 | 0,23 |
|  | лук | 5 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,28 |
|  | масло растительное | 2 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | томат | 2 |  |  |  |  |  |  | 190 | 0,38 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | **Биточки куринные** |  |  | **90** |  |  |  |  |  |  |
|  | мясо куринное | 140 |  |  |  |  |  |  | 200 | 28,00 |
|  | лук | 10 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,55 |
|  | масло сливочное | 2 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,30 |
|  | хлеб | 10 |  |  |  |  |  |  | 48 | 0,48 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | молоко | 12 |  |  |  |  |  |  | 90 | 1,08 |
|  | яйцо | 0,1 |  |  |  |  |  |  | 9 | 0,90 |
|  | **Соус сметанный** |  |  | **60** |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 20 |  |  |  |  |  |  | 360 | 7,20 |
|  | мука | 6 |  |  |  |  |  |  | 38 | 0,23 |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  | 450 | 2,25 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | **Пшенка отварная** |  |  | **150** |  |  |  |  |  |  |
|  | пшено | 35 |  |  |  |  |  |  | 70 | 2,45 |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  | 450 | 2,25 |
|  | соль | 1 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,02 |
|  | **Какао с молоком** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | какао | 3 |  |  |  |  |  |  | 680 | 2,04 |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  | 90 | 9,00 |
|  | сахар | 20 |  |  |  |  |  |  | 85 | 1,70 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,00 |
|  | **Хлеб** | 110 |  | **110** |  |  |  |  | 48 | 5,28 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  | **72,92** |
| **шестой день** | | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп молочный с**  **макаронными изделиями** |  |  | **250** |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны | 16 |  |  |  |  |  |  | 50 | 0,80 |
|  | Молоко | 150 |  |  |  |  |  |  | 90 | 13,50 |
|  | сахар | 3 |  |  |  |  |  |  | 85 | 0,26 |
|  | масло сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  | 450 | 1,35 |
|  | **Хлеб** |  |  | **50** |  |  |  |  |  | 0,00 |
|  | Хлеб | 50 |  |  |  |  |  |  | 48 | 2,40 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  | **18,31** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Овощи свежие с**  **растительным маслом** |  |  | **60** |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста | 70 |  |  |  |  |  |  | 30 | 2,10 |
|  | морковь | 10 |  |  |  |  |  |  | 45 | 0,45 |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,75 |
|  | соль | 1 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,02 |
|  | лук репчатый | 3 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,17 |
|  | **Суп гороховый** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | горох | 20 |  |  |  |  |  |  | 45 | 0,90 |
|  | картофель | 60 |  |  |  |  |  |  | 40 | 2,40 |
|  | лук репчатый | 5 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,28 |
|  | морковь | 5 |  |  |  |  |  |  | 45 | 0,23 |
|  | сметана | 5 |  |  |  |  |  |  | 360 | 1,80 |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,75 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | **Мясо индейки отварное в**  **сметанном соусе** |  |  | **90/60** |  |  |  |  |  |  |
|  | мясо индейки | 130 |  |  |  |  |  |  | 360 | 46,80 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | лук репчатый | 8 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,44 |
|  | сметана | 20 |  |  |  |  |  |  | 360 | 7,20 |
|  | соль | 4 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,08 |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  | 450 | 2,25 |
|  | мука | 5 |  |  |  |  |  |  | 38 | 0,19 |
|  | **Макароны отварные** |  |  | **150** |  |  |  |  |  |  |
|  | макароны | 40 |  |  |  |  |  |  | 50 | 2,00 |
|  | масло сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  | 450 | 1,35 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | **Компот из яблок** |  |  | **180** |  |  |  |  |  |  |
|  | яблоко | 20 |  |  |  |  |  |  | 75 | 1,50 |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  | 85 | 1,28 |
|  | **Хлеб** | 110 |  | **110** |  |  |  |  | 48 | 5,28 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  | **78,28** |
| **седьмой день** | | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  | | | | | | | | |
|  | **Омлет** |  |  | **100** |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 2 |  |  |  |  |  |  | 9 | 18,00 |
|  | Молоко | 50 |  |  |  |  |  |  | 90 | 4,50 |
|  | Сливочное масло | 3 |  |  |  |  |  |  | 450 | 1,35 |
|  | Соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | **чай с сахаром** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | чай | 2 |  |  |  |  |  |  | 900 | 1,80 |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  | 85 | 1,28 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 50 |  | **50** |  |  |  |  | 48 | 2,40 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  | **29,37** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Тертая морковь с сахаром** |  |  | **60** |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 75 |  |  |  |  |  |  | 45 | 3,38 |
|  | сахар | 2 |  |  |  |  |  |  | 85 | 0,17 |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,75 |
|  | **Борщ со сметаной** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 50 |  |  |  |  |  |  | 40 | 2,00 |
|  | свекла | 50 |  |  |  |  |  |  | 35 | 1,75 |
|  | капуста | 50 |  |  |  |  |  |  | 30 | 1,50 |
|  | морковь | 12 |  |  |  |  |  |  | 45 | 0,54 |
|  | лук | 5 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,28 |
|  | томат | 5 |  |  |  |  |  |  | 190 | 0,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 2 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,30 |
|  | сметана | 10 |  |  |  |  |  |  | 360 | 3,60 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | **Тефтели** |  |  | **90** |  |  |  |  |  |  |
|  | мясо гов | 120 |  |  |  |  |  |  | 460 | 55,20 |
|  | рис | 10 |  |  |  |  |  |  | 120 | 1,20 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | лук | 10 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,55 |
|  | яйцо | 0,1 |  |  |  |  |  |  | 9 | 0,90 |
|  | **Соус томатный** |  |  | **60** |  |  |  |  |  |  |
|  | томат | 3 |  |  |  |  |  |  | 190 | 0,57 |
|  | мука | 6 |  |  |  |  |  |  | 38 | 0,228 |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  | 450 | 2,25 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | **Гречка отварная** |  |  | **150** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | гречка | 35 |  |  |  |  |  |  | 130 | 4,55 |
|  | масло сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  | 450,00 | 1,35 |
|  | соль | 1 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,02 |
|  | **Чай с лимоном** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | чай | 2 |  |  |  |  |  |  | 900 | 1,80 |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  | 85 | 1,28 |
|  | лимон | 10 |  |  |  |  |  |  | 235 | 2,35 |
|  | **Хлеб** | 110 |  | **110** |  |  |  |  | 48 | 5,28 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  | **92,85** |
|  | **восьмой день** | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
|  | **Каша рисовая на молоке с**  **маслом** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | рис | 30 |  |  |  |  |  |  | 120 | 3,60 |
|  | молоко | 120 |  |  |  |  |  |  | 90 | 10,80 |
|  | сахар | 5 |  |  |  |  |  |  | 85 | 0,43 |
|  | масло сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  | 450 | 1,35 |
|  | **чай с сахаром** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | чай | 2 |  |  |  |  |  |  | 900 | 1,80 |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  | 85 | 1,28 |
|  | **Хлеб** | 50 |  | **50** |  |  |  |  | 48 | 2,40 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  | **21,65** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп крестьянский с**  **пшенной крупой** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 60 |  |  |  |  |  |  | 40 | 2,40 |
|  | пшено | 18 |  |  |  |  |  |  | 70 | 1,26 |
|  | морковь | 5 |  |  |  |  |  |  | 45 | 0,23 |
|  | лук | 5 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,28 |
|  | масло растительное | 2 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,30 |
|  | сметана | 5 |  |  |  |  |  |  | 360 | 1,80 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | **Свекла отварная с**  **растительным маслом** |  |  | **60** |  |  |  |  |  |  |
|  | свекла | 75 |  |  |  |  |  |  | 35 | 2,63 |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,75 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Биточки куринные** |  |  | **90** |  |  |  |  |  |  |
|  | мясо куринное | 140 |  |  |  |  |  |  | 200 | 28,00 |
|  | лук | 10 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,55 |
|  | масло растительное | 2 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,30 |
|  | хлеб | 10 |  |  |  |  |  |  | 48 | 0,48 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | молоко | 12 |  |  |  |  |  |  | 90 | 1,08 |
|  | яйцо | 0,1 |  |  |  |  |  |  | 9 | 0,90 |
|  | **Соус сметанный** |  |  | **60** |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 20 |  |  |  |  |  |  | 360 | 7,20 |
|  | мука | 6 |  |  |  |  |  |  | 38 | 0,23 |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  | 450 | 2,25 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | **Картофельное пюре** |  |  | **150** |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 180 |  |  |  |  |  |  | 40 | 7,20 |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  | 450 | 2,25 |
|  | молоко | 20 |  |  |  |  |  |  | 90 | 1,80 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | **Компот из яблок** |  |  | **180** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | яблоко | 20 |  |  |  |  |  |  | 75 | 1,50 |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  | 85 | 1,28 |
|  | **Хлеб** | 110 |  | **110** |  |  |  |  | 48 | 5,28 |
|  | **ИТОГО** | | | | | | | | | **70,09** |
|  | **девятый день** | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша гречневая молочная** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 150 |  | 150 |  |  |  |  | 90 | 13,50 |
|  | сливочное масло | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 450 | 0,90 |
|  | сахар | 3 |  | 3 |  |  |  |  | 85 | 0,26 |
|  | гречневая крупа | 20 |  | 20 |  |  |  |  | 130 | 2,60 |
|  | соль | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 20 | 0,02 |
|  | **чай с сахаром** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | чай | 2 |  |  |  |  |  |  | 900 | 1,80 |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  | 85 | 1,28 |
|  | **Хлеб** | 50 |  |  |  |  |  |  | 48 | 2,40 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  | **22,75** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Салат витаминный** |  |  | **60** |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста | 70 |  |  |  |  |  |  | 30 | 2,10 |
|  | морковь | 10 |  |  |  |  |  |  | 45 | 0,45 |
|  | сахар | 1 |  |  |  |  |  |  | 85 | 0,09 |
|  | масло растительное | 4 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,60 |
|  | лук репчатый | 5 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,28 |
|  | **Суп фасолевый** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 70 |  |  |  |  |  |  | 40 | 2,80 |
|  | морковь | 5 |  |  |  |  |  |  | 45 | 0,23 |
|  | фасоль | 16 |  |  |  |  |  |  | 185 | 2,96 |
|  | лук | 5 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,28 |
|  | масло растительное | 2 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,30 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,040 |
|  | сметана | 5 |  |  |  |  |  |  | 360 | 1,80 |
|  | **Котлета рыбная** |  |  | **90** |  |  |  |  |  |  |
|  | минтай | 130 |  |  |  |  |  |  | 165 | 21,45 |
|  | лук | 10 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,5500 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | яйцо | 0,1 |  |  |  |  |  |  | 9 | 0,90 |
|  | молоко | 12 |  |  |  |  |  |  | 90 | 1,08 |
|  | хлеб | 13 |  |  |  |  |  |  | 48 | 0,62 |
|  | **Рис припущенный** |  |  | **150** |  |  |  |  |  |  |
|  | рис | 40 |  |  |  |  |  |  | 120 | 4,80 |
|  | масло сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  | 450 | 1,80 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,0400 |
|  | **Чай с сахаром** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | чай | 2 |  |  |  |  |  |  | 900 | 1,80 |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  | 85 | 1,28 |
|  | **Хлеб** | 110 |  | **110** |  |  |  |  | 48 | 5,28 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  | **51,55** |
|  | **десятый день** | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Яйцо отварное** |  |  | **40** |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | **1** |  |  |  |  |  |  | 9 | 9,00 |
|  | **Какао с молоком** |  |  | **200** |  |  |  |  |  | 0,00 |
|  | Какао | **3** |  |  |  |  |  |  | 680 | 2,04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Молоко | **150** |  |  |  |  |  |  | 90 | 13,50 |
|  | Сахар | **20** |  |  |  |  |  |  | 85 | 1,70 |
|  | **Хлеб с маслом** |  |  | **60** |  |  |  |  |  | 0,00 |
|  | Хлеб | **50** |  |  |  |  |  |  | 48 | 2,40 |
|  | масло сливочное | **10** |  |  |  |  |  |  | 450 | 4,50 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  | **33,14** |
| **Десятый день** | | | | | | | | | | |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Тертая морковь с сахаром** |  |  | **60** |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 75 |  |  |  |  |  |  | 45 | 3,38 |
|  | сахар | 2 |  |  |  |  |  |  | 85 | 0,17 |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,75 |
|  | **Суп с перловой крупой** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 60 |  |  |  |  |  |  | 40 | 2,40 |
|  | морковь | 5 |  |  |  |  |  |  | 45 | 0,23 |
|  | лук | 5 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,28 |
|  | перловка | 18 |  |  |  |  |  |  | 40 | 0,72 |
|  | масло растительное | 2 |  |  |  |  |  |  | 150 | 0,30 |
|  | сметана | 5 |  |  |  |  |  |  | 360 | 1,80 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | **Жаркое по домашнему** |  |  | **250** |  |  |  |  |  |  |
|  | мясо | 100 |  |  |  |  |  |  | 460 | 46,00 |
|  | лук | 10 |  |  |  |  |  |  | 55 | 0,55 |
|  | сметана | 10 |  |  |  |  |  |  | 360 | 3,60 |
|  | масло сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  | 450 | 1,35 |
|  | картофель | 180 |  |  |  |  |  |  | 40 | 7,20 |
|  | морковь | 5 |  |  |  |  |  |  | 45 | 0,23 |
|  | томат | 3 |  |  |  |  |  |  | 42 | 0,13 |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  | 20 | 0,04 |
|  | **Компот из яблок** |  |  | **180** |  |  |  |  |  |  |
|  | яблоко | 20 |  |  |  |  |  |  | 75 | 1,50 |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  | 85 | 1,28 |
|  | **Хлеб** | 110 |  | **110** |  |  |  |  | 48 | 5,28 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  | **77,20** |
|  | | | | | | | | | | |