

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор ООО "Торговый дом Кубань"

Директор МАОУ СОШ №23  
*Василенко М.М.*



*А.Л.Жваков*

Россия Краснодарский край

**ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

ПЕРИОД: **ЗИМА - ВЕСНА**

2021 г.

**Возрастная категория: с 12 лет и старше**

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Сезон : ЗИМА - ВЕСНА

20\_\_ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1 -я  День 1 -й  итого за обед	Борщ с картофелем и свежей капусты	250	2,875	5,08	18,163	131,80	2	82/11
	макароны отварные с овощами	180	2,19	3,010	20,8	119,05	30	205 /11
	Печень по- строгановски	75 / 50	12,5	12,613	11,81	210,76	14	255/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	46	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	28,554	131,05	43	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	44	Пром.пр.
			<b>24,45</b>	<b>21,79</b>	<b>121,17</b>	<b>780,73</b>	<b>суммарный объём п/ гр. Обед 865</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
		200	3,6	2,67	19,6	116,83	49	379/11
		30 / 10 / 15	5,31	7,469	16,313	153,71	37	3 /11
		100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338 / 11
<b>итого за полдник</b>			<b>9,31</b>	<b>10,539</b>	<b>45,71</b>	<b>314,94</b>	<b>суммарный объём</b>	
<b>ВСЕГО: за обед и полдник</b>			<b>33,76</b>	<b>32,33</b>	<b>166,89</b>	<b>1096,68</b>	<b>порций гр. 355</b>	
<b>Норма по СанПин</b>			<b>36,0</b>	<b>36,8</b>	<b>153,20</b>	<b>1088</b>	<b>полдника</b>	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1 -я  День 2 -й  итого за обед	Суп с рыбными фрикадельками	215 / 55	6,445	3,177	9,45	92,17	3	106/11
	Омлет натуральный / горошек овощной отварной	175 / 50	13,93	28,966	3,08	328,73	25	210 -131/ /11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	29,394	121,03	47	349/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	28,554	131,05	43	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	44	Пром.пр.
			<b>28,47</b>	<b>36,119</b>	<b>94,26</b>	<b>807,00</b>	<b>суммарный объём п/ гр. Обед 805</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
		200	0,07	0,02	15	60,46	51	376/11
		50 / 30	8	6,347	7,4	118,72	39	5 - 294 /11
		100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338 / 11
<b>итого за полдник</b>			<b>8,47</b>	<b>6,767</b>	<b>32,20</b>	<b>223,58</b>	<b>суммарный объём</b>	
<b>ВСЕГО: за обед и полдник</b>			<b>36,94</b>	<b>41,89</b>	<b>126,46</b>	<b>1030,59</b>	<b>порций гр. 380</b>	
<b>Норма по СанПин</b>			<b>36,0</b>	<b>36,8</b>	<b>153,20</b>	<b>1088</b>	<b>полдника</b>	

Возрастная категория: с 12 до 18лет

1-я неделя

40%

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1 -я  День 3 -й	Суп с крупой и томатом	250	4,488	5,988	12,72	122,72	4	116/11
	Овощи солёные (огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5,45	33	70 /11
	мясо духовое с картофелем	60 / 135	15,124	17,877	16,46	287,22	16	258/11
		200	1	0	20,92	87,68	46	389/11
		60	3,06	0,51	28,554	131,05	43	Пром.пр.

итого за обед	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	44	Пром.пр.
			26,90	25,025	100,43	734,52	суммарный объём п/ гр. Обед 805	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	50	382/11
	Бутерброд с сыром	30 / 5 / 20	5,299	8,469	17,313	166,67	38	3 / 11
Фрукты свежие ( яблоко )	100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338 / 11	
итого за полдник			9,50	11,869	50,11	345,27	суммарный объём порций гр. 355	
ВСЕГО: за обед и полдник			36,40	36,89	150,54	1079,79		
Норма по СанПин			36,0	36,8	153,20	1088	полдника	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 1 -я День 4 -й итого за обед	<b>О Б Е Д</b>								
	Суп молочный с лапшой	300	8,564	5,94	17,8	158,92	5	120 / 11	
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	170 / 30	28,031	21,56	56	530,16	34	223 / 11	
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	49	379/11	
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,795	109,21	43	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	44	Пром.пр.	
	итого за обед			45,57	31,195	138,12	1015,52	суммарный объём п/ гр. Обед 800	
	<b>ПОЛДНИК</b>								
	Суфле из печени	108	12,313	11,332	10,564	193,50	15	255/11	
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	14,277	65,52	43	Пром.пр.	
Чай чёрный	200	0,4	0,102	0,08	2,84	52	375/11		
Кондитерские изделия (печенье)	15	0,633	0,3	5,505	27,25	42	Пром.пр.		
итого за полдник			14,88	11,989	30,43	289,11	суммарный объём порций гр. 353		
ВСЕГО: за обед и полдник			60,45	43,18	168,55	1304,62			
Норма по СанПин			36,0	36,8	153,20	1088	полдника		

## 12- ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

Возрастная категория: с 12 до 18лет

40%

### 1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 1 -я День 5 -й итого за обед	<b>О Б Е Д</b>								
	Суп картофельный с горохом	250	6	7,01	16,255	152,11	6	102 / 11	
	птица тушённая с овощами	65 / 145	12,74	13,415	17,14	240,26	23	292/11	
	Овощи солёные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,54	33	70 / 11	
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	46	389/11	
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,795	109,21	43	Пром.пр.	
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	44	Пром.пр.	
	итого за обед			25,60	21,510	100,06	696,19	суммарный объём п/ гр. Обед 820	
	<b>ПОЛДНИК</b>								
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	51	376/11	
Бутерброд с рыбными изделиями	70 / 30	9,049	4,34	9,784	114,35	40	5 - 235 / 11		
Фрукты свежие ( яблоко )	100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338 / 11		
итого за полдник			9,52	4,755	34,58	219,21	суммарный объём порций гр. 400		
ВСЕГО: за обед и полдник			35,11	26,27	134,64	915,40			
Норма по СанПин			36,0	36,8	153,20	1088	полдника		

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>О Б Е Д</b>								
неделя 1 -я  День 6 -й	Суп с макаронными изделиями	250	4,56	4,902	8,82	97,64	13	111/11
	Минтай запечённый под соусом	120	10,54	18,229	4,534	224,36	21	233 /11
	Картофельное пюре /капуста тушёная	100 / 80	2,067 1,632	6,105 2,944	11,991 6,31	111,18 58,27	27	128-139/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	29,394	121,03	47	349/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	19,036	87,36	43	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	36	2,034	0,432	15,066	72,29	44	Пром.пр.
	<b>итого за обед</b>			<b>23,54</b>	<b>33,042</b>	<b>95,15</b>	<b>772,13</b>	<b>суммарный объём п/ гр. Обед 826</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>								
	Чай чёрный	200	0,4	0,102	0,08	2,84	52	375/11
	Кондитерские изделия (печенье)	17	0,7174	0,34	6,239	30,89	42	Пром.пр.
	Фрукты свежие ( яблоко )	140	0,56	0,56	13,72	62,16	45	338 / 11
<b>итого за полдник</b>			<b>1,68</b>	<b>1,002</b>	<b>20,04</b>	<b>95,88</b>	<b>суммарный объём порций гр. 357</b>	
<b>ВСЕГО: за обед и полдник</b>			<b>25,21</b>	<b>34,04</b>	<b>115,19</b>	<b>868,01</b>	<b>полдника</b>	
<b>Норма по СанПин</b>			<b>36,0</b>	<b>36,8</b>	<b>153,20</b>	<b>1088</b>		

12- ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>О Б Е Д</b>								
неделя 2 -я  День 7 -й	Борщ с картофелем	250	2,5	8,125	16,8	150,33	7	83/11
	капуста квашеная	60	1,025	3,003	5,075	51,43	32	47 /11
	Плов с говядиной	60 / 130	13,61	19,545	33,358	363,78	17	265/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	46	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	28,554	131,05	43	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	44	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>			<b>24,02</b>	<b>31,783</b>	<b>125,63</b>	<b>884,66</b>	<b>суммарный объём п/ гр. Обед 810</b>	
<b>П О Л Д Н И К</b>								
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	51	376/11
	Бутерброд с сыром	30 / 10 / 15	5,31	7,469	16,313	153,71	37	3 /11
	Фрукты свежие ( яблоко )	110	0,44	0,44	10,78	48,84	45	338 / 11
<b>итого за полдник</b>			<b>5,82</b>	<b>7,929</b>	<b>42,09</b>	<b>263,01</b>	<b>суммарный объём порций гр. 365</b>	
<b>ВСЕГО: за обед и полдник</b>			<b>29,84</b>	<b>39,71</b>	<b>167,73</b>	<b>1147,67</b>	<b>полдника</b>	
<b>Норма по СанПин</b>			<b>36,0</b>	<b>36,8</b>	<b>153,20</b>	<b>1088</b>		

## 2-я неделя

40%

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я  День 8 -й  итого за обед	<b>О Б Е Д</b>							
	Рассольник ленинградский	250	5,133	6,353	13,338	131,06	8	96/11
	Тефтели мясные	90 / 20	9,08	8,855	12,939	167,77	20	278/11
	картофельное пюре / /кукуруза отварная конс.	120 / 60	2,48	7,326	14,389	133,41	26	128-133 / 11
	Кисель ассарти фруктовое	200	0,232	0,012	32,752	132,04	48	354/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,795	109,21	43	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	44	Пром.пр.
	<b>итого за обед</b>		<b>23,47</b>	<b>24,921</b>	<b>117,24</b>	<b>787,12</b>	<b>суммарный объём п/ гр. Обед 830</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
	хлопья пшеничные с молоком	225 / 25	9,27	7,93	12,616	158,91	41	376/11
Фрукты свежие ( яблоко )	110	0,44	0,44	10,78	48,84	45	338 / 11	
<b>итого за полдник</b>		<b>9,71</b>	<b>8,370</b>	<b>23,40</b>	<b>207,75</b>	<b>суммарный объём</b>		
<b>ВСЕГО: за обед и полдник</b>			<b>33,18</b>	<b>33,29</b>	<b>140,64</b>	<b>994,88</b>	<b>порций гр. 360</b>	
Норма по СанПин			36,0	36,8	153,20	1088	полдника	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я  День 9 -й  итого за обед	<b>О Б Е Д</b>							
	Щи из св/капусты с картофелем	250	4,883	6,213	9,265	112,51	9	88/11
	Котлета рубленая из птицы	100 / 25	12,516	13,451	18,624	245,62	24	294/11
	Каша пшеничная / / Икра свекольная	80 / 100	2,575	4,282	23,936	144,58	28	171-75 / / 11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	29,394	121,03	47	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,795	109,21	43	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	44	Пром.пр.
	<b>итого за обед</b>		<b>27,82</b>	<b>26,329</b>	<b>144,63</b>	<b>926,74</b>	<b>суммарный объём п/ гр. Обед 845</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сырник из картофеля и творога с соусом	110 / 40	12,6	14,430	17,91	251,91	36	149/11 / 11
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	51	376/11	
<b>итого за полдник</b>		<b>12,67</b>	<b>14,450</b>	<b>32,91</b>	<b>312,37</b>	<b>суммарный объём</b>		
<b>ВСЕГО: за обед и полдник</b>			<b>40,49</b>	<b>40,78</b>	<b>177,54</b>	<b>1239,11</b>	<b>порций гр. 350</b>	
Норма по СанПин			36,0	36,8	153,20	1088	полдника	

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

2-я неделя

40%

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 2 -я  День 10 -й  итого за обед	<b>О Б Е Д</b>								
	Суп с клёцками	250	6,067	5,855	11,5	122,96	10	108-109/11	
	Овощи солёные (огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5,45	33	70 /11	
	Каша рисовая с овощами	180	4,52	13,802	47,64	332,86	29	171 -75 /11	
	тефтели из говядины	85 / 20	7,83	8,75	10,25	151,07	19	278/11	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	29,394	121,03	47	349/11	
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	19,036	87,36	43	Пром.пр.	
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	44	Пром.пр.	
				<b>23,78</b>	<b>29,367</b>	<b>135,41</b>	<b>901,06</b>	<b>суммарный объём п/ гр. Обед 865</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>								
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	50	382/11	
Бутерброд с сыром	30 / 10 / 15	5,31	7,469	16,313	153,71	37	3 /11		
Фрукты свежие ( яблоко )	105	0,42	0,42	10,29	46,62	45	338 / 11		
<b>итого за полдник</b>			<b>9,53</b>	<b>10,889</b>	<b>49,60</b>	<b>334,53</b>	<b>суммарный объём</b>		
<b>ВСЕГО: за обед и полдник</b>			<b>33,31</b>	<b>40,26</b>	<b>185,01</b>	<b>1235,59</b>	<b>порций гр. 360</b>		
<b>Норма по СанПин</b>			<b>36,0</b>	<b>36,8</b>	<b>153,20</b>	<b>1088</b>	<b>полдника</b>		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 2 -я  День 11 -й  итого за обед	<b>О Б Е Д</b>								
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	7,01	16,255	152,11	11	102 /11	
	Биточек из говядины	90 / 10	9,103	14,387	11,32	211,18	18	268/11	
	Рагу из овощей	180	2,034	12,79	8,4	156,85	31	143/11	
	Кисель ассарти фруктовое	200	0,232	0,012	32,752	132,04	48	354/11	
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,43	23,8	109,27	43	Пром.пр.	
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	44	Пром.пр.	
				<b>22,18</b>	<b>35,109</b>	<b>109,27</b>	<b>841,77</b>	<b>суммарный объём п/ гр. Обед 820</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>								
	Чай чёрный	200	0,4	0,102	0,08	2,84	52	375/11	
	Зразы рыбные (минтай)	105	7,357	3,998	8,202	98,22	22	237 /11	
Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,554	64,24	44	Пром.пр.		
Кондитерские изделия (печенье)	15	0,633	0,3	5,505	27,25	42	Пром.пр.		
<b>итого за полдник</b>			<b>10,09</b>	<b>4,760</b>	<b>27,34</b>	<b>192,54</b>	<b>суммарный объём</b>		
<b>ВСЕГО: за обед и полдник</b>			<b>32,26</b>	<b>39,87</b>	<b>136,61</b>	<b>1034,31</b>	<b>порций гр. 358</b>		
<b>Норма по СанПин</b>			<b>36,0</b>	<b>36,8</b>	<b>153,20</b>	<b>1088</b>	<b>полдника</b>		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я  День 12 -й  итого за обед	<b>О Б Е Д</b>							
	Суп с мясными Фрикадельками	250/35	7,41	8,129	21,6	189,20	12	106/11
	запеканка рисовая с молоком сгущённым	175 / 30	8,64	16,770	52,3	394,69	35	185/11
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	49	379/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	28,554	131,05	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	44	Пром.пр.
			<b>25,54</b>	<b>28,679</b>	<b>142,98</b>	<b>932,17</b>	<b>суммарный объём п/ гр. Обед 800</b>	

ПОЛДНИК							
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	51	376/11
Бутерброд с рыбными изделиями	70 / 30	9,049	4,34	9,784	114,35	40	5 - 235 /11
Овощи солёные (огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5,45	33	70 /11
<b>Итого за полдник</b>		<b>9,62</b>	<b>4,405</b>	<b>25,63</b>	<b>180,26</b>	<b>суммарный объём</b>	
<b>ВСЕГО: за обед и полдник</b>		<b>35,05</b>	<b>33,08</b>	<b>168,61</b>	<b>1112,42</b>	<b>порций гр. 350</b>	
<b>Норма по СанПиН</b>		<b>36,0</b>	<b>36,8</b>	<b>153,20</b>	<b>1088</b>	<b>полдника</b>	

Возрастная категория: с 12 до 18 лет меню обеда - полдники 10-тидневка			Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % ( + / - )	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		белки	жиры
Итого за день по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,002
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,004
12-18 л	ОБЕДОВ и ПОЛДНИКОВ	40%	36,0	36,80	153,2	1088,0	углеводы	0,001
Среднее за 10 дней (фактически)			36,00	36,80	153,20	1088,17	энерг-я ценность	-2,062

Ответственный за разработку меню инженер-технолог \_\_\_\_\_ /Ткаченко А.Н./

**Литература:**

- 1 САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20
- 2 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276 с.
- 3 СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ ПИТАНИЯ РАМН ИЗД. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНАЯ ( М Е Н Ю - Р А С К Л А Д К А ) для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

возрастная категория: 12-18 лет

1я-неделя

40%

ЗИМА - ВЕСНА

Сборник рецепт №	Наименование блюда	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Борщ с карт со св. капустой			Печень по-строгановски			макаронны отварные с овощами		
1-й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
<b>О Б Е Д</b>			свекла	50	40	печень	137	111	сырьё	брутто	нетто
82/11	Борщ с картоф. и св. капуст.	250	капуста б/кач	25	20	м/сливочное	4	4	макаронны	52	52
205 /11	макаронны отв.с овощами	180	картофель	26,75	20	м/растительнс	5	5	морковь	18,86	15,1
255/11	Печень по- строгановски	75/50	морковь	12,5	10	Соус: мука п	3,45	3,45	лук	14,97	12,6
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	лук репч.	12	10	сметана	11,5	11,5	том пюр	8,8	8,8
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	м/сливочное	5	5	вода	34,5	34,5	м/растит	6,3	6,3
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50	томат пюре	7,5	7,5	лук репч.	11,9	10	<b>Кофейный напиток</b>		
<b>П О Л Д Н И К</b>			сахар	1,72	1,72	лав лист	0,001	0,001	сырьё	брутто	нетто
379/11	Кофейный напиток	200	л/лист	0,01	0,01	м/сливочное	1	1	Кофейный нап	3,2	3,2
3 /11	Бутерброд с сыром	55	соль	1,2	1,2	соль	0,5	0,5	сахар	5	5
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	100	вода	200	200	<b>Бутерброд с сыром</b>			молоко	185	185
			<b>Фрукты свежие ( яблоко )</b>			Хлеб пш.	30	30	вода	35	
			сырьё	брутто	нетто	м/сливочное	10	10			
			нарезка	113,5	100	сыр	15,5	15			

2-й день			Суп с рыбными фрикадельками			Омлет натуральный /			Бутерброд с изделия из птицы		
О Б Е Д			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
106/11	Суп с рыбными фрикаделька	215/55	сырьё	брутто	нетто	яйца	3,2642 шт	130,64	филе бедро кур	35,71	31,8
210-131/11	Омлет натуральный /	175/50	картоф	114,81	86	молоко	48,99	48,99	Хлеб пш.	11	11
131/11	Горошек овощ. отварн консер.		морковь	10,75	8,6	м /сливочное	6,53	6,53	молоко	6	6
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	лук репч	10,32	8,6	сыр	3,2	3	яйца	0,075 шт.	3
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	том пюре	2,15	2,15	соль	0,15	0,15	лук	9	8
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50	м/сливочное	2,2	2,2	/горошек овощн. ортварн.			м/сливочное	2	2
			соль	1,2	1,2	консервирован	67,2	48	соль	0,7	0,7
			л/лист	0,0086	0,0086	м /сливочное	2	2	мука пш.	5	5
<b>П О Л Д Н И К</b>			вода	150,5		<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			м/растительнс	3	3
376/11	чай с сахаром	200	<b>фрикадельки</b>			сырьё	брутто	нетто	выход котлеты 50 гр.		
294/5 /11	Бутерброд с изделиями из птицы	80	минтай б/г	75,19	52,7	смесь сух-в	20	20	Хлеб пш.	30	30
			яйца	0,06875 шт	2,75	сахар	10	10	<b>чай с сахаром</b>		
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	100	лук репч	13,09	11	к-та лимон	0,2	0,2	чай	1,2	1,2
			вода	2,95	2,95	<b>Фрукты свежие ( яблоко )</b>			сахар	10	10
			мука	1	1	нарезка	113,5	100	вода	216	216

3-й день			Суп с крупой и томатом			Мясо духовое с картофелем и овощами					
О Б Е Д			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
116/11	Суп с крупой и томатом	250	крупя пшено	20	20	говядина	115,66	100	лук	12,96	10,8
70 /11	Овощи солёные (огурец)	50	томат пюре	6	6	картофель	117,78	88,06	томат пюр	6,48	6,48
258/11	мясо духовое с картофелем	60/135	морковь	12,5	10	м/растительнс	2,02	2,02	лавровый лист	0,0076	0,0076
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	лук репч.	12	10	м/сливочное	4,4	4,4	вода	107	107
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	м/сливочное	5	5	морковь	21,62	16,7	<b>Овощи солёные (огурец)</b>		
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50	л/лист	0,01	0,01				сырьё	брутто	нетто
			соль	1,4	1,4	<b>Какао с молоком</b>			огурец	55,00	50,0
<b>П О Л Д Н И К</b>			вода	250	250	сырьё	брутто	нетто	<b>Бутерброд с сыром</b>		
382/11	Какао с молоком	200				Какао	2,88	2,88	сырьё	брутто	нетто
3 /11	Бутерброд с сыром	55	<b>Фрукты свежие ( яблоко )</b>			молоко	185	185	Хлеб пш.	30	30
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	100	сырьё	брутто	нетто	сахар	5	5	сыр	20,67	20
			нарезка	113,5	100	вода	25	25	м/сливочное	5	5



12 - ТИДНЕВНАЯ ( М Е Н Ю - Р А С К Л А Д К А ) для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ  
 возрастная категория: 12-18 лет **1я-неделя** 40% **ЗИМА - ВЕСНА**

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			запеканка из творога			Суп молочный с лапшой			Суфле из печени.		
<b>4-й день</b>			<b>с молоком сгущённым</b>			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
<b>О Б Е Д</b>			сырьё	брутто	нетто	лапша	24	24	печень	97,59	81
120/11	Суп молочный с лапшой	300	творог	159,8	155,2	молоко	158,41	158,41	молоко	32,4	32,4
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	170/30	крупа манная	10,2	10,2	сахар	1,84	1,84	мука пш.	16,2	16,2
			сахар песок	13,6	13,6	соль	1,8	1,8	яйца	0,135шт.	5,4
379/11	Кофейный напиток	200	яйца	0,17 шт.	6,8	м/сливочное	2,4	2,4	соль	0,64	0,64
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	сл/ масло	6,8	6,8	вода	117,59		м/сливочное	3,24	3,24
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50	сухарь пан	6,8	6,8				сухарь панир	5	5
<b>ПОЛДНИК</b>			сметана	6,8	6,8	<b>Кофейный напиток</b>			<b>чай чёрный</b>		
255/11	Суфле из печени	108	молоко сгущ.	30	30	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30				Кофейный нап	3,2	3,2	чай	1,2	1,2
375/11	чай чёрный	200				сахар	5	5	вода	66	66
Пром.пр.	кодит. изд. печенье	15				молоко	185	185	вода	150	150
						вода	35	35			

<b>5-й день</b>			<b>птица тушёная с овощами</b>						<b>Суп картофель. с горохом</b>		
<b>О Б Е Д</b>			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
102/11	Суп картоф. с горохом	250	бедро кур на ко	121,7	97,3	Соус:			картоф	66,75	50
292/11	птица тушёная с овощами	65/145	м/растит	8	8	сметана	5,05	5,05	морковь	12,5	10
70 /11	Овощи солёные (огурец)	60	картофель	97,61	72,84	мука пш.	5,44	5,44	лук реп	12	10
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	морковь	42,1	33,6	вода	67,55	67,55	горох луц.	20,25	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	горошек зел	16,24	10,15	томат	7,25	7,25	м/сливочное	5	5
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50	лук репч	17,4	14,5	соль	0,72	0,72	соль	1,25	1,25
			л/лист	0,02	0,02	лав лист	0,00145	0,00145	л/лист	0,01	0,01
			<b>овощи солёные</b>			<b>Фрукты свежие ( яблоко )</b>			вода		
<b>ПОЛДНИК</b>			сырьё	брутто	нетто	нарезка	113,5	100			
376/11	чай с сахаром	200	огурец	66	60	<b>Бутерброд с рыбными изделиями</b>					
5-235/11	Бутерброд с рыбными изделиями	100	<b>чай с сахаром</b>			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			сырьё	брутто	нетто	б/г ментай	88	62	петрушка зелен	1,5	1,4
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	100	чай	1,2	1,2	молоко	5,6	5,6	сухарь панир	8,4	8,4
			вода	66		яйца	0,085 шт.	3,4			
			сахар	10	10	лук	14	12,6	м/растительн	3	3
			вода	150	150	соль	0,5	0,5	выход шницель 70 гр.		
						хлеб пш.	0,9	0,9	Хлеб пш.	30	30

<b>6-й день</b>			<b>Суп с макаронами</b>			<b>минтай запечён под соусом</b>			<b>картофельное пюре</b>		
<b>О Б Е Д</b>			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
111/11	Суп с макаронными изделиям	250	макароны	20	20	минтай б/г	174,8	120,9	картоф	117	88
233/11	минтай запечён под соусом	120	морковь	12,5	10	лук репчатый	8,93	7,65	молоко	16,88	16
128-139 / 11	Картофельное пюре /капуста тушёная	100/80	лук репч.	12	10	м/сливочное	2	2	м/сливоч	3	3
			м/сливочное	5	5	сыр российск	4,2	4	<b>/ капуста тушёная</b>		
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	томат	1,5	1,5	СОУС			капуста	113,6	91,2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	соль	1	1	молоко	30	30	м/растительн	3,2	3,2
Пром.пр.	Хлеб ржаной	36	л/лист	0,01	0,01	мука пш.	3,3	3,3	томат	4,8	4,8
			вода	237,7	237,7	л/лист	0,0006	0,0006	морковь	2,4	2
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>чай чёрный</b>			м/сливочное	3,3	3,3	лук репчат	4	3,2
375/11	чай чёрный	200	чай	1,2	1,2	Компот из смеси сухофруктов			л/лист	0,0064	0,0064
Пром.пр.	Кондитерка (печенье )	17	вода	216	216	сырьё	брутто	нетто	мука	0,8	0,8
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	140	<b>Фрукты свежие ( яблоко )</b>			смесь сух-в	20	20	сахар	1,3	1,3
			сырьё	брутто	нетто	сахар	10	10	соль	0,45	0,45
			нарезка	158,9	140	к-та лимон	0,2	0,2	лим/ кисл	0,0024	0,0024

12 - ТИДНЕВНАЯ ( М Е Н Ю - Р А С К Л А П Д К А ) для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

возрастная категория: 12-18 лет

2я-неделя

40%

ЗИМА - ВЕСНА

Сборник рецеп №	7-й день		норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
	Наименование блюда	Выход 1-п/г.	Борщ с картофелем			плов с говядиной			капуста квашеная		
7-й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
<b>О Б Е Д</b>			свекла	51,25	40	говядина	109,65	94,8	капуста квашен	70,85	49,6
83/11	Борщ с картофелем	250	картоф	66,75	50	крупа рисовая	44,20	44,20	лук репчатый	7,14	6
47 /11	капуста квашеная	60	морковь	12,5	10	м/растительн	6,5	6,5	сахар песок	2	2
265/11	Плов с говядиной	60/130	лук реп	12	10	лук репч	7,8	6,5	м/растительн	3	3
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	томат пюре	7,5	7,5	морковь	13	10,4	<b>чай с сахаром</b>		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	сахар	1,5	1,5	томат	10,4	10,4	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50	м/сливочное	5	5	соль	1	1	чай	1,2	1,2
			соль	1,5	1,5	вода	104	104	сахар	10	10
<b>П О Л Д Н И К</b>			л/лист	0,01	0,01	прип. дл. плов	1	1	вода	216	216
376/11	чай с сахаром	200	вода	175	175				<b>Бутерброд с сыром</b>		
3 /11	Бутерброд с сыром	55	зелень	2	2	<b>Фрукты свежие ( яблоко )</b>			Хлеб пш.	30	30
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	110				сырьё	брутто	нетто	м/сливочное	10	10
						нарезка	124,85	110	сыр	15,5	15

8-й день			тефтели мясные			соус в тефтели			Рассольник		
О Б Е Д			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	ленинградский		
96/11	Рассольник ленинградский	250	говядина	21,56	17,7	мука пш.	1,4	1,4	сырьё	брутто	нетто
278/11	Тефтели мясные	90/20	бедро кур на кост	85,5	47,3	вода	13,2	13,2	крупа перлова	5	5
128-133 / 11	картофельное пюре / /кукуруза конс. отварная	120/60	хлеб пш.	14,8	14,8	томат	2,06	2,06	картоф	100	75
			молоко	18	18	лук репчатый	1,03	0,86	морковь	12,5	10
354/11	Кисель ассорти фруктовое	200	лук репч	27,57	23	м/слив	1,4	1,4	лук реп	6	5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	м/растительное	2,7	2,7	морковь	6,8400	5,4700	огурцы солен	16,75	15
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	мука пш.	6,93	6,93	л/лист	0,0180	0,0180	м/сливочное	5	5
			м/растительное	3	3	соль	0,20	0,20	соль	0,6	0,6
									л/лист	0,01	0,01
			<b>Картофельное пюре /кукуруза отварная</b>						вода	187,5	187,5
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто			
			картоф	140,4	105,6	кукуруза	100		<b>Кисель ассорти фруктовое</b>		
			молоко	21,1	20	консервированная	60		сырьё	брутто	нетто
			м/сливоч	3,6	3,6				сухофрукты	8	8
172/11	хлопья пшеничные с молоком	250	<b>Фрукты свежие ( яблоко )</b>			<b>хлопья пшеничные с молоком</b>			ябл свежие	13,8	11,5
			сырьё	брутто	нетто				сахар	10	10
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	110	нарезка	124,85	110	сырьё	брутто	нетто	крахмал	9,6	9,6
						хлопья пшен.	25	25	к-та лимон	0,2	0,2
						молоко	236,9	225	сок фруктовый	80	80
									вода	124	124

12 - ТИДНЕВНАЯ ( М Е Н Ю - Р А С К Л А Д К А ) для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

возрастная категория: 12-18 лет

2я-неделя

40%

сырьё

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
<b>9-й день</b>			<b>Щи из свежей капусты</b>			<b>Котлета рубленая из птицы</b>			<b>каша пшеничная</b>		
<b>О Б Е Д</b>			<b>с картофелем</b>			<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
88/11	Щи из св/ капусты с карт	250	сырьё	брутто	нетто	филе бедро кур	87,6	78,0	Крупа пшеничн	30	30
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/25	капуста св.	62,5	50	хлеб пш.	18	18	м/сливочное	5	5
			картофель	40,0	30,0	молоко	26	26	вода	54	54
171-75 / 11	каша пшеничная/ икра свекольная	80/100	морковь	12,5	10	м/сливочное	3,4	3,4	соль	0,41	0,41
			лук репч	12	10	сухарь паниро	10	10	<b>/ икра свекольная</b>		
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	томат пюре	2,5	2,5	м/растительное	5,1	5,1	свекла	96,61	75,71
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	м /сливочное	5	5	СОУС: вода	18,8	18,8	лук репчат	20,8	17,5
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	соль	1,5	1,5	мука пш.	1,88	1,88	томат	25	25
			л/лист	0,01	0,01	сметана	6,25	6,25	м/растительн	5	5
<b>ПОЛДНИК</b>			вода	160	160	томат	2,5	2,5	сахар	0,84	0,84
149/11	Сырник из картофеля и творога с соусом	110 40				соль	0,25	0,25	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>		
						л/лист	0,0005	0,0005	смесь сух-в	20	20
376/11	чай с сахаром	200	<b>Сырник из картофеля и творога с соусом</b>						сахар	10	10
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	к-та лимон	0,2	0,2
			картофель	96,8	73,7	м/растит	2	2	вода	200	200
			творог	37,1	36	м/слив	4,12	4,12	<b>чай с сахаром</b>		
			мука пш.	4,4	4,4	СОУС: сметана	10	10	сырьё	брутто	нетто
			яйца	0,11 шт.	4,4	мука пш.	3	3	чай	1,2	1,2
			м/сливочное	2,2	2,2	вода	30	30	вода	66	
			сухарь паниров	5	5	соль	0,4	0,4	сахар	10	10
						л/лист	0,0008	0,0008	вода	150	

<b>10-й день</b>			<b>Суп с клёцками</b>			<b>тефтели из говядины</b>			<b>каша рисовая с овощами</b>		
<b>О Б Е Д</b>			<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
108/11	Суп с клёцками	250	картоф	66,75	50	говядина	62,34	53,9	крупа рисовая	39,94	39,94
70 /11	Овощи солёные (огурец)	50	морковь	12,5	10	Хлеб пш.	11,4	11,4	морковь	41,11	33,15
171-75/11	Каша рисовая с овощами	180	лук репчатый	12	10	молоко	13,4	13,4	лук репчатый	32,82	27,62
278/11	тефтели из говядины	85/20	м/сливочное	2,5	2,5	лук репчатый	34,1	28,4	томат	19,34	19,34
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	соль	1,1	1,1	м/растительн	3	3	м/растительн	5,48	5,48
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	л/лист	0,01	0,01	яйца	0,085 шт.	3,4	м/сливочное	0,32	0,32
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	вода	193,75		мука пш.	8,5	8,5	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>			клёцки			м/растительн	3	3	смесь сух-в	20	20
382/11	Какао с молоком	200	вода	30,25		<b>соус в тефтели</b>			сахар	10	10
3 /11	Бутерброд с сыром	55	м/сливочное	2,19	2,19	мука пш.	1,4	1,4	к-та лимон	0,2	0,2
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	105	яйца	0,1375шт	5,5	вода	13,2	13,2	вода	200	200
			мука	19,25	19,25	томат	2,06	2,06	<b>Какао с молоком</b>		
			соль	0,56	0,56	зелень	1,77	1,77	сырьё	брутто	нетто
						лук репчатый	1,03	0,86	Какао	2,88	2,88
			<b>Фрукты свежие ( яблоко )</b>			м/слив	1,4	1,4	молоко	185	185
			сырьё	брутто	нетто	морковь	6,8400	5,4700	сахар	5	5
			нарезка	119,175	105	л/лист	0,0180	0,0180	вода	25	
						соль	0,20	0,20	<b>Бутерброд с сыром</b>		
			<b>овощи солёные</b>						Хлеб пш.	30	30
			сырьё	брутто	нетто				м/сливочное	10	10
			огурец	55	50				сыр костромск	15,5	15

12 - ТИДНЕВНАЯ ( М Е Н Ю - Р А С К Л А П Д К А ) для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

возрастная категория: 12-18 лет

2я-неделя

40%

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
<b>11 - й день</b>			<b>Суп картофельный с бобовыми</b>			<b>Рагу из овощей</b>					
<b>ОБЕД</b>			<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
102/11	Суп картоф. с бобовыми	250	сырьё	брутто	нетто	картоф	77,4	57,6	соус		
268/11	Биточек из говядины	90/10	картоф	66,75	50	морковь	36	28,8	соль	0,54	0,54
143/11	Рагу из овощей	180	морковь	12,5	10	лук реп	18	14,4	сметана	5	5
359/11	Кисель ассарти фруктовое	200	лук реп	12	10	репа	37,8	28,8	мука пшенич	4,05	4,05
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	фасоль	20,25	20	капуста	45,00	36,00	томат пюре	5,4	5,4
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	м/сливочное	5	5	м/растит	1,7	1,7	вода	49	49
			соль	1,1	1,1	лав лист	0,018	0,018	л/лист	0,0011	0,0011
			л/лист	0,01	0,01	м/слив	5,5	5,5			
			вода	175	175						
						<b>Кисель ассарти фруктовое</b>					
			<b>Биточек из говядины</b>			<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>Зразы рубленные</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
376/11	чай чёрный	200	говядина	77,03	66,6	смесь сух-в	8	8	сырьё	брутто	нетто
237/11	Зразы рубленные	105	хлеб пш.	17	17	фрукта или ягод	13,8	11,5	минтай б/г	104,1	72
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	лук репчат	24	20	сок фруктовый	80	80	хлеб	16	16
Пром.пр.	кондитер.изд. Печенье	15	молоко	15,21	15,21	сахар	10	10	молоко	6,79	6,79
			яйцо	0,0887 шт	3,55	к-та лимон	0,2	0,2	яйца	0,0352 шт.	1,41
			соль	0,8	0,8	крахмал	9,6	9,6	сухарь паниров	5,3	5,3
			мука пш.	9	9	вода	124	124	соль	0,63	0,63
			м/растит	6	6	<b>чай черный</b>			<b>фарш для зраз</b>		
			м/сливочное	10	10	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	лук репчатый	22,75	19,25
						чай	1,2	1,2	м/сливочное	3,5	3,5
						вода	66		рис крупа	3,5	3,5
						вода	150		яйца	0,219 шт.	8,75

<b>12 - й день</b>			<b>Суп с мясными фрикадельками</b>						<b>запеканка рисовая</b>		
<b>ОБЕД</b>			<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
117/11	Суп с мясными фрикадельками	250/35	крупа овсяная	15	15	<b>фрикадельки</b>			крупа рисовая	32,16	32,16
188/11	запеканка рисовая с молоком сгущённым	175/30	картоф	1,07	0,8	говядина	56,2	41,4	молоко	64,1	64,1
			морковь	12,5	10	лук репч	4,165	3,5	творог	99,61	96,8
379/11	Кофейный напиток	200	лук репч.	12	10	яйца	0,07шт.	2,8	сахар	10,2	10,2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	м/сливочное	5	5	мука	1	1	яйца	0,17 шт.	6,8
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50	соль	1,2	1,2	молоко	3,5	3,5	м/растительное	3,4	3,4
			вода	237,5	237,5				ванилин	0,017	0,017
			л/лист	0,01	0,01				сухарь панир	3,4	3,4
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>Бутерброд с рыбными изделиями</b>						сметана	3,4	3,4
376/11	чай с сахаром	200	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	молоко сгущ	30	30
5-235/11	Бутерброд с рыбными изделиями	100	б/г минтай	88	62	петрушка зелен	1,5	1,4	<b>Кофейный напиток</b>		
			молоко	5,6	5,6	сухарь панир	8,4	8,4	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
70/11	Овощи солёные (огурец)	50	яйца	0,085 шт.	3,4	м/растительное	3	3	Кофейный напиток	3,2	3,2
			лук	14	12,6	выход шницель 70 гр.			сахар	5	5
			соль	0,5	0,5	Хлеб пш.	30	30	молоко	185	185
			хлеб пш.	0,9	0,9				вода	35	35
			<b>чай с сахаром</b>								
			<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>овощи солёные</b>		
			чай	1,2	1,2	сахар	10	10	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
			вода	66		вода	150		огурец	55	50

1 - я неделя

зима весна 20\_\_ г.

возрастная категория: 12-18 лет

на одного человека в день

МЕНЮ

12 - ТИДНЕВКА

ОБЕДЫ - ПОЛДНИКИ

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

1-й день										
сырьё	брутто	нетто		сырьё	брутто	нетто		сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	50	50		сыр костромской	15,5	15		ОВОЩИ		
хлеб пшен.	90	90		сметана	11,5	11,5		томат пюре	16,3	16,3
мука пш.	3,45	3,45		м/сливочное	20	20		капуста б/кач.	25	20
макароны	52	52		м/растительное	11,3	11,3		лук репчатый	38,87	32,6
картофель	26,75	20		сахар	6,72	6,72		морковь	31,36	25,1
всего овощей	161,530	134,0		кофейный напиток	3,2	3,2		свекла	50,000	40
фрукты	113,5	100		соль	1,7	1,7		ИТОГО ОВОЩИ	161,530	134,00
сок яблочный	200	200		Специи л/лист	0,011	0,011				
ПЕЧЕНЬ	137	111								
молоко	185	185								

2-й день										
сырьё	брутто	нетто		сырьё	брутто	нетто		сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	50	50		м/сливочное	12,73	12,73		ОВОЩИ		
хлеб пшен.	101	101		м/растительное	3	3		горошек консерв	67,2	48
МУКА пшенич.	6,00	6		яйцо шт. / гр.	3,4098	136,39		томат пюре	2,15	2,15
картофель	114,81	86		сахар	20,0	20		лук репчатый	32,41	27,60
всего овощей	112,510	86,350		чай	1,2	1,2		морковь	10,75	8,6
фрукты ЯБЛОКИ	113,5	100		соль	2,05	2,05		ИТОГО ОВОЩИ	112,510	86,350
сухофрукты	20,00	20		итого Специи	0,209	0,0086				
бедро кур на кости	35,710	31,8		л/лист	0,0086	0,0086		ЯЙЦА		
минтай без/ голов	75,19	52,7		лим/кислота	0,2	0,2		в фрикадельки	0,06875	2,75
молоко	54,99	55						в омлет	3,26600	130,64
СЫР костромской	3,2	3						в бутерброд	0,07500	3
								ИТОГО ЯЙЦА	3,4098	136,39

3-й день										
сырьё	брутто	нетто		сырьё	брутто	нетто		сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	50	50		молоко	185	185,00		ОВОЩИ		
хлеб пшен.	90	90		сыр костромской	20,67	20		томат пюре	12,48	12,48
крупа пшено	20	20		м/сливочное	14,4	14,4		лук репчатый	24,96	20,80
картофель	117,78	88,1		м/растительное	2,02	2,02		морковь	34,12	26,7
всего овощей	126,56	109,980		сахар	5,0	5		огурец солёны	55,00	50,0
фрукты яблоко	113,5	100		какао порошок	2,88	2,88		ИТОГО ОВОЩИ	126,560	109,980
сок яблочный	200	200		соль	1,4	1,4				
говядина	115,66	100		Специи л/лист	0,0176	0,0176				

4-й день									
<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>		<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>Я И Ц А</b>	<b>штук</b>	<b>грамм</b>
хлеб ржан.	50	50		сметана	6,8	6,8	в запеканку	0,1700	6,8
хлеб пшен.	80	80		м/сливочное	12,44	12,44	в лапшу	0,0000	
мука пшеничная	16,2	16,2		яйцо шт. / гр.	0,3050	12,20	в суфле	0,13500	5,4
крупа манная	10,2	10,2		сахар	20,4	20,4	<b>ИТОГО ЯЙЦА</b>	<b>0,3050</b>	<b>12,20</b>
лапша	24,00	24		кондитерка печен	15	15			
печень	97,59	81		чай	1,2	1,2			
молоко	375,81	405,8		кофейный нап.	3,20	3,2			
молоко сгущённое	30,00			соль	2,44	2,44			
творог	159,8	155,2		сухарь панирован.	11,8	11,8			

5-й день									
<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>		<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
хлеб ржан.	50	50		сметана	5,05	5,05	<b>ОВОЩИ</b>		
хлеб пшен.	80,9	80,9		м/сливочное	5	5	горошек конс. з	16,24	10,15
мука пш.	5,44	5,44		м/растительное	11	11	томат пюре	7,25	7,25
крупа горох	20,25	20		яйцо шт. / гр.	0,0850	3,40	зелень св.	1,5	1,4
картофель	164,36	122,84		сахар	10,0	10,0	лук репчатый	43,4	37,1
всего овощей	188,990	159,500		чай	1,2	1,2	морковь	54,6	43,6
фрукты яблоки	113,5	100		соль	2,47	2,47	огурец солёны	66,00	60
сок яблочный	200	200		Специи л/лист	0,0315	0,03145	<b>ИТОГО ОВОЩИ</b>	<b>188,990</b>	<b>159,500</b>
бедро кур на кост	121,70	97,3		сухарь панирован.	8,4	8,4			
минтай б/г	88,00	62							
молоко	5,60	5,6							

6-й день		
<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
ХЛЕБ ржаной	36	36
ХЛЕБ пшеничный	40	40
МУКА пшенич.	4,1	4,1
МАКАРОНЫ	20	20
КАРТОФЕЛЬ	117	88
ВСЕГО ОВОЩИ	159,730	130,350
фрукты ЯБЛОКИ	158,9	140
СУХОФРУКТЫ	20	20
МИНТАЙ б / г	174,8	120,9
МОЛОКО	46,88	46

<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
СЫР костромской	4,2	4
МАСЛО сливочно	13,3	13,3
МАСЛО растител	3,2	3,2
САХАР	11,3	11,3
ПЕЧЕНЬЕ	17	17
ЧАЙ	1,2	1,2
СОЛЬ	1,45	1,45
итого Специи	0,219	0,2194
л/лист	0,017	0,0170
лим/кислота	0,2024	0,2024

<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
<b>ОВОЩИ</b>		
томат пюре	6,3	6,3
Капуста св.	113,6	91,2
лук репчатый	24,93	20,85
морковь	14,9	12
<b>ИТОГО ОВОЩИ</b>	<b>159,730</b>	<b>130,350</b>

возрастная категория: 12-18 лет

на одного человека в день

МЕНЮ

12- ТИДНЕВКА

## ОБЕДЫ - ПОЛДНИКИ

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

7 - й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	50	50	м/сливочное	15	15	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	90	90	м/растительное	9,5	9,5	томат пюре	17,9	17,9
крупа рисовая	44,20	44,20	сахар	13,5	13,5	зелень св.	2	2
картофель	66,8	50	чай	1,2	1,2	капуста кваше	70,85	49,60
всего овощей	194,44	152,40	соль	2,5	2,5	лук репчатый	26,94	22,50
фрукты яблоки	124,9	110	итого Специи	1,010	1,0100	морковь	25,5	20,4
сок яблочный	200	200	л/лист	0,01	0,0100	свекла	51,25	40
говядина	109,65	94,8	приправа для плова	1	1	ИТОГО ОВОЩИ	194,440	152,40
сыр костромской	15,5	15						

8 - й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	молоко	276	263	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	64,8	64,8	м/сливочное	10	10	кукуруза конс	100	60
мука пш.	8,33	8,33	м/растительное	5,7	5,7	томат пюре	2,06	2,06
крупа перловая	5	5	сахар	10	10	лук репчатый	34,6	28,86
картофель	240,40	180,6	кондитер хлопья пшен.	25,000	25	морковь	19,3400	15,47
всего овощей	172,75	121,390	соль	0,80	0,8	огурец солёны	16,75	15
фрукты яблоки	138,65	121,5	крахмал	9,6	9,6	ИТОГО ОВОЩИ	172,750	121,390
сухофрукты	8	8	Специи л/лист	0,2280	0,2280			
сок яблочный	80	80	л/лист	0,0280	0,0280			
говядина	21,56	17,70	лим/кислота	0,2	0,2			
бедро кур на кост	85,50	47,3						

возрастная категория: 12-18 лет

на одного человека в день

МЕНЮ

12- ТИДНЕВКА

ОБЕДЫ - ПОЛДНИКИ

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

9 - й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	м/сливочное	19,72	19,72	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	68	68,0	м/растительное	12,1	12,1	томат пюре	30	30
мука пш.	9,28	9,28	яйцо шт. / гр.	0,110	4,40	капуста свеж.	62,5	50
крупа пшеничка	30	30	сахар	20,84	20,84	лук репчатый	32,8	27,5
картофель	136,80	103,70	чай	1,2	1,2	морковь	12,5	10
всево овощей	234,41	193,21	соль	2,56	2,56	свекла	96,61	75,71
сухофрукты	20	20	Специи итого	0,2113	0,2113	итого овощи	234,410	193,21
бедро кур на кости	87,600	78,0	л/лист	0,0113	0,0113			
молоко	26	26	лим/кислота	0,2	0,2			
творог	37,1	36,00	сухарь панирован.	15	15			
сметана	16,25	16,25						

  

ЯЙЦА	штук	грамм
	0,0000	
в сырник	0,1100	4,4
<b>ИТОГО ЯЙЦА</b>	<b>0,1100</b>	<b>4,40</b>

10 - й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	сыр костромской	15,5	15	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	81,4	81,4	м/сливочное	16,41	16,41	томат пюре	21,4	21,4
мука пш.	29,15	29,15	м/растительное	11,48	11,48	зелень св.	1,77	1,77
крупа рис	39,94	39,94	яйцо шт. / гр.	0,2225	8,90	лук репчатый	79,95	66,88
картофель	66,75	50	сахар	15	15,0	морковь	60,4500	48,6200
всево овощей	218,57	188,67	какао порошок	2,88	2,88	огурец солёный	55	50
фрукты яблоко	119,175	105	соль	1,86	1,86	итого овощи	218,570	188,67
сухофрукты	20	20	Специи итого	0,2280	0,2280			
говядина	62,34	53,9	л/лист	0,0280	0,0280			
молоко	198,4	198,4	лим/кислота	0,2	0,2			

  

ЯЙЦА	штук	грамм
в клёцки	0,1375	5,5
в тефтели	0,0850	3,4
<b>ИТОГО ЯЙЦА</b>	<b>0,2225</b>	<b>8,90</b>



возрастная категория: 12-18 лет

на одного человека в день

МЕНЮ

12- ТИДНЕВКА

## ОБЕДЫ - ПОЛДНИКИ

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

11 - й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	70	яйцо шт. / гр.	0,34275	13,71	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	83	83	сахар	10	10,0	репа	37,8	28,8
мука пш.	13,05	13,05	Кондитер. Печень	15	15	томат пюре	5,4	5,4
крупа итого	23,8	23,5	чай	1,2	1,2	капуста свеж.	45,00	36,00
картофель	144,15	107,6	соль	3,07	3,07	лук репчатый	76,75	63,65
всево овощей	213,45	172,65	Крахмал	9,6	9,6	морковь	48,50	38,8
фрукты итого	13,8	11,5	Специи итого	0,2291	0,0291	ИТОГО ОВОЩИ	213,450	172,65
сухофрукты	8	8	л/лист	0,0291	0,0291	ЯЙЦА		
сок яблочный	80	80	лим/кислота	0,2	0,2	в биточек	0,089	3,55
говядина	77,03	66,6	сахарь панирован.	5,3	5,30	в зразы	0,0353	1,41
минтай б/г	104,1	72	КРУПА			в фарш для зраз	0,2188	8,75
молоко	22	22	фасоль	20,25	20	ИТОГО ЯЙЦА	0,34275	13,71
сметана	5	5	рис	3,50	3,5			
м/сливочное	24	24	ИТОГО крупы	23,75	23,5			
м/растительное	10,7	10,7						

12 - й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	50	50	СМЕТАНА	3,4	3,4	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	90,9	90,9	МАСЛО сливочно	5	5	зелень св.	1,5	1,40
мука пш.	1	1	МАСЛО растительн	6,4	6,4	лук репчатый	30,17	26,10
крупа итого	47,16	47,16	ЯЙЦО в граммах	0,32500	13,00	морковь	12,50	10
картофель	1,07	0,8	САХАР	25,2	25,2	огурец солёный	55	50
всево овощей	99,165	87,50	ЧАЙ	1,2	1,2	ИТОГО ОВОЩИ	99,165	87,50
говядина	56,2	41,4	КОФЕЙНЫЙ напи	3,2	3,2	КРУПА		
минтай б/г	88	62	СОЛЬ	1,7	1,7	овсянка	15	15
молоко	258,2	288	Специи итого	0,0270	0,0270	рис	32,16	32,16
молоко сгущённое	30		л/лист	0,0100	0,0100	ИТОГО крупы	47,16	47,16
ТВОГОГ	99,61	96,8	ванилин	0,017	0,017	ЯЙЦА		
			сахарь панирован.	11,8	11,8	в бутерброд	0,085	3,4
						в фрикадельки	0,0700	2,8
						в запеканку	0,1700	6,8
						ИТОГО ЯЙЦА	0,32500	13,00

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>1-й день</b>		
<b>ОБЕД</b>		
82/11	Борщ с картоф. и св. капуст.	250
205 /11	макароны отв.с овощами	180
255/11	Печень по- строгановски	75/50
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
<b>ПОЛДНИК</b>		
379/11	Кофейный напиток	200
3 /11	Бутерброд с сыром	55
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	100

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>2-й день</b>		
<b>ОБЕД</b>		
106/11	Суп с рыбными фрикадельками	215/55
210-131/11	Омлет натуральный /	175/50
131/11	Горошек овощ. отварн консер.	
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
<b>ПОЛДНИК</b>		
376/11	чай с сахаром	200
294/5 /11	Бутерброд с изделиями из птицы	80
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	100

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>3-й день</b>		
<b>ОБЕД</b>		
116/11	Суп с крупой и томатом	250
70 /11	Овощи солёные (огурец)	50
258/11	мясо духовое с картофелем	60/135
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
<b>ПОЛДНИК</b>		
382/11	Какао с молоком	200
3 /11	Бутерброд с сыром	55
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	100

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>4-й день</b>		
<b>ОБЕД</b>		
120/11	Суп молочный с лапшой	300
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	170/30
379/11	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
<b>ПОЛДНИК</b>		
255/11	Суфле из печени	108
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
375/11	чай чёрный	200
Пром.пр.	кодит. изд. печенье	15

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>5-й день</b>		
<b>ОБЕД</b>		
102/11	Суп картоф. с горохом	250
292/11	птица тушёная с овощами	65/145
70 /11	Овощи солёные (огурец)	60
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
<b>ПОЛДНИК</b>		
376/11	чай с сахаром	200
5-235/11	Бутерброд с рыбными изделиями	100
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	100

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>6-й день</b>		
<b>ОБЕД</b>		
111/11	Суп с макаронными изделиями	250
233/11	минтай запечён под соусом	120
128-139 / 11	Картофельное пюре /капуста тушёная	100/80
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	36
<b>ПОЛДНИК</b>		
375/11	чай чёрный	200
Пром.пр.	Кондитерка (печенье )	17
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	140

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>7-й день</b>		
<b>ОБЕД</b>		
83/11	Борщ с картофелем	250
47 /11	капуста квашеная	60
265/11	Плов с говядиной	60/130
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
<b>ПОЛДНИК</b>		
376/11	чай с сахаром	200
3 /11	Бутерброд с сыром	55
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	110

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>8-й день</b>		
<b>ОБЕД</b>		
96/11	Рассольник ленинградский	250
278/11	Тефтели мясные	90/20
128-133 / 11	картофельное пюре / /кукуруза конс. отварная	120/60
354/11	Кисель ассорти фруктового	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
<b>ПОЛДНИК</b>		
172/11	хлопья пшеничные с молоком	250
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	110

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>9-й день</b>		
<b>ОБЕД</b>		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	250
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/25
171-75 / 11	каша пшеничная/ икра свекольная	80/100
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
<b>ПОЛДНИК</b>		
149/11	Сырник из картофеля и творога с соусом	110 40
376/11	чай с сахаром	200

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>10-й день</b>		
<b>ОБЕД</b>		
108/11	Суп с клецками	250
70 /11	Овощи солёные (огурец)	50
171-75/11	Каша рисовая с овощами	180
278/11	тефтели из говядины	85/20
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
<b>ПОЛДНИК</b>		
382/11	Какао с молоком	200
3 /11	Бутерброд с сыром	55
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	105

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>11 - й день</b>		
<b>ОБЕД</b>		
102/11	Суп картоф. с бобовыми	250
268/11	Биточек из говядины	90/10
143/11	Рагу из овощей	180
359/11	Кисель ассорти фруктового	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
<b>ПОЛДНИК</b>		
376/11	чай чёрный	200
237/11	Зразы рубленые	105
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
Пром.пр.	кондитер.изд. Печенье	15

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>12 - й день</b>		
<b>ОБЕД</b>		
117/11	Суп с мясными фрикадельками	250/35
188/11	запеканка рисовая с молоком сгущённым	175/30
379/11	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
<b>ПОЛДНИК</b>		
376/11	чай с сахаром	200
5-235/11	Бутерброд с рыбными изделиями	100
70 /11	Овощи солёные (огурец)	50