



**Десятидневное меню  
на базе МКОУ ООШ с. Тахтоямск**

**1-ый день**

<i>Завтрак</i>	<i>Раскладка</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>Выход блюд</i>
<i>Ленивые вареники с маслом</i>	Мука-180	3,24	0,27	22,80	106,20	200/10
	Яичный порошок-0,01	2,08	2,00	0,08	27,50	
	Манка-10	1,12	0,08	7,33	35,40	
	Сахар-10	0,00	0,00	9,99	41,00	
	Масло слив.-10	0,05	8,24	0,05	78,10	
<i>Хлеб с маслом</i>	Хлеб пшен.-100	7,90	0,80	52,20	255,00	100/15
	Масло слив.-15	0,075	12,38	0,075	117,15	
<i>Какао с молоком</i>	Какао-4	0,90	0,80	1,60	17,96	200
	Молоко-100	3,20	3,20	4,70	67,00	
	Сахар-20	0,00	0,00	19,98	82,00	
<b>Итого:</b>		<b>18,57</b>	<b>27,77</b>	<b>118,81</b>	<b>827,31</b>	

**2-ой день**

<i>Завтрак</i>	<i>Раскладка</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>Выход блюд</i>
<i>Каша рисовая молочная</i>	Рис-40	3,04	0,40	30,32	140,40	250
	Молоко-150	4,80	4,80	7,05	100,50	
	Сахар-15	0,00	0,00	15,00	61,50	
	Масло сл.-5	0,025	4,12	0,025	39,05	
<i>Хлеб с маслом и повидлом</i>	Хлеб пшен.-100	7,90	0,80	52,20	255,00	100/15/40
	Масло слив.-15	0,075	12,38	0,075	117,15	
	Повидло-40	0,12	0,00	18,90	78,30	
<i>чай с сахаром</i>	чай-1	0,20	0,00	14,00	28,00	200
	Сахар-20	0,00	0,00	19,98	82,00	
<b>Итого:</b>		<b>16,16</b>	<b>22,50</b>	<b>157,55</b>	<b>901,90</b>	

**3-ий день**

<i>Завтрак</i>	<i>Раскладка</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>Выход блюд</i>
<i>картофель отварной</i>	Картофель-250	3,81	5,76	30,68	189,80	200/150
	Масло слив.-5	0,05	8,24	0,05	78,10	
<i>Сосиска отварная</i>	Сосиска-100	15,00	10,20	0,00	162,00	
<i>Хлеб с маслом</i>	Хлеб пшен.-100	7,90	0,80	52,20	255,00	100/15
	Масло слив.-15	0,075	12,38	0,075	117,15	
<i>чай с сахаром</i>	чай-1	0,20	0,00	14,00	28,00	200
	Сахар-20	0,00	0,00	19,98	82,00	
<b>Итого:</b>		<b>27,04</b>	<b>37,38</b>	<b>116,99</b>	<b>912,05</b>	

**4-ый день**

<i>Завтрак</i>	<i>Раскладка</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>Выход блюд</i>
<i>Суп вермишелевый</i>	Вермишель-25	2,75	0,23	18,55	89,50	300

<b>молочный</b>						
	Молоко-100	6,40	6,40	9,40	134,00	
	Сахар-5	0,00	0,00	5,00	20,50	
	Масло сл.-5	0,025	4,12	0,025	39,05	
<b>Хлеб с маслом</b>	Хлеб пшен.-100	7,90	0,80	52,20	255,00	100/15
	Масло слив.-15	0,075	12,38	0,075	117,15	
<b>чай с сахаром</b>	чай-1	0,20	0,00	14,00	28,00	200
	Сахар-20	0,00	0,00	19,98	82,00	
	Итого:	17,35	23,93	119,23	765,20	
<b>5-ый день</b>						
<b>Завтрак</b>	Раскладка	Б	Ж	У	К	Выход блюд
<b>суп молочный с крупой</b>	гречка-40	5,97	5,48	17,08	141,60	250
	Молоко-150	4,80	4,80	7,05	100,50	
	Сахар-15	0,00	0,00	15,00	61,50	
	Масло сл.-5	0,025	4,12	0,025	39,05	
<b>Хлеб с маслом</b>	Хлеб пшен.-100	7,90	0,80	52,20	255,00	100/15
	Масло слив.-15	0,075	12,38	0,075	117,15	
<b>какао с молоком</b>	Какао-4	0,90	0,80	1,60	17,96	200
	Молоко-100	3,20	3,20	4,70	67,00	
	Сахар-20	0,00	0,00	19,98	82,00	
	Итого:	22,87	31,58	117,71	881,76	
<b>6-ой день</b>						
<b>Завтрак</b>	Раскладка	Б	Ж	У	К	Выход блюд
<b>картофель отварной</b>	Картофель-250	3,81	5,76	30,68	189,80	200/150
	Масло слив.-5	0,05	8,24	0,05	78,10	
<b>Сосиска отварная</b>	Сосиска-100	15,00	10,20	0,00	162,00	
<b>Хлеб с маслом</b>	Хлеб пшен.-100	7,90	0,80	52,20	255,00	100/15
	Масло слив.-15	0,075	12,38	0,075	117,15	
<b>чай с сахаром</b>	чай-1	0,20	0,00	14,00	28,00	200
	Сахар-20	0,00	0,00	19,98	82,00	
	Итого:	27,04	37,38	116,99	912,05	
<b>7-ой день</b>						
<b>Завтрак</b>	Раскладка	Б	Ж	У	К	Выход блюд
<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	макаронные изделия-25	5,75	5,21	18,84	145,20	300
	Молоко-100	6,40	6,40	9,40	134,00	
	Сахар-5	0,00	0,00	5,00	20,50	
	Масло сл.-5	0,025	4,12	0,025	39,05	
<b>хлеб с маслом</b>	Хлеб пшен.-100	7,90	0,80	52,20	255,00	100/15
	Масло слив.-15	0,075	12,38	0,075	117,15	
<b>чай с сахаром</b>	чай-1	0,20	0,00	14,00	28,00	200
	Сахар-20	0,00	0,00	19,98	82,00	
	Итого:	20,350	28,91	119,52	820,90	
<b>8-ой день</b>						
<b>Завтрак</b>	Раскладка	Б	Ж	У	К	Выход блюд
<b>Каша рисовая молочная</b>	Рис-40	3,04	0,40	30,32	140,40	250

	Молоко-150	4,80	4,80	7,05	100,50	
	Сахар-15	0,00	0,00	15,00	61,50	
	Масло сл.-5	0,025	4,12	0,025	39,05	
<b>Оладьи с повидлом</b>	Масло сл.-3	0,015	2,47	0,015	23,43	180/30
	Мука-70	7,56	0,63	51,52	247,80	
	Яичный порошок-0,01	2,08	2,00	0,08	27,50	
	Молоко-50	1,60	1,60	2,35	33,50	
	Сахар-5	0,00	0,00	4,99	20,50	
	Дрожжи-1	0,01	9,20	0,00	38,82	
	Масло р.-5	0,00	5,00	0,00	46,45	
	Повидло-30	0,12	0,00	20,00	74,10	
<b>Какао с молоком</b>	Какао-4	0,90	0,80	1,60	17,96	200
	Молоко-100	3,20	3,20	4,70	67,00	
	Сахар-20	0,00	0,00	19,98	82,00	
	Итого:	23,350	34,22	157,63	1020,51	
<b>9-ый день</b>						
<b>Завтрак</b>	Раскладка	Б	Ж	У	К	Выход блюд
<b>суп молочный с крупой</b>	гречка-40	5,97	5,48	17,08	141,60	250
	Молоко-150	4,80	4,80	7,05	100,50	
	Сахар-15	0,00	0,00	15,00	61,50	
	Масло сл.-5	0,025	4,12	0,025	39,05	
<b>Хлеб с маслом</b>	Хлеб пшен.-100	7,90	0,80	52,20	255,00	100/15
	Масло слив.-15	0,075	12,38	0,075	117,15	
<b>чай с сахаром</b>	чай-1	0,20	0,00	14,00	28,00	200
	Сахар-20	0,00	0,00	19,98	82,00	
	Итого:	18,97	27,58	125,41	824,80	
<b>10-день</b>						
<b>Завтрак</b>	Раскладка	Б	Ж	У	К	Выход блюд
<b>каша вязкая с маслом и сахаром, молочная</b>	крупa манная-44	3,40	3,96	27,83	161,00	300
	Молоко-100	6,40	6,40	9,40	134,00	
	Сахар-5	0,00	0,00	5,00	20,50	
	Масло сл.-5	0,025	4,12	0,025	39,05	
<b>Хлеб с маслом</b>	Хлеб пшен.-100	7,90	0,80	52,20	255,00	100/15
	Масло слив.-15	0,075	12,38	0,075	117,15	
<b>Какао с молоком</b>	Какао-4	0,90	0,80	1,60	17,96	200
	Молоко-100	3,20	3,20	4,70	67,00	
	Сахар-20	0,00	0,00	19,98	82,00	
	Итого:	21,88	31,66	120,81	893,66	