



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 2023/2024

Меню составлено с учетом возрастных групп (7 - 11 лет), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается 3-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

Сводная карта 3х разовое питание 2023-2024г. 7-11 лет

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день	
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход
с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда
Каша молочная (пшено)	200	Курица(филе) в сметанном соусе	50/50	Плов с мясом	220	Пудинг из творога,	100	Макароны с сыром	150/30	Каша молочная	200
Омлет (яйцо вареное)	1/65	Каша гречневая	150	Кофейный напиток	200	Соус молоч. или джем	50	яйцо отварное	1шт	Горячий бутерброд	70
Молоко заварное	200	Чай с лимоном	200	Хлеб пшеничный	50	Каша манная молочная	150	Молоко заварное	200	Кофейный напиток	200
Батон	50	Хлеб пшеничный	50	Сыр	15	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	50	Фрукт	100
масло сливочное,сыр	15/15	Фрукт	100			Батон	50	Фрукт	100		
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00	
Салат из свежих помидор	80	Салат из помидор и кукурузы	80	Икра свекольная	80	Салат из капусты с огурцом	80	Салат из морск. капусты	80	Салат из св. огурцов	80
Суп лапша по домашнему	250	Суп гороховый с курицей	250	Суп кучерявый на бульоне	250	Суп рыбный	250	Свекольник со сметаной	250	Суп картоф. с мак.изд	250
Гуляш	50/50	Рыба тушеная с овощами	70/70	Биточек мясной (особый), соус	90/30	Азу по домашнему	150/50	оладьи печеночные, соус	90/50	Ежики с соусом	70/30
Рис рассыпчатый	150	Картоф. пюре	150	Макароны отварные	150	Компот из сух фруктов	200	Каша гречневая	150	Сложный гарнир	100/50
Компот из сухфруктов	200	Кисель из свежих плодов	200	Компот из св. плодов	200	Хлеб ржаной	50	Компот из св. плодов	200	Компот из яблок, лимон	200
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50		50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50
									100		
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Печенье	50	Кекс творожный	50	Булочка	50	Печенье	50	Булочка	50	Печенье	50
Сок фруктовый	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	200	Сок фруктовый	200	Кисломолочный напиток	200	Молоко	200
7 день		8 день		9 день		10 день		11 день		12 день	
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход
с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда
Каша молочная	200	Котлета рыбная, соус	90/50	Пудинг из творога,	100	Ежики с соусом	70/30	Курица тушеная в соусе	50/50	Каша молочная	250
Омлет(яйцо вареное)	1/65	Рис отварной	150	Соус молоч. или джем	50	Каша гречневая рассыпчат.	150	Макароны отварные	150	Горячий бутерброд	70
Кофейный напиток	200	Чай с лимоном	200	Каша овсяная молочная	150	Чай с сахаром	200	Чай с молоком	200	Кофейный напиток	200
Батон	50	Хлеб пшеничный	50	Чай с лимоном	200	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50		
масло сливочное,сыр	15/15	фрукт	100	Батон	50	фрукт		сыр	15		
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00	
Салат из св.капусты	80	Салат из св. огурцов	80	Салат из овощей	80	Салат из морск. капусты	80	Салат из свеклы с сыром	80	Салат из св. огурцов	80
Рассольник	250	Суп рыбный	250	Суп гороховый на бульоне	250	Щи из свежей капусты	250	Суп овощной	250	Борщ	250
Голубцы ленивые	200	Птица запеченная	100	Котлеты по хлыновски	90	Рыба тушеная с овощами	70/70	Плов с мясом	150/50	Печень по- стrogановски	70/30
Компот из яблок, лимоном	200	Макарон издел отварные	150	Рагу овощное	150	Картофельное пюре	150	Кисель из ягоды	200	Гороховое пюре	150
Хлеб ржаной	50	Компот из св. плодов	200	Компот из св.плодов	200	Компот из сух фруктов	200	Хлеб ржаной	50	Компот из с/фруктов	200
Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50
		Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50			Хлеб пшеничный	50
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Кекс творожный	50	Печенье	50	Булочка	50	Булочка	50	творожник	50	Печенье	50
Сок фруктовый	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	200	Сок фруктовый	200	Молоко	200

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
Муниципального общеобразовательного учреждения 2023/2024 учебный год (7-11 лет)**

№ тех. карты	Наименование блюда	масса порции	Наименование продуктов	количество в г.		пищевые ценности			энерг. ценность
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
Первая неделя 1 день (понедельник)									
ЗАВТРАК									
173	Каша молочная	200	молоко	100	100	8,64	11,06	44,32	271
Москва 2011			крупы 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				
			масло сливочное	2,5	2,5				
Кон.отр.	Молоко заварное	200	чай- заварка№ 492	50	50	4,55	2,8	17,77	81
			молоко	150	150				
			сахар	15	15				
	Батон	50	Батон	50	50	3,75	1,45	25,7	101
105/100	сл. маслом, сыр	15/15	сливочное масло	15,2	15	3,87	39,7	0,12	163,6
Всего на завтрак :						26,41	63,71	89,41	722,6
ОБЕД									
22	Салат из свежих помидор	80	помидоры свежие	86	72,8	0,8	8,08	2,72	87,2
			растительное масло	8	8				
62	Суп лапша по домашнему с картофелем	250	Картофель	100	75	5,7	4,3	17,87	139,35
			морковь	12,5	10				
			лук репчатый	11,9	10				
			масло растительное	2,4	2,4				
			вода или бульон	190	190				
			лапша домашняя	10	10				
			мука	8,7	8,7 (0,6 подпыл)				
			яйцо	2,50	2,5				
			вода	1,70	1,7				
			курица	20,00	12,5				
367	Гуляш	50/50	говядина (свинина)	107,8	79	17	18	3,5	247
			масло растительное	6,5	6,5				

			мука пшеничная	3,7	3,7				
			лук	17	14				
			томат пюре	11	11				
291	Рис отварной	150	Крупа рисовая	54	54	3,6	6	29	144,9
			Масло сливочное	5,5	5,5				
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
Всего на обед:						34,7	37,38	121,29	932,95
ПОЛДНИК									
	Печенье	50	печенье		50	4,5	5,25	37,4	165
	Сок фруктовый	200	сок		200	1	0,2	0,2	92
Всего полдник:						5,5	5,45	37,6	257
Всего в день:						66,61	106,54	248,3	1912,55
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)									
ЗАВТРАК									
54-25	Курица(филе) тушеное в сметане	50/50	куриная грудка	67	59	14,1	5,7	4,4	139,4
			лук репчатый	12,9	10,3				
			морковь	28,4	22,7				
			мука пшеничная	2,7	2,7				
			сметана	9,1	9,1				
			масло растительное	2,7	2,7				
			вода	40	40				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	8,55	7,8	37,07	253
			сливочное масло	7	7				
			вода	102	102				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	15,2	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
Всего на завтрак :						26,75	14,2	95,97	632,9
ОБЕД									

20	Салат из помидор и кукурузы	80	Помидоры	59	50	0,9	8,44	6,82	106,4
			Лук репчатый	9,5	8				
			Кукуруза консервированная	33,3	20				
			Масло растительное	8	8				
144	Суп картофельный	250	картофель	83,2	62,5	6,67	6,28	15,17	148,35
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
	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	169,5	126	3,15	6,6	16,35	138
			сливочное масло	6,75	6,75				
			молоко	24	23				
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	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:						30,42	21,18	100,52	720,85
ПОЛДНИК									
	Кекс творожный	50	кекс		50	5,1	9,3	21,2	209
	Кисломолочный напиток	200	кисломолочный напиток		200	3,8	5	8	100
Всего на полдник:						8,9	14,3	29,2	309
Всего в день:						66,07	49,68	225,69	1662,75
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)									
ЗАВТРАК									
370	Плов с отварным мясом	60/160	говядина (свинина)	111(108)	97(94)	16,6	16,3	43,2	387
			крупа рисовая	54	54				
			морковь	25	20				

			растительное масло	8	8				
			лук репчатый	9,7	8				
			томат	10	10				
501	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	5	5	3,2	2,7	15,9	79
			молоко	100	100				
			сахар	10	10				
			вода	120	120				
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 завтрак						27,44	23,32	83,7	634,5
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				
3	Суп Кудрявый на бульоне	250	Картофель	150	112	7,2	6,6	18,5	168
			Лук репчатый	11,9	10				
			Морковь	12	9,6				
			Масло растительное	2,5	2,5				
			Яйцо	1/2шт	20				
			бульон	180	180				
			Сметана	10	10				
269	Биточек мясной (особый)	90	Говядина	58	50	12	14,4	6,3	234
			Свинина	25	22				
			Хлеб	14	14				
			Сухари	9	9				
			Молоко или вода	18	18				
			Масло растительное	3,6	3,6				
454	Соус томатный с овощами	30	соус	30	30	0,35	1,23	2,23	21,48
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	24,5	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87

Всего на обед:						35,21	31,23	130,77	960,98
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						71,25	61,63	250,57	1793,48
Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)									
ЗАВТРАК									
319	Пудинг из творога запеченый джем или соус молочный	100	творог	80,1	79	13,8	13,13	21,1	208
		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	0,2	0	32,6	95
250	Каша манная молочная	150	молоко	82,5	82,5	5,8	8,8	26,6	209,5
			крупа манная	33	33				
			вода	40,5	40,5				
			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	3,75	1,45	25,7	101
Всего на завтрак :						23,65	23,38	121	673,5
ОБЕД									
	Салат из капусты с огурцом	80	Капуста белокочанная	69,8	55,2	1,28	8,08	7,7	109
			Огурец свежий	26	20				
			Масло растительное	8	8				
				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				

364	Азу по татарски	150/50	говядина (свинина)	93(90)	80 (79)	16,3	17,4	20,8	305,8
			Масло растительное	7	7				
			томат	9	9				
			лук репчатый	18	15				
			мука пшеничная	3	3				
			огурцы соленые	20	18				
			картофель	160	120				
508	Компот из смеси	200	С\фрукты	25	30,5	0,5	0	27	110
	сухофруктов		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:						34,4	33,71	112,85	895,3
ПОЛДНИК									
	Печенье	50	печенье		50	4,5	5,25	37,4	215
	Сок фруктовый	200	сок		200	1	0,2	0,2	92
						5,5	5,45	37,6	307
Всего в день:						63,55	62,54	271,45	1875,8
Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)									
ЗАВТРАК									
295	Макаронные изделия	150/30	макарон..изделия	51	51(144)	10,8	9,09	30,6	247
	отварные с сыром		масло сливочное	6,5	6,5				
			сыр	33	30				
300	Яйцо вареное	1 шт	яйцо		1 шт	5,1	4,6	0,3	63
Кон.отр.	Молоко заварное	200	чай- заварка№ 492	50	50	4,55	2,8	17,77	86,75
			молоко	150	150				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
Всего на завтрак :						24,55	17,19	87,97	577,25
ОБЕД									
кон.отраб	Салат из морской капусты	80	Капуста морская мороженая	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	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				
399	Оладьи из печени с соусом	90/50	Печень говяжья	86,4	72	15,5	10,5	10,6	199,8
			морковь	13,5	9,9				
			Мука пшеничная	15	15				
			Масло растительное	9,6	9,6				
			Яйца	15	15				
454			Соус томатный с овощами		50	0,59	2,06	3,7	35,8
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
			сахар	13	13				
Всего на обед:						36,07	27,99	135,76	961,3
ПОЛДНИК									
	Булочка	50	Булочка		50	4,8	6,5	29,4	190
	Кисломолочная продукция	200	Кисломолочная продукция		200	3,8	5	8	100
						8,6	11,5	37,4	290
Всего в день:						69,22	56,68	261,13	1828,55
Первая неделя 6 ДЕНЬ (Суббота)									
ЗАВТРАК									
173	Каша молочная	200	молоко	100	100	7,8	9,46	35,8	282,96
Москва 2011			крупа пшеничная, овсянная, гречневая, пшеничная (хлопья Геркулес)	50(44)	50(44)				
			сливочное масло	6	6				
			вода	75	75				
			сахар	7,5	7,5				

7	Горячий бутерброд	40/10/20	Хлеб пшеничный	40	40	5,58	8,32	14,84	157
			Сыр	21	20				
			Масло сливочное	10	10				
501	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	5	5	3,2	2,7	15,9	79
			молоко	100	100				
			вода	120	120				
			сахар	10	10				
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
Всего на завтрак :						16,88	20,78	81,34	581,96
ОБЕД									
17	Салат из свежих огурцов	80	огурцы свежие	91	73	0,56	8,08	1,6	81,6
			масло растительное	10	10				
147	Суп картоф.с макарон.изд	250	макаронные изделия	10	10	2,7	2,8	18,8	111
			картофель	100	75				
			морковь	13	10				
			лук репчатый	12	10				
			масло растительное	3	3				
			курица	18	12,5				
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				
	Сложный гарнир	100/50							
429	Картофельное пюре	100	картофель	113	84	2,1	4,4	10,9	92
			сливочное масло	4,5	4,5				
			молоко	16	15				
423	Тушеная капуста	50	Капуста белокочанная	65,6	52,5	1,85	1,8	1,95	31,5
			Лук репчатый	4,9	4				
			Морковь	2,5	2				
			Томат	3	3				
			Мука пшеничная	1	1				
			Сахар	1	1				

			Масло растительное	2,5	2,5				
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/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
109	ржаной	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
						24,61	33,38	118,85	875,1
Всего на обед :									
ПОЛДНИК									
	Печенье	50	печенье		50	4,5	5,25	37,4	215
	Молоко	200	молоко	200	200	5,8	5	9,6	106
	Всего в полдник:					10,3	10,25	47	321
	Всего в день:					51,79	64,41	247,19	1778,06
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)									
ЗАВТРАК									
173	Каша молочная	200	молоко	100	100	7,8	9,45	35,8	282,96
Москва 2011			крупа пшенная, овсянная, гречневая, пшеничная (хлопья Геркулес)	50 (44)	50 (44)				
			сливочное масло	5	5				
			вода	60	60				
			сахар	6	6				
301	Омлет	65	яйцо	46	40	5,6	8,7	1,5	106
			молоко	25	25				
			масло сливочное	2,5	2,5				
501	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	5	5	3,2	2,7	15,9	79
			молоко	100	100				
			вода	120	120				
			сахар	10	10				
	Батон	50	Батон	50	50	3,75	1,45	25,7	101
105/100	сл. маслом, сыр	15/15	сливочное масло	15,2	15	3,87	39,7	0,12	163,6
	Всего на завтрак :					24,22	62	79,02	732,56
ОБЕД									
1	Салат из капусты белокачанной	80	капуста	124,8	100	1,68	8,08	7,44	108,8
			морковь	10	8				
			лук репчатый	9,28	8				
			сахар	2,4	2,4				
			Масло растительное	8	8				

			кислота лимонная	0,05	0,05				
134	Рассольник ленинградский	250/12,5	морковь	12,5	10	2,05	5,3	16,3	121,3
			картофель	100	75				
	с мясом или курицей		лук	6	5				
			крупа	5	5				
			соленый огурец	17	15				
			растительное масло	5	5				
			говядина (куры)	19,7 (20)	12,5				
288	Голубцы ленивые	150/50	Говядина (котлетное мясо)	90,4	80	16,87	15,84	12,8	261,2
			Крупа рисовая	10	10				
			Лук репчатый	15	12				
			масло растительное	6	6				
			Капуста белокочанная	150	120				
			Томат паста	2	2				
			Бульон мясной	24	24				
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/	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 :					28	30,42	102,84	798,8
	ПОЛДНИК								
	Кекс т врожный	50	кекс творожный		50	5,1	9,3	21,2	189
	Сок фруктовый	200	сок		200	1	0,2	0,2	92
	Всего за полдник :					6,1	9,5	21,4	281
	Всего в день:					58,32	101,92	203,26	1812,36
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (вторник)									
ЗАВТРАК									
345	Котлета рыбная любительска	90/50	Рыба (минтай)	118	72	9,76	2,88	4,96	84,8
	соус		Хлеб пшеничный	17	17				
			яйцо	1/8 шт	5				
			Молоко или вода	13	13				
			Масло растительное	2	2				
453	соус	50	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	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	24,6	117,5
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
Всего на завтрак :						18	11,45	96,83	562,68
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				
293	Птица запеченная	100	Курин.окорочка (голень, бедро)	145	142	22,2	25,6	0,08	309
			Сметана	2	2				
			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	1002,1
ПОЛДНИК									
	Булочка	50	Булочка		50	4,8	6,5	29,4	190
	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток		200	3,8	5	8	100
Всего на полдник:						8,6	11,5	37,4	290
Всего в день:						71,84	65,74	245,4	1854,78
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (среда)									

ЗАВТРАК									
319	Пудинг из творога запеченый	100	творог	80,1	79	13,8	13,13	21,1	208
	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	0,2	0	32,6	95
250	Каша манная молочная	150	молоко	82,5	82,5	5,8	8,8	26,6	209,5
			крупа манная	33	33				
			вода	40,5	40,5				
			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	3,75	1,45	25,7	101
111	Батон	50	батон нарезной	50	50	3	1,16	20,6	104,8
Всего на завтрак :						26,65	24,54	141,6	778,3
ОБЕД									
25	Салат из сырых овощей	80	морковь	20	16	1,09	6,08	3,68	65
			помидоры свежие	36,7	31,2				
			огурцы свежие	46	43				
			капуста белокачан.	29,7	23,75				
			растительное масло	7,5	7,5				
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	2,9	2	0,07	30,35
454	Котлета по хлыновски	90	Говядина (котлетное мясо)	72	63	11	10,3	4,7	156
			свинина (котлетное мясо)	13	11				
			Картофель	23	18				
			Лук репчатый	14	11				
			Яйцо	1/7 шт	7				

			Сухари	7	7				
195	Рагу овощное	150	Масло растительное	7	7				
			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				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
108	Хлеб пшеничный/	50	или ягода свежая	42	40				
109	ржаной	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
		50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:						27,89	31,83	100,7	804,85
ПОЛДНИК									
	Булочка	50	Булочка						
	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток		50	4,8	6,5	29,4	190
Всего полдник					200	3,8	5	8	100
Всего в день:						8,6	11,5	37,4	290
Вторая неделя 10 ДЕНЬ (четверг)						63,14	67,87	279,7	1873,15
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				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	соус молочный		30				
			крупа гречневая	69	69	4,92	6,8	12,57	226
			сливочное масло	6	6				
			вода	102	102				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка № 492	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
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				
Всего на завтрак :									
ОБЕД									
кон. отраб	Салат из морской капусты	80	Капуста морская мороженая	68,8	52	1,66	1,98	3,07	40
			лук репчатый	11,8	10				
			морковь	20	16				
			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				
343	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	минтай	113	87	13,3	7,2	6,3	143
			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	169,5	126	3,15	6,6	16,3	138
			сливочное масло	6,75	6,75				
			молоко	24	23				
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	24,6	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:									
ПОЛДНИК									
	Булочка	50	Булочка		50	4,8	6,5	29,4	190
	Кисломолочный напиток	200							
Всего в полдник:									
Всего в день:									
Вторая неделя 11 ДЕНЬ (пятница)						50,88	51,03	210,26	1621,3

ЗАВТРАК									
405	Курица тушеная в соусе	50/50	Филе куриное (курица)	72	72				
			или курица потрошенная	148,5	131/94*	11,3	11,25	3,4	192
			Масло растительное	7,5	7,5				
			лук репчатый	7,7	6,3				
			томат	7,7	7,7				
			мука	1,6	1,6				
			чеснок	0,7	0,7				
			сметана	4	4				
			морковь	7,7	6,3				
			вода	38	38				
291	Макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	51	51	5,66	0,68	29,04	145
495	Чайс молоком	200	масло сливочное	7	7				
			чай- заварка № 492	50	50	1,5	1,3	15,9	81
			молоко	50	50				
			сахар	15	15				
			вода	100	100				
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									
55	Салат из свеклы с сыром	80	свекла	92	67,2	2,24	9,68	5,68	118,4
			сыр	7,7	7				
			масло растительное	10	10				
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				
370	Плов с отварным мясом	150/50	говядина (свинина)	93(90)	81 (79)	18,9	18,6	49,2	352
			крупа рисовая	57	57				
			морковь	23	18,7				
			растительное масло	7,5	7,5				
			лук репчатый	9	7,5				
			томат	10	10				
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0,2	0,1	21,5	87

			вода	180	180				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	крахмал	6	6				
109	ржаной	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
			хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:						30,02	34,36	126,82	857,15
ПОЛДНИК									
	Творожник	50	творожник		50	5,1	9,3	21,2	189
	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток		200	3,8	5	8	100
Всего в день:						8,9	14,3	29,2	289
Вторая неделя 12 ДЕНЬ (суббота)						65,02	66,21	228,96	1732,65
ЗАВТРАК									
173	Каша молочная	250	молоко	125	125	9,75	11,82	44,75	353,7
Москва 2011			крупа пшенная, овсянная, гречневая, пшеничная (хлопья Геркулес)	62,5(55)	62,5(55)				
			сливочное масло	6	6				
			вода	75	75				
7	Горячий бутерброд	40/10/20	сахар	7,5	7,5				
			Хлеб пшеничный	40	40	5,58	8,32	14,84	157
			Сыр	21	20				
501	Кофейный напиток	200	Масло сливочное	10	10				
			кофейный напиток	5	5	3,2	2,7	15,9	79
			молоко	100	100				
			вода	120	120				
108	Хлеб пшеничный/	50	сахар	10	10				
			хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Всего на завтрак :						22,33	23,24	100,09	707,2
ОБЕД									
17	Салат из свежих огурцов	80	огурцы свежие	91	73	0,56	8,08	1,6	81,6
128	Борщ с капустой и картофелем	250	масло растительное	10	10				
			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				
398	Печень по-строгановски	70/30	растительное масло	5	5				
			печень говяжья	124	103				
442	Соус сметанный	30	масло растительное	9	9	16,3	12,5	3,9	193
			сметана	20	20	0,62	4,24	1,35	46,12
			мука пшеничная	1	1				
417	Гороховое пюре	150/5	масло сливочное	1	1				
			Крупа горох	75,75	75				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	масло сливочное	5	5	14,74	4,54	29,34	174,6
			с/фрукты	25	30,5	0,5	0	27	110
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	вода	190	190				
109	ржаной	50	хлеб пшеничный	50	50				
		50	хлеб ржаной	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Всего на обед:						3,3	0,6	16,7	87
ПОЛДНИК						41,65	35,36	115,19	904,82
	Печенье	50	печенье		50				
	Молоко	200	Молоко	200	200	4,5	5,25	37,4	195
всего полдник						5,8	5	9,6	106
Всего в день:						10,3	10,25	47	301
						74,28	68,85	262,28	1913,02