СОГЛАСОВАНО:
Заместитель начальника
ТО Управления Роспотребнадзора
по Хабаровскому краю
в гор. Комсомольске-на-Амуре
_____ Л.П. Старцева

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 1
с.п. «Село Хурба»
_____ Е.Н. Артеменко

ПРИМЕРНОЕ ДНЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Меню составлено с учетом возрастных групп (с 7 лет до 11 лет и с 11 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), соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов, проводиться «С» витаминизация третьих блюд.

Используемые нормативные документы:

- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

-Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий (Пермь, 2013 год).

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд образовательных учреждений 2019 год

№ тех. карты	Наименование блюда	масса порции 7-11л.	масса порции 12-18л.	Наименование продуктов	7-11 лет брутто	7-11 лет нетто	12-18 лет брутто	12-18 лет нетто	7-11 лет пищевые ценности Б	7-11 лет пищевые ценности Ж	7-11 лет пищевые ценности У	7-11 лет энерг. ценность(ккал)	12-18 лет пищевые ценности Б	12-18 лет пищевые ценности Ж	12-18 лет пищевые ценности У	12-18 лет энерг. ценность(ккал)
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)																
ЗАВТРАК																
268	Каша рисовая молоч.	150	200	молоко	100	100	120	120	**4,15**	**6,46**	**24,3**	**192,1**	**5,54**	**8,62**	**32,4**	**229,4**
				крупа	23	23	30	30								
				сливочное масло	3	3	4	4								
				вода	42	42	56	56								
				сахар	3,5	3,5	4,5	4,5								
496	Какао с молоком	200	200	какао	2,5	2,5	2,5	2,5	**3,6**	**3,3**	**25**	**144**	**3,6**	**3,3**	**25**	**144**
				молоко	100	100	100	100								
				сахар	15	15	15	15								
108	Хлеб пшеничный/	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	**3,04**	**0,32**	**19,68**	**94**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**
100	сыром	10	13	сыр	10,5	10	13,5	13	**2,65**	**2,61**	**0**	**34,3**	**3,57**	**3,52**	**0**	**46,3**
Всего на завтрак :									***15,14***	***23,93***	***70,2***	***586,4***	***17,29***	***26,17***	***83,2***	***647,2***
ОБЕД																
22	Салат из св. помидоров	60	100	помидор	64,8	54,6	108	91	**0,6**	**6,12**	**2,1**	**66,8**	**1**	**10,1**	**3,4**	**109**
				растительное масло	6	6	10	10								
149	Суп картофельный с	200	250	картофель	106,6	80	133,2	100	**17,6**	**2,36**	**30**	**98,9**	**22**	**2,95**	**37,5**	**101**
169	мясными фрикадельками	20	20	морковь	10	8	12,5	10								
				лук	9,6	8	12	10								
				растительное масло	2	2	2,5	2,5								
				томат-паста	2	2	2,5	2,5								
				Фрикадельки:		**20**		**20**								
				мясо	31	22,8	31	22,8								
				лук	2,3	2	2,3	2								
				яйцо	1,84	1,6	1,84	1,6								
423	Капуста тушеная	150	180	капуста	197	157,5	236,4	189	**5,55**	**5,4**	**5,85**	**107,8**	**6,66**	**6,48**	**7,02**	**112**
				сливочное масло	6	6	7,5	7,5								
				морковь	7,5	6	9	7,2								
				лук	10,7	9	12,84	10,8								
				томат-паста	12	12	14	14								

				мука	2	2	2,5	2,5								
381	Биточек из говядины	80	100	мясо	92,8	73,8	116	85,5	**14,24**	**14**	**11,44**	**228,8**	**17,8**	**17,5**	**14,3**	**266**
				хлеб пшеничный	15	15	19	19								
				молоко или вода	18,4	18,4	23	23								
				мука	9	9	12,5	12,5								
				растительное масло	5	5	6	6								
508	Компот из смеси	200	200	с/фрукты	25	30,5	25	30,5	**0,5**	**0**	**27**	**110**	**0,5**	**0**	**27**	**110**
	сухофруктов			сахар	14	14	14	14								
				вода	190	190	190	190								
108	Хлеб пшеничный/	50	60	хлеб пшеничный	50	50	60	60	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**141**
109	ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87,9**	**4,62**	**7,3**	**23,38**	**121**
Всего на обед:									***45,6***	***28,9***	***118***	***818***	***57,1***	***44,8***	***142***	***960***
Всего в день:									***60,73***	***52,81***	***187,9***	***1404***	***74,43***	***70,98***	***225,3***	***1607***
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)																
ЗАВТРАК																
106	Овощи порционные	60	60	помидор свежий	64	60	64	60	**0,48**	**0**	**1,5**	**14,4**	**0,48**	**0**	**1,5**	**14,4**
345	Котлета рыбная	80	100	минтай	107,8	64	131	80	**11,12**	**1,68**	**7,68**	**90,4**	**13,9**	**2,1**	**9,6**	**113**
453	с соусом	50	50	хлеб	15	15	19	19								
				молоко или вода	11	11	14	14								
				яйцо	0,12шт	4,8	0,15шт	6								
				сливочное масло	1,6	1,6	2	2								
				СОУС:												
				мука	2,5	2,5	2,5	2,5								
				томат-паста	7,5	7,5	7,5	7,5								
				сливочное масло	2,5	2,5	2,5	2,5								
				вода	25	25	25	25								
415	Рис припущенный	150	180	крупа	51	51	60	60	**3,54**	**6,04**	**32,4**	**198,1**	**4,14**	**7,25**	**38,8**	**221,7**
				сливочное масло	6,5	6,5	8	8								
				вода	109	109	130	130								
495	Чай с молоком	200	200	чай- заварка	50	50	50	50	**1,5**	**1,3**	**15,9**	**81**	**1,5**	**1,3**	**15,9**	**81**
				молоко	50	50	50	50								
				вода	100	100	100	100								
				сахар	15	15	15	15								
108	Хлеб пшеничный/	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	**3,04**	**0,32**	**19,68**	**94**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**
105	с маслом	10	10	сливочное масло	10	10	10	10	**0,05**	**8,25**	**0,08**	**74,8**	**0,05**	**8,25**	**0,08**	**74,8**
100	сыром	10	13	сыр	10,5	10	13,5	13	**2,65**	**2,61**	**0**	**34,3**	**3,57**	**3,52**	**0**	**46,3**

112	Фрукты	50	50	фрукты	50	50	50	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,2	0,2	4,9	23,5
Всего на завтрак :									***22,6***	***20,4***	***82,1***	***611***	***27,6***	***23***	***95,4***	***692***
ОБЕД																
76	Винегрет	60	100	картофель	17,6	13,2	29,4	22	0,78	8,9	4,08	78	1,3	10,8	6,8	130
				свекла	11,4	9	19	15								
				морковь	7,8	6	13	10								
				огурец соленый	22,8	18	38	30								
				лук	10,8	9	18	15								
				растительное масло	6	6	8	8								
156	Суп лапша домашняя	200	250	лапша		20		24	2,04	4,46	11,12	88,8	2,55	5,85	13,9	101
404	с курицей	20	20	мука	17	17	21,5	21,5								
				яйцо	4,6	4	5,75	5								
				вода	2,8	2,8	3,5	3,5								
				лук	9,6	8	12	10								
				сливочное масло	3,5	3,5	5	5								
				куры I категории	32	20	32	20								
369	Жаркое по домашнему	230	280	мясо	151	132	171,5	147,1	26	23,2	16,6	361	29,5	26,3	18,86	390,6
				картофель	142	104	173	127								
				лук	17,5	15	19,9	17								
				сливочное масло	5	5	6	6								
				томат-паста	7	7	8	8								
				масса тушеного мяса		70		80								
505	Кисель из свежих ягод	200	200	ягода свежая	25	24	25	24	0,2	0,1	21,5	87	0,2	0,1	21,5	87
				вода	180	180	180	180								
				сахар	15	15	15	15								
				крахмал	6	6	6	6								
108	Хлеб пшеничный/	50	50	хлеб пшеничный	50	50	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5	3,8	0,4	24,6	117,5
109	ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8
Всего на обед:									***36,12***	***37,66***	***94,6***	***819,3***	***41,97***	***50,75***	***109***	***947,9***
Всего в день:									***58,7***	***58,06***	***176,7***	***1430***	***69,61***	***73,77***	***204,4***	***1640***
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)																
ЗАВТРАК																
313	Запеканкаиз творога	150	200	творог	141	140	188	186,7	11,7	12,5	25,4	261,8	15,6	16,7	33,8	341,1
	с джемом	50	50	мука	12	12	16	16								
				яйцо	4,6	4	6,1	5,3								
				сахар	5	5	6,5	6,5								3

				сливочное масло	5	5	6,5	6,5								
				сметана	5	5	5	5								
				джем	50	50	50	50	**0,2**	**0**	**22,5**	**81**	**0,2**	**0**	**22,5**	**81**
493	Чай с сахаром	200	200	чай- заварка№ 492	50	50	50	50	**0,1**	**0**	**15**	**60**	**0,1**	**0**	**15**	**60**
				сахар	14	14	14	14								
108	Хлеб пшеничный/	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	**3,04**	**0,32**	**19,68**	**94**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**
100	сыром	10	10	сыр	10,5	10	10,5	10	**2,65**	**2,61**	**0**	**34,3**	**2,65**	**2,61**	**0**	**34,3**
112	Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	**0,4**	**0,04**	**9,8**	**47**	**0,4**	**0,04**	**9,8**	**47**
Всего на завтрак :									***18,09***	***15,47***	***92,38***	***578,1***	***22,75***	***19,75***	***105,7***	***680,9***
ОБЕД																
32	Салат овощной	60	100	Картофель	24	19,2	40	32	**1,38**	**4,38**	**3,6**	**59,7**	**2,3**	**7,3**	**6**	**78,9**
				помидор свежий	14,4	12	24	20								
				огурец свежий	20,4	15	34	25								
				лук	7,2	6	12	10								
				яйцо	6,9	6	11,5	10								
				масло растительное	3,6	3,6	6	6								
131	Свекольник	200	250	свекла	64	51,2	80	64	**1,74**	**3,56**	**13,62**	**107,8**	**2,17**	**4,45**	**17,02**	**122**
				картофель	46	34,4	57,5	43								
				морковь	10	8	12,5	10								
				лук	10,8	9	13,5	11,3								
				сливочное масло	3,5	3,5	5	5								
				сахар	2	2	2,5	2,5								
				томат-паста	2,6	2,6	3,25	3,25								
404	Птица отварная	80	100	куры I категории	128	80	160	100	**13,6**	**13,5**	**4,1**	**192**	**17**	**16,8**	**5,1**	**214**
442	с молочным соусом	50	50	морковь	3,4	2,3	4,3	2,9								
				СОУС		50		50								
				молоко	38	38	38	38								
				вода	12,5	12,5	12,5	12,5								
				мука	2	2	2	2								
				сливочное масло	2	2	2	2								
				сахар	0,5	0,5	0,5	0,5								
291	Макаронные изделия	150	180	макаронные изделия	51	51	61	61	**5,65**	**6,7**	**29,04**	**144,9**	**6,78**	**8,1**	**34,84**	**173**
	отварные			сливочное масло	6,5	6,5	8	8								
507	Компот из свежих	200	200	фрукты	45,4	40	45,4	40	**0,5**	**0,2**	**23,1**	**96**	**0,5**	**0,2**	**23,1**	**96**
	фруктов			сахар	14	14	14	14								
				лимонная кислота	0,2	0,2	0,2	0,2								

108	Хлеб пшеничный/	60	60	хлеб пшеничный	60	60	60	60	4,56	0,48	29,52	141	4,56	0,48	29,52	141
109	ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121
Всего на обед:									*30,73*	*29,42*	*119,7*	*828,4*	*37,93*	*44,63*	*139*	*945,9*
Всего в день:									*48,82*	*44,89*	*212,1*	*1407*	*60,68*	*64,38*	*244,7*	*1627*
Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)																
ЗАВТРАК																
390	"Ежики" в молочн. соусе	80	100	мясо	44	31,4	61	44	6,78	10,9	8,14	157,8	9,5	15,3	11,4	221
445				вода	5	5	7	7								
				крупа рисовая	4,3	4,3	6	6								
				масса готового рассып.риса		12,5		17,5								
				лук репчатый	17,5	15	24,5	21								
				масло сливочное	2,9	2,9	4	4								
				масса массированного лука		7,5		10,5								
				мука	3,6	3,6	5	5								
				масса полуфабриката		59,3		83								
				масса готовых тефтелей		50		70								
				Соус молочный		**30**		**30**	**1,3**	**1,9**	**2,3**	**29,8**	**1,3**	**1,9**	**2,3**	**29,8**
				молоко	23	23	23	23								
				вода	8	8	8	8								
				мука	1,2	1,2	1,2	1,2								
				сахар	0,3	0,3	0,3	0,3								
				сливочное масло	1,2	1,2	1,2	1,2								
237	Каша гречневая	150	180	крупа	55	55	68	68	8,55	7,84	37,05	189	10,26	9,4	44,46	226
	рассыпчатая			сливочное масло	6	6	7	7								
				вода	102	102	102	102								
494	Чай с лимоном	200	200	чай- заварка	50	50	50	50	0,1	0	15,2	61	0,1	0	15,2	61
				сахар	14	14	14	14								
				лимон	8	7	8	7								
108	Хлеб пшеничный	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5
112	Фрукты	50	50	фрукты	50	50	50	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,2	0,2	4,9	23,5
Всего на завтрак :									19,77	20,96	82,37	531,6	24,96	27	97,96	655,3
ОБЕД																
61	Салат из моркови	60	100	морковь	42	30	70	56	1,14	6,06	3,54	79,2	1,9	10,1	5,9	102
	с зеленым горошком			зеленый горошек	37,2	24	62	40								
				растительное масло	6	6	10	10								
154	Суп крестьянский	200	250	картофель	26,6	20	33,3	25	4,64	6,11	11,71	129,35	5,06	7,14	14,62	137
				капуста	30	24	37,5	30								
				морковь	10	8	12,5	10								
				лук	9,6	8	12	10								
				крупа	8	8	10	10								5
				растительное масло	3	3	4	4								

343	Рыба тушеная в томате	140	150	минтай	113	87	121,1	98,5	13,3	7,2	6,3	148	14,25	7,7	6,75	153,2
	с овощами			морковь	32	25	34,2	26,8								
				лук	17	14	18,2	15								
				томат-пюре	9	9	9,6	9,6								
				сахар	2,5	2,5	2,7	2,7								
				растительное масло	6	6	6,5	6,5								
426	Картофель отварной	150	180	картофель	198	148,5	227,6	178,2	2,85	7,35	19,05	153	3,42	8,82	22,86	183
				сливочное масло	6,5	6,5	8	8								
511	Компот свежих ягод	200	200	ягоды	32	30	32	30	0,3	0,1	17,2	71	0,3	0,1	17,2	71
				сахар	14	14	14	14								
				вода	160	160	160	160								
108	Хлеб пшеничный/	60	70	хлеб пшеничный	60	60	70	70	4,56	0,48	29,52	141	5,32	0,56	34,44	164,5
109	ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8
Всего на обед:									*30,09*	*27,9*	*104*	*808,6*	*34,87*	*41,72*	*125,2*	*932,5*
Всего в день:									*49,86*	*48,86*	*186,4*	*1340*	*59,83*	*68,72*	*223,1*	*1588*
Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																
ЗАВТРАК																
19	Салат из свежих помидор	60	100	помидор свежий	34,2	28,8	57	48	0,54	3,06	2,16	38,4	0,9	5,1	3,6	64
	и огурцов			огурец	26,4	21	44	35								
				лук	8,4	7,2	14	12								
				растительное масло	3	3	5	5								
301	Омлет натуральный	150	200	яйцо	106	92,3	141,5	123	12,9	20	3,46	244,6	17,2	26,7	4,61	293,5
				молоко	58	58	77	77								
				сливочное масло	5,5	5,5	7	7								
496	Какао с молоком.	200	200	какао	2,5	2,5	2,5	2,5	3,6	3,3	25	144	3,6	3,3	25	144
				молоко	100	100	100	100								
				сахар	14	14	14	14								
108	Хлеб пшеничный/	40	40	хлеб пшеничный	40	40	40	40	3,04	0,32	19,68	94	3,04	0,32	19,68	94
105	с маслом	10	10	сливочное масло	10	10	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8
Всего на завтрак :									*20,13*	*34,93*	*50,38*	*595,8*	*24,79*	*43,67*	*52,97*	*670,3*
ОБЕД																
66	Салат картофельный	60	100	картофель	49,8	36	83	60	1,02	3,18	6,36	57,6	1,7	5,3	10,6	96
	с соленым огурцом			лук	8,4	6,6	14	11								
				огурец соленый	12	7,8	20	13								
				морковь	8,4	6,6	14	11								
				растительное масло	3	3	5	5								
142	Щи из свежей капусты с	200	250	капуста	50	40	62,5	45	1,4	3,98	6,82	66,4	1,75	4,95	8,52	80,3
	картофелем			картофель	32	24	40	30								
				морковь	12,6	10	15,5	12,5								
				лук	9,6	8	12	10								6
				томат пюре	2	2	2,5	2,5								

				растительное масло	3	3	4	4								
				бульон или вода	160	160	200	200								
388	Тефтели из говядины в	80	100	мясо	48	35	67	49	**8,24**	**8,56**	**6,4**	**136**	**10,3**	**10,7**	**8**	**170**
	молочном соусе			хлеб пшеничный	6,7	6,7	9,4	9,4								
				сливочное масло	1,6	1,6	2,3	2,3								
				вода	10	10	14	14								
				лук	19,3	16,4	27	23								
				масса пассированного лука		8,9		12,5								
				Соус молочный		30		30								
				молоко	23	23	23	23								
				вода	8	8	8	8								
				мука	1,2	1,2	1,2	1,2								
				сахар	0,3	0,3	0,3	0,3								
				масса полуфабриката		83		83								
				масса готовых тефтели		50		70								
418	Пюре из гороха	150	180	горох	76	75,5	90,9	89	**14,62**	**0**	**29,1**	**208,6**	**17,5**	**0**	**34,92**	**223,3**
				сливочное масло	3,7	3,7	4,5	4,5								
512	Компот с изюмом	200	200	изюм	20	32	20	32	**0,3**	**0**	**20,1**	**81**	**0,3**	**0**	**20,1**	**81**
				сахар	14	14	14	14								
108	Хлеб пшеничный/	60	60	хлеб пшеничный	60	60	60	60	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**141**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**141**
109	ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**4,62**	**7,3**	**23,38**	**121**
112	Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	**0,4**	**0,04**	**9,8**	**47**	**0,4**	**0,04**	**9,8**	**47**
Всего на обед:									***33,44***	***16,8***	***115***	***777,6***	***40,73***	***28,73***	***135***	***912,6***
Всего в день:									***67,28***	***51,73***	***165,4***	***1373***	***65,52***	***72,4***	***188***	***1583***
Первая неделя 6 ДЕНЬ (СУББОТА)																
ЗАВТРАК																
300	Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	43	40	43	40	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**
260	Каша "Дружба"	150	200	крупа рисовая	11,3	11,3	15	15	***3,9***	**8,74**	**18,8**	**169,7**	**5,2**	**11,7**	**25,06**	**226,2**
				крупа пшеничная	8	8	11	11								
				молоко	80	80	105	105								
				вода	53	53	70	70								
				сахар	3,5	3,5	5	5								
				сливочное масло	3,5	3,5	5	5								
493	Чай с сахаром	200	200	чай- заварка№ 492	50	50	50	50	**0,1**	**0**	**15**	**60**	**0,1**	**0**	**15**	**60**
				сахар	14	14	14	14								
108	Хлеб пшеничный/	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	**3,04**	**0,32**	**19,68**	**94**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**
105	с маслом	10	10	сливочное масло	10	10	10	10	**0,05**	**8,25**	**0,08**	**74,8**	**0,05**	**8,25**	**0,08**	**74,8**
100	сыром	10	13	сыр	10,5	10	13,5	13	**2,65**	**2,61**	**0**	**34,3**	**3,57**	**3,52**	**0**	**46,3**

112	Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	**0,4**	**0,04**	**9,8**	**47**	**0,4**	**0,04**	**9,8**	**47**
Всего на завтрак :									***15,24***	***24,56***	***63,66***	***542,8***	***18,22***	***28,51***	***74,84***	***634,8***
ОБЕД																
58	Салат из свеклы с зел.	60	100	свекла	38,3	30	63,9	50	**1,02**	**3,78**	**4,38**	**55,8**	**1,7**	**6,3**	**7,3**	**93**
	горошком			зеленый горошек	23,1	15	38,5	25								
				яблоко	15,4	10,8	25,7	18								
				лук	3,6	3	6	5								
				растительное масло	3,5	3,5	6	6								
128	Борщ с капустой и	200	250	свекла	40	32	50	40	**1,46**	**4**	**8,52**	**76,8**	**1,82**	**5**	**10,65**	**90,5**
	картофелем			капуста	20	16	25	20								
				картофель	23,5	16	27	20								
				морковь	10,4	5	13	10								
				лук	9,6	5	12	10								
				томат паста	6,4	6,4	8	8								
				растительное масло	3	3	4	4								
364	Азу	230	280	говядина	70,4	52	85,7	63,2	**18,7**	**20,09**	**23,9**	**354,7**	**22,8**	**24,46**	**29,12**	**438,2**
				сливочное масло	8	8	10	10								
				томат пюре	10,1	10,1	13	13								
				лук	21,2	17,6	25,8	21,5								
				мука	3,5	3,5	4,3	4,3								
				огурцы соленые	23,3	21,2	28,4	25,8								
				картофель	189	142	230	169,3								
				масса тушен. мяса		53		65								
				масса соуса и овощ.		177		215								
508	Компот из смеси	200	200	с/фрукты	25	30,5	25	30,5	**0,5**	**0**	**27**	**110**	**0,5**	**0**	**27**	**110**
	сухофруктов			сахар	14	14	14	14								
				вода	190	190	190	190								
108	Хлеб пшеничный/	50	60	хлеб пшеничный	50	50	60	60	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**141**
109	ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**4,62**	**7,3**	**23,38**	**121,8**
Всего на обед:									***28,78***	***28,87***	***105,1***	***801,8***	***36***	***43,54***	***127***	***994,5***
Всего в день:									***57,56***	***53,43***	***168,8***	***1345***	***54,22***	***72,05***	***201,8***	***1629***
Вторая неделя				**7 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)**												
ЗАВТРАК																

317	Пудинг из творога паровой	150	180	творог	114	113	136,8	135,6	20,9	16,31	33	342	25,08	19,56	39,6	431,4
	с повидлом	50	50	крупа манная	11	11	13	13								
				изюм	10,3	10	20,4	20								
				яйцо	15,3	13	18,4	18								
				сахар	8	8	9,5	9,5								
				сливочное масло	4	4	5	5								
				повидло	50	50	50	50								
495	Чай с молоком	200	200	чай- заварка	50	50	50	50	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81
				молоко	50	50	50	50								
				вода	100	100	100	100								
				сахар	14	14	14	14								
108	Хлеб пшеничный/	40	40	хлеб пшеничный	40	40	40	40	3,04	0,32	19,68	94	3,04	0,32	19,68	94
105	с маслом	10	10	сливочное масло	10	10	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8
100	сыром	10	10	сыр	10,5	10	10,5	10	2,65	2,61	0	34,3	2,65	2,61	0	34,3
Всего на завтрак :									***28,14***	***28,78***	***68,66***	***626,1***	***32,32***	***32,04***	***75,26***	***715,5***
ОБЕД																
51	Салат из свеклы и	60	100	свекла	45,6	36,6	76	51	0,78	6,18	4,26	79,2	1,3	10,3	7,1	127
	моркови			морковь	22,8	18	38	30								
				растительное масло	5,5	5,5	7,5	7,5								
134	Рассольник ленинградский	200	250	картофель	80	65	100	75	1,64	4,2	13	87,9	2,03	5,25	16,25	101
				морковь	10	8	12,5	10								
				лук	4,8	4	6	5								
				крупа	4	4	5	5								
				соленый огурец	13,4	12	16,75	16								
				растительное масло	3	3	4	4								
372	Голубцы ленивые	80	100	говядина	45	36	56	40	6,8	6,64	3,2	108,4	8,5	8,3	4	123
442	со сметанным соусом	50	50	крупа рисовая	4	4	5	5								
				лук репчатый	5,8	4,8	7,2	6								
				сливочное масло	2,4	2,4	3	3								
				капуста	60	48	75	60								
				СОУС:					0,77	5,3	1,69	57,65	0,77	5,3	1,69	57
				мука	1,3	1,3	1,3	1,3								
				сливочное масло	1,2	1,2	1,2	1,2								
				сметана	25	25	25	25								
429	Картофельное пюре	150	180	картофель	181	126	203,4	151,2	3,15	6,6	16,35	138	3,78	7,92	19,62	1659
				молоко	24	23	29	28								

				сливочное масло	6,5	6,5	8	8								
507	Компот свежих фруктов	200	200	фрукты	45,4	40	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96	0,5	0,2	23,1	96
				сахар	14	14	14	14								
108	Хлеб пшеничный/	50	60	хлеб пшеничный	50	50	60	60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141
109	ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121
112	Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47
Всего на обед :									***21,14***	***30,16***	***112,7***	***818,7***	***26,46***	***45,09***	***134,5***	***948***
Всего в день:									***49,28***	***58,94***	***181,4***	***1445***	***58,78***	***77,13***	***209,7***	***1664***
Вторая неделя 8ДЕНЬ (вторник)																
ЗАВТРАК																
264	Каша пшеничная	150	200	молоко	100	100	125	125	4,8	8,55	26,8	203,4	6,4	11,4	35,7	271,2
	молочная			крупа	26	26	35	35								
				сливочное масло	3	3	4	4								
				вода	43,5	43,5	58	58								
				сахар	4,5	4,5	6	6								
494	Чай с лимоном	200	200	чай- заварка	50	50	50	50	0,1	0	15,2	61	0,1	0	15,2	61
				сахар	14	14	14	14								
				лимон	8	7	8	7								
108	Хлеб пшеничный/	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5
105	с маслом	10	10	сливочное масло	10	10	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8
100	сыром	10	13	сыр	10,5	10	13,5	13	2,65	2,61	0	34,3	3,57	3,52	0	46,3
112	Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47
Всего на завтрак :									***11,04***	***19,77***	***71,56***	***569***	***14,32***	***23,61***	***85,38***	***658,9***
ОБЕД																
25	Салат из сырых овощей	60	100	морковь	12,4	9,6	20	16	0,66	3,66	2,22	39	1,1	6,1	3,7	65
				помидоры свежие	17,64	15	29,4	25								
				огурцы свежие	22,1	21	36,8	35								
				капуста белокачан.	14,3	11,4	23,8	19								
				растительное масло	3,6	3,6	6	6								
144	Суп картофельный	200	250	картофель	66,6	50	83,2	62,5	1,84	3,4	12,1	116,4	2,3	4,25	15,1	128
404	с бобовыми с птицей		20	морковь	10	8	12,5	10								
				горох	16,2	16	20,3	20								
				или конс.горошек	30,8	20	38,5	25								
				лук	9,6	8	12	10								
				сливочное масло	3	3	4	4								
				вода или бульон	130	130	163									

				куры I категории			32	20	4,7	3,25	0,11	48,57	4,7	3,25	0,11	48,57
398	Печень говяжья	120	120	печень(мясо)	124(10	71(88,7	124(10	71(88,7	18	13,8	4,3	213	18	13,8	4,3	213
	по-строгоновски			растительное масло	9	9	9	9								
	перевод на мясо			*СОУС:*		*50*		50								
				мука	1,2	1,2	1,2	1,2								
				сливочное масло	1,2	1,2	1,2	1,2								
				сметана	25	25	25	25								
423	Капуста тушеная	150	180	капуста	197	157,5	236,4	189	5,55	5,4	5,85	107,8	6,66	6,48	7,02	112
				сливочное масло	6	6	7,5	7,5								
				морковь	7,5	6	9	7,2								
				лук	10,7	9	12,84	10,8								
				томат-паста	12	12	14	14								
				мука	2	2	2,5	2,5								
511	Компот свежих ягод	200	200	ягоды	32	30	32	30	0,3	0,1	17,2	71	0,3	0,1	17,2	71
				сахар	14	14	14	14								
				вода	160	160	160	160								
108	Хлеб пшеничный/	50	60	хлеб пшеничный	50	50	60	60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141
109	ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8
Всего на обед:									***38,15***	***30,61***	***83,08***	***800,3***	***42,24***	***41,76***	***100,3***	***900,4***
Всего в день:									***49,19***	***50,38***	***154,6***	***1369***	***56,56***	***65,37***	***185,7***	***1559***
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (среда)																
ЗАВТРАК																
341	Рыба,запеченная	80	100	минтай	100	70	118	87	11,12	1,68	7,68	90,4	13,9	2,1	9,6	113
	с яйцом			мука	4	4	5	5								
				растительное масло	4	4	5	5								
				яйцо	9,2	8	11,5	10								
				лук	8,4	7	10,5	8,8								
				мука	2,6	2,6	3,2	3,2								
				растительное масло	3	3	4	4								
415	Рис припущенный	150	150	крупа	51	51	51	51	4,04	6,04	33,9	212,5	4,04	6,04	33,9	212,5
				сливочное масло	6,5	6,5	6,5	6,5								
				вода	109	109	109	109								
496	Какао с молоком	200	200	какао	2,9	2,9	2,9	2,9	3,6	3,3	25	144	3,6	3,3	25	144
				молоко	100	100	100	100								
				сахар	14	14	14	14								11
108	Хлеб пшеничный/	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5

105	с маслом	10	10	сливочное масло	10	10	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8
Всего на завтрак :									*21,85*	*19,59*	*86,34*	*615,7*	*25,39*	*20,09*	*93,18*	*661,8*
ОБЕД																
75	Салат картофельный	60	100	картофель	40,8	29,4	68,1	49	1,08	3,72	5,34	59,4	1,8	6,2	8,9	99
	с соленым огурцом			лук	3,6	3	6	5								
	зеленым горошком			огурец соленый	18	14,4	30	24								
				горошек консерв.	15,72	10,2	26,2	17								
				растительное масло	3,6	3,6	6	6								
128	Борщ с капустой и	200	250	свекла	40	32	50	40	1,46	4	8,52	76,8	1,82	5	10,65	90,5
	картофелем			капуста	20	16	25	20								
				картофель	23,5	16	27	20								
				морковь	10,4	5	13	10								
				лук	9,6	5	12	10								
				томат паста	6,4	6,4	8	8								
				растительное масло	3	3	4	4								
360	Мясо духовое	240	280	мясо	119,6	88,5	145,6	107,7	21,3	21,7	16,7	343,7	25,9	26,4	20,3	401
				сливочное масло	7	7	8,5	8,5								
				картофель	153,3	118	166	120								
				морковь	22,1	18,5	25,8	21,5								
				лук	22,1	18,5	25,8	21,5								
				томат паста	10	10	13	13								
				мука	2,7	2,7	3,5	3,5								
				масса тушеного мяса		53		65								
				масса соуса и овощей		177		215								
512	Компот из кураги	200	200	изюм	20	32	20	32	0,3	0	20,1	81	0,3	0	20,1	81
				сахар	14	14	14	14								
				вода	202	202	202	202								
108	Хлеб пшеничный/	50	60	хлеб пшеничный	50	50	60	60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141
109	ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8
112	Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47
Всего на обед:									*31,64*	*30,46*	*101,8*	*812,4*	*39,4*	*45,42*	*122,7*	*981,3*
Всего в день:									*53,49*	*50,05*	*188,1*	*1428*	*64,79*	*65,51*	*215,8*	*1643*
Вторая неделя							**10 ДЕНЬ (четверг)**									
ЗАВТРАК																
106	Овощи порционные	60	60	помидор свежий	64	60	64	60	0,48	0	1,5	14,4	0,48	0	1,5	14,4
395	Колбаса отварная	80	100	колбаса вареная	82,4	80	103	100	8,32	16,72	0	184	10,4	20,9	0	230

291	Рожки отварные	150	180	макаронные изделия	51	51	61	61	5,65	6,7	29,04	144,9	6,78	8,1	34,84	173,8
				сливочное масло	6,5	6,5	8	8								
493	Чай с сахаром	200	200	чай- заварка	50	50	50	50	0,1	0	15	60	0,1	0	15	60
				сахар	14	14	14	14								
				лимон	8	7	8	7								
108	Хлеб пшеничный/	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5
112	Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47
Всего на завтрак :									*17,99*	*23,78*	*75,02*	*544,3*	*21,96*	*29,44*	*85,74*	*642,7*
ОБЕД																
59	Салат из свеклы	60	100	свекла	69,6	54	116	90	0,9	6,06	5,1	78,6	1,5	10,1	8,5	131
	с чеснаком			чеснок	0,36	0,3	0,6	0,5								
				масло растительное	5	5	8	8								
153	Суп рыбный	200	250	консеры рыбные	32	32	48	48	7,38	5,78	12,84	133	9,23	7,22	16,05	166,3
				картофель	74,6	60	93,3	65								
				морковь	16	12,8	20	16								
				лук	7,6	6,4	9,5	8								
				крупа рисовая	4	4	5	5								
				растительное масло	3	3	3,5	3,5								
406	Плов из отварной птицы	230	280	куры I категории	173,2	110	217,3	138	16	15,9	37,9	359	16,79	16,65	39,7	376
				сливочное масло	7	7	7,5	7,5								
				лук	24,1	12	29,3	14,6								
				морковь	15,3	12	18,7	14,6								
				крупа рисовая	48	48	57	57								
509	Компот из свежих	200	200	яблоки	56	50	56	50	0,3	0,2	25,1	103	0,3	0,2	25,1	103
	яблок с лимоном			сахар	15	15	15	15								
				лимон	16	16	16	16								
				вода	180	180	180	180								
108	Хлеб пшеничный/	50	60	хлеб пшеничный	50	50	60	60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141
109	ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8
Всего на обед:									*31,68*	*28,94*	*122,2*	*878,1*	*37*	*41,95*	*142,3*	*941,1*
Всего в день:									*49,67*	*52,72*	*197,3*	*1422*	*58,96*	*71,39*	*228*	*1584*
Вторая неделя 11 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																
ЗАВТРАК																
106	Овощи порционные	60	60	огурец свежий	63	60	63	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,48	0,06	1,5	8,4
379	Кнели из говядины	80	100	мясо	88	64	110	80	13,1	10,4	4,48	170	16,4	13	5,6	212
				хлеб	7	7	9	9								

				молоко	33	33	41	41								
				яйцо	5,3	5	6,6	6								
				сливочное масло	2,5	2,5	3	3								
237	Каша гречневая	150	180	крупа	55	55	68	68	**8,55**	**7,84**	**37,05**	**189**	**10,26**	**9,4**	**44,46**	**226**
	рассыпчатая			сливочное масло	6	6	7	7								
				вода	102	102	102	102								
495	Чай с молоком	200	200	чай- заварка	50	50	50	50	**1,5**	**1,3**	**15,9**	**81**	**1,5**	**1,3**	**15,9**	**81**
				молоко	50	50	50	50								
				вода	100	100	100	100								
				сахар	14	14	14	14								
108	Хлеб пшеничный/	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	**3,04**	**0,32**	**19,68**	**94**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**
100	сыром	10	10	сыр	10,5	10	10,5	10	**2,65**	**2,61**	**0**	**34,3**	**2,65**	**2,61**	**0**	**34,3**
Всего на завтрак :									***29,32***	***22,53***	***78,61***	***576,7***	***35,09***	***26,77***	***92,06***	***679,2***
ОБЕД																
73	Салат картофельный с	60	100	картофель	20,8	15	34,7	25	**1,86**	**4,14**	**13,14**	**107,2**	**3,1**	**6,9**	**21,9**	**132**
	кукурузой и морковью			кукуруза консервир.	25	15	41,6	25								
				морковь	18,84	15	31,4	25								
				огурец свежий	15	12	25	20								
				растительное масло	6	6	8	8								
146	Суп картофельный	200	250	картофель	53,4	40	66,7	50	**0,96**	**2,08**	**7,02**	**55,6**	**1,2**	**2,6**	**8,77**	**63,25**
172	с клецками	20	25	морковь	10	8	12,5	10								
				лук	9,6	8	12	10								
				растительное масло	2	2	2,5	2,5								
				Клецки												
				мука	6	6	7,5	7,5								
				вода или молоко	9	9	12	12								
				яйцо	2,2	1,8	2,75	2,3								
				соль	0,18	0,18	0,22	0,22								
				сливочное масло	0,7	0,7	0,9	0,9								
340	Рыба запеченая	250	280	рыба	102	90,6	114,3	109,2	**16,6**	**9,27**	**23,64**	**244,8**	**18,7**	**10,4**	**26,4**	**274,1**
	с картофелем по-русски			масса готовой рыбы		75		81,6								
				сливочное масло	6	6	7	7								
				картофель	167,7	122	187,8	136,5								
451				СОУС:		80		90	**0,9**	**3,2**	**3,99**	**48,4**	**1,01**	**3,6**	**4,48**	**54,5**
				сливочное масло	4	4	4,5	4,5								
				бульон		88		99								

				мука	4	4	4,5	4,5								
508	Компот из смеси	200	200	с/фрукты	25	30,5	25	30,5	**0,5**	**0**	**27**	**110**	**0,5**	**0**	**27**	**110**
	сухофруктов			сахар	14	14	14	14								
				вода	190	190	190	190								
108	Хлеб пшеничный/	50	60	хлеб пшеничный	50	50	60	60	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**141**
109	ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**4,62**	**7,3**	**23,38**	**121,8**
112	Фрукты	120	100	фрукты	120	120	100	100	**0,48**	**0,048**	**11,76**	**56,4**	**0,4**	**0,04**	**9,8**	**47**
Всего на обед:									***28,4***	***19,74***	***127,9***	***826,9***	***34,09***	***31,32***	***151,3***	***943,7***
Всего в день:									***57,72***	***42,27***	***206,5***	***1404***	***69,18***	***58,09***	***243,3***	***1623***
Вторая неделя 12 ДЕНЬ (СУББОТА)																
ЗАВТРАК																
300	Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	43	40	43	40	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**
272	Каша геркулесовая	150	200	молоко	100	100	125	125	**5,37**	**7,05**	**21,6**	**171,6**	**7,16**	**9,4**	**28,8**	**228,8**
	молочная			крупа	23	23	31	31								
				сливочное масло	3	3	4	4								
				вода	43,5	43,5	58	58								
				сахар	4,5	4,5	6	6								
494	Чай с лимоном	200	200	чай- заварка	50	50	50	50	**0,1**	**0**	**15,2**	**61**	**0,1**	**0**	**15,2**	**61**
				сахар	14	14	14	14								
				лимон	8	7	8	7								
108	Хлеб пшеничный/	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	**3,04**	**0,32**	**19,68**	**94**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**
105	с маслом	10	10	сливочное масло	10	10	10	10	**0,05**	**8,25**	**0,08**	**74,8**	**0,05**	**8,25**	**0,08**	**74,8**
112	Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	**0,4**	**0,04**	**9,8**	**47**	**0,4**	**0,04**	**9,8**	**47**
Всего на завтрак :									***14,06***	***20,26***	***66,66***	***511,4***	***16,61***	***22,69***	***78,78***	***592,1***
ОБЕД																
19	Салат из свежих помид.	60	100	помидор свежий	34,2	28,8	57	48	**0,54**	**3,06**	**2,16**	**38,4**	**0,9**	**5,1**	**3,6**	**64**
	и огурцов			огурец	26,4	21	44	35								
				лук	8,4	7,2	15	12								
				растительное масло	3	3	5	5								
142	Щи из свежей капусты с	200	250	капуста	50	40	62,5	45	**1,4**	**3,98**	**6,82**	**66,4**	**1,75**	**4,95**	**8,52**	**80,3**
	картофелем			картофель	32	24	40	30								
				морковь	12,6	10	15,5	12,5								
				лук	9,6	8	12	10								
				томат пюре	2	2	2,5	2,5								
				растительное масло	3	3	4	4								15
				бульон или вода	160	160	200	200								

404	Птица отварная	80	100	куры I категории	128	80	160	100	**13,6**	**13,5**	**4,1**	**192**	**17**	**16,8**	**5,1**	**214**
442	с молочным соусом	50	50	морковь	3,4	2,3	4,3	2,9								
				СОУС		**50**		**50**	**2,1**	**3,2**	**3,8**	**49,7**	**2,1**	**3,2**	**3,8**	**49,7**
				молоко	38	38	38	38								
				вода	12,5	12,5	12,5	12,5								
				мука	2	2	2	2								
				сливочное масло	2	2	2	2								
				сахар	0,5	0,5	0,5	0,5								
429	Картофельное пюре	150	180	картофель	181	126	203,4	151,2	**3,15**	**6,6**	**16,35**	**138**	**3,78**	**7,92**	**19,62**	**165**
				молоко	24	23	29	28								
				сливочное масло	6,5	6,5	8	8								
507	Компот свежих фруктов	200	200	фрукты	45,4	40	45,4	40	**0,5**	**0,2**	**23,1**	**96**	**0,5**	**0,2**	**23,1**	**96**
				сахар	14	14	14	14								
108	Хлеб пшеничный/	50	60	хлеб пшеничный	50	50	60	60	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**141**
109	ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**4,62**	**7,3**	**23,38**	**121,8**
Всего на обед:									***28,39***	***31,54***	***97,63***	***785***	***35,21***	***45,95***	***116,6***	***931,8***
Всего в день:									***42,45***	***51,8***	***164,3***	***1296***	***51,82***	***68,64***	***195,4***	***1524***