



Примерное пятнадцатидневное меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся
в возрасте от 11-18 лет (осенне-зимний период)
МБОУ «Саянская средняя общеобразовательная школа № 32»

Юридический адрес:
663973 Красноярский край Рыбинский район
пос. Саянский ул. Школьная, 11
ИНН: 2432002200
КПП: 244801001
ОГРН: 1022401297643
Р/сч.: 03234643046470001900

Сопроводительная записка.

1. Проект циклического 15-ти дневного меню (далее меню) разработан с целью оздоровления пищевыми веществами и энергией в соответствии с физиологическими потребностями учащихся в период обучения.
2. В настоящее меню включены все необходимые пищевые продукты в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
3. Настоящее меню рассчитано на трехразовый приём пищи – завтрак, обед и полдник, прием пищи проводится с интервалом не более 3,5 часов. Время пребывания детей на занятиях: (1 смена: с 8:00 до 13:30 час.; 2 смена: с 13:30 до 18:10 час.)
4. В проекте циклического меню, в соответствии с СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», облодается потребность детей в пищевых веществах в соотношении белков, жиров и углеводов 1:1:4. Также потребность в энергетической ценности: завтрак дети с 6-10 лет- 587.5 ккал, с 11-18 лет 678.25 ккал, что составляет 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии; обед с 6-10 лет 822.5 ккал, с 11-18 лет- 949.5 ккал, что составляет 35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии.
5. В целях профилактики йододефицитных состояний в питании детей предусмотрено использование йодированной соли.
6. В целях профилактики гиповитаминозов холодные напитки (компоты, кисели) обогащают витамином «С», исходя из расчета 30 - 40% от суточной потребности.
7. В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по энергетической и биологической ценности, в соответствии с таблицей замены, с учетом требований СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
8. Технологический процесс приготовления блюд и кулинарных изделий соответствует «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т. Лапиной, г.Москва 2004г. , Издательство «Хлебпродинформ» и «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Санкт-Петербург, гидрометеоздат , 1999г. Составитель д-р экон. наук А. В. Павлов. На каждое блюдо зав.производством (шеф- поваром) разрабатывается технологическая карта установленного образца.
9. При кулинарной обработке продуктов выполняются требования п.1 СанПиН 2.3.6 1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».

День: первый. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	порций (гр)	Белк и	Жир	Углев	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№311	Каша манная (молоко 2,5%, крупа манная, масло сливоч., сахар, соль)	250	11,9	18	47,5	346	0,16	2	150	1,5	0,08	176	175	53	0,2
№3	Булка с повидлом и маслом сливоч. (булка, повидло, масло сливоч.)	60	4,5	2	6	87,5	0,1	0	0,08	2,8	0,01	108	109	21,5	0,63
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,1	5,24	0
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		21,6	22,1	91,3	621	0,52	52,6	150	4,3	0,09	352	313	105	1,73
	ОБЕД														
№158	Солянка из птицы (курица, лук, огурцы соленые, маслины, томат. паста, масло раст., лимон, сметана)	250	7,6	9,25	5,75	114	0	0,05	0,75	0,9	0	55,4	55,5	23	2
№511	Рис отварной (рис, масло сливоч.)	250	3,5	6,5	30,1	199	0,22	0,13	14	0,05	8,5	34,2	216	75,4	1,8
№455	Котлета рубленая с капустой (капуста, фарш говяж., хлеб пшен., молоко, масло сливоч., лук, яйцо, соль)	100	6,6	6,3	23,3	210	0,09	0,3	24,8	0	0	49,2	97,8	23,2	1
№594	Соус томатный с овощами (морковь, лук репч., масло растит., паста томат., мука пшен.,)	30	0,8	0,9	2,5	21,3	86,2	0,06	0,03	0,12	0,01	0,06	22,5	2,4	0,03
№85	Салат: Кукуруза с яйцом и луком (кукуруза консервир., лук, яйца, укроп, сметана)	80	3,8	3,5	10,3	92	0,05	4,14	110,7	2,2	0,92	43,6	110,5	12,95	1,36
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19,3	0,38
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		32,2	33	138	949	86,9	57,5	170	3,27	9,43	368	622	184	7,92
	ВСЕГО		53,8	55,1	229,3	1569	87,4	110	320	7,57	9,52	720	934	290	9,65

День: второй. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний.

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углев оды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№492	Плов с курицы (куры 1 кат., рис, масло растит., лук, морковь, паста томат.)	250	10,3	12	19,8	307	0,34	1,8	1,1	4,2	0	48,9	424	79,5	4,6
№68	Салат: «Столичный» (курица, картофель, огурец сол., яйцо, лук, сметана 15%)	60	3,1	5,8	14	113	0,02	3,2	0,01	0	0	14,7	30,7	8,9	0,15
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток.)	200	3,08	2,18	21	129	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,2	0,13
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		21,5	22,1	91,8	678	0,65	61	1,13	4,3	0	249	550	126	5,78
	ОБЕД														
№139	Суп гороховый (мясо 1 кат., картофель, горох, масло растит., лук, морковь, гренки пшен., №551)	250	7,7	5,85	28,7	188	0,12	18	1	2,5	0,8	32	60,8	21,6	2,8
№516	Макароны отварные (макароны, масло сливоч.)	250	5,5	4	30	174	0,07	0	16	7,3	0	17,8	35,1	7,6	0,75
№431	Печень по «Строгоновски» (печень говяжья, масло растит., паста томатная)	100	11,4	12,4	10	203	0,2	19,9	0,24	1,9	0,06	32,9	225	13,5	5,5
№71	Салат: «Винегрет овощной» (масло растит., морковь, свекла, картофель, капуста, огурец сол., лук, консервированный зел. горошек.)	100	1,4	8,1	6,8	124	8,32	12,5	1,29	1,93	0,04	5,34	0,2	4,45	0
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		32,4	33	138	934	9,06	106	18,5	13,6	0,9	174	362	81,2	10,6
	ВСЕГО		53,8	55,1	229,8	1612	9,71	167	19,7	17,9	0,9	423	912	207	16,4

День: третий. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	20	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№367	Галушки творожные (творог, яйцо, сахар, соль, мука пшениц., масло сливоч., стуженное молоко)	250	15,2	16,7	40,4	332,8	1,5	0,4	70,1	1,2	0,73	112,2	215,3	31,6	1,9
№1	Батон с маслом	60	4,96	4,5	12,8	182	0,08	0	0,05	0	0	68,7	44,9	18,04	0
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	21,4	102	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		21,3	22,1	91,6	665	1,83	50,4	76,2	1,32	0,73	239	271	73,6	2,7
	ОБЕД														
№148	Суп лапша с курицей (лапша, морковь, лук, масло растит., курица)	250	5,45	6	20	190	0,09	1,5	22	0,8	0	18,2	95,7	41	1,17
№479	Макаронник с мясом (фарш говяж., макаронны, лук реп., морковь, масло сливоч., яйцо)	220	14,7	18,9	29,8	390	0,1	2,9	19	8,6	0	19,8	41,6	9,2	2,3
№63	Салат «Несвижский» (картофель, лук, свекла, морковь, сельдь солен., масло растит.)	100	5,6	5,2	18,2	107	0,03	6,8	280,5	0,85	0	28,51	80,8	18,5	0,57
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,1	0	0	0,57
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		32,4	33	138	949	0,51	143	322	10,3	0	141	241	96,7	5,96
	ВСЕГО		53,6	55,1	229,6	1614	2,34	193	398	11,6	0,73	380	512	170	8,66

День: четвертый. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углев оды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№508	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливоч.)	250	5,6	6,1	23,1	104	0,8	2,9	19,3	0,07	0	20,6	210	156	4,9
№467	Биточки по-белорусски (фарш говяж., лук репч., яйцо, молоко, масло сливоч.)	100	7,4	7,4	10,2	281	0,03	2,25	0	0	0	12,7	116	17,6	1,6
№594	Соус томатный с овощами (морковь, лук репч., масло растит., паста томат., мука пшен.)	30	0,8	0,9	2,5	21,3	86,2	0,06	0,03	0,12	0,01	0,06	22,5	2,4	0,03
№3	Бутерброд с сыром (хлеб пшенич., сыр, масло сливоч.)	60	2,7	3	16	62	0,2	0,3	42	2,7	0,01	182	142	22	0,5
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19,3	0,38
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		21,4	22,1	91,86	678	87,5	55,8	81,3	2,89	0,02	392	596	239	7,61
	ОБЕД														
№155	Суп с клецками (мясо говяжье 1 кат., лук, масло растит., мука, морковь, яйцо, картофель)	250	8	9,3	21	148	0	1,16	0,7	0,72	0	51,6	8,8	4,47	0,48
№340	Омлет (яйцо, молоко 2.5%, масло сливоч.)	220	11,7	18	48	399	1	0	1,2	0,9	0	120	370	112	4,9
№37	Салат из сырых овощей (Морковь, помидор свеж., огурец свеж., капуста свеж., сметана)	100	5,5	3	13	163	0,06	15,7	0,09	5,4	12,2	188,6	23,6	10,68	0,9
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	13,2	88	0,01	0,6	400	0	0	24	22,2	14,2	0,6
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		32,4	33	138,2	949	1,35	69	402	7,02	12,2	448	447	169	8,23
	ВСЕГО		53,8	55,1	230,1	1627	88,9	125	483	9,91	12,2	839	1043	409	15,8

День: пятый. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жир	Углев	Ккал	Вl	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№489	Рагу из птицы (куры 1кат., масло сливоч., картофель, морковь, пюре томат., лук репч., мука пшен.)	250	14	15,4	31,2	366	0,5	3	0,4	0,4	0	85,1	129	19,3	1,2
№50	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр, сметана)	60	2,1	4,6	10,3	98	9,3	13,5	2,4	1,9	0,05	6,3	0,4	5,6	0
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	12,96	85	0	0,3	0,16	0	0	17,3	11,6	4,5	0,96
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		21,4	22,1	91,46	678	10,1	67,3	2,96	2,3	0,05	168	158	55	3,06
	ОБЕД														
№111	Борщ «Сибирский» со сметаной (фрикадельки, свекла, капуста, картофель, фасоль, морковь, лук репч., томат. Паста)	250	7,4	7	18	215,8	0,05	25,9	25	0	0	53,75	70,7	33,8	1,6
№297	Каша пшеничная (крупа пшен., масло сливоч., соль)	220	4	6	34,7	207	0,06	0,8	0,06	1	15,1	46	188	48,3	2,5
№439	Гуляш из куриного сердца (сердце куриное морковь, лук, мука, паста, масло раст.)	100	6	6,7	24	156	0,07	5,07	0,19	1,52	0,05	30,5	180	10,8	2,1
№25	Салат: «Степной» (картофель, морковь, огурец солен., лук, консервированный зел. горошек)	100	4,2	5,6	10,3	113	0,05	6	0,35	3,5	0	15	34,6	15	0,7
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	240	94	15	0,2
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		32,4	33	138	949	0,59	90,7	25,6	6,02	15,1	449	590	151	8,45
	ВСЕГО		53,8	55,1	229,5	1627	10,7	158	28,6	8,32	15,2	617	748	206	11,5

День: шестой. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний.

№ рсч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жир	Углев оды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№302	Каша пшеничная (крупа пшен., молоко., масло сливоч., сахар)	250	13,8	13,1	47	354	0,03	0,3	0,07	0,04	0,03	77,9	112	43,6	3,25
№337	Яйцо варенное	40(1шт.)	4,1	4,6	0,3	70	0,02	0	0,03	0	0	22	77	5	1
№2	Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, масло, хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	148	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	109	21,5	0,63
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,1	5,24	0
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		21,6	22,1	91,35	678	0,38	49,4	0,16	2,84	0,04	270	318	97,3	5,08
	ОБЕД														
	Рассольник «Ленинградский» (мясо 1кат., картофель, огурец сол., крупа перловая, масло растит., паста томат., лук, морковь, сметана)	250	6,8	6,8	14	132	0,09	16,7	20	0	0	25,4	74,6	26,2	1,01
№520	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко 2.5%)	220	8,5	7,7	31,9	270	0,5	38	84	0,4	0	56,1	140	59,2	1,9
№600	Соус сметанный (сметана 15%, масло сливоч., мука.)	50	1,2	3,1	2,5	54	98,5	0,09	0,05	0,16	0,02	0,09	24,5	3,6	0,05
№494	Курица тушенная (куры 1 кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	100	6	10	19,7	198	0,15	1,43	0,15	0,21	0	79,6	337	25	2,5
	Салат: «Кукуруза, фасоль» (консервир. кукуруза, фасоль красная консервир., масло растит., лимонная кислота, сахар зелень)	100	2,9	2,7	5,8	56,5	0,08	9,1	0	0,08	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4		0	0	38	40	32	0,6
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		32,4	33	138,1	950	99,6	121	104	0,85	0,02	263	639	174	7,41
	ВСЕГО		54	55,1	229,5	1627	100	170	104	3,69	0,06	533	957	271	12,5

День: седьмой. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углев оды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК															
№511	Рис отварной (рис, масло сливоч.)	250	3,5	6,5	27,1	219	0,22	0,13	14	0,05	8,5	34,2	216	75,4	1,8	
№594	Соус томатный с овощами (морковь, лук репч., масло растит., паста томат., мука пшен.,)	30	0,8	0,9	2,5	21,3	86,2	0,06	0,03	0,12	0,01	0,06	22,5	2,4	0,03	
№374	Рыба тушеная в сметане (минтай, сметана, мука, масло растит.)	100	10,6	9,2	7,9	194	0,09	0,8	19,4	0,5	0,26	41,3	216	48,2	0,9	
№78	Закуска: «Икра морковная» (морковь, лук, томат. паста, масло растит., лимон. кислота, сахар)	60	1,3	3,3	4,1	30	0,65	3,16	207,8	5,3	0	38,23	64,2	38,7	0,9	
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	12,96	85	0	0,3	0,16	0	0	17,3	11,6	4,5	0,96	
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7	
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		21,5	22	91,56	678	87,4	55	241	5,97	8,77	191	547	195	5,49	
	ОБЕД															
№144	Суп из овощей с фасолью (капуста, картофель, морковь, лук репч., фасоль суш., масло растит., мясо говяж., соль)	250	3,5	4	27,5	262	0,07	27,3	23,8	0	0	55	72	35	2	
№508	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливоч.)	250	5,6	6,1	23,1	104	0,8	2,9	19,3	0,07	0	20,6	210	156	4,9	
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, масло растит., мука, морковь, сметана)	100	8,5	9,4	17,1	155	0,24	26,4	0,2	0,72	0,96	7,2	251	14,4	5,52	
№38	Салат: "Летний" (картофель, огурец свеж., помидор свеж., лук репч., яйцо, сметана)	80	5	6	16,4	140	0,04	14,5	0,25	2,76	0	12	27,7	12	0,56	
№697	Молоко кипяченое	200	3,9	4,8	10,9	133	0,07	2,9	0,04	0	0	201	146	23,8	0,4	
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15	
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		32,5	33	138	945	1,5	126	43,6	3,55	0,96	359	729	269	14,7	
	ВСЕГО		54	55	229,6	1623	88,9	180	285	9,52	9,73	550	1276	464	20,2	

День: восьмой. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК															
№216	Картофель тушеный (мясо говяж., 1 кат., лук репч., морковь, картофель, масло растит., соль)	250	9,95	14,1	25	335	3,18	0	0	0	0	0	0	105	161	0,8
	Огурец соленый (с использованием лимонной кислоты)	60	0,4	0	0,65	8	0	0	0	0	0	12,5	10	0	0	0,6
	Печенье	60	3	4	8	76,5	0,03	0	3,7	1,2	0	9,6	30	6,7	0,7	
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток, сахар)	200	3,08	2,18	21	129	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,2	0,13	
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7	
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		21,4	22,4	91,65	678	3,5	56	3,72	1,3	0	208	240	205	3,13	
	ОБЕД															
№137	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук, паста томат., масло растит., мясо 1 кат.)	250	5,8	7	29	185	0,05	10	0,4	0,45	0	33	32	29,5	1,75	
№362	Пудинг из творога запеченный (творог, крупа ман., сахар, яйцо, изюм, масло сливоч., ванилин, сметана)	220	14,2	16,3	30	389	0,05	1	0,5	2,3	0,6	156	189	26,1	0,9	
№49	Салат из моркови с изюмом (морковь, изюм, сметана, сахар)	80	6,1	7	16,3	125	0,01	26	17,5	1	0	21,9	10,9	5,5	0,4	
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2	
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15	
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		32,5	33	137,8	944	0,46	92,9	18,4	3,75	0,6	296	273	95,1	4,6	
	ВСЕГО		53,9	54,6	229,4	1622	3,96	149	22,1	5,05	0,6	504	513	301	7,73	

День: девятый. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углев оды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№516	Макароны отварные (макароны, масло сливоч.)	250	5,5	4	30	174	0,07	0	16	7,3	0	17,8	35,1	7,6	0,75
№494	Курица тушенная (куры 1 кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	100	6	10	19,7	198	0,15	1,43	0,15	0,21	0	79,6	337	25	2,5
№101	Икра кабачковая	60	5	6	4,5	119	0,02	7	0,78	0,11	0,04	41	0,2	4,45	0,7
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,1	5,24	0
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		21,7	22,1	92	678	0,5	59	16,9	7,62	0,04	206	401	67,9	4,85
	ОБЕД														
№124	Щи (капуста, картофель, морковь, лук, паста томат., мясо говяжье 1 кат., сметана 15%)	250	3,8	6,95	27,7	174	0,04	30,1	20	0	0	41,9	48,8	21,6	0,65
№436	Жаркое по- домашнему (мясо говяж., картофель, лук репч., масло растит., томатная паста)	250	13,6	11,4	31,2	350	3,2	0	0	0	0	0	110	169	1,9
№20	Салат из свежих огурцов и помидор с заправкой (помидор, огурец, лук репч., или зелен., заправка для салата №615)	100	5,1	8,4	13	112	0,07	19,2	0	11,2	8,9	302,4	37,8	17,1	1,28
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19,3	0,38
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		32,4	33,3	138	948	3,63	102	40	11,2	8,9	530	316	255	5,56
	ВСЕГО		54,1	55,4	230	1626	4,13	161	56,9	18,8	8,94	736	718	323	10,4

День: десятый. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углев оды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№520	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко 2.5%)	180	4,5	5,6	16	205	0,5	38	84	0,4	0	56,1	140	59,2	1,9
№439	Гуляш из куриного сердца (сердце куриное морковь, лук, мука, паста, масло раст.)	100	6	6,7	24	156	0,07	5,07	0,19	1,52	0,05	30,5	180	10,8	2,1
№43	Салат из свежей капусты (капуста, лук, морковь, лимонная кис., сахар, масло раст.)	60	1,1	2,1	5,6	44,4	0,01	20,6	9	0,04	0	28,4	14,2	7,4	0,4
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	240	94	15	0,2
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		21,4	21,5	90,6	670	0,92	116	93,2	1,96	0,05	415	445	118	5,5
	ОБЕД														
№159	Солянка из рыбы (минтай, лук репч., огурец солен., морковь, маслины, томат., пюре, масло растит., лимон, сметана)	250	8	9	22	212	0,05	11,5	75	0,3	0,02	22,3	38,8	16	0,75
№509	Каша перловая (крупа перловая, масло сливоч.,)	220	8	9,1	18,2	264	0,5	2,6	18,2	0,9	0	25	189	116	6,9
№475	Клецки с мясом (фарш говяж., лук репч., картофель, мука пшенич., масло сливоч., сметана)	100	7	9,5	25,4	172	0,09	0	0	0,08	0	17	0	0	1,25
№3	Бутерброд с сыром (хлеб пшенич., сыр, масло сливоч.)	60	2,7	3	16	62	0,2	0,3	42	2,7	0,01	182	142	22	0,5
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	13,2	88	0,01	0,6	400	0	0	24	22,2	14,2	0,6
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		32,9	33,3	137,8	949	1,13	66,5	535	3,98	0,03	334	415	196	11,4
	ВСЕГО		54,3	54,8	228,4	1619	2,06	182	628	5,94	0,07	748	860	314	16,9

День: одиннадцатый. Неделя: третья. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углев оды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№340	Омлет (яйцо, молоко 2.5%, масло сливоч.)	220	11,7	18	48	399	1	0	1,2	0,9	0	120	370	112	4,9
№3	Булка с повидлом и маслом сливоч. (булка, повидло, масло сливоч.)	60	4,5	2	6	87,5	0,1	0	0,08	2,8	0,01	108	109	21,5	0,63
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,1	5,24	0
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		21,4	22,1	91,8	674	1,36	50,6	1,28	3,7	0,01	296	508	164	6,43
	ОБЕД														
№181	Уха с перловой крупой (сайра консер., картофель, лук, морковь, крупа перловая, масло растит.)	250	9	6	24,5	144	0,1	13,1	206	1,9	0	45,6	203	30	1
№508	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливоч.)	250	5,6	6,1	23,1	104	0,8	2,9	19,3	0,07	0	20,6	210	156	4,9
№600	Соус сметанный (сметана 15%, масло сливоч., мука.)	50	1,2	3,1	2,5	54	98,5	0,09	0,05	0,16	0,02	0,09	24,5	3,6	0,05
№467	Биточки по-белорусски (фарш говяж., лук репч., яйцо, молоко, масло сливоч.)	100	7,4	7,4	10,2	281	0,03	2,25	0	0	0	12,7	116	17,6	1,6
№50	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр, сметана)	80	3,1	7,6	8,3	110	9,3	13,5	2,4	1,9	0,05	6,3	0,4	5,6	0
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	26,4	102	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		32,4	32,9	138	946	109	84,3	234	4,15	0,07	153	579	243	9,5
	ВСЕГО		53,8	55	229,8	1620	110	135	235	7,85	0,08	449	1087	407	15,9

День: двенадцатый. Неделя: третья. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углев оды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№520	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко 2.5%)	200	5	6	21	276	0,5	38	84	0,4	0	56,1	140	59,2	1,9
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, масло растит., мука, морковь, сметана)	100	8,5	9,4	17,1	155	0,24	26,4	0,2	0,72	0,96	7,2	251	14,4	5,52
№72	Салат: «Винегрет с сельдью» (картофель, свекла, морковь, огурец солен., лук, сельдь солен., капуста марин., масло растит.)	60	4,4	5,2	3,2	32,6	9,5	14	2,7	3,5	0,06	8,34	0,7	5,2	0,1
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	12,96	85	0	0,3	0,16	0	0	17,3	11,6	4,5	0,96
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		23,2	22,7	91,26	678	10,5	129	86,9	4,62	1,02	149	421	109	9,38
	ОБЕД														
№145	Суп летний овощной (мясо курицы 1 кат., капуста свежая, или ботва свеклы, картофель, лук, морковь, масло раст., горох овощной, или фасоль, яйца)	250	7	4	13,3	155	0,08	10,7	337	2,5	0	18,3	181	18	4,06
№511	Рис отварной (рис, масло сливоч.)	250	3,5	6,5	30,1	199	0,22	0,13	14	0,05	8,5	34,2	216	75,4	1,8
№594	Соус томатный с овощами (морковь, лук репч., масло растит., паста томат мукса пшен.)	30	0,8	0,9	2,5	21,3	86,2	0,06	0,03	0,12	0,01	0,06	22,5	2,4	0,03
№494	Курица тушенная (куры 1 кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	100	6	10	19,7	198	0,15	1,43	0,15	0,21	0	79,6	337	25	2,5
№42	Салат из капусты с яблоками (капуста, яблоки, лимонная кислота, сахар, масло растит.)	80	3,9	5,1	6,3	60	0,05	36,4	15,3	24,5	13,6	190	24,6	11,2	0,9
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19,3	0,38
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		31,1	33	138	946	87	102	386	27,4	22,1	508	900	179	11
	ВСЕГО		54,3	55,7	229,2	1623	97,5	203	473	32	23,1	656	1321	288	20,4

День: тринадцатый. Неделя: третья. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жир ы	Углев оды	Ккал	Вl	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№214	Капуста тушенная (капуста, лук, морковь, паста томат., масло растит., лавровый лист)	220	3,3	3,9	14	98,4	0,09	124	39	0,5	0	154	112	56,2	2,3
№451	Котлета натуральная рубленая (мясо говядина 1 кат., лук, масло растит., яйцо.)	100	5	9,5	6,5	140	0,05	0	0	0,06	0	13,6	0	0	1
№1	Батон с маслом	60	4,96	4,5	12,8	182	0,08	0	0,05	0	0	68,7	44,9	18,04	0
№692	Кофейный напиток (вода, молоко2,5%, коф. напиток, сахар)	200	3,08	2,18	21	129	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,2	0,13
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		21,3	22,2	91,3	678	0,51	180	39,1	0,66	0	422	252	112	4,33
	ОБЕД														
№143	Суп куриный с вермишелью (куры I категории, картофель, лук, вермишель, морковь, масло раст.)	250	11,9	11,2	33	222	0,08	11,5	12	0	0	21,3	54	19,2	0,75
№216	Картофель тушеный (мясо говяж., I кат., лук репч., морковь, картофель, масло растит., соль)	250	9,95	14,1	25	335	3,18	0	0	0	0	0	105	161	0,8
№16	Салат из свежих огурцов (огурцы, сметана)	100	4,1	5,1	17,51	144	0,03	4,6	0	0	0	152	10,5	12,9	0,03
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		32,4	33,1	138	946	3,64	72	12	0	0	259	210	227	3,13
	ВСЕГО		53,7	55,3	229,3	1624	4,15	252	51,1	0,66	0	681	463	339	7,46

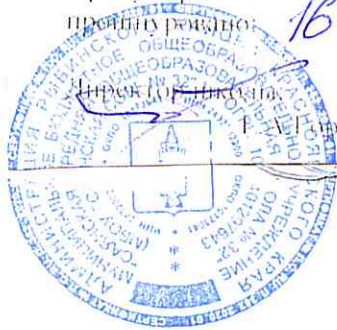
День: четырнадцатый. Неделя: третья. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жир ы	Углев оды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№333	Макароны с сыром(макароны, масло сливоч., сыр тверд. сорта)	250	11	15,7	17,7	326	0,1	0,9	145	0,5	0	380	254	25,1	1,2
	Огурец свежий	60	1,9	0	1,9	35	0,034	5,8	0	0	0	163	11,6	13,88	0,04
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,1	0	0	0,57
	Печенье сахарное	60	3	4	8	76,5	0,02	0	1,85	0,6	0	4,8	15	3,35	0,35
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		21,5	22	91,6	678	0,42	137	147	1,1	0	619	298	67,9	3,06
	ОБЕД														
№141	Суп картофельный с пельменями (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, пельмени)	250	8	10	33,3	243	0,1	9,5	0	0	0	36	199	31,3	0,97
№309	Каша кукурузная (крупа кукур., масло сливоч.)	220	5	4	20,4	158	0,5	2,14	18,1	0,5	0	21,3	198	124	6,1
№462	Тефтели (мясо I категории говядина, рис, лук, яйцо, масло растительное)	100	7,8	6,4	7,8	130	0,02	1,8	0	0	0	10,1	93	14	1,25
№594	Соус томатный с овощами (морковь, лук репч., масло растит., паста томат., мука пшен.,)	30	0,8	0,9	2,5	21,3	86,2	0,06	0,03	0,12	0,01	0,06	22,5	2,4	0,03
№68	Салат: «Столичный» (курица, картофель, огурец сол., яйцо, лук, сметана 15%)	80	4,5	9	15,8	186	0,03	4,16	0,02	0	0	19,2	40	11,6	0,2
№686	Чай с лимоном (чай-заварка, вода, сахар, лимон)	200	0,3	0	15,2	60	0,01	5,6	2	0,06	0	14,4	17,2	9,2	0,16
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		32,4	33	138	949	87,1	74,8	20,2	0,68	0,01	165	592	220	10,1
	ВСЕГО		53,9	55	229,6	1627	87,6	212	167	1,78	0,01	783	890	288	13,1

День: пятнадцатый. Неделя: третья. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углев оды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№366	Запеканка из творого со стущеным молоком (творог, крупа манная, сахар, яйца, масло сливоч.)	250	16,8	17,6	35	394	0,09	1,5	0,9	2,9	1	198	45,1	28,3	1,5
№2	Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, масло, хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	148	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	109	21,5	0,63
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	13,2	88	0,01	0,6	400	0	0	24	22,2	14,2	0,6
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		21,5	22	91,45	678	0,43	51,1	401	5,7	1,01	384	184	86	2,93
	ОБЕД														
№117	Борщ "Полтавский" с галушками (свекла, капуста, картофель, морковь, мясо говяж., лук, томат. Паста, масло растит., мука, яйцо)	250	3,25	5	19,3	180	0,03	20,7	20	0	0	43	56,5	27	1,25
№228	Картофель запеченный (картофель, масло сливоч., сметана)	220	6,2	9,4	27,5	280	0,5	45	87	0,7	0	58,1	129	64	1,9
№397	Фрикадельки рыбные в томатно-сметанном соусе (минтай, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., сметана)	120	6,9	2,4	18,4	120	0,1	0,5	19,2	0,5	0,6	48,1	216	49,1	0,9
№20	Салат из свежих огурцов и помидор с заправкой (помидор, огурец, лук репч., или зелен., заправка для салата №615)	100	5,2	8,5	21,8	112	0,04	12	0	7	5,6	189	23,6	10,7	0,8
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	240	94	15	0,2
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		32,4	33	138	949	1,03	131	126	8,2	6,2	641	542	194	6,4
	ВСЕГО		53,9	55	229,5	1627	1,46	182	527	13,9	7,21	1025	726	280	9,33

Пронумеровано и
приведено к
16 листов



Информационная