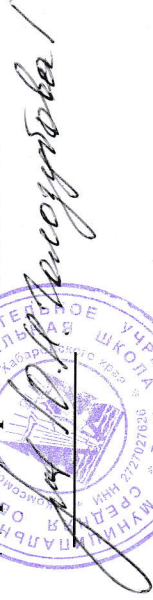


СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ СОШ № 42



УТВЕРЖДАЮ:
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 (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 общественного питания населения»
- 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

Ведомость контроля за рационом питания с 12 лет до 18 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. отк в гр.	откл. факт в %
хлеб ржаной	72,0	720,0	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50,0	-22,0	2,5
хлеб пшенич.	120,0	1200,0	120	100	120	100	100	100	110	120	100	120	1090	109,0	-11,0	3,9
мука	12,0	120,0		3	16	6	7	8	16	14		8	78	7,8	-4,2	0,4
крупя, бобовые	30,0	300,0	77	56	138	20	134	83	20	59	51	69	707	70,7	40,7	3,5
макаронные изд.	12,0	120,0	61					61			61		183	18,3	6,3	0,9
картофель	112,0	1120,0	27	253	67	328	58	125	183	147	40	300	1528	152,8	40,8	3,6
овощи	192,0	1920,0	242	243	205	258	296	232	235	206	227	231	2375	237,5	45,5	4,9
фрукты	100,0	1000,0	46	54	96	25	8	25	80	50		54	438	43,8	-56,2	2,2
сухофрукты	12,0	120,0					25				25		50	5,0	-7,0	0,3
мясо	47,0	470,0	52	107	116		107	110	107	86	79		764	76,4	29,4	3,8
куры I катег.	32,0	320,0	32		20	32	108	32	20		20	75	339	33,9	1,9	1,7
рыба- филе	46,0	460,0		40		113			110	40		113	416	41,6	-4,4	2,1
молоко	210,0	2100,0	125		136	135		125	10	178	100	59	868	86,8	-123,2	7,3
творог	36,0	360,0			96			44		96			192	19,2	-16,8	1,0
сыр	9,0	90,0	15			15					15		89	8,9	-0,1	0,4
сметана	6,0	60,0			5		10			5		10	30	3,0	-3,0	0,2
сливоч. масло	21,0	210,0	13	10	22	23	13	24	19	19	19	30	192	19,2	-1,8	1,0
растит. масло	11,0	110,0	15	15	19	10	14	15	18	11	8	29	154	15,4	4,4	0,8
яйцо	30,0	300,0	67		10			58	13	10			158	15,8	-14,2	0,8
сахар	21,0	210,0	35	30	42	38	30	25	36	21	35	33	325	32,5	11,5	1,6
чай	1,20	12,0		2	2		2		2	2		2	12	1,2	0,0	0,1
какао	0,72	7,2				3					3		6	0,6	-0,1	0,0
соль	3,0	30,0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3,0	0,0	0,2
кофейный напиток	1,2	12,0	5					5					10	1,0	-0,2	0,1

Пищевая ценность	учебный год 2022-2023	возрастная группа 12-18 лет
Энергетическая ценность	1000 ккал	1000 ккал
Белки	100 г	100 г
Жиры	100 г	100 г
Углеводы	100 г	100 г
Витамины	100 мг	100 мг
Минералы	100 мг	100 мг

Наименование блюд		Выход блюд	пищевые ценности				энерг. ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У				В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)															
Всего на завтрак :		23,58	15,62	106,42			672,8	0,183	2,859	0,071	0,948	327,1	289,7	68,2	1,79
Всего на обед:		35,1	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:		67,48	65,13	256,17			1873,3	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			769,5	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			2103,65	0,818	40,368	0,242	10,289	468,23	832,65	200,92	13,75
Первая неделя 4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)															
Всего на завтрак :		31,42	27,53	98,8			769,5	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:		62,25	62,88	239,6			1852	1,24	57,349	0,336	17,215	378,9	1064,77	359,9	47,395
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 :		30,97	25,29	117,12			858,9	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:		70,99	64,59	215,17			1829,4	3,36	118,118	1,09	45,308	1290	1293,8	613,4	111,27
Вторая неделя 6 ДЕНЬ (понедельник)															
Всего на завтрак :		33,92	43,62	86,73			866,8	0,12	1,37	0,013	0,789	221,7	196,2	39,1	1,39
Всего на обед:		34,6	39,56	145,44			1077,9	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:		73,32	86,28	258,87			2167,7	0,673	55,08	0,371	15,729	660	854,1	217,35	9,72
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)															

Всего на завтрак :		24,78	16,99	90,03	613,25	0,6	15,03	0,04	2,239	107,7	132,18	35,6	5,2
Всего на обед:		38,6	44,45	104,22	871,8	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:		68,88	69,34	229,45	1723,05	1,052	42,53	0,114	13,759	256,45	578,03	152,14	14,055
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (СРЕДА)													
Всего на завтрак :		26,65	26,11	101,44	776,5	0,428	9,97	0,123	2	265,1	341,74	76,45	4,22
Всего на обед:		40,32	44,37	110,23	1005,7	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:		74,77	77,56	241,52	2004,7	1,347	57,26	0,42	12,93	463,85	1071,24	231,38	15,27
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)													
Всего на завтрак :		27,16	28,4	105,49	786,1	0,29	2,71	0,103	1,789	379,9	475	82,9	4,35
Всего на обед:		38,23	39,03	93,72	899,75	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:		71,49	76,93	220,61	1923,85	1,361	37,298	0,432	14,239	754,18	1096,3	223,87	15,43
Вторая неделя 10 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:		29,68	24,83	115,06	808,7	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:		62,12	56,05	249,06	1762,2	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 (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 (понеделник)									
ЗАВТРАК									
173	Каша молочная	250	молоко	125	125	9,75	11,82	44,75	353,7
Москва 2011			крупа пшениная, овсяная, 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						
54-25	Курица(филе) тушеное в сметан	80/50	куриная грудка	107,5	95	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	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	24,5	117,5
	Печенье	40			40	1,28	2,32	21,76	110,4

Всего на завтрак :									
ОБЕД									
27	Салат из св.капусты с огурцом	100	Капуста белокачанная	87,25	69	1,28	8,08	7,7	109
			Огурцы свежие	32,5	25				
			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				
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	С/фрукты	25	30,5	0,5	0	27	110
			сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
	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:			67,88	65,13	256,17	1873,3
Первая неделя 3 ДЕНЬ (средн)									
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				

[illegible]

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								
	Булочка	50	Булочка	50	50	4,8	1,1	28,1	98
	Кисломолочная напиток	200	кисломолочный напиток	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								
265	Плов с отварным мясом	180/70	говядина (свинина)	149,5(121,8)	110,6(92,5)	18,9	18,6	49,2	440
			крупа рисовая	61,2	61,2				
			морковь	18,7	15				
			растительное масло	9	9				
			лук репчатый	11,25	9,4				
			томат	15	15				
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	20	сыр	20,2	20	5,12	5,23	0	68
Всего на завтрак :									
	ОБЕД					31,42	27,53	98,8	769,5
20	Салат из помидор и кукурузы	100	Помидоры	63	53	0,7	10,2	5,7	117
			Лук репчатый	14	12				
			Кукуруза консервированная		26				
			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				
343	Рыба тушеная в томате	70/70	минтай	113	87	13,3	7,2	6,3	143

кон. отраб	Салат из морской капусты	100	Капуста морская мороженая лук репчатый	86	65	2,08	2,48	3,84	50
			морковь	11,8	10				
			масло растительное	20	16				
131	Свекольник со сметаной	250	свекла	10	10	2,17	4,45	17,02	132,2
			картофель	80	64				
			морковь	57,5	43				
			лук	12,5	10				
			растительное масло	13,5	11,3				
			сахар	5	5				
			томат-паста	2,5	2,5				
			сметана	3,25	3,25				
367	Гуляш	50/50	говядина (свинина)	10	10				
			масло растительное	107,8	79	20,6	19,6	4,2	297
			мука пшеничная	6,5	6,5				
			лук	3,7	3,7				
			томат пюре	17	14				
291	Макаронные изделия отварные	180	макаронные изделия	11	11				
			масло сливочное	61	61	0,6	0,24	27,7	115,2
508	Компот из смеси сухофруктов	200	С\фрукты	7	7				
			сахар	25	30,5	0,5	0	27	110
			вода	15	15				
108	Хлеб пшеничный/ ржаной	50	хлеб пшеничный	190	190				
109	Фрукт	50	хлеб ржаной	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
		100	фрукт	50	50	3,3	0,6	16,7	87
	Всего на обед:			114	100	0,4	0,4	9,8	47
	ПОЛДНИК					30,97	25,29	117,12	858,9
	Булочка	50	Булочка						
	Кисломолочная продукция	200	Кисломолочная продукция			4,8	1,1	28,1	98
	Всего полдник:					3,8	5	8	100
	Всего в день:					8,6	6,1	36,1	198
	Вторая неделя	6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)				70,99	64,59	215,17	1829,4
	ЗАВТРАК								
173	Каша молочная	250	молоко						
Москва 2011			крупа пшеничная, овсянная, гречневая, пшеничная (хлопья Геркулес)	125	125	9,75	11,82	44,75	353,7
				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
100	Сыр	20	сыр	20,2	20	5,12	5,23	0	68
105	сл. маслом	15	сливочное масло	15	15	6,45	14,77	0,08	142,6
	Всего на завтрак :					33,92	43,62	86,73	866,8
ОБЕД									
1	Салат из капусты белокочанной	100	капуста	156,1	125	2,1	10,1	9,3	136
			морковь	12,5	10				
			лук репчатый	11,6	10				
			сахар	3	3				
			Масло растительное	10	10				
			кислота лимонная	0,1	0,1				
134	Рассольник ленинградский с мясом или курицей	250/12,5	Картофель	100	75	2,05	5,3	16,3	121,3
			морковь	12,5	10				
			лук	6	5				
			крупа	5	5				
			соленый огурец	17	15				
			растительное масло	5	5				
			говядина (куры)	19,7 (20)	12,5				
454	Котлета по хлыновски	100	Говядина (котлетное мясо)	95	70	12,2	11,5	5,25	173,7
			свинина (котлетное мясо)	15	12,5				
			Картофель	25	20				
			Лук репчатый	15	12,5				
			Яйцо	1/5 шт	7,5				
			Сухари	7,5	7,5				
			Масло растительное	7	7				
			Соус томатный с овощами		50	0,59	2,06	3,7	35,8

237	Каша гречневая рассыпчатая	180	крупя гречневая	82,8	82,8	10,26	9,4	44,49	303,6
			сливочное масло	8	8				
			вода	122	122				
509	Компот из свежих яблок с лимоном	200	яблоки	56	50	0,3	0,2	25,1	103
			сахар	20	20				
			лимон	16	16				
			вода	190	190				
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 :					34,6	39,56	145,44	1077,9
	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:					73,32	86,28	258,87	2167,7
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)									
	ЗАВТРАК								
346	Котлета рыбная лобительска соус	100/50	Рыба (минтай)	110	67	12,2	3,6	6,2	106
			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 поре	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/Печенье	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
		25	печенье		25	3,84	3,92	0	51,45
	Всего на завтрак :					24,78	16,99	90,03	613,25

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				
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				
360	Мясо духовое	200	мясо	112	83	25,9	26,4	20,3	301
			сливочное масло	7	7				
			картофель	116	87				
			морковь	26	21				
			лук	18	15				
			томат паста	9	9				
			мука	3,5	3,5				
			масса тушеного мяса		50				
			масса соуса и овощей		150				
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/ржаной	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
109	Фрукт	100	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
			фрукт	114	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего на обед:						38,05	44,45	104,22	871,8
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:						68,33	69,34	229,45	1723,05
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда)									
ЗАВТРАК									
319	Пудинг из творога запеченный	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				

[illegible]

Всего полдник																			
Всего в день:																			
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (четверг)																			
ЗАВТРАК																			
390	"Ёжики" с соусом	70/30	мясо	61	44	9,5	15,3												
			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														
			молоко	100	100														
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														
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 :					27,16	28,4	105,49	786,1										
	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 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									
				мука пшеничная				3,7									
				лук				17									
				томат пюре				11									
423	Рагу овощное	180		капуста				69				6,66		6,48		7,02	112
				масло растительное				5									
				картофель				54									
				морковь				25									
				лук				12									
				соус				37,5									
505	Кисель из свежих ягод	200		ягода свежая				25			0,2		0,1		21,5		87
				вода				180									
				сахар				15									
				крахмал				6									
108	Хлеб пшеничный/	50		хлеб пшеничный				50			3,8		0,4		24,6		117,5
109	ржаной	50		хлеб ржаной				50			3,3		0,6		16,7		87
	Всего на обед:										38,23		39,03		93,72		899,75
	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:										71,49		76,93		220,61		1923,85
	Вторая неделя 10 ДЕНЬ (пятница)																
	ЗАВТРАК																
265	Плов с отварным мясом	180/70		говядина (свинина)				149,5(121,8)			18,9		18,6		49,2		440
				крупа рисовая				61,2			61,2						
				морковь				18,7			15						
				растительное масло				9			9						
				лук репчатый				11,25			9,4						
				томат				15			15						
494	Чай с лимоном	200		чай- заварка № 492				50			0		0		15,2		60
				вода				150			150						
				лимон				8			7						
				сахар				15			15						
108	Хлеб пшеничный/	50		хлеб пшеничный				50			3,8		0,4		24,6		117,5
100	Сыр	15		сыр				15,2			3,84		3,92		0		51
	Фрукт	100		фрукт				114			100		0,4		9,8		47

Всего на завтрак :		ОБЕД		Всего на обед:		ПОЛДНИК		Всего в день:	
кон. отработ	Салат из морской капусты	100	Капуста морская мороженная лук репчатый морковь масло растительное	86 11,8 20 10	65 10 16 10	26,94	23,32	98,8	715,5
131	Свекольник со сметаной	250	картофель Свекла морковь масло растительное сахар лук томат пюре сметана	56 80 12,5 5 2,5 13,5 3 5	43 64 10 5 2,5 11 3 5	2,17	4,45	17,02	132,2
343	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	минтай морковь бульон или вода лук томат-пюре сахар растительное масло	113 32 25 22 9 2,5 7,5	87 25 25 18 9 2,5 7,5	13,3	7,2	6,3	143
429	Картофельное пюре	180	картофель сливочное масло молоко	244 9,6 34,8	181,44 9,6 34	4,53	9,5	23,5	183
507	Компот свежих плодов	200	яблоки сахар вода или ягода свежая	45,4 15 162 42	40 15 162 40	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный/ржаной	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
109	Хлеб 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
	Всего в полдник:					5,5	7,9	35,2	238
	Всего в день:					62,12	56,05	249,06	1762,2