



Примерное пятнадцатидневное меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся
в возрасте от 6-10 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.

Проект цикличного 15-ти дневного меню (далее меню) разработан с целью оздоровления пищевыми веществами и энергией в соответствии с физиологическими потребностями учащихся в период обучения.

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».

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.)

В проекте цикличного 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», наблюдается 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.

В целях профилактики йододефицитных состояний в питании детей предусмотрено использование йодированной соли.

В целях профилактики гиповитаминозов холодные напитки (компоты, кисели) обогащают витамином «С», исходя из расчета 30 - 40% от суточной потребности.

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В. Т. Лапиной, г.Москва 2004г., Издательство «Хлебпродинформ» и «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Санкт-Петербург, Гидрометеиздат, 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.

№ рещ.	Наименование блюда	Масса порций	Белк и	Жир ы	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
№311	Каша манная (молоко 2,5%, крупа манная, масло сливоч., сахар, соль)	200	9,5	15,4	39,8	310	0,13	1,6	120	1,2	0,06	141	140	42,4	0,13
№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		19,2	19,5	83,6	585	0,49	52,2	120	4	0,07	317	278	94,7	1,66
	ОБЕД														
№158	Солянка из птицы (курица, лук, огурцы соленые, маслины, томат. паста, масло раст., лимон, сметана)	200	3,5	7,4	4,6	81,2	0	0,04	0,6	0,7	0	44,3	44,4	18,4	1,6
№511	Рис отварной (рис, масло сливоч.)	200	2,5	4,63	21,01	177	0,18	0,11	11,9	0,04	8,5	28,9	183	63,8	1,5
№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
№455	Котлета рубленая с капустой (капуста, фарш говяж., хлеб пшен., молоко, масло сливоч., лук, яйцо, соль)	90	6,3	5	12,9	184	0,07	0,25	19,9	0	0	39,4	78,2	18,5	0,8
№85	Салаг: Кукуруза с яйцом и луком (кукуруза консервир., лук, яйца, укроп, сметана)	80	3,8	3,5	10,3	92	0,05	4,14	111	2,2	0,92	43,6	111	13	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		26,8	27,9	117,4	822	0,61	67,7	52,6	3,5	8,5	311	453	160	6,19
	ВСЕГО		46	47,4	201	1407	1,1	120	173	7,5	8,57	627	730	255	7,85

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углевы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
			и	ы	оды										
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	ЗАВТРАК	2													
№492	Плов с курицы (куры 1кат., рис, масло растит., лук, морковь, паста томат.)	200	8	9,5	11	216	0,29	1,36	1,07	3,7	0	44,5	404	72,5	3,98
№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		19,2	19,6	83	587	0,52	75,1	14,2	6,92	0,05	242	338	63,4	6,13
	ОБЕД														
№139	Суп гороховый (мясо 1кат., картофель, горох, масло растит., лук, морковь, гречки пшен. №551)	200	4,96	3,48	15,84	154	0,1	14,4	0,8	2	0,64	25,6	48,64	17,28	2,24
№516	Макаронны отварные (макаронны, масло сливоч.)	200	3,7	2,9	24	132	0,05	0	14	5,3	0	14,7	32,1	5,8	0,55
№431	Печень по «Строгоновски» (печень говяжья, масло растит., паста томатная)	90	10,5	10,5	8,9	168	0,15	15,9	0,19	1,52	0,05	26,3	180	10,9	4,4
№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		26,96	27,68	118,03	823	8,972	98,68	16,28	10,75	0,73	157,4	301,5	72,43	8,74
	ВСЕГО		46,14	47,26	201,03	1410	9,488	173,8	30,5	17,67	0,78	399,4	639,5	135,8	14,87

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

№ реч.	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														
№367	Галушки творожные (творог, яйцо, сахар, соль, мука пшени., масло сливоч., сгущенное молоко)	220	13	14,3	32	255	1,1	0,2	66,9	0,9	0,55	102	209	26,8	1,4
№1	Батон с маслом	60	4,96	4,5	12,8	182	0,08	0	0,05	0	0	68,7	44,9	18	0
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	21,4	102	0,01	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		19,1	19,7	83,2	587	1,43	50,2	73	1,02	0,55	229	265	68,8	2,2
	ОБЕД														
№148	Суп лапша с курицей (лапша, морковь, лук, масло растит., курица)	200	4,36	4,2	10,1	102	0,08	1,2	17,6	0,64	0	14,6	76,5	32,8	0,9
№479	Макаронник с мясом (фарш говяж., макароны, лук реп., морковь, масло сливоч., яйцо)	200	10,6	15	19,4	350	0,08	2,3	16	6,7	0	17,5	34,6	7,8	1,9
№63	Салат «Неสวิжский» (картофель, лук, свекла, морковь, сельдь солен., масло растит.)	100	5,6	5,2	18,2	107	0,03	6,8	281	0,85	0	28,5	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		27,2	27,3	117,7	821	0,48	142	314	8,19	0	135	215	87,1	5,29
	ВСЕГО		46,2	47	200,9	1408	1,91	192	387	9,21	0,55	364	480	156	7,49

День: четвергый. Неделя: первая. 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															
№508	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливоч.)	200	4,3	4,5	16	85	0,24	2,2	14,3	0,01	0	18,6	184	122	4,08	
№467	Биточки по-белорусски (фарш говяж., лук репч., яйцо, молоко, масло сливоч.)	90	6,3	6,7	9	206	0,02	1,8	0	0	0	10,2	93	14,1	1,28	
№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 ОБЕД		19	19,8	83,56	584	86,9	54,7	76,3	2,83	0,02	387	547	202	6,47	
№155	Суп с клецками (мясо говяжье Пкат., лук, масло растит., мука, морковь, яйцо, картофель)	200	5	6	8,9	112	0	1,24	0,6	0,57	0	41,3	7,1	3,57	0,4	
№340	Омлет (яйцо, молоко 2.5%, масло сливоч.)	200	9,5	15,5	39,5	312	0,78	0	0,67	0,27	0	108	347	96,5	4,2	
№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	189	23,6	10,7	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 ВСЕГО		27,2	27,2	117,6	826	1,13	69	401	6,24	12,2	425	422	153	7,45	
			46,2	47	201,2	1409	88,1	124	478	9,07	12,2	813	969	355	13,9	

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

№ рсч.	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														
№489	Рагу из птицы (куры 1кат., масло сливоч., картофель, морковь, пюре томат., лук репч., мука пшен.)	200	11,8	13	23,2	276	0,16	2,6	0,15	0,15	0	77,7	117	16,9	0,8
№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		19,2	19,7	83,46	588	9,72	66,9	2,71	2,05	0,05	161	146	52,6	2,66
	ОБЕД														
№111	Борщ «Сибирский» со сметаной (фрикадельки, свекла, капуста, картофель, фасоль, морковь, лук репч., томат. Паста)	200	4,2	4,7	10,5	165	0,04	20,7	20	0	0	43	56,6	27	1,28
№297	Каша пшеничная (крупа пшен., масло сливоч., соль)	200	2,6	3,8	29,8	158	0,01	0,22	0,01	0,77	10,5	38,7	157	35,8	2,2
№439	Гуляш из куриного сердца (сердце куриное морковь, лук, мука, паста, масло раст.)	90	5,3	5,7	16	128	0,06	4,06	0,2	1,52	0,05	24,4	180	10,8	1,68
№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		27,1	27,5	117,6	821	0,52	83,9	20,6	5,79	10,6	425	545	132	7,41
	ВСЕГО		46,3	47,2	201,1	1409	10,2	151	23,3	7,84	10,6	586	690	184	10,1

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

№ рел.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
№311	Каша пшеничная -молочная (пшено, молоко, масло сливоч., сахар)	250	11,2	10,7	39	263	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		19	19,7	83,35	587	0,38	49,4	0,16	2,84	0,04	270	318	97,3	5,08
	ОБЕД														
№132	Рассольник «Ленинградский» (мясо 1кат., картофель, огурец сол., крупа перловая, масло растит., паста томат., лук, морковь, сметана)	200	4,86	4,18	10,15	99,6	0,07	13,4	16	0	0	20,3	59,7	21	0,81
№520	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко 2.5%)	200	5	6,8	23	238	0,21	34	74	0,3	0	49,5	119	43,4	1,55
№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)	90	6	8	12	135	0,12	1,12	0,12	0,1	0	63,7	270	20	2
№56	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		27	27,5	117,7	822	99,3	113	90,2	0,64	0,02	235	536	148	6,36
	ВСЕГО		46	47,2	201	1409	99,7	163	90,3	3,48	0,06	505	854	245	11,4

День: седьмой. 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															
№511	Рис отварной (рис, масло сливоч.)	200	2,5	4,63	21,01	177	0,18	0,11	11,9	0,04	8,5	28,9	183	63,8	1,5	
№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.)	90	9,3	8,7	6,1	145	0,05	0,3	15,6	0,2	0,16	38,2	200	40,2	0,5	
№78	Закуска: «Икра морковная» (морковь, лук, томат. паста, масло растит., лимон. кислота, сахар)	60	1,3	3,3	4,1	30	0,3	1,8	105	2,3	0	16,1	32,4	26,1	0,5	
№639	Компог 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		19,2	19,6	83,67	587	87	53,1	133	2,66	8,67	160	466	163	4,39	
	ОБЕД															
№144	Суп из овощей с фасолью (капуста, картофель, морковь, лук репч., фасоль суш., масло растит., мясо говяж., соль)	200	2,8	3,2	17	179	0,05	21,8	19	0	0	44	57,6	28	1,6	
№508	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливоч.)	200	4,3	4,5	16	85	0,24	2,2	14,3	0,01	0	18,6	184	122	4,08	
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, масло растит., мука, морковь, сметана)	90	5	6,5	14	135	0,19	21,1	0,16	0,57	0,76	5,8	201	11,5	4,41	
№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		27	27,7	117,3	823	0,87	114	33,8	3,34	0,76	345	639	225	12,4	
	ВСЕГО		46,2	47,3	201	1410	87,9	167	166	6	9,43	505	1105	388	16,8	

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углевод	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	7,7	11,4	17	244	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.)	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		19,2	19,7	83,65	587	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.)	200	2,6	4,92	14	116	0,03	6,9	0,26	0,29	0	21,2	20,5	18,9	1,12	
№362	Пудинг из творога запеченный (творог, крупа ман., сахар, яйцо, изюм, масло сливоч., ванилин, сметана)	200	12	13	24	336	0,02	0,72	0,2	1,7	0,28	131	162	17,1	0,54	
№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		27,1	27,6	116,8	822	0,41	89,5	18	2,99	0,28	260	234	75,5	3,61	
	ВСЕГО		46,3	47,3	200,4	1409	3,91	146	21,7	4,29	0,28	467	475	281	6,74	

День: девятый. 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														
№516	Макаронные отварные (макаронные, масло сливоч.)	200	3,7	2,9	24	132	0,05	0	14	5,3	0	14,7	32,1	5,8	0,55
№494	Курица тушенная (куры 1 кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	90	6	8	12	135	0,12	1,12	0,12	0,1	0	63,7	270	20	2
№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		19,9	19	78,3	573	0,45	58,7	14,9	5,51	0,04	187	331	61,1	4,15
	ОБЕД														
№124	Щи (капуста, картофель, морковь, лук, паста томат., мясо говяжье 1 кат., сметана 15%)	200	2,44	3,96	17	134	0,03	24,1	16	0	0	33,5	39	17,3	0,52
№436	Жаркое по-домашнему (мясо говяж., картофель, лук репч., масло растит., томатная паста)	200	10	8,7	21,2	265	2,8	0	0	0	0	0	94,6	145	0,77
№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	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		27,4	27,6	117,3	823	3,22	96,1	36	11,2	8,9	522	291	227	4,3
	ВСЕГО		47,3	46,6	195,6	1396	3,67	155	50,9	16,7	8,94	709	622	288	8,45

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

№ реч.	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														
№520	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко 2.5%)	180	4,5	5,6	16	205	0,21	34	74	0,3	0	49,5	119	43,4	1,55
№439	Гуляш из куриного сердца (сердце куриное, морковь, лук, мука, паста, масло раст.)	90	5,3	4,4	17	128	0,06	4,06	0,2	1,52	0,05	24,4	180	10,8	1,68
№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 ОБЕД		20,7	19,2	83,6	612	0,62	111	83,2	1,86	0,05	402	424	102	4,73
№159	Солянка из рыбы (минтай, лук репч., огурец солен., морковь, маслины, томат., пюре, масло растит., лимон, сметана)	200	5,4	6,6	12,2	196	0,04	9,2	60	0,24	0,01	17,8	31	12,8	0,6
№509	Каша перловая (крупа перловая, масло сливоч.,)	200	5,7	7,6	13,09	204	0,33	1,9	13,3	0,07	0	18	174	108	4,8
№475	Клецки с мясом (фарш говяж., лук репч., картофель, мука пшен., масло сливоч., сметана)	90	6,2	8,1	20,2	121	0,72	0	0	0,64	0	13,6	0	0	1
№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 ВСЕГО		27,2	28	117,7	822	1,58	63,5	515	3,65	0,02	319	392	185	8,85
			47,9	47,2	201,3	1434	2,21	174	599	5,51	0,07	721	816	287	13,6

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.)	200	9,5	15,5	39,5	312	0,78	0	0,67	0,27	0	108	347	96,5	4,2
№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		19,2	19,6	83,3	587	1,14	50,6	0,75	3,07	0,01	284	484	149	5,73
	ОБЕД														
№181	Уха с перловой крупой (сайра консер., картофель, лук, морковь, крупа перловая, масло растит.)	200	5,86	3,18	13	115	0,08	10,5	165	1,5	0	36,5	162	24	0,8
№508	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливоч.)	200	4,3	4,5	16	85	0,24	2,2	14,3	0,01	0	18,6	184	122	4,08
№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.)	90	6,3	6,7	9	206	0,02	1,8	0	0	0	10,2	93	14,1	1,28
№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	0,01	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		26,9	27,8	118,2	823	108	80,6	188	3,69	0,07	139	489	199	8,16
	ВСЕГО		46,1	47,4	201,5	1410	110	131	189	6,76	0,08	423	973	348	13,9

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)			Белк и	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
		3	4	5													
1	2																
	ЗАВТРАК																
№520	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко 2.5%)	180	4,5	5,6		16	205	0,21	34	74	0,3	0	49,5	119	43,4	1,55	
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, масло растит., мука, морковь, сметана)	90	5	6,5		14	135	0,19	21,1	0,16	0,57	0,76	5,8	201	11,5	4,41	
№72	Салат: «Винегрет с сельдью» (картофель, свекла, морковь, огурец солен., лук, сельдь солен., капуста маринов., 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		19,2	19,4		83,16	587	10,2	120	76,9	4,37	0,82	141	349	90,2	7,92	
	ОБЕД																
№145	Суп летний овощной (мясо курицы 1 кат., капуста свежая, или ботва свеклы, картофель, лук, морковь, масло раст., горох овощной, или фасоль, яйца)	200	3,78	2,9		10	118	0,06	8,5	270	1,95	0	34,6	151	22	0,66	
№511	Рис отварной (рис, масло сливоч.)	200	2,5	4,63		21,01	177	0,18	0,11	11,9	0,04	8,5	28,9	183	63,8	1,5	
№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	
№494	Курица тушеная (куры 1 кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	90	6	8		12	135	0,12	1,12	0,12	0,1	0	63,7	270	20	2	
№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		26,9	28		117,9	823	86,9	99	317	26,7	22,1	503	770	167	6,82	
	ВСЕГО		46,1	47,4		201	1410	97,1	219	394	31,1	22,9	643	1119	257	14,7	

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	3	4	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
№214	Капуста тушеная (капуста, лук, морковь, паста томат., масло растит., лавровый лист)	200		2	3,44	7,4	49	0,06	107	28	0,3	0	126	92	45,6	1,78
№451	Котлета натуральная рубленая (мясо говядина 1 кат., лук, масло растит., яйцо.)	90		4	7,5	5	98	0,04	0	0	0,05	0	10,9	0	0	0,8
№1	Батон с маслом	60		4,96	4,5	12,8	182	0,08	0	0,05	0	0	68,7	44,9	18	0
№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			19	19,7	83,2	587	0,47	163	28,1	0,45	0	391	232	101	3,61
	ОБЕД															
№143	Суп куриный с вермишелью (куры 1 категории, картофель, лук, вермишель, морковь, масло раст.)	200		10,4	9,5	17,4	210	0,06	9,2	9,6	0	0,64	17	43,2	15,4	0,6
№216	Картофель тушеный (мясо говяж., 1 кат., лук репч., морковь, картофель, масло растит., соль)	200		6,36	10,2	20,6	224	2,54	0	0	0	0	0	84,1	129	0,64
№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			27,2	27,5	118	823	2,98	69,7	9,6	0	0,64	255	179	191	2,82
	ВСЕГО			46,3	47,2	201,2	1410	3,46	233	37,7	0,45	0,64	646	411	293	6,43

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жир	Углев оды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
			и	ы											
			3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	ЗАВТРАК														
№333	Макароны с сыром(макароны, масло сливоч., сыр тверд. сорта)	200	8,7	13,2	9,7	235	0,07	0,5	129	0,2	0	360	231	19,4	0,9
	Огурец свежий	60	1,9	0	1,9	35	0,03	5,8	0	0	0	163	11,6	13,9	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	60	3	4	8	76,5	0,03	0	3,7	1,2	0	9,6	30	6,7	0,7
	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		19,2	19,5	83,6	587	0,41	137	133	1,4	0	603	290	65,6	3,11
	ОБЕД														
№141	Суп картофельный с пельменями (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, пельмени)	200	6,94	7	16,7	173	0,08	7,6	0	0	0	28,8	159	25	0,78
№309	Каша кукурузная (крупа кукур., масло сливоч.)	200	3	3,4	13,4	122	0,33	2,09	13,2	0,1	0	18,2	176	114	4,62
№462	Тефтели (мясо I категории говядина, рис, лук, яйцо, масло растительное)	90	5,5	5	11	110	0,02	1,44	0	0	0	8,09	74,4	11,2	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
№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		27	28	117,6	824	86,9	72,5	15,3	0,28	0,01	152	512	201	8,14
	ВСЕГО		46,2	47,5	201,2	1410	87,4	209	148	1,68	0,01	756	802	267	11,3

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углево	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК														
№366	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, крупа манная, сахар, яйца, масло сливоч.)	220	14,5	15	27	303	0,04	1,13	0,5	2,5	0,5	170	32,8	22,8	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
№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		19,2	19,4	83,45	587	0,38	50,7	401	5,3	0,51	356	172	80,5	2,43
	ОБЕД														
№117	Борщ "Полтавский" с галушками (свекла, капуста, картофель, морковь, мясо говяж., лук, томат. Паста, масло растит., мука, яйцо)	200	2,6	3,96	12,62	120	0,02	16,6	16	0	0	34,4	45,2	21,6	1
№228	Картофель запеченный (картофель, масло сливоч., сметана)	200	5,6	5,8	18	229	0,21	34	74	0,3	0	49,5	119	43,4	1,55
№397	Фрикадельки рыбные в томатно-сметанном соусе (минтай, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., сметана)	100	3	2	14,2	105	0,05	0,3	15,6	0,2	0,16	38,2	200	40,2	0,5
№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		27,2	28	117,6	823	0,68	116	106	7,5	5,76	614	505	159	5,4
	ВСЕГО		46,4	47,4	201,1	1410	1,07	166	506	12,8	6,27	970	677	239	7,83

Пренумерацио и

пробивачице

16. листов



Директориве

Порука