

СОГЛАСОВАНО:

И.О. Директора МОУ СОШ № 42

Голозубова О.Н.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУН КНН №2

И.В. Мальчикова

Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в образовательных учреждениях города 2022/2023

Меню составлено с учетом возрастных групп (7-11 лет), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Собирается 2-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 жизнеспособной микрофлорой; соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов; проводиться «С» витаминизация третьих блюд.

Используемые нормативные документы:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
- 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. Могильного и Тутельян (Москва 2011 год).

г. Комсомольск-на-Амуре

Сводная карта

1 день				2 день				3 день				4 день				5 день			
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	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	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	овощи натуральные		Пудинг из творога,	50	Пудинг из творога,	100	Овощи порцин	100	Овощи порцин	100	Овощи порцин	100	Овощи порцион.	50	Овощи порцион.	50		
Яйцо вареное(омлет)	1/65	Плов с мясом	150/50	Соус молоч. или джем	50	Соус молоч. или джем	50	Колбасные изделия, соус	150	Колбасные изделия, соус	150	Колбасные изделия, соус	150	Курица(филе) в сметанном со	50/50	Курица(филе) в сметанном со	50/50		
Кофейный напиток	200	Чай с лимоном	200	Каша манная молочная	200	Каша манная молочная	150	макарон.издел.отварные	200	макарон.издел.отварные	200	макарон.издел.отварные	200	Каша гречнев.,рассыпчатая	150	Каша гречнев.,рассыпчатая	150		
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Чай с сахаром	25	Чай с сахаром	200	Какао с молоком	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200		
масло сливочное,сыр	15/20	Печенье		Батон		Батон		Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50		
Обед		Обед		Обед		Обед		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		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	80	Салат из капусты с огурцом	80	Икра свекольная	80	Салат из помидор и кукуруз	80	Салат из морск. капусты	80	Салат из морск. капусты	80	Салат из морск. капусты	80	Салат из морск. капусты	80	Салат из морск. капусты	80		
Борщ	250	Суп рыбный	250	Суп из овощей	250	Суп гороховый с курицей	250	Суп гороховый с овощами	250	Суп гороховый с овощами	250	Суп гороховый с овощами	250	Суп гороховый с овощами	250	Суп гороховый с овощами	250		
Тефтели из печени с рисом	80/50	Жаркое по домашнему	200	Биточек мясной, соус	80/50	Рыба тушеная с овощами	150	Картоф. пюре	150	Картоф. пюре	150	Картоф. пюре	150	Рис рассыпчатый	150	Рис рассыпчатый	150		
Макарон. изделия отварные	150	Компот из св.плодов	200	Каша гречневая	200	Каша гречневая	200	Кисель из свежих ягод	200	Кисель из свежих ягод	200	Кисель из свежих ягод	200	Компот из с/фруктов	200	Компот из с/фруктов	200		
Компот из св.плодов	200	Хлеб ржаной	50	Компот из св. плодов	40	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40		
Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник			
Хлеб пшеничный	40	Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник			
Печенье	50	Кекс творожный	50	Булочка	50	Печенье	50	Печенье	50	Печенье	50	Печенье	50	Булочка	50	Булочка	50		
Сок фруктовый	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	200	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	200		
6 день				7 день				8 день				9 день				10 день			
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	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	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		
Макаронны с сыром	150/30	Овощи порцион	50	Пудинг творожный, джем	100	Овощи порцин	100	Овощи порцин	100	Овощи порцин	100	Овощи порцин	100	Котлета куриная, соус	80/50	Котлета куриная, соус	80/50		
Яйцо вареное(омлет)	1/65	Котлета рыбная любительская	80/50	Соус молоч. или джем	50	Колбасные изделия, соус	50	Колбасные изделия, соус	50	Колбасные изделия, соус	50	Колбасные изделия, соус	50	Каша гречневая	150	Каша гречневая	150		
Кофейный напиток	200	Рис отварной	150	Каша молочная овсяная	150	макарон.издел.отварные	150	макарон.издел.отварные	150	макарон.издел.отварные	150	макарон.издел.отварные	150	Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200		
Хлеб пшеничный	50	Чай с лимоном	200	Чай с сахаром	200	Какао с молоком	200	Хлеб пшеничный	200	Хлеб пшеничный	200	Хлеб пшеничный	200	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50		
Масло сливочное	15	Хлеб пшеничный	50	Батон	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	масло сливочное	15	масло сливочное	15		
		Печенье	25			сыр		сыр		сыр		сыр							
Обед		Обед		Обед		Обед		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		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	80	Салат из свеклы с сыром	80	Салат из св. огурцов	80	Салат из овощей	80	Салат из свежей капусты	250	Салат из свежей капусты	250	Салат из свежей капусты	250	Салат из морск. капусты	80	Салат из морск. капусты	80		
Рассольник ленинградски	250	Суп гороховый	250	Суп рыбный	250	Щи из свежей капусты	250	Щи из свежей капусты	250	Щи из свежей капусты	250	Щи из свежей капусты	250	Свекольник со сметаной	250	Свекольник со сметаной	250		
Котлеты по хвальынски, соус	80/50	Мясо духовое	200	Котлета мясная	80/50	Плов	200	Плов	200	Плов	200	Плов	200	Рыба тушеная с овощами	70/70	Рыба тушеная с овощами	70/70		
Каша гречневая	150	Компот из св. яблок , лимоном	200	Рагу овощное	200	Компот из с/фруктов	150	Компот из с/фруктов	150	Компот из с/фруктов	150	Компот из с/фруктов	150	Картофельное пюре	150	Картофельное пюре	150		
Компот с/ф	200	Хлеб ржаной	50	Компот из св. плодов	50	Хлеб ржаной	200	Хлеб ржаной	200	Хлеб ржаной	200	Хлеб ржаной	200	Компот из св. плодов	200	Компот из св. плодов	200		
Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50		
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40		
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник			
Печенье	50	Кекс творожный	50	Булочка	50	Печенье	50	Печенье	50	Печенье	50	Печенье	50	Булочка	50	Булочка	50		
Сок фруктовый	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	200	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	200		

Пищевая ценность учебный год 2022-2023 возрастная группа 7-11 лет

Наименование блюда		выход блюд	пищевые ценности				энерг. ценность(ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества(мг)					
			Б			Ж		У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понеделник)																	
			26,85		36,02		77,78	728,06	0,202		15,579	0,1007	3,579	97,52	214,15	62,7	2,17
			33,72		30,74		110,06	817,6	0,33		31	0,036	9,77	120,25	394,2	101,3	6,89
			2,7		3,1		27,4	230	0,164		5,6	0,14	6,8	250	218	35	0,8
			63,27		69,86		215,24	1775,66	0,696		52,179	0,2767	20,149	467,77	826,35	199	9,86
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)																	
			20,12		16,78		93,91	605,5	0,183		2,859	0,071	0,948	327,1	289,7	68,2	1,79
			34,34		33,23		88,25	808	0,412		40,74	0,098	50,01	142,8	437,8	135,9	7,73
			8,8		16		42,9	308	0,05		2	0,11	0,6	25	41	9	2,2
			63,26		66,01		225,06	1721,5	0,645		45,599	0,279	51,558	494,9	768,5	213,1	11,72
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)																	
			19,81		20,74		75,74	568,39	0,37		8,1	0,2	1,589	317,7	385,4	52,85	3,45
			34,2		37,08		131,17	981,85	0,388		30,268	0,032	8,1	125,53	406,25	143,07	7,5
			8,6		7,08		36,1	198	0,06		2	0,01	0,6	25	41	5	2,8
			62,61		64,9		243,01	1748,24	0,818		40,368	0,242	10,289	468,23	832,65	200,92	13,75
Первая неделя 4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)																	
			17,93		20,38		77,65	566,3	0,406		15,639	0,143	2,579	147,7	486,07	211,7	9,435
			26,47		28,53		103,34	775,1	0,67		36,11	0,053	7,836	191,2	516,7	141,2	36,16
			2,7		3,1		27,4	230	0,164		5,6	0,14	6,8	40	62	7	1,8
			47,1		52,01		208,39	1571,4	1,24		57,349	0,336	17,215	378,9	1064,77	359,9	47,395
Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																	
			23,22		12,95		57,92	549,9	0,41		0,71	0,204	2,939	141,1	448,2	193,8	7,84
			33,21		30,97		118,32	924,78	2,89		115,408	0,876	37,369	898,9	627,6	384,6	102,63
			8,6		6,1		36,1	198	0,06		2	0,01	5	250	218	35	0,8
			65,03		50,02		212,34	1672,68	3,36		118,118	1,09	45,308	1290	1293,8	613,4	111,27
Вторая неделя 6 ДЕНЬ (понеделник)																	
			23,97		33,77		74,52	676,2	0,12		1,37	0,013	0,789	221,7	196,2	39,1	1,39
			26,6		26,58		101,14	847,8	0,364		46,91	0,098	8,14	188,3	439,9	143,25	7,53
			4,8		3,1		26,7	223	0,189		6,8	0,26	6,8	250	218	35	0,8
			55,37		63,45		202,36	1747	0,673		55,08	0,371	15,729	660	854,1	217,35	9,72
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)																	

Всего на завтрак :	21,94	15,12	83,28	558,13	0,6	15,03	0,04	2,239	107,7	132,18	35,6	5,2
Всего на обед:	37,08	41,45	102,48	821,4	0,392	25,5	0,064	6,52	134,75	417,85	111,54	6,055
Всего полдник:	5,5	7,9	35,2	238	0,06	2	0,01	5	14	28	5	2,8
Всего в день:	64,52	64,47	220,96	1617,53	1,052	42,53	0,114	13,759	256,45	578,03	152,14	14,055
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (СРЕДА)												
Всего на завтрак :	19,47	20,73	82,64	624,11	0,428	9,97	0,123	2	265,1	341,74	76,45	4,22
Всего на обед:	33,95	40,29	81,86	828,2	0,73	40,49	0,037	4,13	158,75	667,5	147,93	9,25
Всего полдник:	7,8	7,08	29,85	222,5	0,189	6,8	0,26	6,8	40	62	7	1,8
Всего в день:	61,22	68,1	194,35	1674,81	1,347	57,26	0,42	12,93	463,85	1071,24	231,38	15,27
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)												
Всего на завтрак :	17,93	20,38	77,65	566,3	0,29	2,71	0,103	1,789	379,9	475	82,9	4,35
Всего на обед:	24,8	26,83	114,86	816,3	0,882	27,788	0,069	5,65	124,28	403,3	105,97	10,28
Всего полдник:	6,1	9,5	21,4	238	0,189	6,8	0,26	6,8	250	218	35	0,8
Всего в день:	48,83	56,71	213,91	1620,6	1,361	37,298	0,432	14,239	754,18	1096,3	223,87	15,43
Вторая неделя 10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)												
Всего на завтрак :	35,37	43,33	110,58	994,4	0,428	9,97	0,123	2	265,1	341,74	76,45	4,22
Всего на обед:	27,74	22,65	105,37	744,7	0,73	40,49	0,037	4,13	158,75	667,5	147,93	9,25
Всего полдник:	5,5	7,9	35,2	238	0,189	6,8	0,26	6,8	40	62	7	1,8
Всего в день:	68,61	73,88	251,15	1977,1	1,347	57,26	0,42	12,93	463,85	1071,24	231,38	15,27

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
Муниципального общеобразовательного учреждения 2022/2023 учебный год (7-11 лет)**

№ тех. карты	Наименование блюда	масса порции	Наименование продуктов	количество в г.		пищевые ценности			энерг. ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
Первая неделя 1 день (понедельник)									
ЗАВТРАК									
173	Каша молочная	200	молоко	100	100	7,8	9,45	35,8	282,96
Москва 2011			крупа пшениная, овсянная, гречневая, пшеничная (хлопья Геркулес)	50 (44)	50 (44)				
			сливочное масло	5	5				
			вода	60	60				
			сахар	6	6				
301	Омлет	65	яйцо	46	40	5,6	8,7	1,5	106
			молоко	25	25				
			масло сливочное	2,5	2,5				
501	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	5	5	3,2	2,7	15,9	79
			молоко	100	100				
			вода	120	120				
			сахар	10	10				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	40	40	3,8	0,4	24,5	117,5
105	сл. маслом, сыр	15/20	сливочное масло	15	15	6,45	14,77	0,08	142,6
Всего на завтрак :				15		26,85	36,02	77,78	728,06
ОБЕД									
22	Салат из свежих помидор	80	помидоры свежие	86	72,8	0,8	8,08	2,72	87,2
			растительное масло	8	8				
128	Борщ с капустой и картофелем	250	свекла	50	40	1,83	5	10,7	95
			капуста	25	20				
			картофель	27	20				
			морковь	16	13				
			лук	12	10				
			томат пюре	7,5	7,5				
			сахар	2,5	2,5				
			растительное масло	5	5				

465	Тфтели из печени и риса	80/50	Печень говяжья	42	38	18	13,8	4,5	177,6
2004г			Крупа рисовая	11	11				
			лук репчатый	25	21				
			Масло растительной	5,5	5,5				
			Яйца	1/3 шт	14				
454			Соус томатный с овощами		50	0,59	2,06	3,7	35,8
291	Макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	51	51	5,66	0,68	29,04	145
			масло сливочное	7	7				
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/	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,6	94
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
			Всего на обед:		33,72		30,74	110,06	817,6
			ПОЛДНИК						
	Печенье	50	печенье		50	1,7	2,9	27,2	138
	Сок фруктовый	200	сок		200	1	0,2	0,2	92
			Всего полдник:			2,7	3,1	27,4	230
			Всего в день:			63,27	69,86	215,24	1775,66
			Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)						
			ЗАВТРАК						
106	Овощи порционные	50	огурец	53	50	0,4	0,05	1,25	7
265	Плов с отварным мясом	150/50	говядина (свинина)	107(87)	79 (74)	15,12	14,88	39,36	352
			крупа рисовая	51	51				
			морковь	15	12				
			растительное масло	7,5	7,5				
			лук репчатый	9	7,5				
			томат	12	12				
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
	Печенье	25			25	0,8	1,45	13,6	69
			Всего на завтрак :			20,12	16,78	93,91	605,5

[illegible]

[illegible]

Всего на обед:										34,2	37,08	131,17	981,85
ПОЛДНИК													
	Булочка	50				50		50		4,8	1,1	28,1	98
	Кисломолочная напиток	200				200		200		3,8	5	8	100
										8,6	7,08	36,1	198
	Всего полдник									62,61	64,9	243,01	1748,24
	Всего день												
Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)													
ЗАВТРАК													
106	Овощи порционные	50				53		50		0,4	0,05	1,25	7
395	Колбаса. изделия отварные	50				52		50		5,2	10,45	0	115
454	Соус томатный с овощами	50				50		50		0,59	2,06	3,72	35,8
291	Макаронные изделия отварные	150				51		51		0,5	0,2	23,08	96
						7		7					
496	Какао с молоком	200				2,5		2,5		3,6	3,3	25	144
						100		100					
						20		20					
108	Хлеб пшеничный/	50				50		50		3,8	0,4	24,6	117,5
100	Сыр	15				15,2		15		3,84	3,92	0	51
	Всего на завтрак :									17,93	20,38	77,65	566,3
ОБЕД													
20	Салат из помидор и кукурузы	80				50,4		42,4		0,56	8,16	4,56	93,6
						11,2		9,6					
								20,8					
						8		8					
144	Суп картофельный	250				83,2		62,5		2,3	4,25	15,1	118
404	с бобовыми					12,5		10					
						20,3		20					
						38,5		25					
						12		10					
						5		5					
						163							
						20		12,5					
343	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70				113		87		13,3	7,2	6,3	143
						32		25					
						25		25					
						22		18					
						9		9					
						2,5		2,5					

429	Картофельное пюре	150	растительное масло	7,5	7,5	3,77	7,9	19,58	152,5
			картофель	203,3	151				
			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/	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,6	94
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:									
	ПОЛДНИК					26,47	28,53	103,34	775,1
	Булочка	50	булочка		50	1,7	2,9	27,2	138
	Сок фруктовый	200	сок		200	1	0,2	0,2	92
						2,7	3,1	27,4	230
Всего в день:									
Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)									
ЗАВТРАК									
106	Овощи порционные	50	огурец	52,8	50	0,4	0,05	1,25	7
54-25	Курица(филе) тушеное в сметан	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	150	крупа гречневая	69	69	4,92	6,8	12,57	226
			сливочное масло	6	6				
			вода	102	102				
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 :									
ОБЕД									
кон. отработ	Салат из морской капусты	80	Капуста морская мороженная	68,8	52	1,66	1,98	3,07	40

					лук репчатый	11,8	10						
					морковь	20	16						
					масло растительное	10	10						
131	Свекольник со сметаной	250/10			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						
367	Гуляш	50/50			говядина (свинина)	107,8	79	20,6	19,6	4,2		297	
					масло растительное	6,5	6,5						
					мука пшеничная	3,7	3,7						
					лук	17	14						
					томат пюре	11	11						
414	Рис отварной	150			Крупа рисовая	54	54	3,6	6	33,8		204,58	
					Масло сливочное	5,5	5,5						
508	Компот из смеси сухофруктов	200			С\фрукты	15	15	0,5	0	27		110	
					сахар	15	15						
					вода	190	190						
108	Хлеб пшеничный/	40			хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,6		94	
109	ржаной	50			хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7		87	
	Всего на обед:							33,21	30,97	118,32		924,78	
	ПОЛДНИК												
	Булочка	50			Булочка			4,8	1,1	28,1		98	
	Кисломолочная продукция	200			Кисломолочная продукция			3,8	5	8		100	
								8,6	6,1	36,1		198	
	Всего в день:							106,15	43,65	231,24		1672,68	
	Вторая неделя	6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)											
	ЗАВТРАК												
301	Омлет натуральный или яйцо	65 1 шт			яйцо молоко	46 25	40 25	5,6	8,7	1,5		106	
					сливочное масло	2,5	2,5						
295	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30			макарон..изделия масло сливочное	51 7	51 7	11,3	9,6	32,4		261,5	
					сыр	33	30						

501	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	5	5	3,2	2,7	15,9	79
			молоко	100	100				
			вода	120	120				
			сахар	10	10				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
100	масло сливочное	15	Масло сливочное	15	15	0,07	12,37	0,12	112,2
						23,97	33,77	74,52	676,2
	Всего на завтрак :								
	ОБЕД								
1	Салат из капусты белокочанной	80	капуста	124,8	100	1,68	8,08	7,44	108,8
			морковь	10	8				
			лук репчатый	9,28	8				
			сахар	2,4	2,4				
			Масло растительное	8	8				
			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				
454	Котлета по хлыновски	80	говядина (куры)	19,7 (20)	12,5				
			Говядина (котлетное мясо)	76	56	12,2	11,5	5,25	173,7
			свинина (котлетное мясо)	12	10				
			Картофель	20	16				
			Лук репчатый	12	10				
			Яйцо	1/7 шт	6				
			Сухари	6	6				
			Масло растительное	5,5	5,5				
454	Соус томатный с овощами	50	Соус	50	50	0,59	2,06	3,72	35,8
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	4,92	6,8	12,57	226
			сливочное масло	6	6				
			вода	102	102				
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/	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,6	94
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87

[illegible]

					растительное масло	5	5												
					вода или бульон	163													
					куры I категории	20	12,5												
360	Мясо духовое	200			мясо	145,6	107,7	25,9	26,4	20,3								301	
					сливочное масло	8,5	8,5												
					картофель	166	120												
					морковь	25,8	21,5												
					лук	25,8	21,5												
					томат паста	13	13												
					мука	3,5	3,5												
					масса тушеного мяса		65												
					масса соуса и овощей		215												
509	Компот из свежих	200			яблоки	56	50	0,3	0,2	25,1								103	
	яблок с лимоном				сахар	20	20												
					лимон	16	16												
108	Хлеб пшеничный/	40			хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,6								94	
109	ржаной	50			хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7								87	
	Всего на обед:							37,08	41,45	102,48								821,4	
	ПОЛДНИК																		
	Кекс	50			Кекс		50	1,7	2,9	27,2								138	
	Кисломолочный напиток	200			Кисломолочный напиток		200	3,8	5	8								100	
	Всего на полдник:							5,5	7,9	35,2								238	
	Всего в день:							64,52	64,47	220,96								1617,53	
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда)																			
ЗАВТРАК																			
319	Пудинг из творога запеченый	100			творог	80,1	79	11,5	10,94	17,6								215	
	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												
250	Каша овсяная молочная	150			молоко	94	94	5,47	8,86	33,56								265,27	
					овсяная (геркулес)	33	33												
					вода	60	60												
					масло сливочное	5	5												
					сахар	6	6												
493	Чай с сахаром	200			чай- заварка№ 492	50	50	0,1	0	15								60	

							сахар	15	15								
							вода	150	150								
111	Батон	40					батон нарезной	40	40	2,4	0,93	16,48	83,84				
Всего на завтрак :																	
ОБЕД																	
17	Салат из свежих огурцов	80					огурцы свежие	91	73	0,56	8,08	1,6	81,6				
							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								
381	Котлета мясная	80					Говядина	92,8	69	14,24	14	11,44	228,8				
							Хлеб	19	19								
							Сухари	11	11								
							Молоко или вода	23	23								
							Масло растительное	7	7								
454	Соус томатный с овощами	50					соус	50	50	0,59	2,06	3,72	35,8				
195	Рагу овощное	150					капуста	50	42	3	8	12,75	135				
							масло растительное	6	6								
							картофель	64,5	48								
							морковь	45	36								
							лук	14	12								
							соус	45	45								
108	Хлеб пшеничный/	40					хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,6	94				
109	ржаной	50					хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87				
Всего на обед:																	
ПОЛДНИК																	
							Булочка	50	50	4	2,08	21,85	122,5				
							Кисломолочный напиток	200	200	3,8	5	8	100				
Всего полдник																	
Всего в день:																	
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (четверг)																	
ЗАВТРАК																	
106	Овощи порционные	50					огурец	53	50	0,4	0,05	1,25	7				
395	Колбаса, изделия отварные	50					Колбасные изделия	52	50	5,2	10,45	0	115				
454	Соус томатный с овощами	50					Соус	50	50	0,59	2,06	3,72	35,8				

291	Макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	51	51	0,5	0,2	23,08	96
			масло сливочное	7	7				
496	Какао с молоком	200	какао	2,5	2,5	3,6	3,3	25	144
			молоко	100	100				
			сахар	20	20				
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 :					17,93	20,38	77,65	566,3
	ОБЕД								
25	Салат из сырых овощей	80	морковь	20	16	1,09	6,08	3,68	65
			помидоры свежие	36,7	31,2				
			огурцы свежие	46	43				
			капуста белокачан.	29,7	23,75				
			растительное масло	7,5	7,5				
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				
265	Плов с отварным мясом	150/50	говядина (свинина)	107(87)	79 (74)	15,12	14,88	39,36	352
			крупа рисовая	51	51				
			морковь	15	12				
			растительное масло	7,5	7,5				
			лук репчатый	9	7,5				
			томат	12	12				
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/	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,6	94
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
	Всего на обед:					24,8	26,83	114,86	816,3
	ПОЛДНИК								
	Творожник	50	Творожник		50	5,1	9,3	21,2	146
	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый		200	1	0,2	0,2	92
	Всего в полдник:					6,1	9,5	21,4	238
	Всего в день:					48,83	56,71	213,91	1620,6
	Вторая неделя 10 ДЕНЬ (пятница)								

ЗАВТРАК											
412	Котлета куриная, соус	80/50	курица (филе)								
			хлеб		15	15					254
			молоко (вода)		20,5	20,5					
			масло растительное		5	5					
			сахари		6	6					
454	Соус томатный с овощами	50	соус		50	50	0,59	2,06	3,72		35,8
429	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая		69,1	69	4,92	6,8	12,57		161,9
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая		69	69	8,55	7,8	37,07		253
			сливочное масло		7	7					
			вода		102	102					
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
100	масло сливочное	15	Масло сливочное		15	15	0,07	12,37	0,12		112,2
Всего на завтрак :							35,37	43,33	110,58		994,4
ОБЕД											
кон.											
отраб	Салат из морской капусты	80	Капуста морская мороженная		68,8	52	1,66	1,98	3,07		40
			лук репчатый		11,8	10					
			морковь		20	16					
			масло растительное		10	10					
131	Свекольник со сметаной	250/5	картофель		56	43	2,17	4,45	17,02		132,2
			свекла		80	64					
			морковь		12,5	10					
			масло растительное		5	5					
			сахар		2,5	2,5					
			лук		13,5	11					
			томат пюре		3	3					
			сметана		5	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					

[illegible]