

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Огнеупорненская  
СОШ»



Чуланова Б.Ж.  
2021г.

**Примерное десятидневное меню  
в МБОУ «Огнеупорненская СОШ»  
дошкольная группа**

<b>День 1</b>	<b>День 2</b>	<b>День 3</b>	<b>День 4</b>	<b>День 5</b>
1.Каша манная на молоке. 2.Коф.напиток на молоке. 3.Батон, масло, сыр.	1.Каша кукурузная на молоке 2.Какао на молоке. 3.Батон с маслом.	1.Каша пшённая на молоке. 2.Коф.напиток на молоке. 3.Батон, масло, сыр.	1.Каша геркулесовая на молоке. 2.Какао на молоке. 3.Батон с маслом.	1.Каша рисовая на молоке. 2.Чай с молоком. 3.Батон, масло, сыр.
1. Сок.	1.Апельсин.	1.Яблоко.	1.Сок.	1.Апельсин.
1.Салат из свеклы. 2.Суп картофельный на кур/бул. 3.Рис отварной. 4.Рыба тушёная с овощами. 4.Напиток из плодов шиповника. 5.Хлеб белый.	1.Салат из зелёного горошка. 2.Щи со сметаной на кур./бул. 3.Каша гречневая. 4.Котлета из говядины. 5.Компот из сухофруктов. 6.Хлеб белый. 7.Хлеб ржаной.	1.Салат из моркови и яблока. 2.Суп гороховый с гречками. 3.Вермишелевая запеканка из мяса кур. 4.Подлив томатная. 5.Сок. 6.Хлеб белый 7.Хлеб ржаной.	1.Салат из свежего огурца. 2.Суп лапша на кур.бул. 3.Капуста тушённая с мясом кур. 4.Компот из лимонов. 5.Хлеб белый.	1.Огурец солёный. 2.Рассольник на кур./бульоне. 3.Картофельное пюре. 4.Котлета рыбная. 4.Напиток из плодов шиповника. 5.Хлеб ржаной. 6.Хлеб белый.
1.Яйцо варённое. 2.Икра кабачков. 3.Чай с сахаром, с лимоном. 4.Хлеб белый. 5.Печенье.	1.Ленивые вареники с творогом. 2.Снежок.	1.Ватрушка с творогом. 2.Кисель.	1.Картофель отварной с сол.огурцом. 2.Чай с сахаром. 3.Хлеб ржаной 4.Вафля.	1.Булочка домашняя. 2.Снежок.
<b>День 6</b>	<b>День 7</b>	<b>День 8</b>	<b>День 9</b>	<b>День 10</b>
1.Вермишель в молоке 2.Коф.напиток на молоке. 3.Батон с маслом.	1.Каша сборная на молоке. 2.Какао на молоке. 3.Батон, масло, сыр.	1.Каша манная на молоке. 2.Коф.напиток на молоке. 3.Батон с маслом.	1.Каша ячневая на молоке. 2.Какао на молоке. 3.Батон, масло, сыр.	1.Каша «Дружба» на молоке. 2.Чай с молоком. 3.Батон с маслом.
1.Яблоко.	1.Сок.	1.Апельсин.	1.Яблоко.	1.Сок.
1.Салат овощной. 2.Суп гречневый на кур.бул. 3.Свекла тушёная. 4.Суфле из мяса кур. 5.Компот из лимонов. 6.Хлеб белый.	1.Салат из свеклы и сол.огурца. 2.Борщ на кур.бульоне со сметаной. 3.Плов из мяса говядины. 4.Компот из с/ф. 5.Хлеб ржаной.	1.Салат из солёного огурца. 2.Суп с рыбными консервами. 3.Домашнее жаркое из говядины. 4.Сок 5.Хлеб ржаной. 6.Хлеб белый.	1.Салат из моркови. 2.Суп с зелёным горошком на кур.бульоне. 3.Макаронные отварные. 4.Гуляш из мяса говядины. 4.Напиток из плодов шиповника. 5.Хлеб белый.	1.Салат из свежих помидоров. 2.Свекольник на кур.бульоне. 3.Картофель отварной 4.Азу из мяса говядины. 5.Компот из с/ф 6.Хлеб ржаной. 7.Хлеб белый.
1.Омлет с зелёным горошком. 2.Молоко заварное. 3.Хлеб ржаной.	1.Творожная запеканка со смет.соусом. 2.Снежок. 3.Хлеб белый.	1.Пирог с повидлом. 2.Кисель.	1.Венигрет и ½ яйца. 2.Чай с сахаром. 3.Хлеб ржаной. 4.Пряник.	1.Королевская ватрушка с творогом. 2.Снежок.

## Меню-раскладка на 10 дней (1-й день, понедельник)

наименование	выход блюд	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кал
<b>Завтрак</b>							
Каша манная на молоке с маслом ТК№40	200			5,9	7,7	30,3	174,0
Манка		20	20				
Молоко		200	200				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		3	3				
Коф.напиток на молоке ТК№47	200			2,8	3,2	19,6	114,8
Кофе злаковый		2	2				
Молоко		100	100				
Сахар		15	15				
Батон с маслом, с сыром ТК№4	30/10/10			4,96	11,09	14,52	175,39
Батон		30	30				
Масло сливочное		10	10				
Сыр		10	9				
<b>Второй завтрак</b>							
Сок ТК№66	100	100	100	0,45	-	7,57	38,0
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы ТК№7	58			0,52	3,05	5,76	53,6
Свекла		65	52				
Масло растительное		2	2				
Лук		5	4				
Суп картофельный на кур/бул. ТК№65	200			2,34	2,83	16,71	101,0
Картофель		160	110				
Лук		12	10				
Морковь		12	10				
Масло растительное		3	3				
Рис отварной ТК№82	130			2,82	2,71	30,95	151,6
Рис		40	40				
Масло сливочное		3	3				
Рыба тушённая с овощами ТК№51	90			8,8	1,99	8,8	115,4
Рыба с/м «Минтай»		100	61				
Морковь		20	16				
Лук		10	8				
Томат-паста		3	3				
Масло растительное		2	2				
Напиток из плодов шиповника ТК№69	200			-	-	9,2	37,6
Шиповник		10	10				
Сахар		15	15				
Хлеб белый	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,8
<b>Уплотнённый полдник</b>							
Яйцо варённое ТК №57	40	50	40	5,32	4,66	0,3	62,8
Икра кабачковая ТК№57	40	45	40	0,8	-	10,5	41,5
Чай с сахаром, с лимоном ТК№ 122	200			0,1	-	15,2	61,0
Лимон		8	7				
Чай		0,2	0,2				
Сахар		15	15				
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
<b>Всего за 1-й день</b>				<b>40,01</b>	<b>38,03</b>	<b>208,57</b>	<b>1303,09</b>

## Меню-раскладка на 10 дней (2-й день, вторник)

наименование	выход блюд	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кал
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша кукурузная на молоке с маслом ТК№61</b>	<b>200</b>			6,21	5,28	27,9	184,0
Крупа кукурузная		30	30				
Молоко		130	130				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		5	5				
<b>Какао на молоке ТК№48</b>	<b>200</b>			5,1	6,4	13,4	163,9
Какао		2	2				
Сахар		10	10				
Молоко		200	200				
<b>Батон с маслом ТК№2</b>	<b>30/10</b>			2,55	8,64	14,52	142,9
Батон		30	30				
Масло сливочное		10	10				
<b>Второй завтрак</b>							
<b>Апельсин ТК 210102</b>	<b>70</b>	100	70	0,49	-	4,41	19,95
<b>Обед</b>							
<b>Салат из зел.горошка ТК№10</b>	<b>32</b>			1,05	2,0	4,55	33,2
Лук		10	8				
Зелён.горошек		40	22	0,46	1,88	3,34	33,06
Масло растительное		2	2				
<b>Щи на кур.бульоне со сметаной ТК№24</b>	<b>200</b>			1,78	6,24	11,6	105,9
Капуста		40	28				
Картофель		50	35				
Лук		10	8				
Морковь		5	4				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
Сметана		10	10				
Томат-паста		3	3				
<b>Котлета мясная ТК№26</b>	<b>70</b>			13,6	9,5	15,61	158,0
Мясо говядины		100	70				
Лук		10	8				
Масло растительное		2	2				
Хлеб пшеничный		10	10				
<b>Каша гречневая с маслом ТК№26</b>	<b>130</b>			3,48	5,61	23,6	258,1
Гречка		40	40				
Масло сливочное		5	5				
<b>Компот из с/ф ТК№49</b>	<b>200</b>			0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты		10	10				
Сахар		15	15				
<b>Хлеб белый</b>	<b>40</b>	40	40	3,32	0,52	19,24	90,8
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
<b>Уплотнённый полдник</b>							
<b>Ленивые вареники из творога ТК№1</b>	<b>125</b>			21,4	11,5	34,0	335,0
Творог		95	95				
Масло сливочное		5	5				
Яйцо		4	4				
Сахар		10	10				
Мука		10	10				
<b>Снежок ТК.№ 80</b>	<b>200</b>	200	200	5,0	9,0	6,0	127,0
<b>Всего за 2-й день</b>				<b>66,86</b>	<b>66,85</b>	<b>225,94</b>	<b>1845,11</b>

Меню-раскладка на 10 дней (3- день, среда)

наименование	выход блюд	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кал
<b>завтрак</b>							
Каша пшённая на молоке с маслом ТК№30	200			6,8	8,7	21,2	136,3
Пшено		15	15				
Молоко		200	200				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		3	3				
Коф.напиток на молоке ТК№47	200			2,8	3,2	19,6	114,8
Кофе злаковый		2	2				
Молоко		100	100				
Сахар		15	15				
Батон с маслом, сыр ТК № 4	30/10/10			4,96	11,09	14,52	175,39
Батон		30	30				
Масло сливочное		10	10				
Сыр		10	10				
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоко ТК № 35	75	90	75	0,18	-	9,09	37,8
<b>Обед</b>							
Салат морковный с яблоком ТК№13	65			1,1	5,1	6,3	72,5
Яблоки		15	12				
Масло растительное		3	3				
Морковь		60	48				
Сахар		2	2				
Суп гороховый с гречками ТК№37	200			3,9	6,7	28,3	104,0
Горох		20	20				
Картофель		70	48				
Лук		10	8				
Морковь		5	4				
Масло растительное		2	2				
Масло сливочное		3	3				
Хлеб пшеничный		20	20				
Вермишелевая запеканка с томат.подливкой ТК№54	200/20			11,17	11,1	36,26	285,31
Вермишель		40	40				
Масло сливочное		3	3				
Мясо кур		70	51				
Яйцо		7	6				
Молоко		30	30				
Масло растительное		5	5				
Томат- паста		3	3				
Мука		5	5				
Лук		10	8				
Сок ТК № 66	200	200	200	0,9	-	15,15	76,0
Хлеб белый	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
<b>Уплотнённый полдник</b>							
Ватрушка с творогом ТК№44	90			4,0	5,7	13,1	205,0
Творог		30	30				
Масло сливочное		3	3				
Яйцо		5	4				
Сахар		10	10				
Молоко		30	30				
Масло растительное		2	2				
Дрожжи		1	1				
Мука		50	50				
Кисель ТК№62	200			0,36	0,02	22,36	93,3
Сахар		10	10				
Кисель		24	24				
<b>Всего за 3-й день</b>				<b>41,37</b>	<b>52,41</b>	<b>225,04</b>	<b>1476,8</b>

## Меню-раскладка на 10 дней (4- день, четверг )

наименование	выход блюд	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кал
<b>завтрак</b>							
Каша геркулесовая на молоке с маслом ТК№4	250			7,7	7,7	27,3	170
Геркулес		20	20				
Молоко		200	200				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		3	3				
Какао на молоке ТК№48	200			2,8	3,2	19,6	114,8
Кофе злаковый		2	2				
Молоко		200	200				
Сахар		15	15				
Батон с маслом ТК№2	30/10			2,55	8,64	14,52	142,9
Батон		30	30				
Масло сливочное		10	10				
<b>Второй завтрак</b>							
Сок ТК№66	100	100	100	0,45	-	7,58	38,0
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов ТК№17	60			0,54	4,06	2,68	35,2
Лук		10	8				
Масло растительное		3	3				
Огурцы свежие		65	52				
Суп лапша на курином бульоне ТК№21	200			2,0	6,35	18,1	91,3
Вермишель		20	20				
Масло растительное		2	2				
Лук		10	8				
Масло сливочное		2	2				
Морковь		10	8				
Картофель		70	49				
Капуста тушённая с мясом кур ТК№64	200			19,7	15,0	13,65	269,0
Лук		10	8				
Мясо кур		150	110				
Морковь		10	8				
Масло растительное		5	5				
Капуста		220	149				
Томат-паста		3	3				
Сахар		3	3				
Компот из лимонов ТК№53	200			0,26	0,02	3,62	120,3
Лимон		20	20				
Сахар		15	15				
Хлеб белый	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,8
<b>Уплотнённый полдник</b>							
Отварной картофель с солёным огурцом ТК №25	250/20			3,62	4,02	29,26	174,0
Масло сливочное		5	5				
Картофель		300	250				
Огурец солёный		20	20				
Чай с сахаром ТК № 58	200			0,06	-	15,18	60,6
Чай		0,2	0,2				
Сахар		15	15				
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Вафля	20	20	20	3,2	2,8	81,1	342,1
<b>Всего за 4-й день</b>				<b>48,08</b>	<b>52,59</b>	<b>271,75</b>	<b>1734,6</b>

## Меню-раскладка на 10 дней (5 - день, пятница )

наименование	выход блюд	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кал
<b>завтрак</b>							
Каша рисовая на молоке с маслом ТК№55	200			3,09	4,07	32,09	177,0
Рис		30	30				
Молоко		130	130				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		3	3				
Чай с молоком ТК№126	200			1,4	1,1	11,3	59,0
Чай в/с или 1/с		0,57	0,57				
Молоко		50	50				
Сахар		10	10				
Батон с маслом, сыр ТК№ 4	30/10/10			4,96	11,09	14,52	175,39
Батон		30	30				
Масло сливочное		10	10				
Сыр		10	10				
<b>Второй завтрак</b>							
Апельсин ТК № 210102	70	100	70	0,49	-	4,41	19,95
<b>Обед</b>							
Огурец солёный	40	40	40	0,24	-	0,44	2,8
Рассольник на к/б со сметаной ТК№23	200			1,99	6,34	15,35	118,2
Сметана		10	10				
Крупа перловая		10	10				
Огурец солёный		10	10				
Картофель		70	49				
Лук		5	4				
Морковь		5	4				
Масло растительное		2	2				
Масло сливочное		2	2				
Картофельное пюре ТК№38	150			5,5	4,04	30,3	198,7
Картофель		200	140				
Масло сливочное		5	5				
Молоко		40	40				
Котлета рыбная ТК№6	115			10,1	10,5	34,0	325,0
Рыба с/м		120	90				
Масло растительное		2	2				
Яйцо		5	4				
Лук-репа		10	8				
Хлеб пшеничный		10	10				
Напиток из плод.шиповника ТК№69	200			-	-	9,2	37,6
Сахар		15	15				
Шиповник		10	10				
Хлеб белый	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
<b>Уплотненный полдник</b>							
Булочка домашняя ТК№46	80			2,2	4,61	31,2	190,8
Яйцо		5	4				
Масло растительное		2	2				
Масло сливочное		3	3				
Сахар		5	5				
Дрожжи сухие		1	1				
Мука		50	50				
Молоко		50	50				
Снежок ТК № 80	200	200	200	5,0	9,0	6,0	127,0
<b>Всего за 5-й день</b>				<b>40,17</b>	<b>51,55</b>	<b>227,97</b>	<b>1607,84</b>

**Меню-раскладка на 10 дней (6 - день, понедельник)**

наименование	выход блюд	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кал
<b>Завтрак</b>							
<b>Вермишель отварная в молоке ТК№27</b>	<b>200</b>			6,7	11,0	26,0	209,0
Вермишель		20	20				
Молоко		200	200				
Сахар		10	10				
Масло сливочное		3	3				
<b>Кофейный напиток на молоке ТК№47</b>	<b>200</b>			2,8	3,2	19,6	114,8
Кофе злаковый		2	2				
Молоко		100	100				
Сахар		15	15				
<b>Батон с маслом ТК№2</b>	<b>30/10</b>			2,55	8,64	14,52	142,9
Батон		30	30				
Масло сливочное		10	10				
<b>Второй завтрак</b>							
<b>Яблоко ТК№35</b>	<b>73</b>	100	73	0,21	-	7,14	28,98
<b>Обед</b>							
<b>Салат из свежих помидоров и огурцов ТК№12</b>	<b>50</b>			0,58	2,0	13,7	34,6
Лук		10	8				
Масло растительное		2	2				
Помидоры		25	20				
Огурец свежий		25	20				
<b>Суп гречневый на кур.бул. ТК№32</b>	<b>200</b>			1,38	8,2	14,81	123,2
Гречка		15	15				
Картофель		70	49				
Лук		10	8				
Морковь		5	4				
Масло растительное		2	2				
Масло сливочное		2	2				
<b>Свекла тушённая ТК№142</b>	<b>190</b>			3,03	5,12	6,65	133,03
Свекла		230	180				
Сахар		2	2				
Масло сливочное		5	5				
Лук		10	8				
Сметана		5	5				
Томат-паста		3	3				
<b>Суфле куриное ТК№68</b>	<b>75</b>			10,15	13,03	2,14	166,0
Курица		130	45				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		3	3				
Молоко		20	20				
Яйцо		5	4				
<b>Компот из лимонов ТК№53</b>	<b>200</b>			0,26	0,02	3,62	120,3
Лимон		20	20				
Сахар		15	15				
<b>Хлеб белый</b>	<b>40</b>	40	40	3,32	0,52	19,24	90,8
<b>Уплотнённый полдник</b>							
<b>Омлет ТК№63</b>	<b>105</b>			9,28	18,03	1,86	193,0
Яйцо		60	50				
Молоко		120	120				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
<b>Салат из зелёного горошка ТК№10</b>	<b>32</b>			1,05	2,0	4,55	33,2
Лук		10	8				
Зелёный горошек		40	22				
Масло растительное		2	2				
<b>Чай заварной на молоке ТК№58</b>	<b>200</b>			2,54	2,44	12,84	80,53
Сахар		13,5	13,5				
Чай		0,2	0,2				
Молоко		189	189				
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
<b>Всего за 6-й день</b>				<b>45,73</b>	<b>74,48</b>	<b>166,59</b>	<b>1555,94</b>



## Меню-раскладка на 10 дней (7 - день, вторник)

наименование	выход блюд	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кал
<b>завтрак</b>							
Каша сборная на молоке с маслом ТК№33	250			5,3	11,97	31,9	263,8
Пшено		10	10				
Гречка		10	10				
Рис		10	10				
Молоко		200	200				
Сахар		10	10				
Масло сливочное		3	3				
Какао на молоке ТК № 48	200			5,1	6,4	13,4	163,9
Какао		2	2				
Молоко		200	200				
Сахар		15	15				
Батон с маслом, сыр ТК№ 4	30/10/10			4,96	11,09	14,52	175,39
Батон		30	30				
Масло сливочное		10	10				
Сыр		10	10				
<b>Второй завтрак</b>							
Сок ТК№ 66	100	100	100	0,45	-	7,58	38,0
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы и соеогурца ТК№9	50			0,46	1,88	3,34	33,06
Свекла		40	32				
Масло растительное		2	2				
Огурец солённый		20	16				
Борщ на курином бульоне со сметаной ТК№ 20	200			1,78	5,2	13,6	101,2
Капуста		50	28				
Картофель		70	49				
Лук		10	8				
Морковь		10	8				
Масло растительное		2	2				
Масло сливочное		2	2				
Свекла		20	15				
Сметана		10	10				
Томат-паста		3	3				
Плов из мяса говядины ТК№ 29	170			17,51	13,3	29,46	342,0
Рис		40	40				
Масло сливочное		3	3				
Морковь		10	8				
Мясо говядины		100	70				
Лук		10	8				
Масло растительное		2	2				
Компот из с/ф ТК№49	200			0,54	-	27,85	107,7
Сахар		15	15				
Сухофрукты		10	10				
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
<b>Уплотнённый полдник</b>							
Творожная запеканка ТК№5	110			19,4	12,2	15,9	260,1
Яйцо		5	4				
Молоко		20	20				
Масло сливочное		3	3				
Творог		95	95				
Сахар		10	10				
Манка		10	10				
Соус сметанный ТК№ 50	55			0,44	3,03	1,9	37,8
Сметана		10	10				
Мука		5	5				
Сахар		5	5				
Хлеб белый	40	40	40	3,3	0,52	19,24	90,8
Снежок ТК№ 80	200	200	200	5,0	9,0	6,0	127,0
<b>Всего за 7-й день</b>				<b>66,12</b>	<b>74,87</b>	<b>204,61</b>	<b>1826,35</b>

## Меню-раскладка на 10 дней (8 - день, среда)

наименование	выход блюд	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кал
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша манная на молоке ТК№40</b>	<b>200</b>			5,9	7,7	30,3	174,0
Манка		20	20				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		3	3				
Молоко		200	200				
<b>Кофейный напиток на молоке ТК№ 47</b>	<b>200</b>			2,8	3,2	19,6	114,8
Кофе злаковый		2	2				
Молоко		100	100				
Сахар		15	15				
<b>Батон с маслом ТК№ 2</b>	<b>30/10</b>			2,55	8,64	14,52	142,9
Масло		10	10				
Батон		30	30				
<b>Второй завтрак</b>							
Апельсин ТК № 210102	70	100	70	0,49	-	4,41	19,95
<b>Обед</b>							
<b>Салат из солён.огурца ТК№ 42</b>	<b>69</b>			0,54	4,06	1,68	45,2
Лук		8	6				
Масло растительное		2	2				
Огурец солёный		60	60				
<b>Суп с рыбной консервой ТК№ 22</b>	<b>200</b>			10,09	2,48	18,0	147,2
Консерва в соб.соку		40	40				
Картофель		70	49				
Лук		10	8				
Морковь		5	4				
Масло растительное		2	2				
Масло сливочное		2	2				
Пшено		10	10				
<b>Домашнее жаркое из говядины ТК№ 36</b>	<b>200</b>			17,64	23,8	18,37	298,75
Картофель		250	150				
Масло сливочное		3	3				
Мясо говядины		100	70				
Лук		10	8				
Масло растительное		2	2				
Томат-паста		3	3				
<b>Сок ТК№ 66</b>	<b>200</b>	200	200	0,9	-	15,15	76,0
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
<b>Хлеб белый</b>	<b>40</b>	40	40	3,32	0,52	19,24	90,8
<b>Уплотнённый полдник</b>							
<b>Пирожки с повидлом ТК№43</b>	<b>90</b>			6,3	5,01	43,7	206,8
Яйцо		5	4				
Молоко		40	40				
Масло сливочное		5	5				
Масло растительное		2	2				
Сахар		5	5				
Дрожжи сухие		1	1				
Мука		50	50				
Повидло		20	20				
<b>Кисель ТК№ 62</b>	<b>200</b>			0,36	0,02	22,36	93,3
Сахар		10	10				
Кисель		24	24				
<b>Всего за 8-й день</b>				<b>52,77</b>	<b>55,71</b>	<b>227,25</b>	<b>1495,3</b>

## Меню-раскладка на 10 дней (9 - день, четверг)

наименование	выход блюд	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кал
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая на молоке с маслом ТК№60	200			4,39	4,2	28,3	169,0
Крупа ячневая		35	35				
Масло сливочное		3	3				
Сахар		5	5				
Молоко		130	130				
Какао на молоке ТК№ 48	200			5,1	6,4	13,4	163,9
Молоко		200	200				
Какао		2	2				
Сахар		15	15				
Батон с маслом, сыр ТК№ 4	30/10/10			4,96	11,09	14,52	175,39
Батон		30	30				
Масло сливочное		10	10				
Сыр		10	10				
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоко ТК № 35	75	90	75	0,18	-	9,09	37,8
<b>Обед</b>							
Морковь тёртая с сахаром и маслом ТК № 14	43			0,4	3,0	4,8	48,8
Морковь		50	40				
Масло растительное		1	1				
Сахар		2	2				
Суп с зелёным горошком со сметаной ТК № 19	200			3,9	5,7	22,3	129,0
Зелёный горошек		20	20				
Морковь		5	4				
Лук		10	8				
Картофель		70	48				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		2	2				
Сметана		10	10				
Макаронны с маслом ТК №61	100			4,19	2,02	30,13	170,2
Макаронны		40	40				
Масло сливочное		5	5				
Гуляш из мяса говядины ТК № 30	100			10,98	11,57	3,36	161,3
Говядина 1 категория		75	56				
Лук		15	12				
Масло растительное		3	3				
Морковь		15	12				
Мука		4	4				
Томат-паста		3	3				
Напиток из плодов шиповника ТК № 69	200			-	-	9,2	37,6
Шиповник		10	10				
Сахар		15	15				
Хлеб белый	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,8
<b>Уплотнённый полдник</b>							
Винегрет ТК№ 143	120			1,88	3,7	13,38	86,0
Картофель		40	28				
Свекла		60	48				
Морковь		30	24				
Масло растительное		3	3				
Огурец солёный		30	24				
Капуста		30	24				
Лук		20	16				
Яйцо 1/2	20	25	20	2,66	2,33	0,15	31,4
Пряник	30	30	30	1,8	0,9	23,4	100,8
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Чай с сахаром ТК № 58	200			0,06	-	15,18	60,6
Сахар		10	10				
Чай		0,2	0,2				
<b>Всего за 9-й день</b>				<b>45,7</b>	<b>51,71</b>	<b>226,37</b>	<b>1548,19</b>

## Меню-раскладка на 10 дней (10 - день, пятница)

наименование	выход блюд	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кал
<b>Завтрак</b>							
Каша «Дружба» на молоке с маслом ТК№ 59	200			5,3	8,77	29,27	213,0
Рис		15	15				
Пшено		15	15				
Молоко		130	130				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		5	5				
Чай с молоком ТК№ 126	200			1,4	1,1	11,3	59,0
Чай в/с или 1/с		0,57	20,57				
Молоко		50	50				
Сахар		10	10				
Батон с маслом ТК№ 2	30/10			2,55	8,64	14,52	142,9
Батон		30	30				
Масло сливочное		10	10				
<b>Второй завтрак</b>							
Сок ТК№ 66	100	100	100	0,45	-	7,57	38,0
<b>Обед</b>							
Салат из св.помид. ТК№ 15	44			0,8	1,3	4,7	29,2
Масло растительное		2	2				
Помидоры свежие		40	34				
Лук		10	8				
Свекольник на кур.бул. ТК№ 28	200			2,0	7,0	12,2	123,0
Свекла		40	29				
Лук		10	8				
Морковь		10	8				
Масло растительное		2	2				
Сметана		10	10				
Картофель		70	49				
Томат-паста		3	3				
Картофель отварной ТК№ 18	105	150	105	1,47	-	13,99	61,0
Азу из говядины ТК№ 18	130			17,51	13,3	29,46	342,0
Огурец солёный		10	9				
Масло сливочное		3	3				
Лук		10	8				
Мясо говядины		100	70				
Морковь		10	8				
Масло растительное		2	2				
Мука		5	5				
Томат-паста		3	3				
Компот из сухофруктов ТК №49	200			0,54	-	27,85	107,7
Сахар		15	15				
Сухофрукты		10	10				
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб белый	40	40	40	3,32	0,52	28,24	90,8
<b>Уплотнённый полдник</b>							
Королевская ватрушка ТК№ 76	130			15,1	22,14	48,47	443,8
Творог		50	50				
Мука		50	50				
Масло растительное		3	3				
Масло сливочное		10	10				
Сахар		15	15				
Яйцо		10	9				
Снежок ТК № 80	200	200	200	5,0	9,0	6,0	127,0
<b>Всего за 10-й день</b>				<b>57,32</b>	<b>72,05</b>	<b>253,49</b>	<b>1863,0</b>