

СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ СОШ № 14



Алешкина Г.М.

Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в образовательных учреждениях города 2024/2025

Меню составлено с учетом возрастных групп (12 лет и старше), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается 2-х кратный прием пищи (завтрак, обед).

Режим питания:

Завтрак – 9.15-10.00; обед 13.00-14.00.

В целях организации полноценного питания учащихся планируется включение в рацион продуктов обогащенных йодом-хлеб йодированный, соль обогащенная йодом; кисломолочные продукты с жизнеспособной 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, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2013
- Сборник технологических нормативов, рецептур на продукцию для учащихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Мотильного и Тутельян (Москва 2011 год).

г Комсомольск на Амуре



Директор МОУ СОШ № 14

И. В. Мазычкова

Сводная карта 2х разовое питание 2024-2025г. 11-18 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
Суп молочный	200	Плов с мясом	250	Курица(филе) в сметанном соусе	50/50	Пудинг из творога,	100	Биточек белорусский	90/30
Омлет (яйцо вареное)	100	Чай с шиповником	200	Каша гречневая	180	сгущ. или джем	50	Рис с овощами	180
Чай с лимоном	200	Бутер чиз	50/15	Чай с сахаром	200	Каша молочная	200	Чай с шиповником	200
батон с маслом	50/15			Хлеб пшеничный	50	Чай с лимоном	200	Хлеб пшеничный	50
				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 св.капусты	100	Икра свекольная	100	Салат из свежих помидор	100	Салат из св. огурцов	100	Салат из св.капусты с кукур	100
Рассольник	250	Суп овощной с курицей	250	Суп гороховый с курицей	250	Борщ сибирский	250	Суп лапша по домашнему	250
Мясо в кисло-слад соус	70/30	Рыба тушеннаяс ов	70/70	Голубцы ленивые(масс)	220	Птица запеченная	90/30	Оладьи из печени с соусом	90/30
спагетти	180	Картоф. пюре	180	Компот из сух.фруктов	200	Макароны отварные	180	Картоф. пюре	180
Компот из сухфруктов	200	Кисель из ягоды	200.	Хлеб ржаной	50	Кисель из ягоды	200	Компот из св. плодов	200
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50			Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
									100
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	150	Курица тушеная в соусе	50/50	Пудинг из творога,	100	Макароны с сыром	150/30	Овощ в нарезку	60
Фриттата с ветчиной и сыром	150	Рис рассыпчатый	180	Соус молоч. или джем	50	яйцо отварное	1шт	Ежики с соусом	100
Чай с лимоном	200	Чай с шиповником	200	Суп молочный	200	Молоко заварное	200	Каша гречневая	150
Хлеб пшеничный	50	Батер бат	50/15	Чай с сахаром	200	фрукт	100	Чай с сахаром	200
				Батон	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
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 свеклы с сол огурцом	100	Салат из капусты б/к и св. огурцов	100	Салат из морск. капусты	100	Огурец соленый	80
Свекольник со сметаной	250	Щи вегетарианские со сметан	250	Суп кучерявый на бульоне	250	Суп гороховый с курицей	250	Суп рыбный	250
Гуляш	50/50	Фишбол	90/30	Котлеты по хлыновски	90/30	Птица запеченная	100	Жаркое с мясом	220
Каша гречневая	180	Картофельное пюре	180	спагетти	180	Рис отварной	180	Компот из сух.фруктов	200
Компот из сух.фруктов	200	Кисель из ягоды	200	Компот из сух.фруктов	200	Компот из св.плодов	200	Хлеб ржаной	50
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50		

Ведомость контроля за рационом питания 11--18 лет

2024-2025 год

Наименование продукта	норма в день	за 10 дней	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	среднее за 10 дней	отк в гр.	откл. факт в
хлеб ржаной	72.0	720.0	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50.0	-22.0	2.5
хлеб пшенич.	120.0	1200.0	100	100	100	100	100	100	100	100	100	125	1025	102.5	-17.5	3.9
мука	12.0	120.0	10	27.5	11.7	8.5	2.5	3.7	6.5	2.5	3	2.5	78.4	7.8	-4.2	0.4
крупа, бобовые	30.0	300.0	23	61	89	41	52.9	69	54	121	5	61	576.9	57.7	27.7	2.9
макаронные изд.	12.0	120.0	61			61					61		183	18.3	6.3	0.9
картофель	112.8	1128.0	75	221	128.5	25	221	43	196	112	70	140	1231.5	123.2	10.4	3.6
овощи	192.0	1920.0	151	208	284	184	195	310	212	151	342	148	2185	218.5	26.5	4.9
фрукты	100.0	1000.0	7	124	100	81	140	7	40	50	140	100	789	78.9	-21.1	3.9
сухофрукты	12.0	120.0	30	2	30			30	2			30	124	12.4	0.4	0.6
мясо	47.0	470.0	117	94	94		92	74				104	575	57.5	10.5	2.9
субпродукты	18.0	180.0					72						72	7.2	-10.8	0.4
куры Iкатег.	32.0	320.0	18	18	77	142		18	72	67.5	142		554.5	55.5	23.5	2.8
рыба- филе	46.0	460.0		87					72			40	199	19.9	-26.1	1.0
молоко	210.0	2100.0	176	26		83	156.5	136	28	183	150		938.5	93.9	-116.2	7.3
творог	36.0	360.0				79				79			158	15.8	-20.2	0.8
сыр	9.0	90.0		15			15	20	15		30	7	102	10.2	1.2	0.5
сметана	6.0	60.0			9.1	17		10	14	2.5	2		54.6	5.5	-0.5	0.3
сливоч. масло	21.0	210.0	34	18	25	18	20	24	23	16	18	16	212	21.2	0.2	1.1
растит. масло	11.0	110.0	13	16.4	15	19	18	19.5	23.8	12.5	17.3	16	170.5	17.1	6.1	0.9
яйцо	30.0	300.0	60	5	9	9	25	60	5	29	50	5	257	25.7	-4.3	1.3
сахар	24.0	240.0	36	32.5	30	44	25	32.5	30	44	33	30	337	33.7	9.7	1.7
чай	1.20	12.0	1	1	1	1		1	1	1	1	1	9	0.9	-0.3	0.0
какао, кофейн	1.20	12.0					5						5	0.5	-0.7	0.0
соль	3.0	30.0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3.0	0.0	0.2

Пищевая ценность учебный год 2024-2025 возрастная группа 11-18 лет

	Наименование блюда	выход блюд					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 :			17.17	32.01	59.72	598	0.202	15.579	0.1007	3.579	97.52	214.15	62.7	2.17	
Всего на обед:			45.45	50.18	143.97	1186.15	0.33	31	0.036	9.77	120.25	394.2	101.3	6.89	
Всего в день:			62.62	82.19	203.69	1784.15	0.532	46.579	0.1367	13.35	217.77	608.35	164	9.06	
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)															
Всего на завтрак :			21.3	16.9	91.2	605.5	0.183	2.859	0.071	0.948	327.1	289.7	68.2	1.79	
Всего на обед:			31.86	32.1	110.83	840.7	0.412	40.74	0.098	50.01	142.8	437.8	135.9	7.73	
Всего в день:			53.16	49	202.03	1446.2	0.595	43.599	0.169	50.96	469.9	727.5	204.1	9.52	
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)															
Всего на завтрак :			28.66	15.86	88.4	671.5	0.37	8.1	0.2	1.589	317.7	385.4	52.85	3.45	
Всего на обед:			32.36	34.77	135.49	859.17	0.388	30.268	0.032	8.1	125.53	406.25	143.1	7.5	
Всего в день:			61.02	50.63	223.89	1530.67	0.758	38.368	0.232	9.689	443.23	791.65	195.9	10.95	
Первая неделя 4 ДЕНЬ (четверг)															
Всего на завтрак :			25.48	26.31	130.1	743.33	0.406	15.639	0.143	2.579	147.7	486.07	211.7	9.435	
Всего на обед:			43.6	50.98	113.55	1053.85	0.67	36.11	0.053	7.836	191.2	516.7	141.2	36.16	
Всего в день:			69.08	77.29	243.65	1797.18	1.076	51.749	0.196	10.42	338.9	1002.8	352.9	45.6	
Первая неделя 5 ДЕНЬ (пятница)															
Всего на завтрак :			26.38	37.43	85.48	841	0.41	0.71	0.204	2.939	141.1	448.2	193.8	7.84	
Всего на обед :			35.93	27.16	114.69	857.1	2.562	104.208	0.596	23.77	818.9	627.6	384.6	99.03	
Всего в день:			62.31	64.59	200.17	1698.1	2.972	104.918	0.8	26.71	960	1075.8	578.4	106.9	
Вторая неделя 6 ДЕНЬ (понедельник)															
Всего на завтрак :			26.4	21.5	68.89	593.6	0.12	1.37	0.013	0.789	221.7	196.2	39.1	1.39	
Всего на обед:			42.03	44.91	142.49	1163.65	0.364	46.91	0.098	8.14	188.3	439.9	143.3	7.53	
Всего в день:			68.43	66.41	211.38	1757.25	0.484	48.28	0.111	8.929	410	636.1	182.4	8.92	
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)															
Всего на завтрак :			19.47	31.9	85.66	743.5	0.6	15.03	0.04	2.239	107.7	132.18	35.6	5.2	
Всего на обед:			26.82	26.49	107.05	775.65	0.392	25.5	0.064	6.52	134.75	417.85	111.5	6.055	
Всего в день:			46.29	58.39	192.71	1519.15	0.992	40.53	0.104	8.759	242.45	550.03	147.1	11.26	
Вторая недел 8 ДЕНЬ (среда)															
Всего на завтрак :			22.67	19.74	110.92	596	0.428	9.97	0.123	2	265.1	341.74	76.45	4.22	
Всего на обед:			34.2	35.28	132	965.75	0.73	40.49	0.037	4.13	158.75	667.5	147.9	9.25	

Всего в день:	<i>56.87</i>	<i>55.02</i>	<i>242.92</i>	<i>1561.75</i>	<i>1.158</i>	<i>50.46</i>	<i>0.16</i>	<i>6.13</i>	<i>423.85</i>	<i>1009.2</i>	<i>224.4</i>	<i>13.47</i>
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (четверг)												
Всего на завтрак :	<i>24.55</i>	<i>17.16</i>	<i>87.97</i>	<i>577.25</i>	<i>0.428</i>	<i>9.97</i>	<i>0.123</i>	<i>2</i>	<i>265.1</i>	<i>341.74</i>	<i>76.45</i>	<i>4.22</i>
Всего на обед:	<i>41.4</i>	<i>42.79</i>	<i>124.05</i>	<i>1053.4</i>	<i>0.73</i>	<i>40.49</i>	<i>0.037</i>	<i>4.13</i>	<i>158.75</i>	<i>667.5</i>	<i>147.9</i>	<i>9.25</i>
Всего в день:	<i>65.95</i>	<i>59.95</i>	<i>212.02</i>	<i>1630.65</i>	<i>1.158</i>	<i>50.46</i>	<i>0.16</i>	<i>6.13</i>	<i>423.85</i>	<i>1009.2</i>	<i>224.4</i>	<i>13.47</i>
Вторая недел 10 ДЕНЬ (пятница)												
Всего на завтрак :	<i>23.96</i>	<i>25.36</i>	<i>110.2</i>	<i>765.1</i>	<i>0.29</i>	<i>2.71</i>	<i>0.103</i>	<i>1.789</i>	<i>379.9</i>	<i>475</i>	<i>82.9</i>	<i>4.35</i>
Всего на обед:	<i>38.27</i>	<i>28.81</i>	<i>139.83</i>	<i>878.1</i>	<i>0.882</i>	<i>27.788</i>	<i>0.069</i>	<i>5.65</i>	<i>124.28</i>	<i>403.3</i>	<i>106</i>	<i>10.28</i>
Всего в день:	<i>62.23</i>	<i>54.17</i>	<i>250.03</i>	<i>1643.2</i>	<i>1.172</i>	<i>30.498</i>	<i>0.172</i>	<i>7.439</i>	<i>504.18</i>	<i>878.3</i>	<i>188.9</i>	<i>14.63</i>
Среднее за 10 дней	<i>60.796</i>	<i>61.764</i>	<i>218.25</i>	<i>1636.83</i>	<i>1.0897</i>	<i>50.5441</i>	<i>0.2241</i>	<i>14.85</i>	<i>443.413</i>	<i>828.9</i>	<i>246.2</i>	<i>24.37</i>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
Муниципального общеобразовательного учреждения 2024/2025 учебный год (11-18 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									
164	Суп молочный	200	молоко	140	140	4.82	5.16	16.52	132
			крупа рисовая,	12	12				
			или крупа гречневая	16	16				
			или макаронные изделия	16	16				
			сливочное масло	2	2				
			вода	60	60				
			сахар	1.6	1.6				
301	Омлет	100	яйцо	70	62	8.6	13.4	2.3	163
			молоко	38	38				
			масло сливочное	3.8	3.8				
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	131
	масло сливочное	15	масло сливочное	15	15	0	12	0	112
Всего на завтрак :						17.17	32.01	59.72	598
ОБЕД									
1	Салат из капусты белокочанной	100	капуста	156	125	2.1	10.1	9.3	136
			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
	с мясом или курицей		картофель	100	75				
			лук	6	5				
			крупа	5	5				
			соленый огурец	17	15				
			растительное масло	5	5				
			говядина (куры)	19,7 (20)	12.5	2.9	2	0.07	30.35
362	Мясо в кисло-сладком соусе	70/30	говядина/свинина	158	117	24	24.7	15.3	379
			масло сливочное	7	7				
			лук репчатый	24	20				

			томатное пюре	15	15				
			сахар	8	8				
			лимонная кислота	0.1	0.1				
			сухари ржаные	10	10				
			соус	30	30				
291	Макаронные изделия отварные	180	спагетти	61	61	6.8	7.08	34.8	205
			масло сливочное	8	8				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	С\фрукты	25	30.5	0.5	0	27	110
			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:						45.45	50.18	143.97	1186.15
Всего в день:						62.62	82.19	203.69	1784.15
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)									
ЗАВТРАК									
370	Плов с отварным мясом	70/180	говядина (свинина)	111(108)	97(94)	16.6	16.3	43.2	387
			крупа рисовая	61	61				
			морковь	25	20				
			растительное масло	8	8				
			лук репчатый	9.7	8				
			томат	10	10				
493	Чай с шиповником	200	чай- заварка№ 492	50	50	0.1	0	16	63
			шиповник сух	2	2				
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
кон от	бутер чиз	65	Булочка сдобная	50	50	3.75	1.45	25.7	131
			сыр	15.2	15	4	4	0	51
Всего на завтрак :						24.45	21.75	84.9	632
ОБЕД									
119	Икра свекольная	100	свекла	94	75	3	8.9	13	115
			лук репчатый	26	23				
			растительное масло	10	10				
			томат	35	35				
			лимонная кислота	0.44	0.44				
			сахар	1.5	1.5				
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				
			куры I категории	20	12.5	2.9	2	0.07	30.35
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	203.4	151	3.78	7.92	19.62	165.6
			сливочное масло	8	8				
			молоко	28.8	27.6				
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:						31.86	32.1	110.83	840.7
Всего в день:						56.31	53.85	195.73	1472.7
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)									
ЗАВТРАК									
54-25	Курица(филе) тушеное в сметане	50/50	куриная грудка	67	59	14.1	5.7	4.4	139.4
			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	10.26	9.36	44.4	303.6
			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
	фрукт	100	яблоко	114	100	0.4	0.4	0	51
Всего завтрак						28.66	15.86	88.4	671.5

ОБЕД									
22	Салат из свежих помидор	100	помидоры свежие	107.5	91	1	10.1	36.76	109
			растительное масло	10	10				
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
288	Голубцы ленивые	160/60	Говядина (котлетное мясо)	108.4	96	18.56	17.42	15.36	287.32
			Крупа рисовая	10.7	10.7				
			Лук репчатый	16	12.8				
			масло растительное	6.4	6.4				
			Капуста белокочанная	160	128				
			Томат паста	2.1	2.1				
			Бульон мясной	26	26				
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:						32.36	34.77	135.49	859.17
			Всего день			61.02	50.63	223.89	1530.67
Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)									
ЗАВТРАК									
319	Пудинг из творога запеченный	100	творог	80.1	79	13.8	13.13	21.1	208
	джем или соус молочный	50	крупа манная	8	8				
			яйцо	1/6 шт	7				
			сахар	8	8				
			растительное масло	3	3				
			сухари	2.5	2.5				
			сметана	2.5	2.5				
			джем	50	50	0.2	0	32.6	95
250	Каша манная молочная	200	молоко	110	110	7.73	11.73	35.5	279.33
			крупа манная	44	44				
			вода	54	54				
			масло сливочное	6.6	6.6				
			сахар	8	8				

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 :						25.48	26.31	130.1	743.33
ОБЕД									
17	Салат из свежих огурцов	100	огурцы свежие	113	91	0.7	10.1	2	102
			масло растительное	10	10				
129	Борщ сибирский	250	свекла	50	40	3.7	5.1	13.8	116
			фасоль консервированная	32.1	20.8				
			картофель	34	25				
			морковь	12.5	10				
			лук	12	10				
			томат пюре	7.5	7.5				
			сахар	1.5	1.5				
			растительное масло	5	5				
			сметана	12.5	12.5				
			чеснок	1	0.75				
			бульон или вода	200	200				
			куры I категории	20	12.5	2.9	2	0.07	30.35
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	6.8	7.08	34.8	205
			масло сливочное	8	8				
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:						43.6	50.98	113.55	1053.85
Всего в день:						69.08	77.29	243.65	1797.18
Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)									
ЗАВТРАК									
467	Биточки по беларусски	90/50	говядина	126	92	13.8	14.8	1.9	247
			лук репчатый	14.4	12.6				
			молоко	16	16				
			яйцо	1/16	9				

			масло растительное	3	3				
454	Соус томатный с овощами	50	Соус	50	50	0.59	2.06	3.72	35.8
450/2003	Рис с овощами	180	крупа рисовая	53.9	53.9	4.14	15.12	38.16	313.2
			морковь	15.12	11.4				
			лук репчатый	14.3	11.9				
			масло сливочное	6	6				
			Масло растительное	10	10				
493	Чай с шиповником	200	чай- заварка № 492	50	50	0.1	0	16	63
			шиповник сух	2	2				
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
	фрукты	100	яблоко	104	92	0.3	0.3	14.8	63
Всего на завтрак :						22.73	32.68	99.18	839.5
ОБЕД									
3	Салат из свежей капусты	100	Капуста белокачанная	71.3	58	1.4	10	6	120
	с кукурузой		кукуруза	33.2	20				
			растительное масло	10	10				
			морковь	25	20				
			лимонная кислота	0.1	0.1				
			сахар	1.25	1.25				
62	Суп лапша по домашнему	250	Картофель	100	75	5.7	4.3	17.87	139.35
	с картофелем		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				
			Бульон или вода	190	190				
			куры I категории	20	12.5	2.9	2	0.07	30.35
399	Оладьи из печени с соусом	90/30	печень говяжья	86.4	72	15.6	10.5	10.6	199.8
			морковь	13.5	9.9				
			яйцо	1/3	15				
			мука пшенич	15.3	15.3				
			масло растительное	9	9				
454	Соус томатный с овощами	30	Соус	30	30	0.35	1.24	2.23	21.5
429	Картофельное пюре	180	картофель	203.4	151	3.78	7.92	19.62	165.6
			сливочное масло	8	8				
			молоко	24	23				

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:						35.93	27.16	114.69	857.1
Всего в день:						58.66	59.84	213.87	1696.6
Вторая неделя 6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)									
ЗАВТРАК									
173	Каша молочная	150	молоко	75	75	5.85	7.1	26.9	212.2
Москва 2011			крупа пшеничная, овсянная, гречневая, пшеничная (хлопья Геркулес)	37(33)	37(33)				
			сливочное масло	4.5	4.5				
			вода	56	56				
			сахар	5	5				
173	Фриттата с ветчиной и сыром	150	яйцо	50.75	50	16.75	14	2.29	203.9
			молоко	40	40				
			ветчина куриная	41	40				
			сыр	20.2	20				
			масло сливочное	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	24.5	117.5
Всего на завтрак :						26.4	21.5	68.89	593.6
ОБЕД									
1	Салат из капусты белокочанной	100	капуста	156	125	2.1	10.1	9.3	136
			морковь	12.5	10				
			лук репчатый	11.6	10				
			сахар	3	3				
			Масло растительное	10	10				
			кислота лимонная	0.05	0.05				
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				
			куры I категории	20	12.5	2.9	2	0.07	30.35
367	Гуляш	50/50	говядина (свинина)	110(87)	79 (74)	17	18	3.5	247
			масло растительное	6.5	6.5				
			мука пшеничная	3.7	3.7				
			лук	17	14				
			томат пюре	11	11				
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	крупа гречневая	82.8	82.8	10.26	9.36	44.4	303.6
			сливочное масло	8	8				
			вода	122	122				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	С\фрукты	25	30.5	0.5	0	27	110
			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 :						42.03	44.91	142.49	1163.65
Всего в день:						68.43	66.41	211.38	1757.25
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)									
ЗАВТРАК									
405	Курица тушеная в соусе	50/50	Филе куриное (курица)	72	72	11.3	11.25	3.4	192
			или курица потрошенная	148.5	131/94*				
			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				
414	Рис отварной	180	Крупа рисовая	64	64	4.32	7.2	40.56	245.5
			Масло сливочное	6.6	6.6				
493	Чай с шиповником	200	чай- заварка№ 492	50	50	0.1	0	16	63
			шиповник сух	2	2				
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
кон от	батер бат	65	Булочка сдобная	50	50	3.75	1.45	25.7	131
			масло сливочное	15	15	0	12	0	112
						19.47	31.9	85.66	743.5
Всего на завтрак :									
ОБЕД									

53	Салат из свеклы с соленым огурц	100	свекла	93	74	1.2	10.4	6.5	124
			огурец соленый	25	20				
			масло растительное	10	10				
54-13	Щи из св капусты вегетарианский	250	картофель	34	25	1.68	3.93	7.33	71.35
			капуста белокачанная	61.6	49.3				
			морковь	12.5	10				
			лук	6.25	5				
			томат пюре	14	14				
			растительное масло	4.3	4.3				
			сметана	10	10				
			вода	221	221				
367	Фишбол	90/30	минтай	118	72	12.5	1.9	8.6	101.7
			хлеб пшеничный	17	17				
			лук репчатый	10	8				
			Масло растительное	7	7				
			мука пшеничная	3.7	3.7				
			яйцо	5	5				
			соус томатный с овощами	30	30	0.36	1.24	2.2	21.5
429	Картофельное пюре	180	картофель	203.4	151	3.78	7.92	19.62	165.6
			сливочное масло	8	8				
			молоко	28.8	27.6				
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:						26.82	26.49	107.05	775.65
Всего в день:						46.29	58.39	192.71	1519.15
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда)									
ЗАВТРАК									
319	Пудинг из творога запеченый	100	творог	80.1	79	13.8	13.13	21.1	208
	джем или соус молочный	50	крупа манная	8	8				
			яйцо	1/6 шт	7				
			сахар	8	8				
			растительное масло	3	3				
			сухари	2.5	2.5				
			сметана	2.5	2.5				
			джем	50	50	0.2	0	32.6	95
164	Суп молочный	200	молоко	140	140	4.82	5.16	16.52	132
			крупа рисовая,	12	12				

			или крупа гречневая	16	16				
			или макаронные изделия	16	16				
			сливочное масло	2	2				
			вода	60	60				
			сахар	1.6	1.6				
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 :						22.67	19.74	110.92	596
ОБЕД									
	Салат из капусты с огурцом	100	Капуста белокочанная	87.25	69	1.6	10.1	9.6	136.25
			Огурец свежий	32.5	25				
			Масло растительное	10	10				
3	Суп Кудрявый на бульоне	250	Картофель	150	112	7.2	6.6	18.5	168
			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				
454	Котлета по хлыновски	90	Говядина (котлетное мясо)	72	63	11	10.3	4.7	156
			свинина (котлетное мясо)	13	11				
			Картофель	23	18				
			Лук репчатый	14	11				
			Яйцо	1/7 шт	7				
			Сухари	7	7				
			Масло растительное	7	7				
291	Макаронные изделия отварные	180	спагетти	61	61	6.8	7.08	34.8	205
			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:						34.2	35.28	132	965.75
Всего в день:						56.87	55.02	242.92	1561.75
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (четверг)									
ЗАВТРАК									
295	Макаронные изделия	150/30	макарон..изделия	51	51(144)	10.8	9.09	30.6	247

	отварные с сыром		масло сливочное	6.5	6.5				
			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	фрукты	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	2.08	2.5	3.84	50
			лук репчатый	14.8	12.5				
			морковь	25	20				
			масло растительное	10	10				
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				
			лук	12	10				
			масло сливоч	5	5				
			вода или бульон	163					
			куры I категории	20	12.5	2.9	2.04	0.07	30.4
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				
414	Рис отварной	180	Крупа рисовая	64	64	4.32	7.2	40.56	245.5
			Масло сливочное	6.6	6.6				
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:						41.4	42.79	124.05	1053.4
Всего в день:						65.95	59.98	212.02	1630.65
Вторая неделя 10 ДЕНЬ (пятница)									
ЗАВТРАК									
390	"Ёжики" с соусом	70/30	мясо	61	44	9.5	15.3	11.4	221

			вода	7	7				
			крупа рисовая	6	6				
			масса готового риса		17.5				
			лук репчатый	24.5	21				
			масло сливочные	4	4				
			масса пассиров. лука		10.5				
			мука	5	5				
			масса полуфабрикат		83				
			соус молочный		30				
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	крупа гречневая	82.8	82.8	10.26	9.36	44.4	303.6
			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
106	Овощи сежие в нарезку	60	огурец	63	60	0.48	0.18	1.6	8.4
Всего на завтрак :						23.96	25.36	110.2	765.1
ОБЕД									
1	Огурец соленый нарезка	80	огурцы консервированные	84	80	0.64	0.08	1.36	10.4
153	Суп картофельный с рыбными консервами	250	консервы рыбные	40	40	9.23	7.23	16.05	166
			картофель	93	70				
			морковь	20	16				
			лук	9.5	8				
			растительное масло	3.8	3.8				
			крупа перловая	5	5				
370	Жаркое по-домашнему	160/60	свинина	103	89	20.8	20.5	54.12	387.2
			картофель	162	122				
			Лук репчатый	19.25	16.5				
			Масло растительное	6.6	6.6				
			томаное пюре	7.7	7.7				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	С\фрукты	25	30.5	0.5	0	27	110
			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:						38.27	28.81	139.83	878.1
Всего в день:						62.23	54.17	250.03	1643.2