



**СОГЛАСОВАНО:**  
Директор МОУ СОШ № 50  
Бензар И. Г.



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МУП КШП №2  
И. В. Мальчикова

## **Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в образовательных учреждениях города 2021/2022**

Меню составлено с учетом возрастных групп (12 лет и старше), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается 3-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; проводится «С» витаминизация третьих блюд.

### **Используемые нормативные документы:**

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- 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 3х разовое питание 2021-2022г. 12-18 лет

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход
с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00	
блюда		блюда		блюда		блюда		блюда	
Каша молочная	250	Овощи порцион.	80	Пудинг из творога,	120	Горошек зеленый	50	Овощи порцион	80
Яйцо вареное( омлет)	1/65	Курица(филе) в сметанном соусе	80/50	соус молоч. или джем	50	Плов с мясом	150/70	Котлета запеченная с сыром	80/50
Кофейный напиток	200	Каша гречневая, рассыпчатая	150	Каша манная молочная	150	Чай с лимоном	200	Макар.изделия отварные	180
Хлеб пшеничный	50	Чай с лимоном	200	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	50	Какао с молоком	200
масло сливочное	15	Хлеб пшеничный	50	Батон	50	Печенье	25	Хлеб пшеничный	50
яблоко печеное	100	сыр	15						
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	
Салат из морской капусты	100	Салат из св. помидор	100	Салат из бел. капусты	100	Икра свекольная	100	Салат из св. помидор	100
Суп гороховый	250	Рассольник	250	Суп картофель с рыбн консер	250	Суп картофель с крупой, мясо	250	Борщ	250
Тефтели из печени с рисом	100/50	Голубцы ленивые. соус	100/50	Жаркое по домашнему	150/70	Ежики с соусом	100/50	Рыба тушеная с овощами	70/70
Макар.изделия отварные	180	Картофель. пюре	180	Компот из св. плодов	200	Рагу овощное	150	Картоф. пюре	180
Компот из св.плодов	200	Компот из св.плодов	200.	Хлеб пшеничный	50	Кисель из свежих ягод	200.	Компот из св. плодов	200
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50			Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
6 день		7день		8день		9 день		10 день	
с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00	
Макарон.изделия с сыром	150/50	Овощи порцион	80	Пудинг творожный, джем	120	Овощи порцион.	80	Горошек зеленый	50
Яйцо вареное (омлет)	1/65	Котлета рыбная любительская	100/50	Соус молоч. или джем	50	Курица в сметан. соусе	80/50	Плов с мясом	150/70
Чай с сахаром	200	Рис отварной	150	Каша молочная Дружба	150	Макар.изделия отварные	180	Кофейный напиток	200
Хлеб пшеничный	50	Какао с молоком	200	Чай с сахаром	200	Чай с лимоном	200	Хлеб пшеничный	50
Яблоко печеное	50	Хлеб пшеничный	50	Батон	50	Хлеб пшеничный	50	сыр	15
		Печенье	25			масло сливочное	15		
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	
Салат из свежих помидор	100	Салат из свеклы с сыром	100	Салат из св. помидор	100	Салат из овощей	100	Салат из морск. капусты	100
Суп лапша домашняя	250/20	Суп картофель с рыбн консер	250	Борщ	250	Суп гороховый	250	Свекольник со сметаной	250
Голубцы ленивые	150/70	Котлета курин. рублен.	100/50	Оладьи из печени, соус	100/50	Рыба тушеная с овощами	70/70	Мясо духовое	150/70
Компот с/ф	200	Капуста тушеная	180	Каша греч-я рассып.	150	Картофельное пюре	150	Компот из с/ф	200
Хлеб ржаной	50	Компот из св. яблок, лимоном	200.	Компот из св. плодов	200	Компот из св. плодов	200.	Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50
		Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50	яблоко печеное	100

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд**

<b>Первая неделя 1 день (понедельник)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
173	Каша молочная	250	молоко	125	125	9,75	11,83	44,75	354
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	50	50	3,8	0,4	24,5	118
105	с маслом	15	сливочное масло	15	15	0,05	8,25	0,08	74
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>22,7</b>	<b>32,18</b>	<b>101,53</b>	<b>794</b>
<b>ОБЕД</b>									
кон/отр	Салат из морской капусты	100	капуста морская	100	75	2,6	3,1	4,8	63
			лук репчатый	12	10				
			морковь	20	16				
			соль	2	2				
			масло растительное	9,5	9,5				
144	Суп картофельный	250	картофель	83,3	62,5	2,3	4,25	15,1	108
	с бобовыми (курица)		морковь	12,5	10				
			горох	20,3	20				
			лук	15,2	12,5				
			растительное масло	5	5				
			вода или бульон	163					
			куры I категории	20	12,5				
465	Тефтели из печени и риса	100/50	Печень говяжья	53	48	22,5	17,3	5,6	222
2004г			Крупа рисовая	14	14				
			лук репчатый	31,3	26				
			Масло растительной	7	7				
			Яйца	1/3 шт	18				
454			Соус томатный с овощами		50	0,59	2,06	3,7	35,8
291	Макаронные изделия отварные	180	макаронные изделия	61	61	67,9	0,82	36,3	174
			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	118
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Всего на обед:</b>						<b>103,49</b>	<b>28,73</b>	<b>129,8</b>	<b>903,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Печенье	50	печенье		50	1,7	2,9	27,2	138
	Сок фруктовый	200	сок		200	1	0,2	0,2	92
<b>Всего полдник:</b>									
									230
<b>Всего в день:</b>						<b>53,97</b>	<b>74,31</b>	<b>243,72</b>	<b>1927,8</b>
<b>Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
106	Овощи порционные	80	огурец	85	80	0,64	0,08	2	11
54-25	Курица(филе) тушеное с морковью	80/50	куриная грудка	107,5	95	22,6	9,12	7,04	202
			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
100	Сыр	15	сыр	15,2	15	3,84	3,92	0	51
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>35,8</b>	<b>20,32</b>	<b>61,31</b>	<b>667,5</b>
<b>ОБЕД</b>									
22	Салат из свежих помидор	100	помидоры свежие	108	91	1	10,2	3,5	110
			растительное масло	10	10				
			картофель	100	75				
134	Рассольник ленинградский	250/12,5	морковь	12,5	10				
	с мясом или курицей		лук	6	5				
			крупа	5	5				
			соленый огурец	17	15				
			растительное масло	5	5				
			говядина (куры)	19,7 (20)	12,5				
372	Голубцы ленивые	100	говядина	56	40	6,8	6,6	3,2	100
435	с соусом	50	крупа рисовая	5	5				

			лук репчатый	7,2	6				
			растительное масло	3	3				
			капуста	75	60				
			СОУС:			1,72	3,48	4,43	55,85
			мука	2,5	2,5				
			сливочное масло	2,5	2,5				
			молоко	50	50				
429	Картофельное пюре	180	картофель	203,4	151,2	3,78	7,92	19,62	166
			молоко	29	27				
			сливочное масло	8	8				
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	118
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Всего на обед:</b>						<b>19,9</b>	<b>19,2</b>	<b>91,55</b>	<b>622,85</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Кекс творожный	50	кекс		50	5	11	34,9	208
	Кисломолочный напиток	200	кисломолочный напиток		200	3,8	5	8	100
<b>Всего на полдник:</b>						<b>8,8</b>	<b>16</b>	<b>42,9</b>	<b>308</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>64,5</b>	<b>55,52</b>	<b>195,76</b>	<b>1598,35</b>
<b>Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
319	Пудинг из творога запеченый	120	творог	91,2	90	16,6	15,8	25,4	310
	джем или соус молочный	50	крупа манная	8,4	8,4				
			яйцо	1/6 шт	8				
			сахар	8	8				
			растительное масло	3,6	3,6				
			изюм	12,2	12				
			сухари	3	3				
			сметана	3	3				
			джем	50	50				
250	Каша манная молочная	150	молоко	83	83	5,81	8,87	26,66	209,55
			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	3,75	1,45	25,8	131
<b>всего завтрак</b>						<b>26,26</b>	<b>26,12</b>	<b>92,86</b>	<b>710,55</b>
<b>ОБЕД</b>									
1	Салат из белокачан. капусты	100	капуста белокачанная	156	125	2,1	10,1	9,3	136
			масса капусты стертой		78				
			морковь свежая	12,5	10				

			лук репчатый	11,5	10				
			сахар песок	3	3				
			кислота лимон. 2% раствор	6	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				
369	Жаркое по домашнему	150/70	говядина (свинина)	149,8(121,8)	110,6(103,6)	18,7	18,5	5,6	282
			картофель	159,6	120				
			лук	14,4	12				
			растительное масло	7	7				
			томат-паста	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	118
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Всего на обед:</b>						<b>37,62</b>	<b>37,03</b>	<b>95,25</b>	<b>885</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Булочка	50	Булочка	50	50	4,8	1,1	28,1	98
	Кисломолочная напиток	200	кисломолочный напиток	200	200	3,8	5	8	100
<b>Всего полдник</b>						<b>8,6</b>	<b>7,08</b>	<b>36,1</b>	<b>198</b>
<b>Всего день</b>						<b>72,48</b>	<b>70,23</b>	<b>224,21</b>	<b>1793,55</b>
<b>Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Зеленый горошек	50	горошек зеленый	77,5	50				
265	Плов с отварным мясом	150/70	говядина (свинина)	149,8(121,8)	110,6(103,6)	16,6	16,4	43,3	387
			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	24,6	117,5
	Печенье	25			25	0,8	1,45	13,6	69
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>21,2</b>	<b>18,25</b>	<b>96,7</b>	<b>633,5</b>
<b>ОБЕД</b>									
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				
101	Суп картофельный с крупой и мясом	250	картофель	100	75	22	2,95	37,5	136
			морковь	12,5	10				
			лук	12	10				
			растительное масло	2,5	2,5				
			крупы	5	5				
			говядина	19,7	12,5				
390	"Ёжики" с соусом	100/50	Говядина (мясо котлетное)	87	63	13,6	21,9	14,3	316
			вода	10	10				
			крупы рисовая	9	9				
			масса готового риса		25				
			лук репчатый	35	30				
			масло растительное	6	6				
			масса пассиров. лука		15				
			мука	7	7				
			масса полуфабрикат		118				
			соус		50				
195	Рагу овощное	180	картофель	77	58	4,32	11,5	18,4	194
			морковь	54,8	43				
			Лук репчатый	36	29				
			капуста белокочанная	45	36				
			масло растительное	7	7				
			соус		50				
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/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	118
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Всего на обед:</b>						<b>50,22</b>	<b>46,35</b>	<b>145,9</b>	<b>1053</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Булочка	50	булочка		50	1,7	2,9	27,2	138
	Сок фруктовый	200	сок		200	1	0,2	0,2	92
						<b>2,7</b>	<b>3,1</b>	<b>27,4</b>	<b>230</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>74,12</b>	<b>67,7</b>	<b>270</b>	<b>1916,5</b>
<b>Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
106	Овощи порционные	80	огурец	85	80	0,64	0,08	2	11
453	Котлеты рубленные, запеченные в	80/50	Говядина (мясо котлетное)	93	69				
С6.2004	молочном соусе с сыром		Хлеб пшеничный	14	14				
			Молоко или вода	18	18				
			Масло растительное	6	6				

			Соус молочный	60	60				
			Сыр	6,7	6,4				
291	Макаронные изделия отварные	180	макаронные изделия	61	61	67,9	0,82	36,3	174
			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
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>75,94</b>	<b>4,6</b>	<b>87,9</b>	<b>446,5</b>
<b>ОБЕД</b>									
22	Салат из свежих помидор	100	помидоры свежие	108	91	1	10,2	3,5	110
			растительное масло	10	10				
128	Борщ с капустой и картофелем	250	свекла	50	40	1,82	5	10,65	90,5
			капуста	25	20				
			картофель	27	20				
			морковь	13	10				
			лук	12	10				
			томат паста	8	8				
			растительное масло	4	4				
343	Рыба тушеная в томате с овощами	70/50	минтай	113	87	14,25	7,7	6,75	112,5
			морковь	22,8	17,8				
			бульон или вода	18	18				
			лук	15,7	12,8				
			томат-пюре	6	6				
			сахар	1,7	1,7				
			растительное масло	5	5				
429	Картофельное пюре	180	картофель	203,4	151,2	3,78	7,92	19,62	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
<b>Всего на обед:</b>						<b>28,45</b>	<b>32,02</b>	<b>104,92</b>	<b>766</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Булочка	50	Булочка		50	4,8	1,1	28,1	98
	Кисломолочная продукция	200	Кисломолочная продукция		200	3,8	5	8	100
<b>Всего в день:</b>						<b>8,6</b>	<b>6,1</b>	<b>36,1</b>	<b>198</b>
<b>Первая неделя 6 ДЕНЬ (Суббота)</b>						<b>106,15</b>	<b>43,65</b>	<b>231,24</b>	<b>1410,5</b>
<b>ЗАВТРАК</b>									
412	Котлета куринная, соус	80/50	курица (филе)	122(60)	60(60)	17,44	13,9	17,3	254
			хлеб	15	15				
			молоко (вода)	20	20				

			масло растительное	5	5				
			сухари	8	8				
			СОУС:		50				
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	крупа гречневая	83	83	5,9	8,2	15,1	271
			сливочное масло	6	6				
			вода	102	102				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка №492	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	14	14				
90	Бутерброд с сыром	40/20/5	Сыр	21	20	6,7	9,5	9,9	153
			хлеб пшеничный	40	40				
			сливочное масло	5	5				
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>29,79</b>	<b>24,95</b>	<b>89,02</b>	<b>801</b>
<b>ОБЕД</b>									
17	Салат из свежих огурцов	100	огурцы свежие	114	91	0,7	10,1	2	102
			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				
423	Капуста тушеная с мясом	150/70	Свинина	111	93	7,4	7,2	7,8	126
			Капуста белокочанная	183,8	147				
			Лук репчатый	10	8,4				
			Морковь	10,8	8,4				
			Томат	11	11				
			Мука пшеничная	1,6	1,6				
			Сахар	4	4				
			с/фрукты	25	30,5	0,5	0	27	110
508	Компот из смеси сухофруктов	200	сахар	15	15				
			вода	190	190				
			хлеб пшеничный	40	400	4,56	0,48	29,52	94
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
109	ржаной	50				27,07	26,97	85,63	681,7
<b>Всего на обед :</b>									
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Печенье	50	печенье		50	1,7	2,9	17,1	101
	Молоко	200	молоко	200	200	5,8	5	9,6	106
<b>Всего в полдник:</b>						<b>7,5</b>	<b>7,9</b>	<b>26,7</b>	<b>207</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>64,36</b>	<b>59,82</b>	<b>201,35</b>	<b>1689,7</b>

		<b>Вторая неделя 6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>									
301	Омлет натуральный	65	яйцо	46	40	5,6	8,7	1,5	106
			молоко	25	25				
			сливочное масло	2,5	2,5				
295	Макаронные изделия отварные с сыром	150/50	макарон. изделия	54	54(157)	12	10,1	34	274
			масло сливочное	5	5				
			сыр	51	50				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка№ 492	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
						<b>21,8</b>	<b>19,5</b>	<b>89,9</b>	<b>620,5</b>
<b>Всего на завтрак :</b>									
<b>ОБЕД</b>									
22	Салат из свежих помидор	100	помидоры свежие	108	91	1	10,2	3,5	110
			растительное масло	10	10				
156	Суп лапша домашняя с курицей	250/20	лапша		20	2,55	5,57	13,9	111
			Лук репчатый	12	10				
			Морковь						
			Масло растительное	5	5				
			курица 1 категории	32	20				
288	Голубцы ленивые	150/70	Говядина (котлетное мясо)	126,6	112	18,6	17,4	14,1	287
			Крупа рисовая	10	10				
			Лук репчатый	14,4	12				
			масло растительное	6	6				
			Капуста белокочанная	150	120				
			Томат паста	2	2				
			Бульон мясной	24	24				
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
<b>Всего на обед :</b>						<b>29,75</b>	<b>34,17</b>	<b>99,8</b>	<b>822,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Печенье	50	печенье		50	3,8	2,9	26,5	131
	Сок фруктовый	200	сок		200	1	0,2	0,2	92
<b>Всего за полдник :</b>						<b>4,8</b>	<b>3,1</b>	<b>26,7</b>	<b>223</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>56,35</b>	<b>56,77</b>	<b>216,4</b>	<b>1666</b>
		<b>Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>									
107	Овощи порционные	50	огурец свежий	53	50	0,4	0,05	1,25	7
346	Котлета рыбная любительска	100/50	Рыба (минтай)	110	67	12,2	3,6	6,2	106
	соус		Морковь	26	20				

			Хлеб пшеничный	7,5	7,5				
			лук репчатый	10	7,5				
			яйцо	1/4	12,5				
			Молоко или вода	10	10				
			Масло растительное	2,5	2,5				
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	150				3,69	6	33,8	204,6
			Крупа рисовая	54	54				
			Масло сливочное	6,6	6,6				
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
	Печенье	25	печенье		25	3,84	3,92	0	51,45
						<b>28,07</b>	<b>19,14</b>	<b>94,32</b>	<b>663,35</b>
	<b>Всего на завтрак :</b>								
	<b>ОБЕД</b>								
55	Салат из свеклы с сыром	100	свекла	115	84	2,8	12,1	7,1	98
			сыр	7,7	7				
			масло растительное	10	10				
153	Суп картофельный с рыбными консер	250	консервы рыбные	48	48	9,23	7,22	16,05	106,3
			картофель	93,3	65				
			морковь	20	16				
			лук	9,5	8				
			крупа	5	5				
			растительное масло	3,5	3,5				
412	Котлета куринная	100/50	курица (филе)	153(76)	75(75)	21,8	17,4	21,6	318
			хлеб	19	19				
			молоко (вода)	25	25				
			масло растительное	6	6				
			сухари	10	10				
423	Тушеная капуста	180	Капуста белокочанная	236	189	6,7	6,5	7,02	113
			Лук репчатый	12,8	11				
			Морковь	13,8	11				
			Томат	13	13				
			Мука пшеничная	2	2				
			Сахар	4,8	4,8				
			Масло растительное	7	7				
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/	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
<b>Всего на обед:</b>						<b>47,93</b>	<b>44,42</b>	<b>118,17</b>	<b>942,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Кекс	50	Кекс		50	1,7	2,9	27,2	138
	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток		200	3,8	5	8	100
<b>Всего на полдник:</b>						<b>5,5</b>	<b>7,9</b>	<b>35,2</b>	<b>238</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>81,5</b>	<b>68,56</b>	<b>220,49</b>	<b>1706,15</b>
<b>Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
319	Пудинг творожный запеченный	120	творог	91,2	90	16,6	15,8	25,4	310
	джем, соус молочный	50	крупа манная	8,4	8,4				
			яйцо	1/6 шт	8				
			сахар	8	8				
			растительное масло	3,6	3,6				
			изюм	12,2	12				
			сухари	3	3				
			сметана	3	3				
			джем/повидло	50	50	0,2	0	33,1	125
260	Каша молочная "Дружба"	150	молоко	77	77	3,9	8,7	18,8	169
			крупа рисовая	11,3	11,3				
			крупа пшеничная	8,3	8,3				
			сливочное масло	5	5				
			вода	53	53				
			сахар	5	5				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка №492	50	50	0,1	0	15	60
111	Батон	50	батон	50	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>24,55</b>	<b>25,95</b>	<b>118</b>	<b>795</b>
<b>ОБЕД</b>									
22	Салат из свежих помидоров	100	помидоры свежие	108	91	1	10,2	3,5	110
			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				
399	Оладьи из печени по-кунцевски	100/50	печень	96,3	80	17,3	11,8	11,8	223
			морковь	15	11				
			мука пшеничная	17	17				
			яйцо	17	17				
			соль	1,25	1,25				
			масло растительное	11	11				
453	соус томатный		мука	2,5	2,5	0,54	1,87	3,5	33
			масло сливочные	2,5	2,5				

			томат пюре	7,5	7,5				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69,1	69	4,92	6,8	12,57	226
			сливочное масло	5	5				
			вода	85	85				
507	Компот свежих плодов	200	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
<b>Всего на обед:</b>						<b>32,69</b>	<b>36,67</b>	<b>83,37</b>	<b>891,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Булочка	50	Булочка		50	4	2,08	21,85	122,5
	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток		200	3,8	5	8	100
<b>Всего полдник</b>						<b>7,8</b>	<b>7,08</b>	<b>29,85</b>	<b>222,5</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>65,04</b>	<b>69,7</b>	<b>231,22</b>	<b>1909</b>
<b>Вторая неделя 9 ДЕНЬ (четверг)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
107	Овощи порционные	80	огурец	85	80	0,64	0,08	2	11
54-25	Курица(филе) тушеное с морковью	80/50	куриная грудка	107,5	95	22,6	9,12	7,04	202
			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				
291	Макаронные изделия отварные	180	макаронные изделия	61	61	67,9	0,82	36,3	174
			масло сливочное	7	7				
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
105	Масло сливочное	15	сливочное масло	15	15	0,07	12,3	0,12	112,2
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>95,01</b>	<b>22,72</b>	<b>85,26</b>	<b>676,7</b>
<b>ОБЕД</b>									
25	Салат из сырых овощей	100	морковь	25	20	1,4	7,6	4,6	81
			помидоры свежие	36,8	31				
			огурцы свежие	46	44				
			капуста белокочан.	30	24				
			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				
343	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	минтай	113	87	14,25	7,7	6,75	112,5
			морковь	31,9	24,9				
			бульон или вода	25	25				
			лук	15,7	18				
			томат-пюре	8,4	8,4				
			сахар	2,4	2,4				
			растительное масло	7	7				
429	Картофельное пюре	150	картофель	203,4	151,2	3,78	7,92	19,62	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
<b>Всего на обед:</b>						<b>29,33</b>	<b>28,67</b>	<b>110,47</b>	<b>764,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Творожник	50	Творожник		50	5,1	9,3	21,2	146
	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый		200	1	0,2	0,2	92
<b>Всего в полдник:</b>						<b>6,1</b>	<b>9,5</b>	<b>21,4</b>	<b>238</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>165,87</b>	<b>99,06</b>	<b>349</b>	<b>2681,7</b>
			<b>Вторая неделя 10 ДЕНЬ (пятница)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Зеленый горошек	50	горошек зеленый	77,5	50				
265	Плов с отварным мясом	150/70	говядина (свинина)	149,8(121,8)	110,6(103,6)	16,6	16,4	43,3	387
			крупа рисовая	51	51				
			морковь	15	12				
			растительное масло	7,5	7,5				
			лук репчатый	9	7,5				
			томат	12	12				
501	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	5	5	3,2	2,7	15,9	79
			молоко	100	100				
			сахар	10	10				
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
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>27,44</b>	<b>23,42</b>	<b>83,8</b>	<b>634,5</b>
<b>ОБЕД</b>									
кон. отраб	Салат из морской капусты	100	капуста морская	100	75	2,6	3,1	4,8	63
			лук репчатый	12	10				
			морковь	20	16				
			соль	2	2				
			масло растительное	9,5	9,5				
156	Свекольник со сметаной		картофель						
			свекла						

			морковь	12,5	10				
			масло растительное	5	5				
			сахар	2,5	2,5				
			лук	13,5	11				
			томат пюре	3	3				
			сметана	5	5				
360	Мясо духовое	150/70	мясо	156,8	116	20,4	26,4	20,7	332
			картофель	116	87				
			морковь	26	21				
			лук	18	15				
			масло растительное	7	7				
			мука пшеничная	1,8	1,8				
			томат пюре	9	9				
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
<b>Всего на обед:</b>						<b>30,6</b>	<b>30,5</b>	<b>93,8</b>	<b>709,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Булочка	50	Булочка		50	1,7	2,9	27,2	138
	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток		200	3,8	5	8	100
<b>Всего в день:</b>						<b>5,5</b>	<b>7,9</b>	<b>35,2</b>	<b>238</b>
<b>Вторая неделя 12 ДЕНЬ (суббота)</b>						<b>63,54</b>	<b>61,82</b>	<b>212,8</b>	<b>1582</b>
<b>ЗАВТРАК</b>									
173	Каша молочная	250	молоко	125	125	9,75	11,83	44,75	354
Москва 2011			крупы пшеничная, овсяная, гречневая, пшеничная (хлопья Геркулес)	62,5(55)	62,5(55)				
			сливочное масло	6	6				
			вода	75	75				
			сахар	7,5	7,5				
7	Горячий бутерброд	40/5/20	Хлеб пшеничный	40	40	5,58	8,32	14,84	157
			Сыр	21	20				
			Масло сливочное	5	5				
496	Какао с молоком	200	какао	2,5	2,5	3,6	3,3	25	144
			молоко	100	100				
			сахар	20	20				
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар						
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>19,23</b>	<b>23,75</b>	<b>99,39</b>	<b>718</b>
<b>ОБЕД</b>									
17	Салат из свежих огурцов	100	огурцы свежие	114	91	0,7	10,1	2	102
			масло растительное	10	10				
146	Суп картофельный с клецками	250/12,5	картофель	60	45	1,08	2,34	7,9	142

	и курицей		морковь	11,3	9				
			лук	11	9				
			масло растительное	2,3	2,3				
			Курица I категории потрошенная	26	12,5				
			мука пшеничная	7,7	7,7				
	клецки		яйцо куриное	2,2	2,2				
			вода или молоко	12	12				
			масло сливочное	0,9	0,9				
367	Гуляш	70/50	говядина (свинина)	151	111	28,8	27,4	5,9	416
			масло растительное	6,5	6,5				
			мука пшеничная	3,7	3,7				
			лук	17	14				
			томат пюре	11	11				
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	крупа гречневая	83	83	5,9	8,2	15,1	271
			сливочное масло	6	6				
			вода	102	102				
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/	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
<b>Всего на обед:</b>						<b>43,78</b>	<b>36,83</b>	<b>113,22</b>	<b>1222,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Печенье	50	Печенье	50	50	1,7	2,9	27,2	138
	Молоко	200	Молоко	200	200	5,8	5	9,6	106
<b>всего полдник</b>						<b>7,5</b>	<b>7,9</b>	<b>36,8</b>	<b>244</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>81,88</b>	<b>75,23</b>	<b>243,82</b>	<b>2176</b>