

Директор МОУ СОШ № 42



Директор МУП КПП №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. Соблюдается 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 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. Могильного и Тутельян (Москва 2011 год).

г. Комсомольск-на-Амуре

Ведомость контроля за рационом питания с 7 лет до 11 лет 2022-2023 год

Наименование продукта	норма в день	за 10 дней	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	среднее за 10 дней	откл. от г.р.	откл. факт в
хлеб ржаной	48,0	480,0	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50,0	2,0	2,5
хлеб пшенич.	90,0	900,0	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100,0	10,0	3,9
мука	9,0	90,0	41	31,5	36	27,2	46,5	24,3	28,4	34,6	26	28,7	324,2	32,4	23,4	1,6
крупа, бобовые	27,0	270,0	61	59	92	81	69	124	54	38	61	56	695	69,5	42,5	3,5
макаронные изд.	9,0	90,0	51				51			51			153	15,3	6,3	0,8
картофель	112,8	1128,0	27	253	67	213	58	100	206	93	147	259	1423	142,3	29,5	3,6
овоши	168,0	1680,0	221	188	166	219	238	195	285	120,5	318	260	2210,5	221,1	53,1	4,9
фрукты	100,0	1000,0	45	108	45	25	100	72	8	45	25	45	518	51,8	-48,2	2,6
сухофрукты	9,0	90,0		25			25		25				75	7,5	-1,5	0,4
мясо	42,0	420,0	38	87	92	122	107	88	108		169	67	878	87,8	45,8	4,4
куры 1катег.	21,0	210,0		67		20	142	20		142	20		411	41,1	20,1	2,1
рыба- филе	35,0	350,0		40		113			88	40		113	394	39,4	4,4	2,0
молоко	150,0	1500,0	225		75	129		225	8	94	125	29	910	91,0	-59,0	7,3
творог	30,0	300,0		25	114					114	25		278	27,8	-2,2	1,4
сыр	6,0	60,0	15			15		20				15	65	6,5	0,5	0,3
сметана	6,0	60,0		3	2,5		12			5			22,5	2,3	-3,8	0,1
сливоч. масло	18,0	180,0	21,5	26,5	21,8	17,3	17,5	28,2	28,2	25	14,4	13,3	213,7	21,4	3,4	1,1
растит. масло	9,0	90,0	18,5	12	6	20,5	9	11,5	15	19	18,5	2,5	132,5	13,3	4,3	0,7
яйцо	28,0	280,0	52	8	10		8	52		50		4	184	18,4	-9,6	0,9
сахар	24,0	240,0	32,5	30	37,3	31	28	31,5	28	28	29,3	33,3	308,9	30,9	6,9	1,5
чай	0,24	2,4		1	1		1		1	1		1	6	0,6	0,4	0,0
какао, кофейн	0,72	7,2	5			2,5		5			2,5		15	1,5	0,8	0,1
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 2022-2023 возрастная группа 7-11 лет

Наименование блюда		выход блюд	пищевые ценности			энерг. ценность(ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)														
Всего на завтрак :			26,85	36,02	77,78	728,06	0,202	15,579	0,1007	3,579	97,52	214,15	62,7	2,17
Всего на обед:			34,48	30,82	114,96	841,1	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:			64,03	69,94	220,14	1799,16	0,696	52,179	0,2767	20,15	467,77	826,35	199	9,86
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)														
Всего на завтрак :			22,78	14,42	99,66	631,48	0,183	2,859	0,071	0,948	327,1	289,7	68,2	1,79
Всего на обед:			35,5	33,51	106,85	892,5	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:			67,08	63,93	249,41	1831,98	0,645	45,599	0,279	51,56	494,9	768,5	213,1	11,72
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)														
Всего на завтрак :			20,41	20,97	79,86	589,35	0,37	8,1	0,2	1,589	317,7	385,4	52,85	3,45
Всего на обед:			34,72	36,33	134,58	991,03	0,388	30,268	0,032	8,1	125,53	406,25	143,1	7,5
Всего полдник:			8,6	7,08	36,1	198	0,06	2	0,01	0,6	25	41	5	2,8
Всего в день:			63,73	64,38	250,54	1778,38	0,818	40,368	0,242	10,29	468,23	832,65	200,9	13,75
Первая неделя 4 ДЕНЬ (четверг)														
Всего на завтрак :			30,14	26,22	98,8	752,5	0,406	15,639	0,143	2,579	147,7	486,07	211,7	9,435
Всего на обед:			27,23	28,61	108,34	798,6	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:			60,07	57,93	234,54	1781,1	1,24	57,349	0,336	17,22	378,9	1064,8	359,9	47,4
Первая неделя 5 ДЕНЬ (пятница)														
Всего на завтрак :			31,42	33,2	61,95	772,5	0,41	0,71	0,204	2,939	141,1	448,2	193,8	7,84
Всего на обед :			36,03	25,73	118,46	888,7	2,89	115,408	0,876	37,37	898,9	627,6	384,6	102,6
Всего полдник:			8,6	6,1	36,1	198	0,06	2	0,01	5	250	218	35	0,8
Всего в день:			76,05	65,03	216,51	1859,2	3,36	118,118	1,09	45,31	1290	1293,8	613,4	111,3
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (понедельник)														
Всего на завтрак :			19,05	26,57	41,98	445,1	0,12	1,37	0,013	0,789	221,7	196,2	39,1	1,39
Всего на обед:			27,16	26,86	104,14	864,3	0,364	46,91	0,098	8,14	188,3	439,9	143,3	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:			51,01	56,53	172,82	1532,4	0,673	55,08	0,371	15,73	660	854,1	217,4	9,72

Вторая неделя 8 ДЕНЬ (вторник)													
Всего на завтрак :	21,54	15,07	82,03	551,13	0,6	15,03	0,04	2,239	107,7	132,18	35,6		
Всего на обед:	37,49	42,03	102,8	842,2	0,392	25,5	0,064	6,52	134,75	417,85	111,5	5,2	
Всего полдник:	5,5	7,9	35,2	238	0,06	2	0,01	5	14	28	5	2,8	
Всего в день:	64,53	65	220,03	1631,33	1,052	42,53	0,114	13,76	256,45	578,03	152,1	14,06	
Вторая недел 9 ДЕНЬ (среда)													
Всего на завтрак :	20,07	20,96	86,79	645,07	0,428	9,97	0,123	2	265,1	341,74	76,45	4,22	
Всего на обед:	45,24	42,79	111,17	1015,1	0,73	40,49	0,037	4,13	158,75	667,5	147,9	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:	73,11	70,83	227,81	1882,67	1,347	57,26	0,42	12,93	463,85	1071,2	231,4	15,27	
Вторая неделя 10 ДЕНЬ (четверг)													
Всего на завтрак :	21,82	25,8	73,57	708,5	0,29	2,71	0,103	1,789	379,9	475	82,9	4,35	
Всего на обед:	33,53	38,95	93,53	883	0,882	27,788	0,069	5,65	124,28	403,3	106	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:	61,45	74,25	188,5	1829,5	1,361	37,298	0,432	14,24	754,18	1096,3	223,9	15,43	
Вторая недел 11 ДЕНЬ (пятница)													
Всего на завтрак :	26,94	23,32	98,8	715,5	0,428	9,97	0,123	2	265,1	341,74	76,45	4,22	
Всего на обед:	28,5	22,73	110,37	768,2	0,73	40,49	0,037	4,13	158,75	667,5	147,9	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:	60,94	53,95	244,37	1721,7	1,347	57,26	0,42	12,93	463,85	1071,2	231,4	15,27	
Среднее за 10 дней	64,2	64,177	222,467	1764,74	1,2539	56,3041	0,3981	21,41	569,813	945,7	264,2	26,37	

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, овсяная, 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	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
105	сл. маслом, сыр	15/15	сливочное масло	15,2	15	6,45	14,77	0,08	142,6
Всего на завтрак :						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	Тефтели 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
507	Компот свежих плодов	200	масло сливочное	7	7				
			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:			34,48	30,82	114,96	841,1
			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:			64,03	69,94	220,14	1799,16
			Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)						
			ЗАВТРАК						
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				
414	Рис отварной	150	Крупа рисовая	54	54	3,6	6	33,8	204,58
			Масло сливочное	5,5	5,5				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка № 492	50	50	0	0	15,2	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
	Печенье	40			40	1,28	2,32	21,76	110
			Всего на завтрак :			22,78	14,42	99,66	631,48

ОБЕД											
27	Салат из св.капусты с огурцом	80	Капуста белокачанная	69,8		55,2	1,28	8,08	7,7		109
			Огурцы свежие	26		20					
			Масло растительное	8		8					
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					
369	Жаркое по домашнему	200	говядина (свинина)	107 (87)		79 (74)	17	16,8	5,1		256
			картофель	159,6		120					
			лук	14,4		12					
			растительное масло	7		7					
			томат-паста	7		7					
508	Компот из смеси сухофруктов	200	Суфрукты	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
	Фрукт	100	фрукт	114		100	0,4	0,4	9,8		47
			Всего на обед:				35,5	33,51	106,85		892,5
			ПОЛДНИК								
	Кекс творожный	50	кекс			50	5	11	34,9		208
	Кисломолочный напиток	200	кисломолочный напиток			200	3,8	5	8		100
			Всего на полдник:				8,8	16	42,9		308
			Всего в день:				67,08	63,93	249,41		1831,98
Первая неделя 3 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					
			сахари	2,5		2,5					
			сметана	2,5		2,5					
			джем	50		50					
250	Каша манная молочная	150	молоко	75		75	5,81	8,87	26,66		209,55

			крупа манная	23	23								
			вода	56	56								
			сахар	4,5	4,5								
			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				
Всего завтрак													
ОБЕД													
119	Икра свекольная	80	свекла	75,2	60	2,4	7,12	10,4	92				
			лук репчатый	20,8	18,4								
			растительное масло	8	8								
			томат	28	28								
			лимонная кислота	0,44	0,44								
			сахар	1,2	1,2								
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	Биточек 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	30	соус	30	30	0,35	1,23	2,23	21,48				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	8,55	7,8	37,07	253				
			сливочное масло	7	7								
			вода	102	102								
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				

[illegible]

[illegible]

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					
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					
291	Макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	51	51	5,66	0,68	29,04	145	
			масло сливочное	7	7					
508	Компот из смеси сухофруктов	200	Суфрукты	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:					36,03	25,73	118,46	888,7	
	ПОЛДНИК									
	Булочка	50	Булочка		50	4,8	1,1	28,1	98	
	Кисломолочная продукция	200	Кисломолочная продукция		200	3,8	5	8	100	
						8,6	6,1	36,1	198	
	Всего в день:					106,15	43,65	231,24	1859,2	
	Вторая неделя 6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)									
	ЗАВТРАК									
173	Каша молочная	200	молоко	100	100	7,8	9,45	35,8	282,96	
Москва 2011			крупа пшеничная, 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					

[illegible]

[illegible]

	картофелем		картофель	40	30					
			морковь	15,5	12,5					
			лук	12	10					
			томат поре	2,5	2,5					
			растительное масло	4	4					
			бульон или вода	200	200					
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					
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:					37,49	42,03	102,8	842,2	
	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:					64,53	65	220,03	1631,33	
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	50				батон нарезной	50	50	3	1,16	20,6				104,8
	Всего на завтрак :								20,07	20,96	86,76				645,07
	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							
	Птица запеченная	100				Курин.окорочка (голень, бедро)	145	142	22,2	25,6	0,08				322
293						Сметана	2	2							
2011						Масло растительное	6	6							
						Соль	1	1							
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/	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:								45,24	42,79	111,17				1015,1
	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:								73,11	70,83	227,78				1882,67
	Вторая неделя 9 ДЕНЬ (четверг)														
	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	150			крупа гречневая	69	69	4,92	6,8	12,57	226	
					сливочное масло	6	6					
					вода	102	102					
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	
	Всего на завтрак :											
	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					
					капустя белокочан.	29,7	23,75					
					растительное масло	7,5	7,5					
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					
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					
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							
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:					33,53	38,95	93,53	883			
	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:					61,45	74,25	188,5	1829,5			
	Вторая неделя 10 ДЕНЬ (пятница)											
	ЗАВТРАК											
370	Плов с отварным мясом	180/70	говядина (свинина)	154(122)	113 (103)	18,9	18,6	49,2	440			
			крупа рисовая	61	61							
			морковь	28	22,5							
			растительное масло	9	9							
			лук репчатый	11	9							
			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	24,6	117,5			
100	Сыр	15	сыр	15,2	15	3,84	3,92	0	51			
	Фрукт	100	фрукт	114	100	0,4	0,4	9,8	47			
	Всего на завтрак :					26,94	23,32	98,8	715,5			
	ОБЕД											
кон. отрабо	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				
			растительное масло	7,5	7,5				
429	Картофельное пюре	150	картофель	203,3	151	3,77	7,9	19,58	152,5
			сливочное масло	8	8				
			молоко	29	28				
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:					28,5	22,73	110,37	768,2
	ПОЛДНИК								
	Булочка	50	Булочка		50	1,7	2,9	27,2	138
	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток		200	3,8	5	8	100
	Всего в день:					5,5	7,9	35,2	238
						60,94	53,95	244,37	1721,7