

Утверждаю:  
 Директор ВПОУ «Усть-Заостровский СТ»  
 О.В.Васильева  
 Приказ № 184 от "01" сентября 2023г

**ПРИМЕРНОЕ:10-дневное меню для организации питания за счет средств потребителя 2023-2024 г.**

| Наименование блюд                       | Выход<br>блюда<br>(грам) | белки  | жиры  | углеводы | Энергетич | № рец. |
|---|--------------------------|--------|-------|----------|-----------|--------|
| <b>1 день</b>                           |                          |        |       |          |           |        |
| <b>Завтрак:</b>                         |                          |        |       |          |           |        |
| Каша молочная манная с маслом сливочным | 200/10                   | 9,8    | 9,53  | 49,78    | 326       | 323    |
| Чай с сахаром                           | 200/15                   | 1,2    | 0,4   | 18       | 79,6      | 1143   |
| Хлеб пшеничный                          | 100                      | 7,5    | 1     | 48       | 230       | пром   |
| Итого:                                  |                          | 18,5   | 10,93 | 115,78   | 635,6     |        |
| <b>Обед:</b>                            |                          |        |       |          |           |        |
| Борщ с капустой и картофелем            | 250/15                   | 1,57   | 3,84  | 12,45    | 93,88     | 74     |
| Гуляш из говядины                       | 50/75                    | 9,1    | 13,7  | 2,01     | 185,2     | 207    |
| Каша рассыпчатая гречневая              | 200                      | 9      | 6     | 48       | 271,4     | 323    |
| Кисель с витамином С                    | 200                      | 0,02   |       | 32,1     | 125,8     | 349    |
| Хлеб пшеничный                          | 100                      | 7,5    | 1     | 48       | 230       | пром   |
| Итого:                                  |                          | 27,19  | 24,54 | 142,56   | 906,28    |        |
| <b>Полдник:</b>                         |                          |        |       |          |           |        |
|   |                          |        |       |          |           |        |
|   |                          |        |       |          |           |        |
|   |                          |        |       |          |           |        |
|   |                          |        |       |          |           |        |
|   |                          |        |       |          |           |        |
|   |                          |        |       |          |           |        |
|   |                          |        |       |          |           |        |
| <b>Ужин:</b>                            |                          |        |       |          |           |        |
| Жаркое по-домашнему                     | 300                      | 46,4   | 39,1  | 52,7     | 734,8     | 820    |
| Чай с сахаром                           | 200/15                   | 1,2    | 0,4   | 18       | 79,6      | 1143   |
| Хлеб пшеничный                          | 100                      | 7,5    | 1     | 48       | 230       | пром.  |
| Итого:                                  |                          | 55,1   | 40,5  | 118,7    | 1044,4    |        |
| <b>2 Ужин:</b>                          |                          |        |       |          |           |        |
|   |                          |        |       |          |           |        |
|   |                          |        |       |          |           |        |
|   |                          |        |       |          |           |        |
|   |                          |        |       |          |           |        |
| Итого за день:                          |                          | 100,79 | 75,97 | 377,04   | 2586,28   |        |
|   |                          |        |       |          |           |        |

| Наименование блюд                      | Выход<br>блюда<br>(грам) | белки | жиры  | углевод<br>ы | Энергети<br>ч.<br>ценность<br>(к/кал) | № рец. |
|--|--------------------------|-------|-------|--------------|---------------------------------------|--------|
| <b>2 день</b>                          |                          |       |       |              |                                       |        |
| <b>Завтрак:</b>                        |                          |       |       |              |                                       |        |
| Макароны отварные с сыром              | 200/25/5                 | 13    | 14,9  | 51           | 379,6                                 | 538    |
| Кофейный напиток                       | 200                      | 2,2   | 1,6   | 26,3         | 134,2                                 | 485    |
| Хлеб пшеничный                         | 100                      | 7,5   | 1     | 48           | 230                                   | пром   |
| Итого:                                 |                          | 22,7  | 17,5  | 125,3        | 743,8                                 |        |
| <b>Обед:</b>                           |                          |       |       |              |                                       |        |
| Суп картофельный с бобовыми            | 250                      | 4,66  | 3,91  | 19,31        | 140,3                                 | 1036   |
| Печень по-строгановски                 | 50/50                    | 8,04  | 8,79  | 3            | 135,05                                | 672    |
| Картофельное пюре                      | 255                      | 4,3   | 3     | 35,08        | 172,38                                | 318    |
| Компот из свежих фруктов с витамином С | 200                      | 0,3   | -     | 37,7         | 143,5                                 | 426    |
| Хлеб пшеничный                         | 100                      | 7,5   | 1     | 48           | 230                                   | пром   |
| Итого:                                 |                          | 24,8  | 16,7  | 143,09       | 821,23                                |        |
| <b>Полдник:</b>                        |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
| <b>Ужин:</b>                           |                          |       |       |              |                                       |        |
| Тефтели с соусом                       | 60/50                    | 6,24  | 8,76  | 4,84         | 124,2                                 | 1077   |
| Капуста тушеная                        | 250                      | 5,5   | 12,1  | 24,8         | 224,8                                 | 228    |
| Чай с сахаром                          | 200/15                   | 1,2   | 0,4   | 18           | 79,6                                  | 1143   |
| Хлеб пшеничный                         | 100                      | 7,5   | 1     | 48           | 230                                   | пром   |
| Итого:                                 |                          | 20,44 | 22,26 | 95,64        | 658,6                                 |        |
| <b>2 Ужин:</b>                         |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
| Итого за день:                         |                          | 67,94 | 56,46 | 364,03       | 2223,63                               |        |

| Наименование блюд                                      | Выход<br>блюда<br>(грам) | белки  | жиры   | углевод<br>ы | Энергети<br>ч.<br>ценность<br>(к/кал) | № рец. |
|--|--------------------------|--------|--------|--------------|---------------------------------------|--------|
| <b>3 день</b>  |                          |        |        |              |                                       |        |
| <b>Завтрак:</b>  |                          |        |        |              |                                       |        |
| Омлет натуральный на цельном молоке с маслом сливочным | 105/5                    | 11,3   | 18,5   | 2,2          | 219,4                                 | 640    |
| Какао с молоком  | 200                      | 2,2    | 1,6    | 26,3         | 134,2                                 | 1203   |
| Хлеб пшеничный   | 100                      | 7,5    | 1      | 48           | 230                                   | пром.  |
| Итого:   |                          | 21     | 21,1   | 76,5         | 583,6                                 |        |
| <b>Обед:</b>   |                          |        |        |              |                                       |        |
| Рассольник Петербургский со сметаной                   | 250/10                   | 3,3    | 9,2    | 25,3         | 191,4                                 | 747    |
| Плов из говядины                                       | 250                      | 25,71  | 32,96  | 50,71        | 509,15                                | 638    |
| Напиток из шиповника с витамином С                     | 200                      | 1      | 0      | 6,8          | 35,2                                  | 604    |
| Хлеб пшеничный   | 100                      | 7,5    | 1      | 48           | 230                                   | пром   |
| Итого:   |                          | 37,51  | 43,16  | 130,81       | 965,75                                |        |
| <b>Полдник:</b>  |                          |        |        |              |                                       |        |
|  |                          |        |        |              |                                       |        |
|  |                          |        |        |              |                                       |        |
|  |                          |        |        |              |                                       |        |
|  |                          |        |        |              |                                       |        |
|  |                          |        |        |              |                                       |        |
| <b>Ужин:</b>   |                          |        |        |              |                                       |        |
| Рагу из овощей   | 250                      | 40,4   | 47,7   | 50,1         | 779                                   | 735    |
| Биточки из говядины с соусом                           | 50/50                    | 20,5   | 18,6   | 10           | 286,8                                 | 466    |
| Чай с сахаром  | 200/15                   | 1,2    | 0,4    | 18           | 79,6                                  | 1143   |
| Хлеб пшеничный   | 100                      | 7,5    | 1      | 48           | 230                                   | пром   |
| Итого:   |                          | 69,6   | 67,7   | 126,1        | 1375,4                                |        |
| <b>2 Ужин:</b>   |                          |        |        |              |                                       |        |
|  |                          |        |        |              |                                       |        |
|  |                          |        |        |              |                                       |        |
|  |                          |        |        |              |                                       |        |
| Итого за день:   |                          | 128,11 | 131,96 | 333,41       | 2924,75                               |        |
|  |                          |        |        |              |                                       |        |

| Наименование блюд                        | Выход<br>блюда<br>(грам) | белки  | жиры  | углевод<br>ы | Энергети<br>ч.<br>ценность<br>(к/кал) | № рец. |
|--|--------------------------|--------|-------|--------------|---------------------------------------|--------|
| <b>4 день</b>                            |                          |        |       |              |                                       |        |
| <b>Завтрак:</b>                          |                          |        |       |              |                                       |        |
| Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 200/10                   | 8,4    | 13,9  | 39,5         | 306                                   | 323    |
| Чай с сахаром                            | 200/15                   | 1,2    | 0,4   | 18           | 79,6                                  | 1143   |
| Хлеб пшеничный                           | 100                      | 7,5    | 1     | 48           | 230                                   | пром.  |
| Итого:                                   |                          | 17,1   | 15,3  | 105,5        | 615,6                                 |        |
| <b>Обед:</b>                             |                          |        |       |              |                                       |        |
| Суп картофельный с макаронами            | 250                      | 3,4    | 2,2   | 29           | 143,2                                 | 1005   |
| Птица жаренная                           | 75                       | 91,51  | 13,16 | 0,48         | 196,66                                | 710    |
| Бобовые отварные с маслом сливочным      | 200/10                   | 2,08   | 6,42  | 1,76         | 75,36                                 | 56,57  |
| Напиток лимонный с витамином С           | 200                      | 0,5    | -     | 19,28        | 78,25                                 | 601    |
| Хлеб пшеничный                           | 100                      | 7,5    | 1     | 48           | 230                                   | пром.  |
| Итого:                                   |                          | 104,99 | 22,78 | 98,52        | 723,47                                |        |
| <b>Полдник:</b>                          |                          |        |       |              |                                       |        |
|  |                          |        |       |              |                                       |        |
|  |                          |        |       |              |                                       |        |
|  |                          |        |       |              |                                       |        |
|  |                          |        |       |              |                                       |        |
| <b>Ужин:</b>                             |                          |        |       |              |                                       |        |
| Рыба запеченная                          | 75/50                    | 27,9   | 13,3  | 5,2          | 250,5                                 | 641    |
| Картофель отварной                       | 200                      | 5,4    | 6,1   | 52,6         | 274,4                                 | 311    |
| Чай с сахаром                            | 200/15                   | 1,2    | 0,4   | 18           | 63,279,6                              | 1143   |
| Хлеб пшеничный                           | 100                      | 7,5    | 1     | 48           | 230                                   | пром.  |
| Итого:                                   |                          | 42     | 20,8  | 123,8        | 754,9                                 |        |
| <b>2 Ужин:</b>                           |                          |        |       |              |                                       |        |
|  |                          |        |       |              |                                       |        |
|  |                          |        |       |              |                                       |        |
|  |                          |        |       |              |                                       |        |
|  |                          |        |       |              |                                       |        |
| Итого за день:                           |                          | 164,09 | 58,88 | 327,82       | 2093,97                               |        |

| Наименование блюд                        | Выход<br>блюда<br>(грам) | белки | жиры  | углевод<br>ы | Энергети<br>ч.<br>ценность<br>(к/кал) | № рец. |
|--|--------------------------|-------|-------|--------------|---------------------------------------|--------|
| <b>5 день</b>                            |                          |       |       |              |                                       |        |
| <b>Завтрак:</b>                          |                          |       |       |              |                                       |        |
| Каша молочная ячневая с маслом сливочным | 200/10                   | 8,4   | 13,9  | 39,5         | 306                                   | 323    |
| Кофейный напиток                         | 200                      | 12    | 9,6   | 142,4        | 674                                   | 485    |
| Хлеб пшеничный                           | 100                      | 7,5   | 1     | 48           | 230                                   | пром.  |
| Итого:                                   |                          | 27,9  | 24,5  | 229,9        | 1210                                  |        |
| <b>Обед:</b>                             |                          |       |       |              |                                       |        |
| Щи из свежей капусты со сметаной         | 250/20                   | 3,2   | 10,2  | 15,4         | 163                                   | 1164   |
| Говядина тушеная с морковью и томатом    | 100                      | 33    | 28,1  | 7            | 412,7                                 | 816    |
| Каша рассыпчатая перловая                | 200                      | 6,3   | 6,5   | 49,4         | 271,4                                 | 323    |
| Компот из сухофруктов с витамином «С»    | 200                      | 0,5   | -     | 33,3         | 128                                   | 428    |
| Хлеб пшеничный                           | 100                      | 7,5   | 1     | 48           | 230                                   | пром.  |
| Итого:                                   |                          | 50,5  | 45,8  | 153,1        | 1205,1                                |        |
| <b>Полдник:</b>                          |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
| <b>Ужин:</b>                             |                          |       |       |              |                                       |        |
| Котлета рыбная                           | 75/50                    | 26,7  | 14,8  | 2,8          | 249,5                                 | 450    |
| Каша рассыпчатая рисовая                 | 200                      | 5,6   | 15,4  | 46,3         | 334,6                                 | 761    |
| Чай с сахаром                            | 200/15                   | 1,2   | 0,4   | 18           | 79,6                                  | 1143   |
| Хлеб пшеничный                           | 100                      | 7,5   | 1     | 48           | 230                                   | пром.  |
| Итого:                                   |                          | 41    | 31,6  | 115,1        | 893,7                                 |        |
| <b>2 Ужин:</b>                           |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
| Итого за день:                           |                          | 119,4 | 101,9 | 498,1        | 3308,8                                |        |

| Наименование блюд                  | Выход<br>блюда<br>(грам) | белки | жиры  | углевод<br>ы | Энергети<br>ч.<br>ценность<br>(к/кал) | № рец. |
|------------------------------------|--------------------------|-------|-------|--------------|---------------------------------------|--------|
| <b>6 день</b>                      |                          |       |       |              |                                       |        |
| <b>Завтрак:</b>                    |                          |       |       |              |                                       |        |
| Запеканка творожная со сметаной    | 150/25                   | 26,7  | 42,6  | 18,8         | 571                                   | 238    |
| Какао с молоком                    | 200                      | 2,2   | 1,6   | 26,3         | 134,2                                 | 1203   |
| Хлеб пшеничный                     | 100                      | 7,5   | 1     | 48           | 230                                   | пром.  |
| <b>Итого:</b>                      |                          | 36,4  | 45,2  | 93,1         | 935,2                                 |        |
| <b>Обед:</b>                       |                          |       |       |              |                                       |        |
| Суп картофельный с крупой          | 250                      | 3,2   | 8,4   | 29,2         | 199,3                                 | 1004   |
| Котлета из говядины                | 50/50                    | 21,2  | 19,4  | 10           | 297,4                                 | 466    |
| Макароны отварные                  | 200                      | 7     | 8,1   | 47           | 294                                   | 946    |
| Напиток апельсиновый с витамином С | 200                      | 0,5   | -     | 19,28        | 78,25                                 | 601    |
| Хлеб пшеничный                     | 100                      | 7,5   | 1     | 48           | 230                                   | пром.  |
| <b>Итого:</b>                      |                          | 52,6  | 51,3  | 167,3        | 1306,7                                |        |
| <b>Полдник:</b>                    |                          |       |       |              |                                       |        |
|                                    |                          |       |       |              |                                       |        |
|                                    |                          |       |       |              |                                       |        |
|                                    |                          |       |       |              |                                       |        |
|                                    |                          |       |       |              |                                       |        |
| <b>Ужин:</b>                       |                          |       |       |              |                                       |        |
| Печень жаренная                    | 50/50                    | 27,9  | 13,3  | 5,2          | 250,5                                 | 641    |
| Картофельное пюре                  | 255                      | 4,3   | 3     | 35,8         | 138,38                                | 318    |
| Чай с сахаром                      | 200/15                   | 1,2   | 0,4   | 18           | 79,6                                  | 1143   |
| Хлеб пшеничный                     | 100                      | 7,5   | 1     | 48           | 230                                   | пром.  |
| <b>Итого:</b>                      |                          | 40,9  | 17,7  | 107          | 698,48                                |        |
| <b>2 Ужин:</b>                     |                          |       |       |              |                                       |        |
|                                    |                          |       |       |              |                                       |        |
|                                    |                          |       |       |              |                                       |        |
|                                    |                          |       |       |              |                                       |        |
| <b>Итого за день:</b>              |                          | 129,9 | 114,2 | 367,4        | 2940,38                               |        |

| Наименование блюд         | Выход<br>блюда<br>(грам) | белки  | жиры | углевод<br>ы | Энергети<br>ч.<br>ценность<br>(к/кал) | № рец. |
|---------------------------|--------------------------|--------|------|--------------|---------------------------------------|--------|
| <b>7 день</b>             |                          |        |      |              |                                       |        |
| <b>Завтрак:</b>           |                          |        |      |              |                                       |        |
| Суп молочный с макаронами | 250/5                    | 5,6    | 5,9  | 22,4         | 159,5                                 | 1015   |
| Чай с сахаром             | 200/15                   | 1,2    | 0,8  | 18           | 79,6                                  | 1143   |
| Хлеб пшеничный            | 100                      | 7,5    | 1    | 48           | 230                                   | пром.  |
| Итого:                    |                          | 48,3   | 74,1 | 88,3         | 1061,6                                |        |
| <b>Обед:</b>              |                          |        |      |              |                                       |        |
| Солянка домашняя          | 250/10                   | 10,7   | 26,1 | 6,8          | 224,8                                 | 886    |
| Рагу из цыпленка-бройлера | 325                      | 40,4   | 47,6 | 50,1         | 780,9                                 | 736    |
| Кисель с витамином «С»    | 200                      | 0,02   | -    | 32,1         | 125,8                                 | 349    |
| Хлеб пшеничный            | 100                      | 7,5    | 1    | 48           | 230                                   | пром   |
| Итого:                    |                          | 58,62  | 74,7 | 137          | 1361,5                                |        |
| <b>Полдник:</b>           |                          |        |      |              |                                       |        |
|                           |                          |        |      |              |                                       |        |
|                           |                          |        |      |              |                                       |        |
|                           |                          |        |      |              |                                       |        |
|                           |                          |        |      |              |                                       |        |
| <b>Ужин:</b>              |                          |        |      |              |                                       |        |
| Гуляш из говядины         | 50/75                    | 9,1    | 13,7 | 2,01         | 185,2                                 | 207    |
| Картофель отварной        | 200                      | 5,4    | 6,1  | 52,6         | 274,4                                 | 311    |
| Чай с сахаром             | 200/15                   | 1,2    | 0,4  | 18           | 79,6                                  | 1143   |
| Хлеб пшеничный            | 100                      | 7,5    | 1    | 48           | 230                                   | пром.  |
| Итого:                    |                          | 23,2   | 21,2 | 120,61       | 769,2                                 |        |
| <b>2 Ужин:</b>            |                          |        |      |              |                                       |        |
|                           |                          |        |      |              |                                       |        |
|                           |                          |        |      |              |                                       |        |
|                           |                          |        |      |              |                                       |        |
| Итого за день:            |                          | 130,12 | 170  | 345,91       | 3192,3                                |        |

| Наименование блюд                          | Выход<br>блюда<br>(грам) | белки | жиры  | углевод<br>ы | Энергети<br>ч.<br>ценность<br>(к/кал) | № рец. |
|--|--------------------------|-------|-------|--------------|---------------------------------------|--------|
| <b>8 день</b>                              |                          |       |       |              |                                       |        |
| <b>Завтрак:</b>                            |                          |       |       |              |                                       |        |
| Каша молочная пшеничная с маслом сливочным | 200/10                   | 9,2   | 12,7  | 46,1         | 321,2                                 | 323    |
| Кофейный напиток                           | 200                      | 12    | 9,6   | 142,4        | 674                                   | 485    |
| Хлеб пшеничный                             | 100                      | 7,5   | 1     | 48           | 230                                   | пром.  |
| Итого:                                     |                          | 28,7  | 23,3  | 236,5        | 1225,2                                |        |
| <b>Обед:</b>                               |                          |       |       |              |                                       |        |
| Суп картофельный с консервами из бобовых   | 250                      | 3,2   | 8,4   | 29,2         | 199,2                                 | 1003   |
| Бефстроганов                               | 50/50                    | 8,04  | 8,79  | 3            | 135,05                                | 21     |
| Каша рассыпчатая перловая                  | 200                      | 6,3   | 6,5   | 49,4         | 269,5                                 | 323    |
| Компот из свежих фруктов с витамином С     | 200                      | 0,3   | -     | 37,7         | 143,5                                 | 426    |
| Хлеб пшеничный                             | 100                      | 7,5   | 1     | 48           | 230                                   | пром   |
| Итого:                                     |                          | 25,34 | 24,69 | 167,3        | 977,25                                |        |
| <b>Полдник:</b>                            |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
| <b>Ужин:</b>                               |                          |       |       |              |                                       |        |
| Голубцы с мясом и рисом                    | 216/50                   | 12,11 | 7,85  | 10,25        | 155,34                                | 187    |
| Каша рассыпчатая рисовая                   | 200                      | 5,6   | 15,4  | 46,3         | 334,6                                 | 761    |
| Чай с сахаром                              | 200/15                   | 1,2   | 0,4   | 18           | 79,6                                  | 1143   |
| Хлеб пшеничный                             | 100                      | 7,5   | 1     | 48           | 230                                   | пром.  |
| Итого:                                     |                          | 26,41 | 24,65 | 122,55       | 799,54                                |        |
| <b>2 Ужин:</b>                             |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
| Итого за день:                             |                          | 80,45 | 72,64 | 526,35       | 3001,99                               |        |



| Наименование блюд                              | Выход<br>блюда<br>(грам) | белки | жиры  | углевод<br>ы | Энергети<br>ч.<br>ценность<br>(к/кал) | № рец. |
|--|--------------------------|-------|-------|--------------|---------------------------------------|--------|
| <b>9 день</b>                                  |                          |       |       |              |                                       |        |
| <b>Завтрак:</b>                                |                          |       |       |              |                                       |        |
| Макароны запеченные с сыром с маслом сливочным | 210/5                    | 20,9  | 22    | 55,6         | 493,2                                 | 530    |
| Какал с молоком                                | 200                      | 2,2   | 1,6   | 26,3         | 134,2                                 | 1203   |
| Хлеб пшеничный                                 | 100                      | 7,5   | 1     | 48           | 230                                   | 149    |
| Итого:   |                          | 20,2  | 35,4  | 98,4         | 781,8                                 |        |
| <b>Обед:</b>                                   |                          |       |       |              |                                       |        |
| Суп рыбный                                     | 250                      | 1,4   | 1,13  | 5,49         | 136,49                                | 718    |
| Азу  | 50/250                   | 21,8  | 25,2  | 5,6          | 335,8                                 | 1      |
| Напиток из шиповника                           | 200                      | 1     | 0     | 6,8          | 35,2                                  | 604    |
| Хлеб пшеничный                                 | 100                      | 7,5   | 1     | 48           | 230                                   | пром.  |
| Итого:   |                          | 31,7  | 27,33 | 65,89        | 737,49                                |        |
| <b>Полдник:</b>                                |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
| <b>Ужин:</b>                                   |                          |       |       |              |                                       |        |
| Пельмени отварные с маслом                     | 200/10                   | 8     | 3     | 25           | 158                                   | 666    |
| Чай с сахаром                                  | 200/15                   | 1,2   | 0,4   | 18           | 79,6                                  | 1143   |
| Хлеб пшеничный                                 | 100                      | 7,5   | 1     | 48           | 230                                   | пром.  |
| Итого:   |                          | 16,7  | 4,4   | 91           | 467,6                                 |        |
| <b>2 Ужин:</b>                                 |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
|  |                          |       |       |              |                                       |        |
| Итого за день:                                 |                          | 68,6  | 67,13 | 255,29       | 1986,89                               |        |

| Наименование блюд  | Выход<br>блюда<br>(грам) | белки  | жиры   | углевод<br>ы | Энергети<br>ч.<br>ценность<br>(к/кал) | № рец. |
|--|--------------------------|--------|--------|--------------|---------------------------------------|--------|
| <b>10 день</b>   |                          |        |        |              |                                       |        |
| <b>Завтрак:</b>  |                          |        |        |              |                                       |        |
| Омлет, смешанный с колбасными изделиями с маслом сливочным | 130/5                    | 45,7   | 61,4   | 4,5          | 750,4                                 | 646    |
| Чай с сахаром  | 200/15                   | 1,2    | 0,4    | 18           | 79,6                                  | 1143   |
| Хлеб пшеничный   | 100                      | 7,5    | 1      | 48           | 230                                   | пром.  |
| Итого:   |                          | 69,6   | 94,6   | 86,8         | 1458,5                                |        |
| <b>Обед:</b>   |                          |        |        |              |                                       |        |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками                   | 250                      | 1,57   | 3,84   | 12,45        | 93,88                                 | 1006   |
| Рыба под маринадом   | 75/50                    | 24,2   | 15,8   | 20,6         | 310,6                                 | 146    |
| Каша рассыпчатая гречневая                                 | 200                      | 9      | 6      | 48           | 271,4                                 | 323    |
| Напиток апельсиновый с витамином С                         | 200                      | 0,5    | -      | 19,28        | 78,25                                 | 601    |
| Хлеб пшеничный   | 100                      | 7,5    | 1      | 48           | 230                                   | пром   |
| Итого:   |                          | 26,77  | 35,64  | 213,76       | 1259,08                               |        |
| <b>Полдник:</b>  |                          |        |        |              |                                       |        |
|  |                          |        |        |              |                                       |        |
|  |                          |        |        |              |                                       |        |
|  |                          |        |        |              |                                       |        |
|  |                          |        |        |              |                                       |        |
|  |                          |        |        |              |                                       |        |
| <b>Ужин:</b>   |                          |        |        |              |                                       |        |
| Запеканка картофельная с мясом                             | 243/50                   | 26,7   | 14,8   | 2,8          | 249,5                                 | 241    |
| Чай с сахаром  | 200/15                   | 1,2    | 0,4    | 18           | 79,6                                  | 1143   |
| Хлеб пшеничный   | 100                      | 7,5    | 1      | 48           | 230                                   | пром   |
| Итого:   |                          | 35,4   | 16,2   | 68,8         | 559,1                                 |        |
| <b>2 Ужин:</b>   |                          |        |        |              |                                       |        |
|  |                          |        |        |              |                                       |        |
|  |                          |        |        |              |                                       |        |
|  |                          |        |        |              |                                       |        |
|  |                          |        |        |              |                                       |        |
| Итого за день:   |                          | 131,77 | 146,44 | 369,36       | 3276,68                               |        |
| Итого за 10 дней :   |                          | 1121,2 | 995,58 | 3764,71      | 27535,67                              |        |

Примечание: Подготовка сырья к производству производится в соответствии с "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий (для ресторанов кафе, клубов, баров и столовых) 2007г. с соблюдением Санитарных правил 2.3.6 1079-01, Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания и издательство "ПРОФИС" Санкт-Петербург 2003 г. Составитель Л. Е. Голунова.

Заведующий столовой



Сатьянова С.Н.