"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ СОШ с. Бабстово
_____Е.Е.Лазаренко
Пр. №60 от "01" 09 2026 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ

ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

2026 -2027 г

с. Бабстово

2026 г.

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Расход сырья,г		Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Ценность
		г.	брутто	нетто	г.	г.	г.	Ккал.
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ								
ОБЕД								
54-2з-2020	**ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ) ****	**100**			**0,8**	**0,16**	**2,5**	**14,16**
	Огурец		113	100	0,8	0,16	2,5	*14,16*
54-2с-2020	**БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ**	**250**			**5,63**	**5,50**	**13,70**	**126,83**
	Свекла		*12,5*	*10*	*0,14*	*0,01*	*0,80*	*3,84*
	Картофель		*62,5*	*45,875*	*0,86*	*0,17*	*6,82*	*32,11*
	Капуста белокачанная		*25*	*20*	*0,35*	*0,025*	*0,85*	*4,925*
	Морковь		*15,625*	*12,5*	*0,15*	*0*	*0,775*	*3,85*
	Лук репчатый		*12,5*	*10*	*0,125*	*0,025*	*0,75*	*3,675*
	Приправа		*0,625*	*0,5*	*0*	*0*	*0,05*	*0,225*
	Томатное пюре		*7,5*	*7,5*	*0,25*	*0*	*0,8*	*4,225*
	Масло растительное		*5*	*5*	*0*	*4,4*	*0*	*39,55*
	Сахар-песок		*2,5*	*2,5*	*0*	*0*	*2,275*	*9,075*
	Лавровый лист		*0,05*	*0,05*	*0*	*0*	*0,025*	*0,125*
	Кислота лимонная		*0,25*	*0,25*	*0*	*0*	*0*	*0,075*
	Соль поваренная йодированная		*0,375*	*0,375*	*0*	*0*	*0*	*0*
	Бульон(вода)		*200*	*200*	*3,75*	*0,875*	*0,55*	*25,15*
54-4г-2020	**КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ**	**180**			**6,76**	**6,96**	**29,61**	**208,22**
	крупа гречневая		*57,12*	*57,12*	*6,76*	*1,65*	*29,61*	*160,69*
	масло сливочное		*8,16*	*8,16*	*0,00*	*5,30*	*0,00*	*47,53*
	Соль поваренная йодированная		*0,6*	*0,6*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*
	вода		*122,4*	*122,4*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*
54-16м-2020	**ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ**	**130**			**17,64**	**22,84**	**23,93**	**370,91**
	Говядина (котлетное мясо)		*39,00*	*34,00*	*8,41*	*4,11*	*0,62*	*73,13*
	Свинина (котлетное мясо)		*39,00*	*34,00*	*5,83*	*13,68*	*0,83*	*149,76*

	Крупа рисовая		21	21	*1,40*	*0,35*	*14,00*	*63,70*
	Молоко		12,6	12,6	*0,30*	*0,30*	*0,60*	*6,00*
	Яйцо куриное		3,2	2,9	*0,39*	*0,33*	*0,00*	*4,88*
	Лук репчатый		11,2	9	*0,15*	*0*	*0,6*	*3,3*
	Мука пшеничная высший сорт		4,00	4	0,4	0,08	2,56	12,24
	Масло подсолнечное		3,6	3,6	0	3,15	0	28,5
	Соль поваренная йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0
	Соус красный основной							
	Томатное пюре		8	8	0,28	0	0,84	4,52
	Морковь		4	3,2	0,04	0	0,2	1
	Лук репчатый		1,9	1,6	0,04	0	0,12	0,6
	Мука пшеничная высший сорт		4,00	4	0,4	0,08	2,56	12,24
	Масло сливочное		1,2	1,2	0	0,76	0	7
	Сахар-песок		1	1	0	0	0,92	3,64
	Специи		0,92	0,8	0	0	0,08	0,36
	Лавровый лист		0,008	0,008	0	0	0	0,04
	Соль поваренная йодированная		0,008	0,008	0	0	0	0
	бульон		40	40				
					3,8	**3,5**	**11,2**	**91,2**
54-23гн-2020	**КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ**	**200**						
	Цикорий		5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	Молоко		100	100	2,7	2,8	4,3	53,4
	Сахар-песок		7	7	0	0	6,4	25,4
	Вода		120	120	0	0	0	0
Пром.	**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**	**60**			**4,6**	**0,5**	**29,5**	**140,6**
Пром.	**ХЛЕБ РЖАНОЙ**	**30**			**2,0**	**0,4**	**10,0**	**51,2**
	Итого за Обед	**950**			**41,25**	**39,84**	**120,45**	**1003,11**

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Расход сырья,г		Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Ценность
		г.	брутто	нетто	г.	г.	г.	Ккал.
ДЕНЬ ВТОРОЙ								
ОБЕД								
54-16з-2020	**ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ**	**100**			**1,25**	**9,00**	**7,05**	**113,80**
	Картофель		*31,83*	*22*	*0,41*	*0,08*	*3,26*	*15,41*
	Лук репчатый		*18,83*	*15*	*0,19*	*0,04*	*1,13*	*5,51*
	Морковь		*12,5*	*10*	*0,13*	*0,00*	*0,63*	*3,08*
	Свекла		*25,5*	*20*	*0,28*	*0,03*	*1,59*	*7,71*
	Огурец соленый		*37,5*	*30*	*0,25*	*0,05*	*0,45*	*3,00*
	Масло подсолнечная		*10*	*10*	*0,00*	*8,80*	*0,00*	*79,10*
	Соль поваренная йодированная		*0,3*	*0,3*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*
54-12с-2020	**СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ**	**250**			**10,31**	**4,64**	**18,23**	**156,08**
	Приправа		*1,76*	*1,75*	*0,05*	*0*	*0,125*	*0,775*
	Консерва рыбная		*45,2*	*40*	*7,85*	*2,05*	*0*	*49,8*
	Картофель		*95,2*	*70*	*1,325*	*0,25*	*10,375*	*49,025*
	лавровый лист		*0,032*	*0,05*	*0*	*0*	*0,025*	*0,125*
	Крупа перловая		*10*	*10*	*0,875*	*0,1*	*6,1*	*28,75*
	Лук репчатый		*10*	*8*	*0,01*	*0,025*	*0,6*	*2,925*
	Морковь		*20*	*16*	*0,2*	*0,025*	*1*	*4,925*
	Масло растительное		*2,5*	*2,5*	*0*	*2,1875*	*0*	*19,75*
	Соль поваренная йодированная		*0,375*	*0,375*	*0*	*0*	*0*	*0*
	Вода		*200*	*200*	*0*	*0*	*0*	*0*
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	120			16,94	7,56	5,27	157,56
	Птица (бедро, голень, филе)		*80,64*	*71,4*	*15,84*	*1,188*	*0,24*	*75,12*
	Морковь		*34,08*	*27,6*	*0,36*	*0*	*1,68*	*8,4*
	Лук репчатый		*15,48*	*12*	*0,12*	*0*	*0,96*	*4,56*
	Сметана		*10,92*	*10,92*	*0,252*	*1,92*	*0,336*	*19,68*

	Мука пшеничная		*3,24*	*3,24*	*0,36*	*0*	*2,04*	*9,84*
	Масло сливочное		*2,16*	*2,16*	*0,012*	*1,572*	*0,012*	*14,28*
	Масло растительное		*3,24*	*3,24*	*0*	*2,88*	*0*	*25,68*
	Соль поваренная йодированная		*0,84*	*0,84*	*0*	*0*	*0*	*0*
	Вода		*48*	*48*	*0*	*0*	*0*	*0*
54-11г-2020	**Картофельное пюре**	**180**			**3,72**	**7,2**	**23,64**	**174,96**
	Картофель		*205,7*	*151*	*2,88*	*0,48*	*22,44*	*105,84*
	Молоко		*28,8*	*28,8*	*0,84*	*0,84*	*1,2*	*15,36*
	Масло сливочное		*8,2*	*8,2*	*0*	*5,88*	*0*	*53,76*
	Соль поваренная йодированная		*0,6*	*0,6*	*0*	*0*	*0*	*0*
54-1хн-2020	**КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ**	**200**			**0,5**	**0**	**19,8**	**81**
	Смесь сухофруктов		*26,8*	*25*	*0,5*	*0*	*13,4*	*55,6*
	Сахар-песок		*7*	*7*	*0*	*0*	*6,4*	*25,4*
	Вода		*190*	*190*	*0*	*0*	*0*	*0*
Пром	**Фрукт(яблоко)**	**100**			**0,42**	**0,42**	**9,8**	**44,4**
	Яблоко		100	100	0,42	0,42	9,8	44,4
Пром.	**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**	**60**			**4,6**	**0,5**	**29,5**	**140,6**
Пром.	**ХЛЕБ РЖАНОЙ**	**30**			**2,0**	**0,4**	**10,0**	**51,2**
	Итого за Обед	**860**			**36,01**	**22,50**	**99,66**	**744,63**

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Расход сырья,г		Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Ценность
		г.	брутто	нетто	г.	г.	г.	Ккал.
ДЕНЬ ТРЕТИЙ								
ОБЕД								
54-3з-2020	**Овощи в нарезке (помидор) *****	**100**			**1,1**	**0,2**	**3,8**	**21,4**
	Томат		*113*	*100*	*1,1*	*0,2*	*3,8*	*21,4*
54-3с-2020	**РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ**	**250**			**8,40**	**5,25**	**18,93**	**156,39**
	Картофель		*102,00*	*75,00*	*1,40*	*0,28*	*11,13*	*52,53*
	Лук репчатый		*12,50*	*10,00*	*0,13*	*0,03*	*0,75*	*3,68*
	Морковь		*12,50*	*10,00*	*0,13*	*0,00*	*0,63*	*3,08*
	Огурец соленый		*18,75*	*15,00*	*0,13*	*0,03*	*0,23*	*1,50*
	Крупа перловая		*10,00*	*10,00*	*0,88*	*0,10*	*6,10*	*28,73*
	Мясо кур (окорочка куриные)		*29,25*	*18,75*	*5,75*	*0,42*	*0,08*	*27,21*
	Масло подсолнечное		*5,00*	*5,00*	*0,00*	*4,40*	*0,00*	*39,55*
	Лавровый лист		*0,05*	*0,05*	*0,00*	*0,00*	*0,03*	*0,13*
	Соль поваренная йодированная		*0,38*	*0,38*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*
	Бульон(вода)		*187,50*	*187,50*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*
54-1м-2020	**БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА ОТВАРНОГО**	**120**			**17,9**	**18,7**	**2,9**	**252,3**
	Приправа		1,9	1,6	0	0	0,1	0,7
	Сметана		30	30	0,7	4	1	42,5
	Мука пшеничная высший сорт		1,6	1,6	0,2	0	1	4,8
	Мясо свинина(лопаточная часть , грудинка)		109,4	96,8	16,9	13,6	0	190,4
	Лук репчатый		3	2,4	0	0	0,2	0,9
	Морковь		10,9	8,8	0,1	0	0,6	2,7
	Масло сливочное		1,6	1,6	0	1,1	0	10,3
	Соль поваренная йодированная		0,24	0,24	0	0	0	0
	Вода		131,2		0	0	0	0
54-1г-2020	**Макароны отварные**	**180**			**6,36**	**6,6**	**39,24**	**242,4**
	макаронные изделия		61,2	61,2	*6,36*	*0,72*	*39,24*	*188,64*
	масло сливочное		*8,2*	*8,2*	*0*	*5,88*	*0*	*53,76*
	Соль поваренная йодированная		*0,6*	*0,6*	*0*	*0*	*0*	*0*
	вода		*367,2*	*367,2*				
54-3гн-2020	**Чай с лимоном и сахаром**	**200**			**0,3**	**0**	**6,7**	**27,9**

	Лимон		*8*	*7*	*0,1*	*0*	*0,2*	*1,1*
	чай черный байховый		*1*	*1*	*0,2*	*0*	*0,1*	*1,4*
	Сахар-песок		*7*	*7*	*0*	*0*	*6,4*	*25,4*
	Вода		*195*	*195*	*0*	*0*	*0*	*0*
Пром.	**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**	**60**			**4,6**	**0,5**	**29,5**	**140,6**
Пром.	**ХЛЕБ РЖАНОЙ**	**30**			**2,0**	**0,4**	**10,0**	**51,2**
	Итого за Обед	**940**			**#ССЫЛКА!**	**#ССЫЛКА!**	**#ССЫЛКА!**	**#ССЫЛКА!**

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Расход сырья,г		Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Ценность
		г.	брутто	нетто	г.	г.	г.	Ккал.
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ								
ОБЕД								
54-13з-2020	**Салат из свеклы отварной**	**100**			**1,3**	**4,5**	**7,6**	**76,1**
	Свекла		*118*	*95*	*1,3*	*0,1*	*7,6*	*36,5*
	Масло растительное		*5*	*5*	*0*	*4,4*	*0*	*39,6*
	Соль поваренная йодированная		*0,3*	*0,3*	*0*	*0*	*0*	*0*
54-7с-2020	**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ**	**250**			**8,90**	**3,12**	**22,73**	**154,64**
	Макаронные изделия (вермишель)		*10,00*	*10,00*	*1,03*	*0,13*	*6,43*	*30,75*
	Лук репчатый		*12,50*	*10,00*	*0,13*	*0,03*	*0,75*	*3,68*
	Морковь		*12,50*	*10,00*	*0,13*	*0,00*	*0,63*	*3,08*
	Масло подсолнечное		*2,50*	*2,50*	*0,00*	*2,20*	*0,00*	*19,78*
	Лавровый лист		*0,05*	*0,05*	*0,00*	*0,00*	*0,03*	*0,13*
	Мясо кур (окорочка куриные)		*29,25*	*18,75*	*5,75*	*0,42*	*0,08*	*27,21*
	Картофель		*136,00*	*100,00*	*1,88*	*0,35*	*14,83*	*70,03*
	Соль поваренная йодированная		*0,38*	*0,38*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*
	Бульон(вода)		*175,00*	*175,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*
54-9м-2020	**ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ**	**250**			**25,83**	**25,69**	**28,27**	**446,23**
	Картофель		*176,5*	*129,75*	*2,44*	*0,49*	*19,27*	*90,69*
	Морковь		*15,6*	*12,5*	*0,86*	*0,17*	*6,82*	*32,11*
	Лук репчатый		*21,5*	*17,25*	*0,22*	*0,04*	*1,29*	*6,32*
	Томатное пюре		*8,12*	*8,12*	*0,27*	*0,00*	*0,87*	*4,58*

	Масло растительное		*8,12*	*8,12*	*0,00*	*7,15*	*0,00*	*64,27*
	Лавровый лист		*0,03*	*0,03*	*0,00*	*0,00*	*0,02*	*0,08*
	Соль поваренная йодированная		*1*	*1*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*
	Мясо свинина(лопаточная часть , грудинка)		*142,6*	*126,1*	*22,05*	*17,83*	*0,00*	*248,19*
Пром.	**Сок**	**200**					**24**	**96**
Пром.	**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**	**60**			**4,6**	**0,5**	**29,5**	**140,6**
Пром.	**ХЛЕБ РЖАНОЙ**	**30**			**2,0**	**0,4**	**10,0**	**51,2**
	Итого за обед	**890**			**42,61**	**34,20**	**122,11**	**964,76**

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Расход сырья,г		Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Ценность
		г.	брутто	нетто	г.	г.	г.	Ккал.
	ДЕНЬ ПЯТЫЙ							
	ОБЕД							
54-6з-2020	**САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ**	**100**			**1,3**	**10,1**	**3,6**	**109,9**
	капуста белокочанная		*60*	*48*	*0,9*	*0,1*	*2,3*	*12,9*
	огурец		*25*	*20*	*0,2*	*0*	*0,5*	*2,8*
	томат		*25*	*20*	*0,2*	*0*	*0,8*	*4,3*
	масло растительное		*10*	*10*	*0*	*10*	*0*	*89,9*
	соль поваренная йодированная		*0,3*	*0,3*	*0*	*0*	*0*	*0*
	вода		*5*	*5*	*0*	*0*	*0*	*0*
	кислота лимонная		*0,2*	*0,2*	*0*	*0*	*0*	*0*
54-8с-2020	**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ**	**250**			**11,05**	**5,45**	**19,98**	**173,21**
	Картофель		*85*	*62,5*	*1,18*	*0,23*	*9,28*	*43,78*
	Горох		*20*	*20*	*3,85*	*0,35*	*9,00*	*54,63*
	Лук репчатый		*12,5*	*10*	*0,13*	*0,03*	*0,75*	*3,68*
	Морковь		*12,5*	*10*	*0,13*	*0,00*	*0,63*	*3,08*
	Приправа		*3,125*	*2,5*	*0,03*	*0,03*	*0,23*	*1,18*
	Масло подсолнечное		*5*	*5*	*0,00*	*4,40*	*0,00*	*39,55*
	Лавровый лист		*0,05*	*0,05*	*0,00*	*0,00*	*0,03*	*0,13*
	Мясо кур (окорочка куриные)		*29,25*	*18,75*	*5,75*	*0,42*	*0,08*	*27,21*
	Соль поваренная йодированная		*0,375*	*0,375*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*
	Бульон(вода)		*162,5*	*162,5*				
54-3м-2020	**ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ**	**200**			**19,78**	**28,10**	**19,18**	**408,79**
	Говядина (котлетное мясо)		*45,20*	*40,00*	*9,75*	*4,77*	*0,72*	*84,75*
	Свинина (котлетное мясо)		*45,20*	*40,00*	*6,76*	*15,85*	*0,96*	*173,57*
	Крупа рисовая		*15*	*15*	*0,9*	*0*	*10,2*	*45,6*
	Масло растительное		*3,24*	*3,24*	*0*	*2,88*	*0*	*25,68*
	Масло сливочное		*6*	*6*	*0*	*4,4*	*0*	*39,6*
	Морковь		*12,5*	*10*	*0,13*	*0,00*	*0,63*	*3,08*
	Лук репчатый		*15*	*12*	*0,1*	*0*	*1*	*4,4*

	Капуста белокачанная		*150*	*120*	*2*	*0,2*	*5,2*	*29,6*
	Соль поваренная йодированная		*0,6*	*0,6*	*0*	*0*	*0*	*0*
	Томатное пюре		*4,46*	*4,46*	*0,15*	*0,00*	*0,48*	*2,51*
	Масса полуфабриката			*241,3*				
54-26хн-2020	**КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК**	**200**			**0,2**	**0,1**	**12,7**	**52,4**
	Яблоки свежие		45,2	40	0,2	0,1	3,6	16,1
	Лимонная кислота		0,2	0,2	0	0	0	0
	Сахар- песок		10	10	0	0	9,1	36,3
	Вода		172	172	0	0	0	0
ТТК	**Яйцо отварное**	**40**	**40**	**40**	**5,08**	**4,6**	**0,4**	**62,84**
Пром.	**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**	**60**			**4,6**	**0,5**	**29,5**	**140,6**
Пром.	**ХЛЕБ РЖАНОЙ**	**30**			**2,0**	**0,4**	**10,0**	**51,2**

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Расход сырья,г		Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Ценность
		г.	брутто	нетто	г.	г.	г.	Ккал.
ДЕНЬ ШЕСТОЙ								
ОБЕД								
54-1т-2020	**Запеканка из творога со сгущенным молоком**	**200**			**34,66**	**21,76**	**34,01**	**471,91**
	творог		*186*	*186*	*31,50*	*14,70*	*8,80*	*293,70*
	крупа манная		*12,9*	*12,9*	*1,20*	*0,10*	*8,30*	*39,20*
	сахар-песок		*12,9*	*12,9*	*0,00*	*0,00*	*11,70*	*46,90*
	Сметана		*6,9*	*6,9*	*0,20*	*0,90*	*0,20*	*9,80*
	сухари панировочные		*6,9*	*6,9*	*0,70*	*0,10*	*4,20*	*20,60*
	яйцо куриное		*5,8*	*5,3*	*0,60*	*0,50*	*0,00*	*7,50*
	масло сливочное		*6,9*	*6,9*	*0,00*	*5,00*	*0,10*	*45,40*
	Соль поваренная йодированная		*0,5*	*0,5*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*
	Молоко		*16,5*	*16,5*	*0,46*	*0,46*	*0,71*	*8,81*
ПРОМ	**Сгущенное молоко**	***20***	***20***	***20***	***1,00***	***1,70***	***11,20***	***64,60***
386	**Йогурт**	**200**			**5**	**3,2**	**3,5**	**68**
54-23гн-2020	**КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ**	**200**			**3,8**	**3,5**	**11,2**	**91,2**
	Циикорий		5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	Молоко		100	100	2,7	2,8	4,3	53,4
	Сахар-песок		7	7	0	0	6,4	25,4
	Вода		120	120	0	0	0	0
Пром	**Печенье**	**45**			**3,375**	**8,1**	**30,15**	**207**
	Печенье		45	45	3,375	8,1	30,15	207
Пром	**Фрукт(яблоко)**	**120**			**0,5**	**0,5**	**11,8**	**53,3**
	Яблоко		120	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**	**60**			**4,6**	**0,5**	**29,5**	**140,6**
Пром.	**ХЛЕБ РЖАНОЙ**	**30**			**2,0**	**0,4**	**10,0**	**51,2**

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Расход сырья,г		Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Ценность
		г.	брутто	нетто	г.	г.	г.	Ккал.
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ								
ОБЕД								
54-5з-2020	**САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ**	**100**			**1**	**5,1**	**3,1**	**62,5**
	Томаты		*54,2*	*48*	*0,5*	*0,1*	*1,8*	*10,3*
	Огурцы		*39,5*	*35*	*0,3*	*0*	*0,9*	*4,9*
	Лук		*13,6*	*12*	*0,2*	*0*	*0,4*	*2,3*
	Масло растительное		*5*	*5*	*0*	*5*	*0*	*45*
	Соль поваренная ийодированная		*0,3*	*0,3*	*0*	*0*	*0*	*0*
54-11с-2020	**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ**	**250**			**9,31**	**5,50**	**21,48**	**171,86**
	картофель		*93,75*	*75*	*1,29*	*0,25*	*10,20*	*48,15*
	лук репчатый		*12*	*10*	*0,12*	*0,02*	*0,72*	*3,53*
	морковь		*12,5*	*10*	*0,13*	*0,00*	*0,63*	*3,08*
	Мясо кур (окорочка куриные)		*29,25*	*18,75*	*5,75*	*0,42*	*0,08*	*27,21*
	Рисовая крупа		*5*	*5*	*0,54*	*0,05*	*3,37*	*15,18*
	Гречневая крупа		*12,5*	*12,5*	*1,48*	*0,36*	*6,48*	*35,17*
	Масло растительное		*5*	*5*	*0,00*	*4,40*	*0,00*	*39,55*
	Бульон(вода)		*125*	*125*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*
	Соль поваренная йодированная		*0,6*	*0,6*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*
54-11р-2020	**РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)**	**120**			**17,06**	**9,03**	**8,64**	**183,79**
	Рыба свежемороженая(минтай)		*117,94*	*104,40*	*15,60*	*0,86*	*0,00*	*69,77*
	Морковь		*37,54*	*30,00*	*0,34*	*0,00*	*1,89*	*9,26*
	Лук репчатый		*20,91*	*16,80*	*0,17*	*0,00*	*1,20*	*6,17*
	Томатное пюре		*10,80*	*10,80*	*0,34*	*0,00*	*1,20*	*6,17*
	Масло растительное		*9,09*	*9,09*	*0,00*	*8,06*	*0,00*	*71,83*
	Мука		*6,00*	*6,00*	*0,60*	*0,12*	*3,84*	*18,36*

	Приправа		*6,00*	*6,00*	*0,00*	*0,00*	*0,51*	*2,23*
	Соль йодированная		*0,34*	*0,35*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*
	Вода		*30,00*	*30,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*
54-6г-2020	**РИС ОТВАРНОЙ**	180			4,32	6,48	43,68	250,44
	Крупа рисовая		*64,8*	*64,8*	*4,32*	*0,6*	*43,68*	*196,68*
	Масло сливочное		*8,16*	*8,16*	*0*	*5,88*	*0*	*53,76*
	Соль поваренная йодированная		*0,6*	*0,6*	*0*	*0*	*0*	*0*
	Вода		*388,8*	*388,8*	*0*	*0*	*0*	*0*
54-2гп-2020	**ЧАЙ С САХАРОМ**	200			0,2	0	6,5	26,8
	чай черный байховый		*1*	*1*	*0,2*	*0*	*0,1*	*1,4*
	Сахар-песок		*7*	*7*	*0*	*0*	*6,4*	*25,4*
	Вода		*200*	*200*	*0*	*0*	*0*	*0*
Пром.	**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**	**60**			**4,6**	**0,5**	**29,5**	**140,6**
Пром.	**ХЛЕБ РЖАНОЙ**	**30**			**2,0**	**0,4**	**10,0**	**51,2**
	Итого за Обед	**940**			**38,47**	**27,00**	**122,91**	**887,18**

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Расход сырья,г		Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Ценность
		г.	брутто	нетто	г.	г.	г.	Ккал.
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ								
ОБЕД								
54-2з-2020	**ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ) ****	**100**			**0,8**	**0,16**	**2,5**	**14,16**
	Огурец		113	100	0,8	0,16	2,5	*14,16*
54-6с-2020	**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ**	**250**			**8,99**	**3,27**	**20,96**	**152,38**
	Морковь		*12,50*	*10,00*	*0,13*	*0,00*	*0,63*	*3,08*
	Лук репчатый		*12,50*	*10,00*	*0,13*	*0,03*	*0,75*	*3,68*
	Лавровый лист		*0,05*	*0,05*	*0,00*	*0,00*	*0,03*	*0,13*
	Картофель		*136,00*	*100,00*	*1,88*	*0,35*	*14,83*	*70,03*
	Мясо кур (окорочка куриные)		*29,25*	*18,75*	*5,75*	*0,42*	*0,08*	*27,21*
	Масло подсолнечное		*2,50*	*2,50*	*0,00*	*2,20*	*0,00*	*19,78*
	Соль поваренная йодированная		*0,38*	*0,38*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*
	Яйцо куриное		*3,00*	*1,63*	*0,34*	*0,28*	*0,04*	*3,85*
	Мука пшеничная высшего сорта		*7,70*	*7,70*	*0,78*	*0,00*	*4,62*	*24,64*
ТТК	**АЗУ ПО-ТАТАРСКИ**	**200**			**21,97**	**24,49**	**21,82**	**406,19**
	Мясо свинина(лопаточная часть , грудинка)		*121,25*	*98,75*	*18,75*	*15,16*	*0,00*	*210,99*
	Масло растительное		*10,00*	*10,00*	*0,00*	*8,80*	*0,00*	*79,10*
	Лук репчатый		*21,88*	*15,00*	*0,22*	*0,04*	*1,31*	*6,43*
	Морковь		*35,5*	*28,75*	*0,36*	*0,00*	*1,78*	*8,73*
	Томатная паста		*3,48*	*3,48*	*0,12*	*0,00*	*0,37*	*1,96*
	Мука пшеничная высшего сорта		*2,50*	*2,50*	*0,25*	*0,05*	*1,60*	*19,13*
	Огурцы соленые		*25,00*	*15,00*	*0,21*	*0,04*	*0,38*	*2,50*
	Картофель		*150,00*	*120,00*	*2,07*	*0,40*	*16,37*	*77,25*
	Соль поваренная йодированная		*1,61*	*1,61*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*
	Лавровый лист		*0,05*	*0,05*	*0,00*	*0,00*	*0,02*	*0,10*
Пром.	**СОК ФРУКТОВЫЙ**	**180**					**21,6**	**86,4**
Пром.	**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**	**60**			**4,6**	**0,5**	**29,5**	**140,6**
Пром.	**ХЛЕБ РЖАНОЙ**	**30**			**2,0**	**0,4**	**10,0**	**51,2**
	Итого за Обед	########			########	**#ССЫЛКА!**	########	**#ССЫЛКА!**

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Расход сырья,г		Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Ценность
		г.	брутто	нетто	г.	г.	г.	Ккал.
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ								
ОБЕД								
54-8з-2020	**САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ**	**100**			**1,6**	**10,1**	**9,7**	**136,0**
	капуста белокочанная		*105*	*84*	*1,5*	*0,1*	*4*	*23,0*
	морковь		*12,5*	*10*	*0,1*	*0*	*0,7*	*3*
	сахар-песок		*10*	*10*	*0*	*0*	*5*	*20*
	масло растительное		*5*	*5*	*0*	*10*	*0*	*90*
	соль поваренная йодированная		*0,2*	*0,2*	*0*	*0*	*0*	*0*
	вода		*0,3*	*0,3*	*0*	*0*	*0*	*0*
	кислота лимонная		*5*	*5*	*0*	*0*	*0*	*0*
ТТК	**Свекольник со сметаной**	**250**			**8,42**	**6,64**	**16,57**	**160,20**
	Свекла		*65,00*	*50,00*	*0,75*	*0,03*	*4,16*	*19,99*
	Лук репчатый		*12,00*	*10,00*	*0,12*	*0,02*	*0,72*	*3,53*
	Морковь		*12,50*	*10,00*	*0,13*	*0,00*	*0,63*	*3,08*
	Томатная паста		*4,13*	*4,13*	*0,14*	*0,00*	*0,44*	*2,32*
	Лавровый лист		*0,05*	*0,05*	*0,00*	*0,00*	*0,03*	*0,13*
	Масло растительное		*5,25*	*5,25*	*0,00*	*4,62*	*0,00*	*41,53*
	Соль поваренная йодированная		*0,375*	*0,375*	*0*	*0*	*0*	*0*
	Сметана		*10,00*	*10,00*	*0,25*	*1,30*	*0,30*	*14,15*
	Картофель		*93,75*	*68,75*	*1,29*	*0,24*	*10,22*	*48,27*
	Мясо кур (окорочка куриные)		*29,25*	*18,75*	*5,75*	*0,42*	*0,08*	*27,21*
54-9м-2020	**ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ**	**120**			**24,94**	**13,27**	**6,08**	**242,52**
	Печень куриная		***116,85***	***112,35***	*23,84*	*6,89*	*1,05*	*160,08*
	Сметана		*10,92*	*10,92*	*0,252*	*1,92*	*0,336*	*19,68*
	Мука пшеничная высший сорт		*3,24*	*3,24*	*0,36*	*0*	*2,04*	*9,84*
	Лук репчатый		*15,48*	*12*	*0,12*	*0*	*0,96*	*4,56*

	Морковь до 1 января		*34,08*	*27,6*	*0,36*	*0*	*1,68*	*8,4*
	Масло сливочное		*2,16*	*2,16*	*0,012*	*1,572*	*0,012*	*14,28*
	Масло растительное		*3,24*	*3,24*	*0*	*2,88*	*0*	*25,68*
	Соль поваренная йодированная		*0,84*	*0,84*	*0*	*0*	*0*	*0*
54-1г-2020	**Макароны отварные**	**180**			**6,36**	**6,6**	**39,24**	**242,4**
	макаронные изделия		61,2	61,2	*6,36*	*0,72*	*39,24*	*188,64*
	масло сливочное		*8,2*	*8,2*	*0*	*5,88*	*0*	*53,76*
	Соль поваренная йодированная		*0,6*	*0,6*	*0*	*0*	*0*	*0*
	вода		*367,2*	*367,2*				
54-21гн-2020	**КАКАО С МОЛОКОМ**	**200**			**4,6**	**4,4**	**12,5**	**107,2**
	Какао-порошок		5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	Молоко		130	130	3,5	3,7	5,6	69,4
	Сахар-песок		7	7	0	0	6,4	25,4
	Вода		80	80	0	0	0	0
54-1з-2020	**Сыр твердых сортов в нарезке**	**15**			**3,5**	**4,4**	**0**	**53,8**
	Сыр полутвердый		15,6	15	3,5	4,4	0	53,8
Пром.	**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**	**60**			**4,6**	**0,5**	**29,5**	**140,6**
Пром.	**ХЛЕБ РЖАНОЙ**	**30**			**2,0**	**0,4**	**10,0**	**51,2**
	Итого за обед	**#ССЫЛКА!**			**#ССЫЛКА!**	**#ССЫЛКА!**	**#ССЫЛКА!**	**#ССЫЛКА!**

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Расход сырья,г		Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Ценность
		г.	брутто	нетто	г.	г.	г.	Ккал.
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ								
ОБЕД								
54-3з-2020	**Овощи в нарезке (помидор) *****	60			0,7	0,1	2,3	12,8
	Томат		67,8	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-5с-2020	**СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ**	250			16,76	15,27	23,93	299,94
	Макаронные изделия (вермишель)		10	10	1,025	0,08	6,425	30,825
	Лук репчатый		15,625	12,5	0,175	0,025	0,925	4,575
	Морковь		12,5	10	0,125	0	0,625	3,075
	Масло подсолнечное		2,5	2,5	0	2,2	0	19,775
	Лавровый лист		0,05	0,05	0	0	0,025	0,125
	Говядина (котлетное мясо)		38,72	33,45	5,98	4,83	0,00	67,41
	Свинина (котлетное мясо)		33,45	28,50	3,93	6,73	0,60	78,28
	Картофель		138,5	100	1,875	0,35	14,825	70,025
	Яйцо куриное		3,00	2,55	0,34	0,27	0,03	3,85
	Соль поваренная йодированная		0,6	0,6	0	0	0	0
	Бульон(вода)		175	175	3,3	0,775	0,475	22
54-22м-2020	**РАГУ ИЗ КУРИЦЫ**	250			26,11	8,80	21,94	271,75
	Мясо птицы		117,25	103,75	23,01	1,74	0,38	109,13
	Картофель		154,75	113,75	2,13	0,38	16,88	79,63
	Мука пшеничная высший сорт		1,38	1,38	0,13	0,00	0,88	4,25
	Томатное пюре		8,75	8,75	0,25	0,00	1,00	5,00
	Лук репчатый		18,00	14,38	0,19	0,03	1,08	5,25
	Морковь		29,75	23,75	0,29	0,03	1,49	7,38
	Приправа		4,75	3,75	0,13	0,01	0,25	1,63
	Масло сливочное		7,50	7,50	0,00	6,63	0,00	59,38
	Лавровый лист		0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,13
	Соль поваренная йодированная		1	1	0,00	0,00	0,00	0,00

ПРОМ	ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100			0,42	0,42	9,8	44,4
	Яблоко		*100*	*100*	*0,42*	*0,42*	*9,8*	*44,4*
54-6о-2020	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	44	40	40	4,8	4	0,3	56,6
	Яйцо отварное	*1*						
54-3хн-2020	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВ	200			0,5	0	19,8	81
	Чернослив		*26,8*	*25*	*0,5*	*0*	*13,4*	*55,6*
	Сахар-песок		*7*	*7*	*0*	*0*	*6,4*	*25,4*
	Вода		*190*	*190*	*0*	*0*	*0*	*0*
Пром.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60			4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30			2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	994			#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью ___ листов
Документовед:
_____ М.А. Галиаскарова
«__» _____ 2026 г.