

СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ СОШ № 14

Аленикина Г.М.



Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в образовательных учреждениях города 2023/2024

Меню составлено с учетом возрастных групп (12 лет и старше), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается 3-х кратный прием пищи (завтрак, обед, полдник).

Режим питания:

Завтрак – 9.15-10.00; обед 13.00-14.00; полдник 16.00-16.30.

В целях организации полноценного питания учащихся планируется включение в рацион продуктов обогащенных йодом-хлеб йодированный, соль обогащенная йодом; кисломолочные продукты с жизненноспособной микрофлорой; соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов; проводиться «С» витаминизация третьих блюд.

Исползуемые нормативные документы:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь 2013
- Сборник технологических нормативов, рецептов на продукцию для учащихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и Тутельян (Москва 2011 год).

г Комсомольск на Амуре

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУПКИН №2

И. В. Мальникова



Пищевая ценность учебный год 2022-2023 возрастная группа 12-18 лет

	Наименование блюда	выход блюد					энерг. ценность(ккал)								
			пищевые ценности			Витамины (мг)		Миниральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)															
Всего на завтрак :		27.21	65.01	89.61	695.9	0.202	15.579	0.1007	3.579	97.52	214.15	62.7	2.17		
Всего на обед:		39	44.2	122.67	1013.05	0.33	31	0.036	9.77	120.25	394.2	101.3	6.89		
Всего полдник:		5.5	5.45	37.6	257	0.164	5.6	0.14	6.8	250	218	35	0.8		
Всего в день:		71.71	114.66	249.88	1965.95	0.696	52.179	0.2767	20.15	467.77	826.35	199	9.86		
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)															
Всего на завтрак :		32.6	17.4	104.24	705.3	0.183	2.859	0.071	0.948	327.1	289.7	68.2	1.79		
Всего на обед:		31.05	22.5	103.79	748.45	0.412	40.74	0.098	50.01	142.8	437.8	135.9	7.73		
Всего полдник:		10.94	18.02	37.68	392.6	0.05	2	0.11	0.6	25	41	9	2.2		
Всего в день:		74.59	57.92	245.71	1846.35	0.645	45.599	0.279	51.56	494.9	768.5	213.1	11.72		
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)															
Всего на завтрак :		31.68	26.9	94.4	718.7	0.37	8.1	0.2	1.589	317.7	385.4	52.85	3.45		
Всего на обед:		38.47	35.56	141.31	1027.3	0.388	30.268	0.032	8.1	125.53	406.25	143.1	7.5		
Всего полдник:		8.6	7.08	36.1	198	0.06	2	0.01	0.6	25	41	5	2.8		
Всего в день:		78.75	69.54	271.81	1944	0.818	40.368	0.242	10.29	468.23	832.65	200.9	13.75		
Первая неделя 4 ДЕНЬ (четверг)															
Всего на завтрак :		28.05	23.65	92.98	739.9	0.406	15.639	0.143	2.579	147.7	486.07	211.7	9.435		
Всего на обед:		36.35	37.43	116.75	953	0.67	36.11	0.053	7.836	191.2	516.7	141.2	36.16		
Всего полдник:		5.5	5.45	37.6	307	0.164	5.6	0.14	6.8	40	62	7	1.8		
Всего в день:		69.9	66.53	247.33	1999.9	1.24	57.349	0.336	17.22	378.9	1064.8	359.9	47.4		
Первая неделя 5 ДЕНЬ (пятница)															
Всего на завтрак :		24.55	17.19	87.97	577.25	0.41	0.71	0.204	2.939	141.1	448.2	193.8	7.84		
Всего на обед :		39.3	29.08	141.3	998.3	2.89	115.408	0.876	37.37	898.9	627.6	384.6	102.6		
Всего полдник:		10.52	14.1	49.16	366	0.06	2	0.01	5	250	218	35	0.8		
Всего в день:		74.37	60.37	278.43	1941.55	3.36	118.118	1.09	45.31	1290	1293.8	613.4	111.3		
Вторая неделя 6ДЕНЬ (понедельник)															
Всего на завтрак :		25.77	63.59	84.32	743.5	0.12	1.37	0.013	0.789	221.7	196.2	39.1	1.39		
Всего на обед:		35.63	35.58	107.1	885.9	0.364	46.91	0.098	8.14	188.3	439.9	143.3	7.53		
Всего полдник:		8.14	13.22	29.88	384.6	0.189	6.8	0.26	6.8	250	218	35	0.8		
Всего в день:		69.54	112.39	221.3	2014	0.673	55.08	0.371	15.73	660	854.1	217.4	9.72		
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)															

Всего на завтрак :	19.74	12.97	92.57	592.9	0.6	15.03	0.04	2.239	107.7	132.18	35.6	5.2
Всего на обед:	46.51	44.94	117.33	1051.5	0.392	25.5	0.064	6.52	134.75	417.85	111.5	6.055
Всего полдник:	8.6	11.5	37.4	290	0.06	2	0.01	5	14	28	5	2.8
Всего в день:	74.85	69.41	247.3	1934.4	1.052	42.53	0.114	13.76	256.45	578.03	152.1	14.06
Вторая недел 8 ДЕНЬ (среда)												
Всего на завтрак :	27.41	13.87	86.58	699	0.428	9.97	0.123	2	265.1	341.74	76.45	4.22
Всего на обед:	29.96	36.05	104.67	884.1	0.73	40.49	0.037	4.13	158.75	667.5	147.9	9.25
Всего полдник:	8.6	11.5	37.4	290	0.189	6.8	0.26	6.8	40	62	7	1.8
Всего в день:	65.97	61.42	228.65	1873.1	1.347	57.26	0.42	12.93	463.85	1071.2	231.4	15.27
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (четверг)												
Всего на завтрак :	16.53	35.16	117.48	749.1	0.428	9.97	0.123	2	265.1	341.74	76.45	4.22
Всего на обед:	28.5	23.54	106.54	781.4	0.73	40.49	0.037	4.13	158.75	667.5	147.9	9.25
Всего полдник:	8.6	11.5	37.4	290	0.189	6.8	0.26	6.8	250	218	35	0.8
Всего в день:	53.63	70.2	261.42	1820.5	1.347	57.26	0.42	12.93	673.85	1227.2	259.4	14.27
Вторая недел 10 ДЕНЬ (пятница)												
Всего на завтрак :	29.49	19.93	79.38	653.9	0.29	2.71	0.103	1.789	379.9	475	82.9	4.35
Всего на обед:	30.48	36.68	128.04	974.45	0.882	27.788	0.069	5.65	124.28	403.3	106	10.28
Всего полдник:	8.9	14.3	29.2	289	0.189	6.8	0.26	6.8	40	62	7	1.8
Всего в день:	68.87	70.91	236.62	1917.35	1.361	37.298	0.432	14.24	544.18	940.3	195.9	16.43
Среднее за 10 дней	70.218	75.335	248.85	1925.71	1.2539	56.3041	0.3981	21.41	569.813	945.7	264.2	26.37

Сводная карта 3х разовое питание 2023-2024г. 12-18 лет

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход
с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда
Каша молочная (пшено)	200	Курица (филе) в смет.соусе	80/50	Плов с мясом	250	Пудинг из творога,	120	Макароны с сыром	180/30
Омлет (яйцо вареное)	1/75	Каша гречневая	180	Кофейный напиток	200	Соус молоч. или джем	50	яйцо отварное	1шт
Молоко заварное	200	Чай с лимоном	200	Хлеб пшеничный	60	Каша манная молочная	200	Молоко заварное	200
Батон	60	Хлеб пшеничный	50	Сыр	20	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	50
масло сливочное,сыр	15/15	Фрукт	100			Батон	50	Фрукт	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00	
Салат из свежих помидор	100	Салат из помидор и кукурузы	100	Икра свекольная	100	Салат из капусты с огурцом	100	Салат из морск. капусты	100
Суп лапша по домашнему	250	Суп гороховый с курицей	250	Суп кучерявый на бульоне	250	Суп рыбный	250	Свекольник со сметаной	250
Гуляш	70/50	Рыба тушенная с овощами	70/70	Биточек мясной (особый), соус	100/50	Азу по домашнему	50/170	оладьи печеночные, соус	100/50
Рис рассыпчатый	180	Картоф. пюре	180	Макароны отварные	180	Компот из сух.фруктов	200	Каша гречневая	180
Компот из сухфруктов	200	Кисель из свежих плодов	200.	Компот из св. плодов	200	Хлеб ржаной	50	Компот из св. плодов	200
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50			Хлеб пшеничный	50
									100
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Печенье	50	Кекс творожный	70	Булочка	50	Печенье	50	Булочка	70
Сок фруктовый	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	200	Сок фруктовый	200	Кисломолочный напиток	200
6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход
с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда
Каша молочная	200	Котлета рыбная, соус	100/50	Пудинг из творога,	120	Ежики с соусом	100/50	Курица тушеная в соусе	70/50
Омлет(яйцо вареное)	1/75	Рис отварной	180	Соус молоч. или джем	50	Каша гречневая рассыпчат.	180	Макароны отварные	180
Кофейный напиток	200	Чай с лимоном	200	Каша овсяная молочная	200	Чай с сахаром	200	Чай с молоком	200
Батон	60	Хлеб пшеничный	50	Чай с лимоном	200	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
масло сливочное,сыр	15/15	фрукт	100	Батон	50	фрукт		сыр	15
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00	
Салат из св.капусты	100	Салат из св. огурцов	100	Салат из овощей	100	Салат из морск. капусты	100	Салат из свеклы с сыром	100
Рассольник	250	Суп рыбный	250	Суп гороховый на бульоне	250	Щи из свежей капусты	250	Суп овощной	250
Голубцы ленивые	250	Птица запеченная	100	Котлеты по хлыновски	100	Рыба тушенная с овощами	70/70	Плов с мясом	70/180
Компот из яблок, лимоном	200	Макарон.издел.отварные	180	Рагу овощное	180	Картофельное пюре	180	Кисель из ягоды	200
Хлеб ржаной	50	Компот из св. плодов	200	Компот из св.плодов	200	Компот из сух.фруктов	200	Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50
		Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50		
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник			
Кекс творожный	70	Печенье	50	Булочка	50	Булочка	50	творожник	50
Сок фруктовый	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	200	Сок фруктовый	200

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
Муниципального общеобразовательного учреждения 2023/2024 учебный год (12-18 лет)**

№ тех. карты	Наименование блюда	масса порции	Наименование продуктов	количество в г.		пищевые ценности			энерг. ценность
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
Первая неделя 1день (понедельник)									
ЗАВТРАК									
173	Каша молочная	200	молоко	100	100	8.64	11.06	44.32	228
Москва 2011			крупя пшеничная, овсянная, гречневая, пшеничная (хлопья Геркулес)	50 (44)	50 (44)				
			сливочное масло	5	5				
			вода	60	60				
			сахар	6	6				
301	Омлет	75	яйцо	53	46	6.4	10	1.7	122.3
			молоко	28.8	28.8				
			масло сливочное	3	3				
Кон.отр.	Молоко заварное	200	чай- заварка№ 492	50	50	4.55	2.8	17.77	81
			молоко	150	150				
			сахар	15	15				
	Батон	50	Батон	50	50	3.75	1.45	25.7	101
105/100	сл. маслом, сыр	15/15	сливочное масло	15.2	15	3.87	39.7	0.12	163.6
Всего на завтрак :						27.21	65.01	89.61	695.9
ОБЕД									
22	Салат из свежих помидор	100	помидоры свежие	107	91	1	10.1	3.4	109
			растительное масло	8	8				
62	Суп лапша по домашнему с картофелем	250	Картофель	100	75	5.7	4.3	17.87	139.35
			морковь	12.5	10				
			лук репчатый	11.9	10				
			масло растительное	2.4	2.4				
			вода или бульон	190	190				
			лапша домашняя	10	10				
			мука	8.7	8,7 (0,6 подпыл)				
			яйцо	2.50	2.5				
			вода	1.70	1.7				
			курица	20.00	12.5				
367	Гуляш	70/50	говядина (свинина)	150.1	110	20.4	21.6	4.2	276.4
			масло растительное	6.5	6.5				

			мука пшеничная	3.7	3.7				
			лук	17	14				
			томат пюре	11	11				
414	Рис отварной	180	Крупа рисовая	65	65	4.3	7.2	29	173.8
			Масло сливочное	5.5	5.5				
508	Компот из смеси	200	С\фрукты	25	30.5	0.5	0	27	110
	сухофруктов		сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						39	44.2	122.67	1013.05
	ПОЛДНИК								
	Печенье	50	печенье		50	4.5	5.25	37.4	165
	Сок фруктовый	200	сок		200	1	0.2	0.2	92
			Всего полдник:			5.5	5.45	37.6	257
Всего в день:						71.71	114.66	249.88	1965.95
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)									
ЗАВТРАК									
54-25	Курица(филе) тушеное в сметане	80/50	куриная грудка	107	94	18.3	7.4	5.7	171.2
			лук репчатый	12.9	10.3				
			морковь	28.4	22.7				
			мука пшеничная	2.7	2.7				
			сметана	9.1	9.1				
			масло растительное	2,7	2.7				
			вода	40	40				
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	крупа гречневая	82.8	82.8	10.2	9.3	44.04	293.6
			сливочное масло	8	8				
			вода	122	122				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	15.2	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0.3	0.3	14.8	63
			сахар	13	13				
Всего на завтрак :						32.6	17.4	104.24	705.3
ОБЕД									

20	Салат из помидор и кукурузы	100	Помидоры	139	62.5	1.12	10.55	8.52	133
			Лук репчатый	11.8	10				
			Кукуруза консервированная	41.6	25				
			Масло растительное	10	10				
144	Суп картофельный	250	картофель	83.2	62.5	6.67	6.28	15.17	148.35
404	с бобовыми		морковь	12.5	10				
			горох	20.3	20				
			или конс.горошек	38.5	25				
			лук	12	10				
			растительное масло	5	5				
			вода или бульон	163					
			куры I категории	20	12.5				
343	Рыба тушеная в томате	70/70	минтай	113	87	13.3	7.2	6.3	143
	с овощами		морковь	32	25				
			бульон или вода	25	25				
			лук	22	18				
			томат-пюре	9	9				
			сахар	2.5	2.5				
			растительное масло	7.5	7.5				
429	Картофельное пюре	180	картофель	203	151	3.78	7.92	19.62	165.6
			сливочное масло	8	8				
			молоко	29	28				
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0.2	0.1	21.5	87
			вода	180	180				
			сахар	15	15				
			крахмал	6	6				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						31.05	22.5	103.79	748.45
ПОЛДНИК									
	Кекс творожный	70	кекс		70	7.14	13.02	29.68	292.6
	Кисломолочный напиток	200	кисломолочный напиток		200	3.8	5	8	100
Всего на полдник:						10.94	18.02	37.68	392.6
Всего в день:						74.59	57.92	245.71	1846.35
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)									
ЗАВТРАК									
370	Плов с отварным мясом	180/70	говядина (свинина)	129,5(126)	113(109)	18.8	18.5	49	439.7
			крупа рисовая	60.75	60.75				
			морковь	28	22.5				

			растительное масло	9	9				
			лук репчатый	10.9	9				
			томат	10	10				
501	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	5	5	3.2	2.7	15.9	79
			молоко	100	100				
			сахар	10	10				
			вода	120	120				
108	Хлеб пшеничный/	60	хлеб пшеничный	60	60	4.56	0.48	29.5	141
100	Сыр	20	сыр	20.2	20	5.12	5.22	0	59
Всего завтрак						31.68	26.9	94.4	718.7
ОБЕД									
119	Икра свекольная	100	свекла	94	75	3	8.9	13	115
			лук репчатый	26	23				
			растительное масло	10	10				
			томат	28	28				
			лимонная кислота	0.44	0.44				
			сахар	1.2	1.2				
3	Суп Кудрявый на бульоне	250	Картофель	150	112	7.2	6.6	18.5	154
			Лук репчатый	11.9	10				
			Морковь	12	9.6				
			Масло растительное	2.5	2.5				
			Яйцо	1/2шт	20				
			бульон	180	180				
			Сметана	10	10				
269	Биточек мясной (особый)	100	Говядина	64	55.5	13.3	16	7	248
			Свинина	28	24				
			Хлеб	15.5	15.5				
			Сухари	10	10				
			Молоко или вода	20	20				
			Масло растительное	4	4				
454	Соус томатный с овощами	50	соус	50	50	0.58	2.05	3.71	35.8
291	Макаронные изделия отварные	180	макаронные изделия	61	61	6.79	0.81	34.8	174
			масло сливочное	8	8				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45.4	40	0.5	0.2	23.1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87

Всего на обед:						38.47	35.56	141.31	1027.3
	ПОЛДНИК								
	Булочка	50	Булочка	50	50	4.8	1.1	28.1	98
	Кисломолочная напиток	200	кисломолочный напиток	200	200	3.8	5	8	100
			Всего полдник			8.6	7.08	36.1	198
			Всего день			78.75	69.54	271.81	1944
Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)									
	ЗАВТРАК								
319	Пудинг из творога запеченый	120	творог	91.2	90	16.5	10.5	16.88	309.6
	джем или соус молочный	50	крупа манная	8.8	8.8				
			яйцо	1/5шт	8.8				
			сахар	8.8	8.8				
			растительное масло	3.6	3.6				
			сухари	3	3				
			сметана	3	3				
			джем	50	50				
250	Каша манная молочная	200	молоко	110	110	7.7	11.7	35.4	269.3
			крупа манная	44	44				
			вода	54	54				
			масло сливочное	7	7				
			сахар	8	8				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка№ 492	50	50	0.1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
111	Батон	50	батон нарезной	50	50	3.75	1.45	25.7	101
Всего на завтрак :						28.05	23.65	92.98	739.9
	ОБЕД								
	Салат из капусты с огурцом	100	Капуста белокочанная	87.25	69	1.6	10.1	9.6	136.2
			Огурец свежий	32.5	25				
			Масло растительное	10	10				
153	Суп картофельный с рыбными	250	консервы рыбные	40	40	9.22	7.23	16.05	166
	консервами		картофель	93	70				
			морковь	20	16				
			лук	9.5	8				
			растительное масло	3.8	3.8				
			крупа рисовая	5	5				
364	Азу по татарски	170/50	говядина (свинина)	93(90)	80 (79)	17.93	19.1	22.8	336.3

			Масло растительное	8	8				
			томат	10	10				
			лук репчатый	20	20				
			мука пшеничная	3.4	3.4				
			огурцы соленые	22.6	20				
			картофель	181	136				
508	Компот из смеси	200	С\фрукты	25	30.5	0.5	0	27	110
	сухофруктов		сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						36.35	37.43	116.75	953
ПОЛДНИК									
	Печенье	50	печенье		50	4.5	5.25	37.4	215
	Сок фруктовый	200	сок		200	1	0.2	0.2	92
						5.5	5.45	37.6	307
Всего в день:						69.9	66.53	247.33	1999.9
Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)									
ЗАВТРАК									
295	Макаронные изделия	180/30	макарон..изделия	61	61(173)	10.8	9.09	30.6	247
	отварные с сыром		масло сливочное	7.5	7.5				
			сыр	33	30				
300	Яйцо вареное	1 шт	яйцо		1 шт	5.1	4.6	0.3	63
Кон.отр.	Молоко заварное	200	чай- заварка№ 492	50	50	4.55	2.8	17.77	86.75
			молоко	150	150				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0.3	0.3	14.8	63
Всего на завтрак :						24.55	17.19	87.97	577.25
ОБЕД									
кон.отраб	Салат из морской капусты	100	Капуста морская мороженная	86	65	2.07	2.47	3.8	50
			лук репчатый	14.7	12.5				
			морковь	25	20				
			масло растительное	12	12				
131	Свекольник со сметаной	250	свекла	80	64	2.17	4.45	17.02	132.2
			картофель	57.5	43				
			морковь	12.5	10				

			лук	13.5	11.3				
			растительное масло	5	5				
			сахар	2.5	2.5				
			томат-паста	3.25	3.25				
			сметана	10	10				
399	Оладьи из печени с соусом	100/50	Печень говяжья	96	80	17.2	11.6	11.7	222
			морковь	15	11				
			Мука пшеничная	16	16				
			Масло растительное	10	10				
			Яйца	16	16				
454			Соус томатный с овощами		50				
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	крупа гречневая	83	83	10.26	9.36	44.48	293.6
			сливочное масло	8	8				
			вода	122	122				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45.4	40	0.5	0.2	23.1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
			сахар	13	13				
Всего на обед:						39.3	29.08	141.3	998.3
ПОЛДНИК									
	Булочка	70	Булочка		70	6.72	9.1	41.16	266
	Кисломолочная продукция	200	Кисломолочная продукция		200	3.8	5	8	100
						10.52	14.1	49.16	366
Всего в день:						74.37	60.37	278.43	1941.55
Вторая неделя 6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)									
ЗАВТРАК									
173	Каша молочная	200	молоко	100	100	7.8	9.45	35.8	257.4
Москва			крупа пшенная, овсянная,						
2011			гречневая, пшеничная (хлопья						
			Геркулес)	50 (44)	50 (44)				
			сливочное масло	5	5				
			вода	60	60				
			сахар	6	6				
301	Омлет	75	яйцо	53	46	6.4	10	1.7	122.3
			молоко	28.8	28.8				
			масло сливочное	3	3				

501	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	5	5	3.2	2.7	15.9	79
			молоко	100	100				
			вода	120	120				
			сахар	10	10				
	Батон	60	Батон	60	60	4.5	1.74	30.8	121.2
105/100	сл. маслом, сыр	15/15	сливочное масло	15.2	15	3.87	39.7	0.12	163.6
Всего на завтрак :						25.77	63.59	84.32	743.5
ОБЕД									
1	Салат из капусты белокочанной	100	капуста	156	125	1.68	8.08	7.44	108.8
			морковь	12.5	10				
			лук репчатый	11.6	10				
			сахар	3	3				
			Масло растительное	10	10				
			кислота лимонная	0.05	0.05				
134	Рассольник ленинградский	250/12,5	морковь	12.5	10	2.05	5.3	16.3	121.3
			картофель	100	75				
	с мясом или курицей		лук	6	5				
			крупа	5	5				
			соленый огурец	17	15				
			растительное масло	5	5				
			говядина (куры)	19,7 (20)	12.5				
288	Голубцы ленивые	200/50	Говядина (котлетное мясо)	90.4	80	24.5	21	17.06	348.3
			Крупа рисовая	13	13				
			Лук репчатый	20	16				
			масло растительное	8	8				
			Капуста белокочанная	200	160				
			Томат паста	3	3				
			Бульон мясной	32	32				
509	Компот из свежих	200	яблоки	56	50	0.3	0.2	25.1	103
	яблок с лимоном		сахар	20	20				
			лимон	16	16				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед :						35.63	35.58	107.1	885.9
ПОЛДНИК									
	Кекс творожный	70	кекс		70	7.14	13.02	29.68	292.6
	Сок фруктовый	200	сок		200	1	0.2	0.2	92
Всего за полдник :						8.14	13.22	29.88	384.6

Всего в день:						69.54	112.39	221.3	2014
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)									
ЗАВТРАК									
345	Котлета рыбная любительска соус	100/50	Рыба (минтай)	131	80	10.8	3.2	5.5	145.8
			Хлеб пшеничный	19	19				
			яйцо	1/8 шт	5.5				
			Молоко или вода	14	14				
			Масло растительное	2	2				
453	соус	50	томат пюре	7.5	7.5	0.54	1.87	3.47	32.8
			масло сливочное	2.5	2.5				
			мука пшеничная	2.5	2.5				
			сахар	0.9	0.9				
414	Рис отварной	180	Крупа рисовая	65	65	4.3	7.2	29	173.8
			Масло сливочное	5.5	5.5				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	15.2	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0.3	0.3	14.8	63
			сахар	13	13				
						19.74	12.97	92.57	592.9
Всего на завтрак :									
ОБЕД									
17	Салат из свежих огурцов	100	огурцы свежие	113.7	91	0.7	10.1	2	102
			масло растительное	10	10				
153	Суп картофельный с рыбными консервами	250	консервы рыбные	40	40	9.22	7.23	16.05	166
			картофель	93	70				
			морковь	20	16				
			лук	9.5	8				
			растительное масло	3.8	3.8				
			крупа рисовая	5	5				
293	Птица запеченная	100	Курин.окорочка (голень, бедро)	145	142	22.2	25.6	0.08	309
			Сметана	2	2				
			Масло растительное	6	6				
			Соль	1	1				
291	Макаронные изделия отварные	180	макаронные изделия	61	61	6.79	0.81	34.8	174
			масло сливочное	8	8				

507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45.4	40	0.5	0.2	23.1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						46.51	44.94	117.33	1051.5
ПОЛДНИК									
	Булочка	50	Булочка		50	4.8	6.5	29.4	190
	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток		200	3.8	5	8	100
Всего на полдник:						8.6	11.5	37.4	290
Всего в день:						74.85	69.41	247.3	1934.4
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда)									
ЗАВТРАК									
319	Пудинг из творога запеченый	120	творог	91.2	90	16.5	10.5	16.88	309.6
	джем или соус молочный	50	крупа манная	8.8	8.8				
			яйцо	1/5шт	8.8				
			сахар	8.8	8.8				
			растительное масло	3.6	3.6				
			сухари	3	3				
			сметана	3	3				
			джем	50	50				
266	Каша овсяная молочная	200	молоко	118	118	7.16	1.92	28.8	228.4
			крупа геркулес	30.8	30.8				
			вода	58	58				
			масло сливочное	5	5				
			сахар	5	5				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	15.2	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	15	15				
111	Батон	50	батон нарезной	50	50	3.75	1.45	25.7	101
Всего на завтрак :						27.41	13.87	86.58	699
ОБЕД									
25	Салат из сырых овощей	100	морковь	25	20	1.36	7.6	4.6	81.25
			помидоры свежие	45.8	39				
			огурцы свежие	57.5	53.7				
			капуста белокочан.	37.1	29.7				

			растительное масло	9.3	9.3				
144	Суп картофельный	250	картофель	83.2	62.5	2.3	4.25	15.1	118
404	с бобовыми		морковь	12.5	10				
			горох	20.3	20				
			или конс.горошек	38.5	25				
			лук	12	10				
			растительное масло	5	5				
			вода или бульон	163					
			куры I категории	20	12.5	2.9	2	0.07	30.35
454	Котлета по хлыновски	100	Говядина (котлетное мясо)	80	70	12.2	11.4	5.2	192
			свинина (котлетное мясо)	14	12				
			Картофель	25.5	20				
			Лук репчатый	15.5	12				
			Яйцо	1/5 шт	8				
			Сухари	8	8				
			Масло растительное	8	8				
195	Рагу овощное	180	капуста	60	50	3.6	9.6	15.3	162
			масло растительное	7.2	7.2				
			картофель	77	57.6				
			морковь	54	43				
			лук	16.8	14.4				
			соус	54	54				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45.4	40	0.5	0.2	23.1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						29.96	36.05	104.67	884.1
ПОЛДНИК									
	Булочка	50	Булочка		50	4.8	6.5	29.4	190
	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток		200	3.8	5	8	100
Всего полдник						8.6	11.5	37.4	290
Всего в день:						65.97	61.42	228.65	1873.1
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (четверг)									
ЗАВТРАК									
390	"Ёжики" с соусом	100/50	мясо	87	62.8	2.07	25.1	18.6	315
			вода	10	10				
			крупа рисовая	8.5	8.5				

			масса готового риса		25				
			лук репчатый	35	30				
			масло сливочные	6	6				
			масса пассиров. лука		15				
			мука	7	7				
			масса полуфабрикат		118.5				
			соус молочный		50				
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	крупа гречневая	83	83	10.26	9.36	44.48	193.6
			сливочное масло	8	8				
			вода	122	122				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка № 492	50	50	0.1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0.3	0.3	14.8	63
			сахар	13	13				
Всего на завтрак :						16.53	35.16	117.48	749.1
ОБЕД									
кон. отраб	Салат из морской капусты	100	Капуста морская мороженная	86	65	2.07	2.47	3.8	50
			лук репчатый	14.7	12.5				
			морковь	25	20				
			масло растительное	12	12				
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста	62.5	45	1.75	4.95	8.52	108.3
			картофель	40	30				
			морковь	15.5	12.5				
			лук	12	10				
			томат пюре	2.5	2.5				
			растительное масло	4	4				
			бульон или вода	200	200				
343	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	минтай	113	87	13.3	7.2	6.3	143
			морковь	32	25				
			бульон или вода	25	25				
			лук	22	18				
			томат-пюре	9	9				
			сахар	2.5	2.5				
			растительное масло	7.5	7.5				
429	Картофельное пюре	180	картофель	203	151	3.78	7.92	19.62	165.6
			сливочное масло	8	8				

			молоко	29	28				
508	Компот из смеси	200	С\фрукты	25	30.5	0.5	0	27	110
	сухофруктов		сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						28.5	23.54	106.54	781.4
	Булочка	70	Булочка		70	6.72	9.1	41.16	266
	Булочка	50	Булочка		50	4.8	6.5	29.4	190
	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток		200	3.8	5	8	100
Всего в полдник:						8.6	11.5	37.4	290
Всего в день:						53.63	70.2	261.42	1820.5
Вторая неделя 10 ДЕНЬ (пятница)									
ЗАВТРАК									
405	Курица тушеная в соусе	70/50	Филе куриное (курица)	100.8	100	13.56	13.5	4.08	230.4
			или курица потрошенная	207.9	183/131,6*				
			Масло растительное	7.5	7.5				
			лук репчатый	7.7	6.3				
			томат	7.7	7.7				
			мука	1.6	1.6				
			чеснок	0.7	0.7				
			сметана	4	4				
			морковь	7.7	6.3				
			вода	38	38				
291	Макаронные изделия отварные	180	макаронные изделия	61	61	6.79	0.81	34.8	174
			масло сливочное	8	8				
495	Чайс молоком	200	чай- заварка№ 492	50	50	1.5	1.3	15.9	81
			молоко	50	50				
			сахар	15	15				
			вода	100	100				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
100	Сыр	15	сыр	15.2	15	3.84	3.92	0	51
Всего на завтрак :						29.49	19.93	79.38	653.9
ОБЕД									
55	Салат из свеклы с сыром	100	свекла	115	84	2.8	12.1	7.1	148
			сыр	9.6	8.7				
			масло растительное	12.5	12.5				
99	Суп из овощей	250	Капуста белокачанная	25	20	1.58	4.98	9.14	95.25

			Картофель	67	50				
			Морковь	13	10				
			Лук репчатый	12	10				
			Горошек зеленый консервированный	12	8				
			Масло растительное	5	5				
			Бульон или вода	190	190				
370	Плов с отварным мясом	180/70	говядина (свинина)	129,5(126)	113(109)	18.8	18.5	49	439.7
			крупа рисовая	60.75	60.75				
			морковь	28	22.5				
			растительное масло	9	9				
			лук репчатый	10.9	9				
			томат	10	10				
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0.2	0.1	21.5	87
			вода	180	180				
			сахар	15	15				
			крахмал	6	6				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						30.48	36.68	128.04	974.45
ПОЛДНИК									
	Творожник	50	творожник		50	5.1	9.3	21.2	189
	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток		200	3.8	5	8	100
						8.9	14.3	29.2	289
Всего в день:						68.87	70.91	236.62	1917.35

