

СОГЛАСОВАНО:

И.О. Директора МОУ СОШ № 42

Голозубова О.Н.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП КШП №2

И.В. Матвеева



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

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.

Используемые нормативные документы:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся образовательных учреждений, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
- 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

Сводная карта 3х разовое питание 2022-2023г. 12-18 лет

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
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
Каша молочная (пшено)	250	овощи натуральные	50	Пудинг из творога,	120	Овощи порции	50	Овощи порции	100/50	Овощи порции	100/50	Овощи порции	100/50	Овощи порции
Яйцо вареное(омлет)	1/65	Плов с мясом	150/50	Соус молоч. или джем	50	Колбасные изделия, соус	180	Колбасные изделия, соус	180	Колбасные изделия, соус	180	Колбасные изделия, соус	180	Колбасные изделия, соус
Кофейный напиток	200	Чай с лимоном	200	Каша манная молочная	200	макарон.издел.отварные	200	макарон.издел.отварные	200	макарон.издел.отварные	200	макарон.издел.отварные	200	макарон.издел.отварные
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Чай с сахаром	200	Какао с молоком	200	Какао с молоком	200	Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200	Чай с лимоном
масло сливочное, сыр	15/20	Печенье	25	Батон	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный
Обед		Обед		Обед		сыр	15	сыр	15	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
Салат из свежих помидор	100	Салат из капусты с огурцом	100	Икра свекольная	100	Салат из помидор и кукуруз	100	Салат из помидор и кукуруз	100	Салат из морск. капусты	100	Салат из морск. капусты	100	Салат из морск. капусты
Борщ	250	Суп рыбный	250	Суп из овощей	250	Суп гороховый с курицей	250/12,5	Суп гороховый с курицей	250/12,5	Свекольник со сметаной	250	Свекольник со сметаной	250	Свекольник со сметаной
Тефтели из печени с рисом	100/50	Жаркое по домашнему	200	Биточек мясной, соус	100/50	Рыба тушеная с овощами	70/70	Рыба тушеная с овощами	70/70	Гуляш	100	Гуляш	100	Гуляш
Макарон. изделия отварные	180	Компот из св.плодов	200	Каша гречневая	180	Картоф. пюре	180	Картоф. пюре	180	Рис рассыпчатый	180	Рис рассыпчатый	180	Рис рассыпчатый
Компот из св.плодов	200	Хлеб ржаной	50	Компот из св. плодов	200	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Компот из с/фруктов	200	Компот из с/фруктов	200	Компот из с/фруктов
Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный	50	Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник
Печенье	50	Кекс творожный	50	Булочка	50	Печенье	50	Печенье	50	Булочка	50	Булочка	50	Булочка
Сок фруктовый	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	200	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток
6 день		7 день		8 день		9 день		9 день		10 день		10 день		10 день
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак
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
Макароны с сыром	180/40	Овощи порции	50	Пудинг творожный, джем	120	Овощи порции	80	Овощи порции	100/50	Котлета куриная, соус	100/50	Котлета куриная, соус	100/50	Котлета куриная, соус
Яйцо вареное(омлет)	1/65	Котлета рыбная любительская	100/50	Соус молоч. или джем	50	Колбасные изделия, соус	100/50	Колбасные изделия, соус	100/50	Каша гречневая	150	Каша гречневая	150	Каша гречневая
Кофейный напиток	200	Рис отварной	200	Каша молочная овсяная	200	макарон.издел.отварные	200	макарон.издел.отварные	200	Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200	Чай с лимоном
Хлеб пшеничный	50	Чай с лимоном	200	Чай с сахаром	200	Какао с молоком	200	Какао с молоком	200	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный
Масло сливочное	15	Хлеб пшеничный	50	Батон	50	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15	масло сливочное	15	масло сливочное	15	масло сливочное
Обед		Обед		Обед		сыр	15	сыр	15	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
Салат из св.капусты	100	Салат из свеклы с сыром	100	Салат из св. огурцов	100	Салат из овощей	100	Салат из овощей	100	Салат из морск. капусты	100	Салат из морск. капусты	100	Салат из морск. капусты
Рассольник ленинградски	250	Суп гороховый	250	Суп рыбный	250	Щи из свежей капусты	250	Щи из свежей капусты	250	Свекольник со сметаной	250	Свекольник со сметаной	250	Свекольник со сметаной
Котлеты по хвальнски, соус	100/50	Мясо духовое	200	Котлета мясная	100/50	Плов	200	Плов	200	Рыба тушеная с овощами	70/70	Рыба тушеная с овощами	70/70	Рыба тушеная с овощами
Каша гречневая	180	Компот из св. яблок , лимоном	200	Рагу овощное	180	Компот из с/фруктов	200	Компот из с/фруктов	200	Картофельное пюре	180	Картофельное пюре	180	Картофельное пюре
Компот с/ф	200	Хлеб ржаной	50	Компот из св. плодов	200	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Компот из св. плодов	200	Компот из св. плодов	200	Компот из св. плодов
Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	50	Полдник		Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник
Печенье	50	Кекс творожный	50	Булочка	50	Печенье	50	Печенье	50	Булочка	50	Булочка	50	Булочка
Сок фруктовый	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	200	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток

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

Наименование блюда	Выход блюда	пищевые ценности				энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)																
Всего на завтрак :		28,8	38,39	86,73	798,8	0,202	15,579	0,1007	3,579	97,52	214,15	62,7	2,17			
Всего на обед:		34,12	35,85	115,4	877,5	0,33	31	0,036	9,77	120,25	394,2	101,3	6,89			
Всего полдник:		2,7	3,1	27,4	230	0,164	5,6	0,14	6,8	250	218	35	0,8			
Всего в день:		65,62	77,34	229,53	1906,3	0,696	52,179	0,2767	20,149	467,77	826,35	199	9,86			
Вторая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)																
Всего на завтрак :		20,12	16,78	93,91	605,5	0,183	2,859	0,071	0,948	327,1	289,7	68,2	1,79			
Всего на обед:		35,1	33,31	93,15	831,5	0,412	40,74	0,098	50,01	142,8	437,8	135,9	7,73			
Всего полдник:		8,8	16	42,9	308	0,05	2	0,11	0,6	25	41	9	2,2			
Всего в день:		64,02	66,09	229,96	1745	0,645	45,599	0,279	51,558	494,9	768,5	213,1	11,72			
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)																
Всего на завтрак :		22,71	23,16	83,39	632,35	0,37	8,1	0,2	1,589	317,7	385,4	52,85	3,45			
Всего на обед:		40,83	44,04	148,95	1136,15	0,388	30,268	0,032	8,1	125,53	406,25	143,07	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:		72,14	74,28	268,44	1966,5	0,818	40,368	0,242	10,289	468,23	832,65	200,92	13,75			
Первая неделя 4 ДЕНЬ (четверг)																
Всего на завтрак :		23,23	30,87	82,27	700,5	0,406	15,639	0,143	2,579	147,7	486,07	211,7	9,435			
Всего на обед:		28,13	32,25	113,4	852,5	0,67	36,11	0,053	7,836	191,2	516,7	141,2	36,16			
Всего полдник:		2,7	3,1	27,4	230	0,164	5,6	0,14	6,8	40	62	7	1,8			
Всего в день:		54,06	66,22	223,07	1783	1,24	57,349	0,336	17,215	378,9	1064,77	359,9	47,395			
Первая неделя 5 ДЕНЬ (пятница)																
Всего на завтрак :		23,46	12,98	58,67	554,1	0,41	0,71	0,204	2,939	141,1	448,2	193,8	7,84			
Всего на обед :		34,77	32,25	129,98	989,2	2,89	115,408	0,876	37,369	898,9	627,6	384,6	102,63			
Всего полдник:		8,6	6,1	36,1	198	0,06	2	0,01	5	250	218	35	0,8			
Всего в день:		66,83	51,33	224,75	1741,3	3,36	118,118	1,09	45,308	1290	1293,8	613,4	111,27			
Вторая неделя 6 ДЕНЬ (понедельник)																
Всего на завтрак :		26,57	35,93	81,72	734,3	0,12	1,37	0,013	0,789	221,7	196,2	39,1	1,39			
Всего на обед:		30,06	21,9	118,04	791,8	0,364	46,91	0,098	8,14	188,3	439,9	143,25	7,53			
Всего полдник:		4,8	3,1	26,7	223	0,189	6,8	0,26	6,8	250	218	35	0,8			
Всего в день:		61,43	60,93	226,46	1749,1	0,673	55,08	0,371	15,729	660	854,1	217,35	9,72			
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)																

Всего на завтрак :	25,18	17,04	91,28	620,25	0,6	15,03	0,04	2,239	107,7	132,18	35,6	5,2
Всего на обед:	38,4	43,95	108,9	874,5	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:	69,08	68,89	235,38	1732,75	1,052	42,53	0,114	13,759	256,45	578,03	152,14	14,055
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (СРЕДА)												
Всего на завтрак :	26,75	26,11	116,44	836,5	0,428	9,97	0,123	2	265,1	341,74	76,45	4,22
Всего на обед:	42,07	44,37	84,39	906,3	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:	76,62	77,56	230,68	1965,3	1,347	57,26	0,42	12,93	463,85	1071,24	231,38	15,27
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)												
Всего на завтрак :	23,47	30,9	83,02	704,7	0,29	2,71	0,103	1,789	379,9	475	82,9	4,35
Всего на обед:	25,84	28,43	120,78	856,05	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:	55,41	68,83	225,2	1798,75	1,361	37,298	0,432	14,239	754,18	1096,3	223,87	15,43
Вторая неделя 10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)												
Всего на завтрак :	25,96	21,9	79,86	599,5	0,428	9,97	0,123	2	265,1	341,74	76,45	4,22
Всего на обед:	31,13	26,9	108,66	775,2	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:	61,41	66,2	220,05	1752,3	1,347	57,26	0,42	12,93	463,85	1071,24	231,38	15,27

**Примерное меню 10 дней и пищевая ценность приготовленных блюд
Муниципального общеобразовательного учреждения 2022/2023 учебный год (12-18 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	250	молоко	125	125	9,75	11,82	44,75	353,7
Москва 2011			крупа пшеничная, овсянная, гречневая, пшеничная (хлопья Геркулес)	62,5(55)	62,5(55)				
			сливочное масло	6	6				
			вода	75	75				
			сахар	7,5	7,5				
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 :						28,8	38,39	86,73	798,8
ОБЕД									
22	Салат из свежих помидор	100	помидоры свежие	107,5	91	1	10,1	3,4	109
			растительное масло	10	10				
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	Тефтели из печени и риса	100/50	Печень говяжья	52,5	47,5	22,5	17,25	5,6	222
2004г			Крупа рисовая	13,75	13,75				
			лук репчатый	31	26				
			Масло растительной	6,8	6,8				
			Яйца	1/3 шт	17,5				
454			Соус томатный с овощами		50	0,59	2,06	3,7	35,8
291	Макаронные изделия отварные	180	макаронные изделия	61	61	0,6	0,24	27,7	115,2
			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/	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:			34,12	35,85	115,4	877,5
			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:			65,62	77,34	229,53	1906,3
			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]

				крупа манная	33	33						
				вода	41	41						
				масло сливочное	7	7						
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	1,16	20,6		104,8	
ОБЕД												
							всего завтрак	22,71	23,16	83,39	632,35	
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	0,56	0,56						
				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						
381	Котлета мясная	100		Говядина	116	86	17,8	17,5	14,3		286	
				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	
237	Каша гречневая рассыпчатая	180		крупа гречневая	82,8	82,8	10,26	9,4	44,49		303,6	
				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	

Всего на обед:											
ПОЛДНИК								40,83	44,04	148,95	1136,15
	Булочка	50				50	50	4,8	1,1	28,1	98
	Кисломолочная напиток	200				200	200	3,8	5	8	100
	Всего полдник							8,6	7,08	36,1	198
	Всего день							72,14	74,28	268,44	1966,5
Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)											
ЗАВТРАК											
106	Овощи порционные	50			53	50	0,4	0,05	1,25	7	
395	Колбаса. изделия отварные	100			103	100	10,4	20,9	0	230	
454	Соус томатный с овощами	50			50	50	0,59	2,06	3,72	35,8	
291	Макаронные изделия отварные	180			61	61	0,6	0,24	27,7	115,2	
					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 :						23,23	30,87	82,27	700,5	
ОБЕД											
20	Салат из помидор и кукурузы	100			63	53	0,7	10,2	5,7	117	
					14	12					
						26					
					10	10					
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	70/70			113	87	13,3	7,2	6,3	143	
	с овощами				32	25					
					25	25					
					22	18					
					9	9					

[illegible]

кон. отработ	Салат из морской капусты	100	Капуста морская мороженная лук репчатый	86 11,8	65 10	2,08	2,48	3,84	50
			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	180	Крупа рисовая	64,8	64,8	4,4	7,2	40,56	245,5
			Масло сливочное	6,6	6,6				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	Суфрукты	15	15	0,5	0	27	110
			сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/ ржаной	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
109		50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
	Всего на обед:					34,77	32,25	129,98	989,2
	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	1741,3
	Вторая неделя	6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)							
	ЗАВТРАК								
301	Омлет натуральный или яйцо	65 1 шт	яйцо	46	40	5,6	8,7	1,5	106
			молоко	25	25				
			сливочное масло	2,5	2,5				
295	Макаронные изделия	180/40	макарон. изделия	61	61	13,9	11,76	39,6	319,6

[illegible]

	Всего на обед :						30,06	21,9	118,04	791,8
	ПОЛДНИК									
	Печенье	50	печенье			50	3,8	2,9	26,5	131
	Сок фруктовый	200	сок			200	1	0,2	0,2	92
	Всего за полдник :						4,8	3,1	26,7	223
	Всего в день:						61,43	60,93	226,46	1749,1
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)										
	ЗАВТРАК									
107	Овощи порционные	50	огурец свежий		53	50	0,4	0,05	1,25	7
346	Котлета рыбная любительская	100/50	Рыба (минтай)		110	67	12,2	3,6	6,2	106
	соус		Морковь		26	20				
			Хлеб пшеничный		8	8				
			лук репчатый		10	8				
			яйцо		1/3	13				
			Молоко или вода		10	10				
			Масло растительное		3	3				
453	соус		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		64,8	64,8	4,4	7,2	40,56	245,5
			Масло сливочное		6,6	6,6				
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
	Печенье	25	печенье			25	3,84	3,92	0	51,45
							25,18	17,04	91,28	620,25
	Всего на завтрак :									
	ОБЕД									
55	Салат из свеклы с сыром	100	свекла		115	84	2,8	12,1	7,1	148
			сыр		7,7	7				
			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				
			или конс. горошек		38,5	25				
			лук		12	10				

			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 овошей		215								
509	Компот из свежих яблок с лимоном	200	яблоки	56	50	0,3	0,2	25,1				103	
			сахар	20	20								
			лимон	16	16								
108	Хлеб пшеничный/ржаной	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6				117,5	
109		50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7				87	
			Всего на обед:			38,4	43,95	108,9				874,5	
			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:			69,08	68,89	235,38				1732,75	
			Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда)										
			ЗАВТРАК										
319	Пудинг из творога запеченый	120	творог	96,2	95	13,8	13,13	21,13				258	
	джем или соус молочный	50	крупа манная	10	10								
			яйцо	1/5 шт	8,4								
			сахар	10	10								
			растительное масло	3,6	3,6								
			сухари	3	3								
			сметана	3	2,5								
			джем	50	50								
250	Каша овсяная молочная	200	молоко	125	125	9,75	11,82	44,75				353,7	
			овсяная (геркулес)	44	44								
			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							
493	Чай с сахаром	200		чай- заварка №492	50	50	0,1	0	15			60	
				сахар	15	15							
111	Батон	50		батон	50	50	3	1,16	20,56			104,8	
	Всего на завтрак :						26,75	26,11	116,44			836,5	
	ОБЕД												
17	Салат из свежих огурцов	100		огурцы свежие	114	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							
381	Котлета мясная	100		Говядина	116	86	17,8	17,5	14,3			286	
				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	
423	Рагу овощное	180		капуста	69	47	6,66	6,48	7,02			112	
				масло растительное	5	5							
				картофель	54	40							
				морковь	25	20							
				лук	12	10							
				соус	37,5	37,5							
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:						42,07	44,37	84,39			906,3	
	ПОЛДНИК												
	Булочка	50		Булочка		50	4	2,08	21,85			122,5	
	Кисломолочный напиток	200		Кисломолочный напиток		200	3,8	5	8			100	
	Всего полдник						7,8	7,08	29,85			222,5	
	Всего в день:						76,62	77,56	230,68			1965,3	
	Вторая неделя	9 ДЕНЬ (четверг)											
	ЗАВТРАК												
106	Овощи порционные	80		огурец	84,5	80	0,64	0,08	2			11,2	

395	Колбаса. изделия отварные	100	Колбасные изделия		103	100	10,4	20,9	0	230
454	Соус томатный с овощами	50	Соус		50	50	0,59	2,06	3,72	35,8
291	Макаронные изделия отварные	180	макаронные изделия		61	61	0,6	0,24	27,7	115,2
496	Какао с молоком	200	масло сливочное		7	7				
			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 :										
ОБЕД										
25	Салат из сырых овощей	100	морковь		25	20	1,37	7,6	4,6	81,25
			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/	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:										
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 подлинник:												
Всего в день:												
Вторая неделя 10 ДЕНЬ (пятница)												
ЗАВТРАК												
412	Котлета куриная, соус	100/50	курица (филе)									
			хлеб	19	75(75)	17,44	13,9	17,3	254			
			молоко (вода)	25	25							
			масло растительное	6	6							
			сухари	8	8							
			СОУС:		50							
429	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69,1	69	4,92	6,8	12,57	161,9			
			сливочное масло	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			
100	масло сливочное	15	Масло сливочное	15	15	0,07	12,37	0,12	112,2			
Всего на завтрак :												
ОБЕД												
кон.												
отраб	Салат из морской капусты	100	Капуста морская мороженая	86	65	2,08	2,48	3,84	50			
			лук репчатый	11,8	10							
			морковь	20	16							
			масло растительное	10	10							
156	Свекольник со сметаной	250/5	картофель	7,6	7,6	2,17	4,45	17,02	132,2			
			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							

429	Картофельное пюре	180	растительное масло	7,5	7,5	4,53	9,5	23,5	183
			картофель	244	181,44				
			сливочное масло	9,6	9,6				
			молоко	34,8	34				
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:					29,68	24,83	115,06	808,7
	ПОЛДНИК								
	Булочка	50	Булочка		50	1,7	2,9	27,2	138
	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток		200	3,8	5	8	100
						5,5	7,9	35,2	238
	Всего в день:					61,41	66,2	220,05	1752,3