

СОГЛАСОВАНО

24/ Начальник
территориального отдела
Управления
Роспотребнадзора по
Новосибирской области в
г. Бердск

14.11.19.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ФБУ НСО «САКК»
И.И. Покрывакина

В.М. Горелкин



Примерное четырнадцатидневное меню по организации горячего питания детей в возрасте
с 12 до 18 лет на осенне-зимний период

г. Новосибирск

	Дарец	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав				Эн.цен.	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мгг)	E(мг)
день 1																	
Завтрак																	
Омлет натуральный	№268,2018			195	16,8	18,9		4,2	255	154,2	24,3	291,9	3,15	0,09	0,6	338,7	0,9
		138	120														
		75	75														
		6	6														
масло сливочное																	
масло растительное																	
Бутерброд с сыром	№63,2018	1	1														
		35	35	60	6,9	9,1		9,9	149	206,8	13,9	135,5	0,37	0,03	0,1	62,3	0,3
		10	10														
		21	20														
масло сливочное																	
сыр "Голландский"																	
соф.паниток с молоком	№465,2018			200	2,8	2,5		13,6	88	108,3	12,6	76,5	0,12	0,03	0,7	19	0
		2,4	2,4														
		100	100														
		10	10														
сахар																	
вода																	
хлеб ржаной																	
Всего за завтрак:	2 завтрак	20	20	20	1,9	0,35		9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0
		28,4	30,85					37,1	526,8	476,3	54,7	508,4	3,9	0,165	8,44	420	1,2
анка из творога с повидлом																	
творог	№279,2018	141	140	150/20	31,6	9,2		25,3	310	275,2	38,4	346,7	1,11	0,12	0,6	64,5	0,3
		39	39														
		10	10														
		10	10														
крупя манная																	
сметана																	
яйцо																	
масло растительное																	
повидло	№457,2018	20	20		0,08	0		16,25	52,4	2,8	1,4	1,8	0,26	0,002	0,1	0	0
		1		200	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2	
чай		1	1														
сахар		15	15														
Яблоки	№82,2018			200	0,8	0,8		19,6	88	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
					33,48	10	81,35	535,4	324,2	65,8	384,5	8,59	0,202	18,7	64,5	0,9	
Всего за 2 завтрак:																	
Обед																	
из капусты белокачанной	№1,2018			100	1,6	6,1		8,7	96	45,6	17,3	31,1	0,6	0,03	19,7	0	2,8
		115	92														
		10	7,8														
		5	5														
морковь																	
сахар																	
кислота лимонная		0	0,001														
масло растительное		6	6														
овальник Ленинградский	№100,2018			250/6	1,9	5,1		13,4	107,5	18,17	26,2	63,1	0,89	0,09	7,07	0	2,35
		188	188														

	Мороз	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Эн. ден.	Са(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)	
					Белки	Жиры	Углеводы										Ккал.
день 2																	
Завтрак																	
на гречневая на молоке	№104,08				200	7,77	8,6	25,7	211	134,9	87,9	198,3	2,61	0,16	0,7	46,4	0,35
крупя гречневая		40	40														
молоко		133	133														
вода		27	27														
сахар		5	5														
масла капи																	
масло сливочное		5	5														
Бутерброд с маслом	№69,2018				50	1,6	11	10	146	7,6	2,8	17,5	0,25	0,02	0	60	0,4
батон жареной		35	35														
масло сливочное		15	15														
Какао с молоком	№462,2018				200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19	0,01
какао-зорошок		2,4	2,4														
молоко		100	100														
вода		105	105														
сахар		10	10														
хлеб ржаной	№109,2013	20	20		20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0
Всего за завтрак:						14,57	22,85	58,9	485,8	260,8	116,9	311,4	3,77	0,225	8,44	125,4	0,76
2 завтрак																	
утерброд пикантный	№384,08				70	4,73	8,28	12,9	145	28,3	8	56	0,4	0,04	0	15	
Батон		40	40														
масло сливочное		4	4														
чеснок		0,3	0,2														
сыр		21	20														
сметана		7	7														
й с лимоном и сахаром	№294,08				200	0,07	0,01	15,31	61,62	14	8	14	0,6	0,02	4	0	0
чай		1	1														
сахар		15	15														
лимон		8	7,2														
Бази	№112,2013				200	3	1	42	134	16	84	56	1,2	0,08	20		0,8
Всего за 2 завтрак:						7,8	9,29	70,21	340,6	58,3	100	126	2,2	0,14	24	15	0,8
Обед																	
пат из свежих огурцов	№17,13				100	0,7	10,1	2	102	18	13	33	0,5	0,03	5	0	4,5
огурцы свежие		114	94														
масло растительное		6	6														
с капустой и картофелем	№37,08г				250	1,8	4,4	7,15	75,62	69	36	230	1,5	0,06	12,9	0	1,98
свекла		50	40														

[illegible]

	Мерц	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав				Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)
					Белки	Жиры	Углеводы	Эквив.								
Завтрак																
Капша геркулесовая крупа "Геркулес"	№212.2018			200	8,42	9,04	31,46	240,8	146,3	70,28	229,2	1,7	0,18	0,72	40,9	0,76
		44	44													
		54	54													
		110	110													
		5	5													
		5	5													
Завтрак с вареной колбасой батон	№56.2018			72	5,38	6,72	10,45	128,8	23,6	16,55	45	0,97	0,08	0,05	0,04	0
		35	35													
		31	30													
		10	10													
		2,4	2,4													
		100	100													
оф.ланиток с молоком коф.ланиток	№465.2018			200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	76,5	0,12	0,03	0,7	19	0
		2,4	2,4													
		100	100													
		10	10													
		110	100													
		20	20													
Всего за завтрак: 2 завтрак	ТТК			70	4,23	6,28	12,9	145	28,3	8	56	0,4	0,04	0	15	
		40	40													
		4	4													
		0,3	0,2													
		11	10													
		10	10													
Всего за 2 завтрак: Обед	№460.2018			200	1,6	1,3	11,3	64	59,1	10,5	45,9	0,87	0,02	0,3	9,5	0
		1	1													
		100	100													
		10	10													
		50	50													
		200	3	1	47	134	16	84	56	1,2	0,08	20				
Винегрет овощной картофель	№47.2018			100	1,3	3,2	6,6	61	22,8	18	41,9	0,79	0,05	6,2	0	4,6
		35	26													
		25	20													
		15	12													
		28	20													
		20	17													
Иртофельный с биобатом горох	№144.13г			250	2,34	3,89	13,61	98,79	82	48	258	2,2	0,15	1	0	
		21,25	20													
		5,1	5													
		5,1	5													
		83,25	62,5													
		12,5	10													
морковь				100	1,3	3,2	6,6	61	22,8	18	41,9	0,79	0,05	6,2	0	4,6
		35	26													
		25	20													
		15	12													
		28	20													
		20	17													

[illegible]

	№рек	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав		Эн.цен.	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A	E(мг)
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.						(мг)	(мг)
день 4															
Завтрак															
з рисовая молочная жидкая	№234,2018				205	6,2	8,05	46,6	279,4	37	15	56	0,6	0,09	1,42
крупа рисовая		30,8	30,8												0,28
молоко		110	118												
соль		58	58												
сахар		5	5												
масло сливочное		200	200												
масло сливочное		5	5												
Бутерброд с помидором	№96,13				70	2,4	8,4	40,8	134	12	6	24	0,8	0,04	0,2
батон нарезной		35	35												0,4
масло сливочное		30	30												
повидло		7	7												
Какао с молоком	№462,2018				200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7
какао-порошок		2,4	2,4												19
молоко		100	100												0,01
вода		105	105												
сезар		10	10												
хлеб ржаной	№109,2013	20	20		20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04
Всего за завтрак:						7,6	11,65	64	262,8	130,3	32,2	119,6	1,71	0,085	7,94
2 завтрак															
иг творожный запеченный	№285,2018				150	2,8	7,4	26,6	277	196,6	30,2	276,4	1,21	0,1	0,3
творог		140	140												62,8
яйцо		11,5	10												0,4
сезар		11	11												
крупа манная		11	11												
изюм		5	5												
сметана		3,7	3,7												
сухари		3,7	3,7												
масло растительное		2	2												
Чай с сахаром	№293,08				200	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4
чай		1	1												0
сахар		15	15												0,2
Яблоки	№82,2018				200	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	22	4,42	0,06	14
Всего за 2 завтрак:						4,6	8,2	66,4	450	242,8	56,2	312,4	8,43	0,18	18,3
Обед															
из свежих помидор и огурцов	№19,13				100	0,9	5,1	3,6	64	17	16	32	0,7	0,04	14,1
помидоры свежие		57	48												0
огурцы свежие		44	35												2,6
лук репчатый		14	12												
масло растительное		5	5												
Уха рыбная	№151,13				250	6,15	2,45	10,7	90,75	31,5	32,25	59	1,025	0,011	11,4
горбуша		58	32												0,02
картофель		115	86												0,47
лук репчатый		15	12,5												
масло сливочное		2,5	2,5												

уженик вода	6,25 275	6,25 2													
Птица отварная курица	№366,2018		80	15,9	11,9	0,2	172	18,8	13,1	109,9	1,14	0,03	0,9	68,6	0,5
		120	108												
лук репчатый		3	2,5												
тофель отварной в молоке	№154,2018		200	3,1	4,8	14,2	113	45	22,1	75,04	0,8	0,11	12,7	24,7	0,2
картофель		238	179												
молоко		30	30												
мука пшеничная		5	5												
масло сливочное		5	5												
итог из черной смородины	№290,08		200	0,6	0	27,8	116	18	12	18	0,8	0,02	26	0	0,4
смородина с/м		22	20												
сахар		20	20												
вода		201,5	201,5												
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за обед:				33,75	25,25	97,6	760,25	157,8	126	405,4	6,965	0,866	65,1	93,32	5,42
Ужин															
алат из рыбы с маслом	№37,2018		100	1,6	6,2	5,9	85	30,5	17,7	25,3	0,98	0,03	9,6	0	4,5
сельдь		110	82												
лук репчатый		12	10												
масло растительное		6	6												
из говядины в молочном соусе	№349,2018		100	9,9	10,3	8,4	166	41,2	17,1	123,3	1,55	0,05	1,5	23,1	0,4
говядина		55	48												
молоко		30	30												
лук репчатый		27	22,6												
вода		14	14												
хлеб пшеничный		9,4	9,4												
масло сливочное		4,5	4,5												
мука пшеничная		1,5	1,5												
Соус молочный	№402,2018		30	1,1	2,52	2,07	35,37	34,18	4,2	25,69	0,065	0,013	0,195	14,82	0,06
молоко		30	30												
масло сливочное		2,4	2,4												
мука пшеничная		2,4	2,4												
Рагу из овощей	№692,2008		200	3,72	14,87	22,57	238,99	22	40	106	0,16	0,2	27,8	0,06	0,2
картофель		86	64												
морковь		40	27												
капуста белокочанная		50	36												
лук репчатый		19	8												
масло сливочное		8	8												
соус сметанный		30	30												
ок Мультифруктовый	№518,13		200	2	0	5,8	36	12	6	8	0,8	0	0	0	
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за ужин:				25,42	34,89	85,84	765,86	167,4	115,5	399,8	6,055	0,948	39,1	37,98	6,41
2 Ужин															
сметок 2,5% ЖИР	№470,2018	213	200	5,4	5	21,6	158	242	30	169	0,2	0,06	1,8	40	0
с черничным повидлом	n/p		100	4,5	21	45	390	2,9	2,35	13,05	0,21	0,02	0	0	0,72
Всего за 2 ужина:				9,9	26	66,6	548	244,9	32,35	182,1	0,41	0,08	1,8	40	0,72
Всего за весь день:				81,27	106	380,44	2786,9	943,2	362,2	1419	23,57	2,159	132,2	253,2	13,96

	Характер	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав				Са(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)		
					Белки	Жиры	Углевы	Эн. цен										
день 5																		
Завтрак																		
Омлет натуральный	№268,2018			195	16,8	18,9	4,2	255	154,2	24,3	291,9	3,15	0,09	0,6	338,7	0,9		
		Яйцо куриное	138	120														
		молоко	75	75														
		масло сливочное	6	6														
		масло растительное	1	1														
Бутерброд с маслом	№69,2018			50	1,6	11	10	146	7,6	2,8	17,5	0,25	0,02	0	60	0,4		
		батон нарезной	35	35														
		масло сливочное	15	15														
		кофе-латте	2,4	2,4														
		молоко	100	100														
кофе-латте с молоком	№465,2018			200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	76,5	0,12	0,03	0,7	19	0		
		сахар	10	10														
		вода	110	100														
		хлеб ржаной	20	20														
		Всего за завтрак:			23,1	32,75	37,2	523,8	277,1	43,6	390,4	3,78	0,155	8,34	417,7	1,3		
2 завтрак																		
Яичный бутерброд с горбушей	ТТК			80	5,8	6,37	15,1	124	28	19	82	1,1	0,02	0	0	0,72		
		батон нарезной	40	40														
		масло сливочное	3	3														
		горбуша с/м	34	20														
		сыр	10	10														
сметана	№294,08			200	0,07	0,01	15,31	61,62	14	8	14	0,6	0,02	4	0	0		
		чай	1	1														
		сахар	15	15														
		лимон	8	7,2														
		Банан			200	3	1	42	134	16	84	56	1,2	0,08	20	0,8		
Всего за 2 завтрак:	№112,2013			8,87	7,38	72,41	319,6	58	111	152	2,9	0,12	24	0	1,52			
		Обед																
		Из смеси с сыром и чесноком	№56,13			100	4,9	9,3	7,4	133	165	24	142	1,4	0,03	10,1	0,02	2,3
				свекла	103,3	81												
				сыр	16,5	15												
чеснок	0,64			0,5														
масло растительное	5			5														
Пюре из картофеля с картофелем	№142,13			250	1,75	5	7,77	83	34	22,25	47,5	0,8	0,06	18,47	0	2,4		
		капуста белокочанная	62,5	50														
		картофель	40	30														
		морковь	15,75	12,5														
		лук репчатый	12	10														
томатная паста				2	2													
		масло растительное	5	5														
		чеснок	0,5	0,5														

[illegible]

	№реп	L, г	Что	Число	Выход	Химический состав				Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)
						Белки	Жиры	Углевы	Энерг								
день 6																	
Завтрак																	
пшеничная молочная жидкая	№267,13				205	7,8	9,46	35,8	283,6	144,6	43	193	1,2	0,19	1,46	0,056	0,16
крупя пшеничная		40		40													
молоко		112		112													
вода		56		56													
сахар		5		5													
масло сливочное		200		200													
род с вареной-копченой колбасой	№58,2018			72	4,1	6,1	9,9	111	8,5	6,1	45	0,67	0,05	0	0	0,31	
батон		35		35													
колбаса варено-копченая		31		30													
масло сливочное		10		10													
Какао с молоком	№462,2018			200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19	0,01	
какао-порошок		2,4		2,4													
молоко		100		100													
вода		105		105													
сахар		10		10													
хлеб ржаной	№109,2013	20		20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0	
Всего за завтрак:					17,1	18,81	68,9	523,4	271,4	75,3	333,6	2,78	0,285	9,2	19,06	0,48	
2 завтрак																	
Яйно отварное	№300,13			40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2	
Бутерброд с маслом	№69,2018			50	1,6	11	10	146	7,6	2,8	17,5	0,25	0,02	0	60	0,4	
батон нарезной		35		35													
масло сливочное		15		15													
Чай с молоком и сахаром	№460,2018			200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	45,9	0,87	0,02	0,3	9,5	0	
чай		1		1													
вода		100		100													
сахар		15		15													
молоко		50		50													
Апельсин	№112,13			200	0,18	0,4	16,2	86	68	26	46	0,06	0,08	120	0	0,4	
Всего за 2 завтрак:					8,48	17,3	38	359	156,7	44,3	186,4	2,18	0,15	120,3	69,6	1	
Обед																	
из квашеной капусты с луком	№48,13			100	1,6	10,1	3	109	43	15	32	0,6	0,02	18,9	0	4,5	
капуста квашеная		116		85													
лук репчатый		12		10													
масло растительное		6		6													
Солянка домашняя	№228,10г			250/10	2,5	2,8	13,6	89,6	69	36	230	1,5	0,06	12,9	0	1,98	
говядина		44		16,25													

	Мерц	Брутто	Чистый	Выход	Химический состав				Эн. цен. Ккал.	Са(мг)	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)
					Белки	Жиры	Углеводы	Вода								
день 7																
Завтрак																
из манная молочная жидкая	№227,2018			200	6,22	6,58	31,24	209,2	136,9	20,4	122,4	0,46	0,08	1,4	40,2	0,052
крупа манная		31	31													
молоко		106	106													
вода		70	70													
сахар		5	5													
масло сливочное		5	5													
Бутерброд с маслом	№69,2018	35	35	50	1,6	11	10	146	7,6	2,8	17,5	0,25	0,02	0	60	0,4
батон нарезной		15	15													
масло сливочное				200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	76,5	0,12	0,03	0,7	19	0
кофе напиток	№465,2018	2,4	2,4													
молоко		100	100													
сахар		10	10													
вода		110	100													
хлеб ржаной	№109,2013	20	20	20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0
Всего за завтрак:					12,52	20,43	64,24	478	259,8	39,7	220,9	1,09	0,145	9,14	119,2	0,452
2 завтрак																
гербер горячий с колбасой	ТТК			70	4,73	6,28	12,9	145	28,3	8	56	0,4	0,04	0	15	
Батон		40	40													
масло сливочное		4	4													
чеснок		0,3	0,2													
сыр		11	10													
колбаса варено-копченая		11	10													
сметана		10	10													
Чай с сахаром	№293,08	1	1	200	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
чай		15	15													
сахар				200	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Яблоки	№82,2018															
Всего за 2 завтрак:					6,53	7,08	52,7	318	74,5	34	92	7,62	0,12	18	15	0,6
Обед																
из свежих помидоров с перцем	№21,13			100	1	10,1	3,4	109	23	15	22	0,8	0,05	42,6	0	5,1
помидоры		70	64													
лук зеленый		14	11													
перец сладкий		27	20													
масло растительное		6	6													
1 картофельный с фасолью	№145,13			250	4,9	5,35	20,15	148	41,5	38,25	138	1,8	0,15	6	0	2,45
картофель		67	50													
фасоль		20,5	20													
лук репчатый		12	10													

морковь	16	12,5																	
масло сливочное	5	5																	
бульон	175	175																	
Котлеты из говядины	№339,2018		100	17,4	13,8	15,6	256	54,1	25,5	181,8	2,83	0,16	0,3	4,6	1,4				
говядина		94	82																
Хлеб пшеничный		19	19																
молоко		23	23																
сухари		11	11																
масло растительное		2	2																
масло сливочное		5	5																
Картофель тушеный	№171,2018		200	4,1	4,7	21,7	145	31,6	44,7	109,9	1,82	0,11	7,3	0	2,6				
Картофель		238	185																
лук репчатый		48	40																
масло сливочное		5	5																
Компот из кураги	№512,13		200	0,3	0	20,1	81	10	3	6	0,6	0	0,8	0	0				
курага		20	20																
сахар		15	15																
вода		202	202																
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55			
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7			
Всего за обед:				34,8	34,95	122,05	943,5	187,7	157	569,2	10,35	1,125	57	4,6	12,8				
Ужин																			
гурми свежес(порционно)	№106,13			100	0,8	0,1	2,5	14	23	14	42	0,6	0,03	10	0	0,1			
Огурцы свежие		105	100																
Масо тушеное	№321,2018		100	15,3	17,4	2,3	227	12,2	22,4	157,8	2,38	0,04	0,3	0	2,6				
говядина		95	83																
томатная паста		2	2																
масло растительное		5	5																
морковь		5	4																
лук репчатый		5	4																
мука		2	2																
ша гречневая расщипанная	№202,2018		200	7,5	4,7	9,36	231,4	68	39	105	1,4	0,12	15,3	0,02	3,9				
Крупа гречневая		60,8	60																
вода		136	136																
масло сливочное		8	8																
Сок Мультифруктовый	№518,13		200	2	0	5,8	36	12	6	8	0,8	0	0	0					
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55			
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7			
Всего за ужин:				32,7	23,2	61,06	712,9	142,7	111,9	424,3	7,68	0,845	25,6	0,02	7,85				
2 ужин																			
снежок 2,5% ЖИР	№470,2018	213	200	200	5,4	5	21,6	158	242	30	169	0,2	0,06	1,8	40	0			
Пряник				40	2,36	1,88	30	146,4	2,9	2,35	13,05	0,21	0,02	0	0	0,72			
пряник		40	40																
Всего за ужин:					7,76	6,88	51,6	304,4	244,9	32,35	182,1	0,41	0,08	1,8	40	0,72			
Всего за весь день:					94,31	92,54	351,65	2757	909,6	374,9	1488	27,15	2,315	111,5	178,8	22,42			

	№рец	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Эн.цен	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)
					Белки	Жиры	Углево	Ккал								
день 8																
Завтрак																
Капучиновая крупяная молоко вода сахар масло сливочное масло сливочное батон сдоба варено-копченая масло сливочное Какао с молоком какао-порошок молоко вода сахар хлеб ржаной Всего за завтрак: 2 завтрак	№255,13	45	45	205	6,4	11,4	35,76	271,2	167	37,2	250,6	0,92	0,12	1,42	0,08	0,76
		110	100													
		54	54													
		5	5													
		200	200													
		5	5													
	№58,2018	35	35	72	4,1	6,1	9,9	111	8,5	6,1	45	0,67	0,05	0	0	0,31
		31	30													
		7	7													
	№462,2018	2,4	2,4	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19	0,01
молоко вода сахар хлеб ржаной Всего за завтрак: 2 завтрак		100	100													
		105	105													
		10	10													
	№109,2013	20	20	20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0
		15,7	20,75	15,7	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0
ролл пикантный с помидором Бетон масло сливочное чеснок сыр помидоры сметана чай с лимоном и сахаром сахар лимон Яблоки Всего за 2 завтрак: Обед	ТТК	40	40	85	4,73	5,28	12,9	145,02	28,3	8	56	0,4	0,04	0	15	
		4	4													
		0,3	0,2													
		21	20													
		15	15													
		10	10													
	№294,08	1	1	200	0,07	0,01	15,31	61,62	14	8	14	0,6	0,02	4	0	0
		15	15													
		8	7,2													
	№82,2018			200	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
				0,87	0,81	34,91	149,62	46,2	26	36	5,02	0,08	18	0	0,4	
из капусты белокочанной Капуста белокочанная морковь лук репчатый сахар кислота лимонная масло растительное Сыскольник	№1,2013	156,2	125	100	2,1	10,1	9,3	136	56	21	43	0,8	0,09	25,6		4,5
		12,5	10													
		11,6	10													
		3	3													
		0,001	0,001													
		8	8													
	№131,13			250/10	2,17	4,45	10,025	197	37,8	31	69	1,5	0,06	9,2	0,04	0,25

[illegible]

	Характер	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Ca(mg)	Mg(mg)	P(mg)	Fe(mg)	B(mg)	C(mg)	A (мкг)	E(mg)												
					Белки	Жиры	Углева																				
день 9																											
Завтрак																											
Омлет натуральный																											
Яйцо куриное	№208,2018	138	120	195	16,8	18,9	4,2	255	154,2	24,3	291,9	3,15	0,09	0,6	338,7												
молоко		75	75																								
масло сливочное		6	6																								
масло растительное		1	1																								
Бутерброд с повидлом																											
батон нарезной	№96,13	35	35	70	2,4	8,4	40,8	134	12	6	24	0,8	0,04	0,2	0,06												
повидло		30	30																								
масло сливочное		7	7																								
кофланиток с молоком																											
кофланиток	№465,2018	2,4	2,4	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	76,5	0,12	0,03	0,7	19												
молоко		100	100																								
сахар		10	10																								
вода		110	100																								
хлеб ржаной	№109,2013	20	20	20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0												
Всего за завтрак:					23,9	30,15	68	511,8	281,5	46,8	396,9	4,33	0,175	8,54	357,8												
2 завтрак															1,3												
анеканка из творога с повидлом																											
творог	№279,2018	141	140	150/20	31,6	9,2	25,3	310	275,2	38,4	346,7	1,11	0,12	0,6	64,5												
молоко		39	39																								
сахар		10	10																								
крупа манная		10	10																								
сметана		5	5																								
яйцо		4	4																								
масло растительное		2	2																								
повидло		20	20		0,08	0	16,25	52,4	2,8	1,4	1,8	0,26	0,002	0,1	0												
Чай с молоком и сахаром	№296,08			200	1	0	18,2	76,8	14	8	14	0,6	0,02	4	0												
чай		2	2																								
вода		67	67																								
сахар		13,5	13,5																								
молоко		80	80																								
Банан	№112,2013			200	3	1	62	192	16	84	56	1,2	0,08	20	0,8												
Всего за 2 завтрак:					35,68	10,2	101,8	631,2	308	131,8	418,5	3,17	0,222	24,7	64,5												
Обед															1,1												
Винегрет овощной																											
картофель	№76,13г	29,4	22	100	1,3	10,8	6,8	130	23	18	40	0,8	0,04	8,4	0												
свекла		19	15												4,6												
морковь		13	10																								
огурцы соленные		38	30																								
лук репчатый		18	15																								
масло растительное		6	6																								

расходник Ленинградский	№42,08	1'	75	250/10	5,03	11,3	32,38	123,6	40	30	135	4,3	0,1	12,5	0	0
картофель																
крупа		2	5													
морковь		12,5	10													
лук репчатый		6,25	5													
огурцы соленные		17,5	15													
вода		187,5	187,5													
масло сливочное		5	5													
сметана		6	6													
Плов из отпарной пшеницы	№375,2018	115	100	300	21,1	23,8	27,3	408	28,7	37,4	115,7	1,53	0,06	1,2	82,4	5,6
Филе кури		69	69													
крупа рисовая		30	26													
лук репчатый		20	16													
морковь		10	10													
масло растительное																
Напиток из черной смородины	№290,08	22	20	200	0,6	0	27,8	116	18	12	18	0,8	0,02	26	0	0,4
смородина с/м		20	20													
сахар		201,5	201,5													
вода		64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб пшеничный	№108,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Хлеб ржаной	№109,2013															
Всего за обед:					35,13	46,9	135,4	982,1	137,2	127,9	420,2	9,93	0,875	48,1	82,4	11,85
Ужин																
Овощи свежие: помидоры	№148,2018	105	100	100	0,8	0,1	1,9	11	10	15	25	0,8	0,01	15	0	0,7
Помидоры																
Кальмары в соусе	№314,2018	125	28	7,4	8,1	211	98,9	65,2	285,2			1,44	0,18	0,6	24,7	3,7
кальмар		1,90	1,89													
соус сметанный	№408,2018	50	0,74	4,67	1,21	50	22	2,3	14,66	0,008	8E-04	0,05	28,5	0,105		
вода		27,5	27,5													
сметана		15	15													
масло сливочное		1,25	1,25													
мука		1,25	1,25													
Картофельное пюре	№377,2018	232	168,6	200	4,2	8	12,2	136	51	32,8	103	1,16	0,16	5	0,2	39,8
картофель		30	30													
молоко		9	9													
масло сливочное	№518,13	200	1	0	0	110	40	0	0	0	0,4	0,04	8	0	0	0
Сок абрикосовый		200	200													
сок		64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб пшеничный	№108,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Хлеб ржаной	№109,2013															
Всего за ужин:					41,84	21,17	64,51	722,5	249,4	145,8	539,4	6,308	1,046	28,65	53,4	45,56
2 ужин																
Йогурт	№470,2018	213	200	200	5,4	5	21,6	158	242	30	169	0,2	0,06	1,8	40	0
Пряник		40	40	40	2,36	1,88	30	146,4	2,9	2,35	13,05	0,21	0,02	0	0	0,72
пряник																
Всего за ужин:					7,76	6,88	51,6	304,4	244,9	32,35	182,1	0,41	0,08	1,8	40	0,72
Всего за весь день:					144,3	115,3	421,2	3152	1221	484,7	1957	24,15	2,398	111,8	598,1	60,53

	№рек		Брутто	Нетто	Выход	Химический состав				Эн.дес	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)
	Белки	Жиры				Углеб.	Ккал.											
день 10																		
Завтрак																		
Капша "дружба"	№260,13				205	5,26	11,66	25,06	226,2	126,6	30,6	140,4	0,56	0,08	1,32	0,08		0,2
		крупя рисовая	15	15														
		крупя пшеничная	11	11														
		молоко	102	102														
		вода	70	70														
		сахар	5	5														
		масло сливочное		200														
		Бутерброд с сыром	5	5														
		батон нарезной	35	35		60	6,9	9,1	9,9	149	206,8	13,9	135,5	0,37	0,03	0,1	62,3	0,3
		масло сливочное	7	7														
сыр "Голландский"	21	20																
Какао с молоком	№462,2018			200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19	0,01		
		какао-порошок	2,4	2,4														
		молоко	100	100														
		вода	105	105														
		сахар	10	10														
хлеб ржаной	№109,2013	20	20	20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0		0	
Всего за завтрак:					17,36	24,01	58,16	504	451,7	70,7	371,5	1,84	0,155	9,16	81,38		0,51	
2 завтрак																		
ни бутерброд с горбушей																		
батон нарезной	ТТК	40	40	80	5,8	6,37	15,1	124	28	19	82	1,1	0,07	0	0			0,72
масло сливочное		3	3															
горбуша с/м		55	30															
сыр		5	5															
сметана		10	10															
Чай с сахаром	№457,2018			200	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0			0,2
чай		1	1															
сахар		15	15															
Апельсин	№112,13	200	200	200	0,18	0,4	16,2	86	68	26	46	0,06	0,08	120	0			0,4
Всего за 2 завтрак:					6,98	6,77	51,5	295	110	53	142	3,96	0,12	124	0			1,32
Обед																		
ошшой с зеленым горошком																		
картофель	№69,13			100	2,8	7,1	9,1	111	19	23	64	0,9	0,08	11,7	0,02			3
морковь		62	45															
рошек зеленый конс.		32	25															
яйца		26	17															
масло растительное		8	8															
ртофельный с бобовыми		6	6															
горох	№144,13г	21,25	20	250	2,34	3,89	13,61	98,79	82	48	258	2,2	0,15	1	0			
колбаса вареная		5,1	5															

[illegible]

	№рек	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энцел	Са(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)	
					Жиры	Углева	Ккал.										
день 11																	
Завтрак																	
Саха рисовая молочная жидкая	№234,2018				205	6,2	8,05	46,6	279,4	37	15	56	0,6	0,09	1,42	0,08	0,28
крупа рисовая		30,8	30,8														
молоко		110	118														
вода		58	58														
сахар		5	5														
масло сливочное			200														
масло сливочное		5	5														
Бутерброд с маслом	№69,2018				50	1,6	11	10	146	7,6	2,8	17,5	0,25	0,02	0	60	0,4
батон нарезной		35	35														
масло сливочное		15	15														
Кофе напиток с молоком	№465,2018				200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	76,5	0,12	0,03	0,7	19	0
кофе напиток		2,4	2,4														
молоко		100	100														
сахар		10	10														
вода		110	100														
хлеб ржаной	№109,2013	20	20		20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0
Всего за завтрак:						12,5	21,9	79,6	548,2	159,9	34,3	154,5	1,23	0,155	9,16	79,08	0,68
2 завтрак																	
Бутерброд пикантный	№384,08				70	4,73	8,28	12,9	145	28,3	8	56	0,4	0,04	0	15	
батон		40	40														
масло сливочное		4	4														
чеснок		0,3	0,2														
сыр		21	20														
сметана		7	7														
Чай с лимоном и сахаром	№294,08	200	200		200	0,07	0,01	15,31	61,62	14	8	14	0,6	0,02	4	0	0
чай		2	2														
сахар		10	10														
лимон		8	7,2														
Яблоки	№82,2018				200	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Всего за 2 завтрак:						5,6	9,09	47,81	294,6	74,5	34	92	5,42	0,12	18	15	0,4
Обед																	
Ротфельный с кукурузой и морковью	№73,13				100	3,1	6,9	21,9	162	20	34	86	1,3	0,09	10,2	0	3,1
картофель		34,7	25														
кукуруза консервированная		41,6	25														
морковь		31,4	25														
огурцы свежие		25	20														
масло растительное		6	6														
квашенный капуста с картофелем	№139,13				250	1,55	4,95	5,9	74	32,8	20	43	0,7	0,05	12,17	0	2,35
капуста квашенная		72	50														

	Масса	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав		Эт. ден.	Cu(mg)	Mg(mg)	P(mg)	Fe(mg)	B(mg)	A (мкг)	E(мг)
					Белки	Жиры	Углеводы	Клет.						
день 12														
Завтрак														
Каша геркулесовая														
крупы "Геркулес"	№212, 2018													
вода		44	44		200	8,42	9,04	31,46	240,8	146,3	20,28	229,2	1,7	0,18
молоко		54	54											
сахар		110	110											
сахар		5	5											
масло сливочное		5	5											
терброд с вареной колбасой														
бетон	№56, 2018	35	35		72	5,38	6,72	10,45	128,8	23,6	16,55	45	0,97	0,08
колбаса варенная		31	30											
масло сливочное		7	7											
Какао с молоком														
какао-желе	№462, 2018	2,4	2,4		200	3,3	2,9	13,8	94	111,2	22,3	91,1	0,65	0,03
молоко		100	100											
полн		105	105											
сахар		10	10											
хлеб ржаной														
Всего за завтрак:	№109, 2013	20	20		20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015
2 завтрак					19	19,01	65,11	498,4	288,2	113	369,8	3,58	0,305	8,51
ит. творожный запеченный														
творог	№285, 2018	140	140		150	2,8	7,4	26,6	277	196,6	30,2	276,4	1,21	0,1
яблоо		11,5	10											
сахар		11	11											
крупа манная		11	11											
ястном		5	5											
ометина		3,7	3,7											
сухарн		3,7	3,7											
масло растительное		2	2											
ай с молоком и сахаром														
чай	№460, 2018	1	1		200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	45,9	0,87	0,02
вода		150	150											
сахар		10	10											
молоко		50	50											
Банн														
Всего за 2 завтрак:	№112, 2013				200	3	1	42	134	16	84	56	1,2	0,08
Обед					7,4	9,7	80,1	475	271,7	124,7	378,3	3,28	0,2	20,6
лат сельдь с картофелем														
картофель	№45, 2018	92	69		100	5,8	8,5	7,4	129	27,1	23,9	106,6	0,81	0,08
сельдь		45	26											
масло растительное														
Уха рыбная		6	6											
бульон	№121, 2018	175	175		250	6,92	4,64	12,25	98	37	69	130,5	1,09	0,14
картофель		115	87											
лук репчатый		45	30											
лук репчатый		15	12,5											
масло сливочное		2,5	2,5											
Птица отварная														
курица	№366, 2018	120	108		80	15,9	11,9	0,2	172	18,8	13,1	109,9	1,14	0,03
лук репчатый		3	2,5											
масло сливочное		5	5											

[illegible]

	№прп	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Эн.цес	Элементы							
					Белки	Жиры	Углевы	Ккал.	Са(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A(мкг)	E(мг)
день 13																
Завтрак																
на пшеница молочная жидкая	№233,2018			205	7,8	9,46	35,8	283,6	144,6	43	193	1,2	0,19	1,46	0,056	0,16
крупа пшеница		40	40													
молоко		112	112													
вода		56	56													
сахар		5	5													
масла каша			200													
масло сливочное		5	5													
колбаса варено-копченая	№58,2018	35	35	72	4,1	6,1	9,9	111	8,5	6,1	45	0,67	0,05	0	0	0,31
масло сливочное		21	30													
батон		7	7													
Кофе-латте с молоком	№465,2018			200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	76,5	0,12	0,03	0,7	19	0
кофе-латте		2,4	2,4													
молоко		100	100													
сахар		10	10													
вода		110	100													
хлеб ржаной	№109,2013	20	20	20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0
Всего за завтрак:					16,6	18,41	68,7	517,4	268,4	65,6	319	2,25	0,285	9,2	19,06	0,47
2 завтрак																
брод пивантний с помидором	ТГК			85	4,73	5,28	12,9	145	28,3	8	56	0,4	0,04	0	15	
Батон		40	40													
масло сливочное		4	4													
чеснок		0,3	0,2													
сыр		21	20													
помидоры		15	15													
сметана		10	10													
Чай с сахаром	№457,2018			200	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
чай		1	1													
сахар		15	15													
Апельсин	№112,13	200	200	200	0,18	0,4	16,2	86	68	26	46	0,06	0,08	120	0	0,4
Всего за 2 завтрак:					5,91	5,68	49,3	316	110,3	42	116	3,26	0,14	124	15	0,6
Обед																
Салат из моркови	№7,13			100	1,1	10,1	9,1	132	24	33	49	0,6	0,04	3,2	0	4,7
морковь		110	88													
масло растительное		10	10													
сахар		3	3													
Солянка домашняя	№228,10г			250/10	1,93	6,34	10,05	104,2	69	36	230	1,5	0,06	12,9	0	1,98
курица		40	40													
колбаса варено копченая		17	17													
лук репчатый		20,7	17,5													
огурцы соленые		25	15													

[illegible]

	№рек.	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Эн. цен.	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)
					Белки	Жиры	Углево.	Ккал.								
день. 14																
Завтрак																
курузная молочная жидкая	№231,18			205	6,2	7,46	37	240	127,4	25,8	133,2	1,2	0,08	1,3	0,05	0,32
крупа кукурузная		30	30													
молоко		100	100													
вода		68	68													
сахар		5	5													
масло слив.		200	200													
масло сливочное		5	5													
терболо с повидлом	№96,13			70	2,4	8,4	40,8	134	12	6	24	0,8	0,04	0,2	0,06	0,4
батон нарезной		35	35													
повидло		30	30													
масло сливочное		7	7													
Какао с молоком	№462,2018			200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19	0,01
какао-порошок		2,4	2,4													
молоко		100	100													
вода		105	105													
сахар		10	10													
хлеб ржаной	№109,2013	20	20	20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0
Всего за завтрак:					13,8	19,11	101	502,8	257,7	58	252,8	2,91	0,165	9,24	19,11	0,73
2 завтрак																
Яйцо отварное	№300,13			40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
утерброд с маслом	№69,2018			50	1,6	11	10	146	7,6	2,8	17,5	0,25	0,02	0	60	0,4
батон нарезной		35	35													
масло сливочное		15	15													
Чай каркаде	№461,2018			200	0	0,01	14	56	0,5	0,01	0,03	0,13	0,01	0,1	2,9	0
чай каркаде		1	1													
сахар		15	15													
Яблоки				200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	22	4,4	0,06	20	0	0,4
Всего за 2 завтрак:					7,5	16,41	43,9	359	62,1	25,81	116,5	5,78	0,12	20,1	63	1
Обед																
Салат из авошей	№27,13			100	2,6	7,8	3	93	35	15	48	0,9	0,04	16	0,17	3,1
пюре белокочанная		51,4	37													
помидоры свежие		27,1	23													
огурцы свежие		28,8	23													
яйца		13	13													
масло растительное		6	6													
пюре картофельный с клецками	№46,08г			250	3,25	3,29	16,84	311,9	69	36	230	1,5	0,06	12,9	0	1,98
курица		40	40													
картофель		66,25	50													
морковь		12,5	10													
лук репчатый		12	10													

КАШИ

1 день 1неделя	1 день 2неделя
Омлет натуральный 200	Каша ячневая 200
2день 1неделя	2день 2неделя
Каша гречневая на молоке 200	Омлет натуральный 200
3 день 1неделя	3день 2неделя
Каша геркулесовая 200	Каша «Дружба» 200
4 день 1неделя	4день 2неделя
Каша рисовая молочная жидкая 200	Каша рисовая молочная жидкая 200
5 день 1неделя	5день 2неделя
Омлет натуральный 200	Каша геркулесовая 200
6 день 1неделя	6день 2неделя
Каша пшениная молочная жидкая 200	Каша пшениная молочная жидкая 200
7 день 1неделя	7день 2неделя
Каша манная молочная жидкая 200	Каша кукурузная молочная жидкая 200

2 завтрак

1 день 1неделя

Запеканка из творога с повидлом 150/20

2день 1неделя

Бутерброд пикантный 70

3 день 1неделя

Бутерброд горячий с колбасой 70

4 день 1неделя

Пудинг творожный запечённый 150/20

5 день 1неделя

Горячий бутерброд с горбушей 80

6 день 1неделя

Яйцо отварное 40

Бутерброд с маслом 50

7 день 1неделя

Бутерброд горячий с колбасой 70

1 день 2неделя

Бутерброд пикантный с помидором 85

2день 2неделя

Запеканка из творога с повидлом 150/20

3день 2неделя

Горячий бутерброд с горбушей 80

4день 2неделя

Бутерброд пикантный 70

5день 2неделя

Пудинг творожный запечённый 150/20

6день 2неделя

Бутерброд пикантный с помидором 85

7день 2неделя

Яйцо отварное 40

Бутерброд с маслом 50

САЛАТЫ

1 день 1неделя

Салат из белокочанной капусты 100
Овощи свежие (порциями): помидоры свежие 100

2день 1неделя

Салат из свежих огурцов 100
Овощи свежие (порциями): перец свежий 100

3 день 1неделя

Винегрет овощной 100
Кукуруза с яйцом и луком 100

4 день 1неделя

Салат из свежих помидор и огурцов 100
Салат из редьки с маслом 100

5 день 1неделя

Салат из свеклы с сыром и чесноком 100
Овощи свежие (порциями): помидоры свежие 100

6 день 1неделя

Салат из квашеной капусты с луком 100
Овощи свежие (порциями): перец свежий 100

7 день 1неделя

Салат из свежих помидор с перцем 100
Овощи свежие (порциями): огурец свежий 100

1 день 2неделя

Салат из белокочанной капусты 100
Салат из редьки с маслом 100

2день 2неделя

Винегрет овощной 100
Овощи свежие (порциями): помидоры свежие 100

3день 2неделя

Салат овощной с зеленым горошком 100
Овощи свежие (порциями): перец свежий 100

4день 2неделя

Салат картофельный с кукурузой и морковью 100
Овощи свежие (порциями): огурец свежий 100

5день 2неделя

Салат сельдь с картофелем 100
Салат из белокочанной капусты с огурцом 100

6день 2неделя

Салат из моркови 100
Икра овощная 100

7день 2неделя

Салат из овощей 100
Овощи свежие (порциями): перец свежий 100

Вторые блюда

1 день 1неделя	1 день 2неделя
Плов из отварной говядины 100/200 Горбуша, запечённая по овощной шапкой 100	Филе куриное запеченное с помидором 100 Азу 300
2день 1неделя	2день 2неделя
Печень по строгановски 100 Жаркое по домашнему 300	Плов из филе куриного 100/200 Кальмары в соусе 125
3 день 1неделя	3день 2неделя
Гуляш из говядины 100 Котлеты «Школьные» 100	Оладьи из печени по-кунцевски 100 Шницель рыбный натуральный 75/30
4 день 1неделя	4день 2неделя
Птица отварная 80 Тефтели из говядины в молочном соусе 100	Котлеты «Пермские» 100 Рагу из филе птицы 100/200
5 день 1неделя	5день 2неделя
Минтай запечённый 100 Перец фаршированный мясом и рисом 195	Птица отварная 80 Кнели из говядины 100
6 день 1неделя	6день 2неделя
Колбасные изделия отварные 100 Запеканка картофельная с мясом 300	Рыба, припущенная в молоке 100 Голубцы ленивые 100
7 день 1неделя	7день 2неделя
Котлеты из говядины 100 Мясо тушеное 100	Макаронник с мясом 300 Котлета из птицы 100

ГАРНИРЫ

1 день 1неделя	1 день 2неделя
Плов из отварной говядины 100/200 Картофельное пюре 200	Картофель отварной200 Азу325
2день 1неделя	2день 2неделя
Макаронны отварные200 Жаркое по домашнему300	Плов из филе куриного100/200 Картофельное пюре200
3 день 1неделя	3день 2неделя
Каша гречневая рассыпчатая200 Картофель тушеный с капустой200	Макаронны отварные200 Картофель, запечённый из отварного200
4 день 1неделя	4день 2неделя
Картофель отварной в молоке200 Рагу из овощей200	Каша гречневая рассыпчатая200 Рагу из филе птицы100/200
5 день 1неделя	5день 2неделя
Рис с овощами200 Картофельное пюре200	Картофельный пудинг 200 Рагу из овощей200
6 день 1неделя	6день 2неделя
Макаронны отварные200 Запеканка картофельная с мясом300	Рис припущенный200 Картофельное пюре200
7 день 1неделя	7день 2неделя
Картофель тушеный200 Каша гречневая рассыпчатая200	Макаронник с мясом300 Картофель тушеный200

Норма(Н etto)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	11	12	13	14	За 14 дней	За 1 день	+/-
аной	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1680	120,0	0,0
енный	200	163	203	229	176,1	204,5	233	203	163	212	223	175,7	203	211	2801,3	200,1	0,1
енная	20			7,7	8,9	3	2	3	1,25	17	2	14,3		14	73,15	5,2	-14,8
обовые	50	83	40	104	41,8	50	91	45	84	45	90,8	55	112	30	911,6	65,1	15,1
ные изделия	20		68			68				68				53	257	18,4	-1,6
ль	188	243,6	194	210,5	329	198,6	235	450	265,6	376,5	210	392	228,6	198	3816,9	272,6	84,6
зелень	320	312,1	294,7	250,1	296,85	406,5	265,7	425,95	244	162	322,2	270,2	319,9	258	4062,7	290,2	-29,8
свежие	185	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200,0	15,0
сухие	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	280	20,0	0,0
	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200,0	0,0
	78	82	205	151	48	41	141,25	165	119	80	70	82	72	140	1396,3	99,7	21,7
ны	53		30	108				86	100		168	108	40	93	733	52,4	-0,6
ле	77	88		32	123				80	115		56	90		584	41,7	-35,3
ые изделия	19,6			50	30	120	10	30		10		30	17		297	21,2	1,6
	300	244	233	327	308	205	229	200	324	410	218	306	274	468	4008	286,3	-13,7
плотные продукты	180	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200		2400	171,4	-8,6
	60	140		140					140			140			560	40,0	-20,0
	11,8	25	20	10	25		10	25		25	20		20	4,1	184,1	13,2	1,4
	10	21	23	10	15	6	10	26	26	10	7	8,7	16		182,4	13,0	3,0
животное	35	30	33	42	34,4	39	38	33,5	28,5	38	28	25	37	34,75	490,15	35,0	0,0
астительное	18	26	24	24	13	11	18	14	16	20,5	19	16	18	21	251,5	18,0	0,0
т.)	40	129		10	120	6	3	3	124	19		26		60,5	507,5	36,3	-3,8
	45	50	42,5	35,4	61	45	50	45,5	53,5	45	35	49,3	44,2	60	666,4	47,6	2,6
рские изделия	15		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	360	25,7	10,7
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1,0	0,0
	1,2		2,4	2,4		2,4		2,4		2,4		2,4		2,4	16,8	1,2	0,0
ий напиток	2	4		4	4		4		4		4		4		28	2,0	0,0
	2														0	0,0	-2,0
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	112	8,0	0,0

Список используемой литературы.

1. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» СанПиН 2.4.5.2409-08
2. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник под ред. Член-корр. МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна.
3. Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. г.Пермь 2008 г.
4. Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. г.Пермь 2013 г.
5. Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. г.Пермь 2018 г
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Примечание по овощам.

Овощи урожая текущего года используются без тепловой обработки до 1 марта будущего года.