



### Примерное пятнадцатидневное меню

горячих завтраков, обедов и полдников для детей, больных сахарным диабетом, в возрасте от 6-11 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 двухразовый приём пищи – завтрак, обед 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», наблюдается потребность детей в пищевых веществах в соотношении белков, жиров и углеводов 1:1:4. Также потребность в энергетической ценности: завтрак дети с 6-11 лет- 587.5 ккал, с 12-18 лет 678.25 ккал, что составляет 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии; обед с 6-11 лет 822.5 ккал, с 12-18 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия 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.

№ рец.	Наименование блюда	порций (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК	2													
№302	Каша геркулесовая молочная (хлопья овсяные, м/сл., с/з)	200	4,98	8,94	47,4	227	0,17	0,8	0,036	0	0,06	112,6	155,2	37,48	0,81
	Йогурт натуральный	125	5	6	11	140	0,03	0,6	0,01	0	0	124	95	15	0,1
	Яблоко	100	4	0	7,1	68,6	0,01	9,9	0	0	4	12	8,5	7,4	1,8
№685	Чай (заварка, с/з, вода)	200	0,01	0	0,04	1	0	0	0	0	0	0,05	0	0	0,01
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,03</b>	<b>15,18</b>	<b>86,46</b>	<b>529,6</b>	<b>0,49</b>	<b>11,3</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>4,06</b>	<b>316,8</b>	<b>277,7</b>	<b>94,74</b>	<b>1,66</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№149	Суп картофельный с крупой (крупа греч, мясо говяж., картофель, морковь, л/реп., м/рас.)	200	3,5	7,4	4,6	81,2	0	0,04	0,6	0,7	0	44,32	44,4	18,4	1,6
№214	Капуста тушеная (капуста, лук, морковь, т/павст., м/рас., лавровый лист)	170	2,89	3	16,41	71,6	0,05	90,9	23,7	0,25	0	107	77,9	38,6	1,51
№494	Курица тушеная (куры 1 кат., м/рас., сметана 15%, чеснок)	80	5,1	7,3	13,75	128,8	0,12	1,12	0,12	0,104	0	63,7	269,6	20	2
№85	Салат: Кукуруза с яйцом и луком (кукуруза консер., лук, яйца, укроп, сметана)	60	3,8	4,6	10,3	92	0,05	4,14	110,7	2,2	0,92	43,6	110,5	12,95	1,36
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, с/з)	200	0,6	0	12	51	0,01	80	0	0	0	11,09	0	0	0,57
	Хлеб ржаной	60	5,07	0,54	32,4	159	0,08	49	0	0	0	13,34	43,34	22	0,75
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,96</b>	<b>22,84</b>	<b>96,4</b>	<b>583,6</b>	<b>0,61</b>	<b>67,7</b>	<b>52,61</b>	<b>3,5</b>	<b>8,5</b>	<b>310,6</b>	<b>452,6</b>	<b>160</b>	<b>6,19</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
№340	Омлет (яйцо, молоко 2,5%, м/сл)	150	8,3	15,7	20,3	288,5	0,7	0	0,6	0,27	0	91,52	346,6	96,52	3,55
№701	Напиток из яблок (яблоки, с/з)	200	0,1	0	23,61	52	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,23
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,4</b>	<b>15,7</b>	<b>43,91</b>	<b>433,5</b>	<b>0,706</b>	<b>1</b>	<b>6,6</b>	<b>0,39</b>	<b>0</b>	<b>95,52</b>	<b>349</b>	<b>98,52</b>	<b>3,78</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>46,39</b>	<b>53,72</b>	<b>226,77</b>	<b>1547</b>	<b>1,24</b>	<b>123,9</b>	<b>174,3</b>	<b>25,3</b>	<b>26,57</b>	<b>670,8</b>	<b>786</b>	<b>290,3</b>	<b>8,75</b>

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	ЗАВТРАК														
№436	Жаркое по-домашнему (мясо говяж., картофель, л/репч., м/рас., т/пас)	170	4,6	6,2	42,8	220	2,55	0	0	0	0	0	86	132	0,7
№78	Икра свекольная (свекла, л/репч., т/паст, м/рас.)	60	8,9	12	6,16	54	0,01	5,7	0	1,34	0	21,09	24,51	24,51	0,8
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4		0	0	38	40	32	0,6
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,54</b>	<b>18,44</b>	<b>91,08</b>	<b>625</b>	<b>2,64</b>	<b>9,7</b>	<b>0</b>	<b>2,01</b>	<b>0</b>	<b>67,09</b>	<b>176,5</b>	<b>194,1</b>	<b>2,46</b>
	ОБЕД														
№139	Суп гороховый (мясо 1кат., картофель, горох, м/рас., лук, морковь, гречки пшен. №551)	200	3,96	3,48	15,84	104	0,1	14,4	0,8	2	0,64	25,6	48,64	17,28	2,24
№492	Плов с курицы (куры 1кат., рис, м/рас., лук, морковь, т/паст.)	170	10,88	10,1	23,68	259,7	0,25	1,16	0,91	3,13	0	37,68	342,1	61,46	3,38
	Огурец свежий	60	1,3	0	1,9	35	0,034	5,8	0	0	0	163	11,6	13,88	0,04
№704	Напиток из кураги (курага, с/з, вода)	200	1,04	0	10,2	54	0,014	0,6	280	0	0	24	22,2	14,2	0,6
	Хлеб ржаной	60	5,07	0,54	32,4	159	0,08	49	0	0	0	13,34	43,34	22	0,75
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,25</b>	<b>14,12</b>	<b>84,02</b>	<b>783</b>	<b>0,478</b>	<b>70,96</b>	<b>281,7</b>	<b>5,13</b>	<b>0,64</b>	<b>263,6</b>	<b>467,9</b>	<b>128,8</b>	<b>7,01</b>
	ПОЛДНИК														
	Сыр плавленый "Дружба"	1шт.	3,58	3,5	3,6	47	0	0,51	0,025	0,06	0	129	102	6,8	1,6
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, с/з)	200	0,33	0	12,3	68	0	0,3	0,16	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,95</b>	<b>3,74</b>	<b>36,82</b>	<b>208</b>	<b>0,04</b>	<b>0,81</b>	<b>0,185</b>	<b>0,73</b>	<b>0</b>	<b>154,3</b>	<b>139,6</b>	<b>16,9</b>	<b>2,92</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>46,74</b>	<b>36,3</b>	<b>211,92</b>	<b>1616</b>	<b>3,158</b>	<b>81,47</b>	<b>281,9</b>	<b>7,87</b>	<b>0,64</b>	<b>485</b>	<b>783,9</b>	<b>339,8</b>	<b>12,39</b>



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

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Вl	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№367	Галушки творожные (творог, яйцо, с/з, соль, мука пшен., м/сл., м/сгущ.)	180	13,35	14,4	35,9	250,2	0,98	0,16	60,8	0,84	0,5	92,8	190,3	24,4	1,25
№46	Салат из моркови с орехами (морковь, орехи грецкие, сметана, с/з)	60	5,1	9	13,2	98	0,1	23	16,5	1	0	19,9	8,9	3,5	0,3
№701	Напиток из яблок (яблоко, с/з)	200	0,1	0	23,61	52	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,23
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	2,6	5,6	0,36
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,61</b>	<b>21,7</b>	<b>95,4</b>	<b>595,4</b>	<b>1,31</b>	<b>50,16</b>	<b>66,85</b>	<b>0,96</b>	<b>0,5</b>	<b>295,5</b>	<b>246,1</b>	<b>66,44</b>	<b>2,05</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№148	Суп лапша с курицей (лапша, морковь, лук, м/рас., курица)	200	4,36	4	20,6	191,9	0,08	1,2	17,6	0,64	0	14,56	76,5	32,8	0,9
№520	Картофельное пюре (картофель, м/сл, молоко 2,5%)	170	4,5	6,4	24,5	153,9	0,17	28,8	62,7	0,25	0	41,9	100,8	36,8	1,31
№423	Бефстроганов (мясо говяж., л/репч., сметана, м/рас.)	80	13,15	16,23	4,53	209	0,06	2,01	0,011	2,79	0	28,78	25,42	6,37	1,85
№38	Салат: «Легкий» (картофель, огурец свеж., помидор свеж., лук зел., яйцо, сметана)	60	6	6,5	6,4	75,6	0,04	14,5	0,25	2,76	0	12,04	27,7	12,04	0,56
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, с/з)	200	0,6	0	12	51	0,01	80	0	0	0	11,09	0	0	0,57
	Хлеб ржаной	60	5,07	0,54	32,4	159	0,08	49	0	0	0	13,34	43,34	22	0,75
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,23</b>	<b>28,28</b>	<b>125,05</b>	<b>852</b>	<b>0,74</b>	<b>99,58</b>	<b>216,1</b>	<b>2,45</b>	<b>0,92</b>	<b>458,3</b>	<b>484</b>	<b>136,1</b>	<b>6,01</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
	Помидоры свежие порционные	40	0,24	0	1,68	8	0,02	10	0	0,16	0	5,4	10,4	8	0,6
№337	Яйцо варенное	40(шт.)	4,1	5,6	0,3	70	0,02	0	0,03	0	0	22	77	5	1
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36
№465(684)	Чай с молоком (чай- заварка, вода, с/з, молоко)	200	2,4	2,8	16,4	116	0,02	0	0	0	0	66	50	12	0,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,38</b>	<b>5,84</b>	<b>22,9</b>	<b>171</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,67</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>103</b>	<b>10,6</b>	<b>1,36</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>53,22</b>	<b>52,1</b>	<b>243,35</b>	<b>1618</b>	<b>2,7</b>	<b>149,9</b>	<b>283,5</b>	<b>3,59</b>	<b>1,42</b>	<b>860</b>	<b>997</b>	<b>291,8</b>	<b>10,26</b>

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Кккал	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 греч, м/сл.)	170	4,1	5,2	20,07	110	0,2	1,87	11,9	0,08	0	15,5	153,3	101,9	3,4
№467	Биточки по-белорусски (фарш говяж., л/репч., яйцо, молоко, м/сл.)	80	5,52	7,6	8,16	233,6	0,02	1,8	0	0	0	10,16	93,04	14,08	1,28
№594	Соус томатный с овощами ( морковь, л/репч., м/рас., т/паст., мука пшенн..)	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
№101	Икра кабачковая	60	2	8	5,5	102	0,02	7	0,78	0,11	0,04	41	0,2	4,45	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 ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,99</b>	<b>21,1</b>	<b>89,09</b>	<b>651</b>	<b>86,7</b>	<b>55,8</b>	<b>75</b>	<b>0,27</b>	<b>0,01</b>	<b>339,7</b>	<b>457,6</b>	<b>168,6</b>	<b>6,14</b>
	ОБЕД														
№155	Суп с клецками (мясо говяжье 1кат., лук, м/рас., мука, морковь, яйцо, картофель)	200	2,44	4,94	8,9	97,7	0	1,24	0,6	0,57	0	41,29	7,1	3,57	0,4
№219	Морковь тушенная с рисом (морковь, м/сл., крупа рис.)	170	2,5	3,1	11,1	82	0,1	8	2	1,2	0	83,1	88	61,1	1,2
№390	Котлета рыбная (морковь, хлеб пшенич., лук, яйцо, молоко 2,5%, м/сл.)	80	6,52	7,52	6,96	102,4	0,06	0,24	19,84	0	0	38,4	76,2	17,5	0,72
№37	Салат из сырых овощей (морковь, помидор свеж., огурец свеж., капуста свеж., сметана)	60	5,5	3	36,68	162,5	0,06	15,7	0,09	5,4	12,2	188,6	23,6	10,68	0,9
№686	Чай с лимоном (чай-заварка, вода, с/з, лимон)	200	0,3	0	0,29	15	0,006	5,6	2	0,06	0	14,4	17,2	9,2	0,16
	Хлеб ржаной	60	5,07	0,54	32,4	159	0,08	49	0	0	0	13,34	43,34	22	0,75
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,31</b>	<b>27,34</b>	<b>157,08</b>	<b>882,2</b>	<b>0,49</b>	<b>150,6</b>	<b>0,81</b>	<b>6,09</b>	<b>12,2</b>	<b>370,3</b>	<b>151,7</b>	<b>56,55</b>	<b>3,92</b>
	ПОЛДНИК														
№3	Бутерброд с сыром ( хлеб ржаной, сыр, м/сл.)	60	6,5	7,6	45	154	0,2	0,26	43,1	2,9	0,03	212,3	153,3	26,3	0,75
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток, с/з)	200	2,1	1,5	19	88,5	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,18	0,13
	Яблоко	80	1,4	0	7,1	52,6	0,01	9,9	0	0	4	12	8,5	7,4	1,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,6</b>	<b>9,1</b>	<b>64</b>	<b>242,5</b>	<b>0,23</b>	<b>5,78</b>	<b>43,12</b>	<b>3</b>	<b>0,03</b>	<b>338,3</b>	<b>231,6</b>	<b>38,48</b>	<b>0,88</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>55,9</b>	<b>57,54</b>	<b>310,17</b>	<b>1776</b>	<b>87,4</b>	<b>207,7</b>	<b>518,8</b>	<b>9,26</b>	<b>12,24</b>	<b>946</b>	<b>786</b>	<b>266,1</b>	<b>11,41</b>



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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	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															
№309	Каша кукурузная молочная (Крупа кукур., молоко, м/сл, с/з)	200	7,38	17,68	47,44	378	0,4	1,96	0,22	0	0	208,3	204,1	44,38	0,78	
	Йогурт натуральный	125	5	6	11	140	0,03	0,6	0,01	0	0	124	95	15	0,1	
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, с/з)	200	0,33	0	12,3	68	0	0,3	0,16	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,68</b>	<b>20,7</b>	<b>88,87</b>	<b>589,1</b>	<b>0,6</b>	<b>89,86</b>	<b>28,81</b>	<b>4,43</b>	<b>0</b>	<b>147,9</b>	<b>391,4</b>	<b>100,3</b>	<b>4,98</b>	
	ОБЕД															
№111	Борщ «Сибирский» со сметаной (фрикадельки, свекла, капуста, картофель, фасоль, морковь, л/репч., т/паст)	200	7,32	6,72	10,5	199,6	0,04	20,72	20	0	0	43	56,56	27,04	1,28	
№330	Пюре из гороха (горох, м/сл.)	170	16,13	4,92	40,35	260	0,63	0	0,21	6,48	0	63,62	158,9	61,62	4,69	
№433	Мясо тушеное (мясо говяж., морковь, л/репч., т/паст, мука)	80	12,82	4,84	2,07	169	0,05	1,49	0	2,09	0	9,34	6,65	4,43	35,5	
№25	Салат: «Степной» (картофель, морковь, огурец солен., лук, консер. зел. горошек)	100	5,2	7,6	4,7	123	0,05	6	0,35	3,5	0	15	34,6	15	0,7	
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, с/з.)	200	2,58	2,75	18,5	110	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,32	0,38	
	Хлеб ржаной	60	5,07	0,54	32,4	159	0,08	49	0	0	0	13,34	43,34	22	0,75	
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,22</b>	<b>25,4</b>	<b>107,34</b>	<b>1021</b>	<b>8,78</b>	<b>94,28</b>	<b>35,51</b>	<b>8,85</b>	<b>0,09</b>	<b>276,9</b>	<b>369,7</b>	<b>88,27</b>	<b>4,99</b>	
	ПОЛДНИК															
№359	Сырники с морковью и сметаной (творог, морковь, м/сл., яйцо, с/з, мука, сметана, крупа манная)	130	8,5	9,2	24,3	248	0,8	0,9	0,6	0,8	0	182	254	31,1	0,8	
№642	Кисель из яблок (яблоко, с/з, крахмал картофельный, л/кисл., вода)	200	0,2	0	11,9	45	0,07	2,9	0	0	0	18	11	3	0,2	
	Мандарин	80	1	0	7,16	58,3	0,02	25	0	0	14	24	11	6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,7</b>	<b>9,2</b>	<b>43,36</b>	<b>351,3</b>	<b>0,89</b>	<b>28,8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>14</b>	<b>224</b>	<b>276</b>	<b>40,1</b>	<b>1,01</b>	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>50</b>	<b>55,3</b>	<b>239,57</b>	<b>1961</b>	<b>9,48</b>	<b>212,1</b>	<b>64,34</b>	<b>13,28</b>	<b>14,09</b>	<b>718</b>	<b>966</b>	<b>237,3</b>	<b>10,38</b>	

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	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, м/рас., лук, морковь, т/паст.)	170	10,88	10,1	23,68	259,7	0,25	1,16	0,91	3,13	0	37,68	342,1	61,46	3,38
№56	Салат: «Кукуруза, фасоль» (консервир. кукуруза, фасоль красная консер., м/рас., л/кисл., зелень)	80	1,9	1,7	3,5	48,2	0,03	6,3	0	0,03	0	0	0	0	0
№704	Напиток из кураги (курага, с/з, вода)	200	1,04	0	10,2	54	0,014	0,6	280	0	0	24	22,2	14,2	0,6
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,2</b>	<b>20</b>	<b>72,39</b>	<b>586</b>	<b>0,37</b>	<b>49,35</b>	<b>0,14</b>	<b>2,83</b>	<b>0,03</b>	<b>254,4</b>	<b>295,4</b>	<b>88,64</b>	<b>4,43</b>
	ОБЕД														
№132	Рассольник «Ленинградский» (мясо 1 кат., картофель, огурец сол., крупа перловая, м/рас., т/паст., лук, морковь, сметана)	200	3,86	3,18	13,55	99,6	0,07	13,4	16	0	0	20,3	59,7	21	0,81
№297	Каша пшеничная (крупа пшен., м/сл., соль)	170	5,1	6,2	27,07	180	0,01	0,2	0,005	0,7	9,5	35,2	143	32,5	2
№600	Соус сметанный (сметана 15%, м/сл., мука.)	50	1,2	5,1	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., м/рас., сметана 15%, чеснок)	80	5,1	7,3	13,75	128,8	0,12	1,12	0,12	0,104	0	63,7	269,6	20	2
№71	Салат: «Винегрет овощной» (м/рас., морковь, свекла, картофель, капуста, огурец сол., лук, консер. зел. горошек.)	100	1,4	10,1	6,8	124	8,32	12,48	1,29	1,93	0,04	5,34	0,2	4,45	0
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4		0	0	38	40	32	0,6
	Хлеб ржаной	60	5,07	0,54	32,4	159	0,08	49	0	0	0	13,34	43,34	22	0,75
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,79</b>	<b>27,9</b>	<b>138,54</b>	<b>800</b>	<b>99,12</b>	<b>64,11</b>	<b>34,48</b>	<b>3,4</b>	<b>10,22</b>	<b>285,1</b>	<b>656,6</b>	<b>195,2</b>	<b>7,8</b>
	ПОЛДНИК														
№340	Омлет (яйцо, молоко 2,5%, м/сл)	170	9,4	17,7	22,9	326	0,66	0	0,67	0,27	0	91,52	346,6	96,52	3,55
№701	Напиток из яблок (яблоки, с/з)	200	0,1	0	23,61	52	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,23
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,04</b>	<b>0,24</b>	<b>20,92</b>	<b>471</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,67</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>375</b>	<b>5,6</b>	<b>0,36</b>
	ВСЕГО		50,87	51,7	233,95	1857	99,51	114,8	54,49	6,23	10,73	661	1226	302,9	12,61



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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	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															
№385	Рыба «Аппетитная» (минтай, капуста свеж., м/рас., м/сл., л/репч., сыр, яйцо, соус №600)	200	14,2	18,3	47	470,4	0,03	0,16	57,8	0	0	78,8	123,4	9,04	0,6	
№78	Закуска: «Икра морковная» (морковь, лук, т/паст, м/рас., л/кисл.)	100	1,2	6,6	7,4	48	0,65	3,16	207,8	5,3	0	38,23	64,2	38,7	0,9	
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, с/з)	200	0,6	0	12	51	0,01	80	0	0	0	11,09	0	0	0,57	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,73</b>	<b>21,01</b>	<b>90,26</b>	<b>570,2</b>	<b>0,3</b>	<b>71,56</b>	<b>66,96</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>184,2</b>	<b>166,2</b>	<b>46,54</b>	<b>2,86</b>	
	<b>ОБЕД</b>															
№144	Суп из овощей с фасолью (капуста, картофель, морковь, л/репч., фасоль суш., м/рас., мясо говяж., соль)	200	2,8	3,2	11,4	132	0,05	21,8	19	0	0	44	57,6	28	1,6	
№508	Каша гречневая вязкая (крупа греч., м/сл.)	170	4,1	5,2	20,07	110	0,2	1,87	11,9	0,08	0	15,5	153,3	101,9	3,4	
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, м/рас., мука, морковь, сметана)	80	7,7	7,4	14,12	145	0,19	21,1	0,16	0,57	0,76	5,8	201	11,5	4,41	
№20	Салат из свежих огурцов и помидор с заправкой (помидор, огурец, л/репч., или зелен., заправка для салата №615)	100	5,1	10,4	18,9	147,7	0,07	19,2	0	11,2	8,9	302,4	37,8	17,1	1,28	
№697	Молоко кипяченое	200	3,9	4,8	19,9	133	0,07	2,9	0,04	0	0	201	145,8	23,75	0,4	
	Хлеб ржаной	60	5,07	0,54	32,4	159	0,08	49	0	0	0	13,34	43,34	22	0,75	
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,17</b>	<b>29,1</b>	<b>123,22</b>	<b>812</b>	<b>0,8</b>	<b>138,1</b>	<b>81,9</b>	<b>7,82</b>	<b>6,36</b>	<b>544,8</b>	<b>551,6</b>	<b>138,7</b>	<b>9,87</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>															
	Сыр плавленый "Дружба"	1шт.	3,58	3,5	3,6	47	0	0,51	0,025	0,06	0	129	102	6,8	1,6	
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, с/з)	200	0,33	0	12,3	68	0	0,3	0,16	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36	
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,95</b>	<b>3,74</b>	<b>36,82</b>	<b>208</b>	<b>0,04</b>	<b>0,81</b>	<b>0,185</b>	<b>0,73</b>	<b>0</b>	<b>154,3</b>	<b>139,6</b>	<b>16,9</b>	<b>2,92</b>	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>50,8</b>	<b>51,8</b>	<b>257,61</b>	<b>1617</b>	<b>1,14</b>	<b>299,5</b>	<b>150,8</b>	<b>8,46</b>	<b>10,36</b>	<b>756,9</b>	<b>741,5</b>	<b>196,3</b>	<b>15,45</b>	

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

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	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., л/репч., морковь, картофель, м/рас., соль)	200	8,36	12,2	20,6	254	2,54	0	0	0	0	0	84,1	129	0,64
	Огурец соленый (с использованием л/кис.)	60	0,4	0	0,65	8	0	0	0	0	0	12,5	10	0	0,6
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток, с/з)	200	2,1	1,5	19	88,5	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,18	0,13
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,9</b>	<b>20</b>	<b>61,17</b>	<b>443,5</b>	<b>2,61</b>	<b>5,52</b>	<b>0,02</b>	<b>0,77</b>	<b>0</b>	<b>146,5</b>	<b>198,4</b>	<b>146,8</b>	<b>1,73</b>
	ОБЕД														
№137	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук, т/паст., м/рас., мясо 1 кат.)	200	2,6	4,92	22,84	116	0,03	6,9	0,26	0,29	0	21,2	20,5	18,9	1,12
№509	Каша перловая (крупа перловая, м/сл.,)	170	9,2	11,8	21,9	281	0,3	1,75	12,1	0,06	0	16,3	158	98	4,3
№462	Тефтели (мясо 1 категория говяж, рис, лук, яйцо, м/рас)	80	2	3,76	6,36	49,3	0,02	1,44	0	0	0	8,09	74,4	11,2	1
№594	Соус томатный с овощами ( морковь, л/репч., м/рас., т/паст., 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
№43	Салат из свежей капусты (капуста, лук, морковь, л/кис., с/з, м/рас.)	60	2,1	3,1	5,6	44,4	0,01	20,6	9	0,04	0	28,4	14,2	7,4	0,4
№685	Чай ( заварка, с/з, вода)	200	0,01	0	0,04	1	0	0	0	0	0	0,05	0	0	0,01
	Хлеб ржаной	60	5,07	0,54	32,4	159	0,08	49	0	0	0	13,34	43,34	22	0,75
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,78</b>	<b>27,2</b>	<b>91,64</b>	<b>672</b>	<b>86,64</b>	<b>79,75</b>	<b>21,39</b>	<b>0,51</b>	<b>0,01</b>	<b>87,44</b>	<b>332,9</b>	<b>159,9</b>	<b>7,61</b>
	ПОЛДНИК														
	Помидоры свежие порционные	40	0,24	0	1,68	8	0,02	10	0	0,16	0	5,4	10,4	8	0,6
№337	Яйцо варенное	40(1шт.)	4,1	5,6	0,3	70	0,02	0	0,03	0	0	22	77	5	1
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36
	Ряженка	200	6	9	18,2	190	0,04	0,6	44	0	0,06	248	184	28	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,34</b>	<b>5,6</b>	<b>1,98</b>	<b>78</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>27,4</b>	<b>87,4</b>	<b>13</b>	<b>1,6</b>
	ВСЕГО		46,02	52,8	154,79	1194	89,29	95,27	21,44	1,44	0,01	261,3	618,7	319,7	10,94



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

№ рещ.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	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														
№440	Говядина, тушеная с капустой (мясо говяж., л/репч., м/рас., помидоры свеж., перец сладкий, капуста)	170	2,89	3	16,41	71,6	0,05	90,9	23,7	0,25	0	107	77,9	38,6	1,51
№25	Салат: «Степной» (картофель, морковь, огурец солен., лук, консер. зел. горошек)	60	3,2	4,7	2,9	76,8	0,03	3,7	0,2	2,18	0	9,3	21,6	9,3	0,4
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, с/з.)	200	2,58	2,75	18,5	110	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,32	0,38
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,71</b>	<b>10,69</b>	<b>58,73</b>	<b>574</b>	<b>0,16</b>	<b>95,9</b>	<b>43,9</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>246,7</b>	<b>222,3</b>	<b>72,82</b>	<b>2,65</b>
	ОБЕД														
№124	Щи (капуста, картофель, морковь, лук, т/ласт., мясо говяж. 1кг., сметана 15%)	200	2,44	3,96	22,12	120,3	0,03	24,08	16	0	0	33,52	39,04	17,28	0,52
№511	Рис отварной (рис, м/сл.)	170	3,5	4,63	21,01	176,8	0,18	0,11	11,86	0,04	8,5	28,9	182,7	63,8	1,5
№439	Гуляш из куриного сердца (сердце куриное морковь, лук, мука, т/ласт, м/рас.)	80	4,25	3,2	6,2	115,6	0,06	4,06	0,2	1,52	0,05	24,4	179,8	10,8	1,68
№20	Салат из свежих огурцов и помидор с заправкой (помидор, огурец, л/репч., или зелен., заправка для салата №615)	100	5,1	10,4	18,9	147,7	0,07	19,2	0	11,2	8,9	302,4	37,8	17,1	1,28
№642	Кисель из яблок (яблоко, с/з, крахмал картофельный, л/кис, вода)	200	0,2	0	11,9	45	0,07	2,9	0	0	0	18	11	3	0,2
	Хлеб ржаной	60	5,07	0,54	32,4	159	0,08	49	0	0	0	13,34	43,34	22	0,75
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,56</b>	<b>22,73</b>	<b>112,53</b>	<b>763</b>	<b>0,49</b>	<b>99,35</b>	<b>28,06</b>	<b>12,76</b>	<b>17,45</b>	<b>420,6</b>	<b>493,7</b>	<b>134</b>	<b>5,93</b>
	ПОЛДНИК														
№3	Бутерброд с сыром (хлеб ржан, сыр, м/сл)	60	6,5	7,6	45	154	0,2	0,26	43,1	2,9	0,03	212,3	153,3	26,3	0,75
№704	Напиток из кураги (курага, с/з, вода)	200	1,04	0	10,2	54	0,014	0,6	280	0	0	24	22,2	14,2	0,6
	Яблоко	80	1,4	0	7,1	52,6	0,01	9,9	0	0	4	12	8,5	7,4	1,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,94</b>	<b>7,6</b>	<b>55,2</b>	<b>260,6</b>	<b>0,224</b>	<b>10,76</b>	<b>323,1</b>	<b>2,9</b>	<b>4,03</b>	<b>236,3</b>	<b>175,5</b>	<b>40,5</b>	<b>3,15</b>
	ВСЕГО		48	50,85	238,31	1598	87,45	174,6	350	6,66	18,05	532,3	876,2	277,4	12,91

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

№ рсч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	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														
№436	Жаркое по-домашнему (мясо говяж., картофель, л/репч., м/рас., т/паст)	170	4,6	6,2	42,8	220	2,55	0	0	0	0	0	86	132	0,7
№38	Салат: «Летний» (картофель, огурец свеж., помидор свеж., лук зел., яйцо, сметана)	60	6	6,5	6,4	75,6	0,04	14,5	0,25	2,76	0	12,04	27,7	12,04	0,56
№701	Напиток из яблок (яблоки, с/з)	200	0,1	0	23,61	52	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,23
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,74</b>	<b>19,5</b>	<b>93,73</b>	<b>440,6</b>	<b>2,636</b>	<b>15,5</b>	<b>6,25</b>	<b>3,55</b>	<b>0</b>	<b>24,04</b>	<b>142,1</b>	<b>151,6</b>	<b>1,85</b>
	ОБЕД														
№159	Солянка из рыбы (минтай, л/репч., огурец солен., морковь, масляный, т/паст, м/рас., лимон, сметана)	200	10,4	12,6	26,2	215,8	0,04	9,2	60	0,24	0,012	17,8	31,04	12,8	0,6
№309	Каша кукурузная (крупа кукур., м/сл.)	170	2,89	4	16,71	81,6	0,3	1,9	12	0,09	0	16,5	160	104	4,2
№475	Клецки с мясом (фарш говяж., л/репч., картофель, мука пшен., м/сл., сметана)	80	5,12	9,2	19,32	163,2	0,72	0	0	0,64	0	13,6	0	0	1
№97	Сыр нарезка	15	2,6	3	3,6	44,9	0,01	0,26	43,07	0,07	0	131,8	74,9	5,3	0,15
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, с/з)	200	0,6	0	12	51	0,01	80	0	0	0	11,09	0	0	0,57
	Хлеб ржаной	60	5,07	0,54	32,4	159	0,08	49	0	0	0	13,34	43,34	22	0,75
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,3</b>	<b>27,6</b>	<b>110,23</b>	<b>845</b>	<b>1,16</b>	<b>140,4</b>	<b>115,1</b>	<b>1,04</b>	<b>0,012</b>	<b>204,2</b>	<b>309,3</b>	<b>144,1</b>	<b>7,27</b>
	ПОЛДНИК														
№359	Сырники с морковью и сметаной (творог, морковь, м/сл., яйцо, с/з, мука, сметана, крупа манная)	130	8,5	9,2	24,3	248	0,8	0,9	0,6	0,8	0	182	254	31,1	0,8
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4	0	0	0	38	40	32	0,6
	Мацларин	80	1	0	7,16	58,3	0,02	25	0	0	14	24	11	6	0,01
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,5</b>	<b>9,2</b>	<b>52,66</b>	<b>272</b>	<b>0,86</b>	<b>29,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>14</b>	<b>244</b>	<b>305</b>	<b>69,1</b>	<b>1,41</b>
	ВСЕГО		51,2	52,6	231,27	1558	2,03	125,7	656,3	5,76	8,76	807	979	358,7	14,2



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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	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														
№340	Омлет (яйцо, молоко 2,5%, м/сл.)	170	9,4	17,7	22,9	326	0,66	0	0,67	0,27	0	91,52	346,6	96,52	3,55
№49	Салат из моркови с изюмом ( морковь, изюм, сметана, с/з)	80	6,1	12	16,3	145	0,01	26	17,5	1	0	21,9	10,9	5,5	0,4
№685	Чай ( заварка, с/з, вода)	200	0,01	0	0,04	1	0	0	0	0	0	0,05	0	0	0,01
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,55</b>	<b>29,94</b>	<b>60,16</b>	<b>565</b>	<b>0,71</b>	<b>26</b>	<b>18,17</b>	<b>1,94</b>	<b>0</b>	<b>121,5</b>	<b>383,5</b>	<b>107,6</b>	<b>4,32</b>
	ОБЕД														
№181	Уха с перловой крупой (сайра консер., картофель, лук, морковь, крупа перловая, м/рас.)	200	1,86	3,18	13,55	78,6	0,08	10,5	165	1,5	0	36,5	162	24	0,8
№508	Каша гречневая (крупа греч., м/сл.)	170	5,1	6,2	27,07	180,4	0,2	1,87	11,9	0,08	0	15,5	153,3	101,9	3,4
№600	Соус сметанный (сметана 15%, м/сл., мука.)	50	1,2	5,1	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., л/репч., яйцо, молоко, м/сл.)	80	5,52	7,6	8,16	233,6	0,02	1,8	0	0	0	10,16	93,04	14,08	1,28
№101	Икра кабачковая	60	2	8	5,5	102	0,02	7	0,78	0,11	0,04	41	0,2	4,45	0,7
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток, с/з)	200	2,1	1,5	19	88,5	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,18	0,13
	Хлеб ржаной	60	5,07	0,54	32,4	159	0,08	49	0	0	0	13,34	43,34	22	0,75
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,85</b>	<b>32,12</b>	<b>108,18</b>	<b>850</b>	<b>98,93</b>	<b>75,78</b>	<b>177,8</b>	<b>1,95</b>	<b>0,06</b>	<b>242,6</b>	<b>554,7</b>	<b>182,2</b>	<b>7,11</b>
	ПОЛДНИК														
	Йогурт натуральный	125	5	6	11	140	0,03	0,6	0,01	0	0	124	95	15	0,1
	Яблоко	80	1,4	0	7,1	52,6	0,01	9,9	0	0	4	12	8,5	7,4	1,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,4</b>	<b>6</b>	<b>18,1</b>	<b>192,6</b>	<b>0,04</b>	<b>10,5</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>136</b>	<b>103,5</b>	<b>22,4</b>	<b>1,9</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>51</b>	<b>50,75</b>	<b>218,29</b>	<b>1608</b>	<b>1,53</b>	<b>141,1</b>	<b>82,45</b>	<b>3,99</b>	<b>4,05</b>	<b>601</b>	<b>782,5</b>	<b>277,7</b>	<b>12,33</b>

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	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
	<b>ЗАВТРАК</b>														
№492	Плов с курицы (куры 1кат., рис, м/рас., лук, морковь, т/паст.)	170	10,88	10,1	23,68	259,7	0,25	1,16	0,91	3,13	0	37,68	342,1	61,46	3,38
№72	Салат: «Винегрет с сельдью» (картофель, свекла, морковь, огурец солен., лук, сельдь солен., капуста марин., м/рас.)	100	1,55	5,9	5,2	62,62	9,5	14	2,7	3,5	0,06	8,34	0,7	5,2	0,1
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, с/з)	200	0,33	0	12,3	68	0	0,3	0,16	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,8</b>	<b>16,24</b>	<b>62,1</b>	<b>483,3</b>	<b>9,79</b>	<b>15,46</b>	<b>11,93</b>	<b>7,3</b>	<b>0,06</b>	<b>71,27</b>	<b>380,4</b>	<b>76,76</b>	<b>4,8</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№145	Суп летний овощной (мясо курицы 1 кат., капуста свежая, или ботва свеклы, картофель, лук, морковь, м/рас, горох овощной, или фасоль, яйца)	200	3,78	2,9	17	140	0,06	8,5	269,6	1,95	0	34,6	150,6	22	0,664
№518	Картофель отварной (картофель, м/сл.)	180	3,7	8,56	18,82	186	0,31	6,16	0,13	0	0	55,75	97,09	33,66	1,26
№431	Печень по «Строгоновски» (печень говяж., м/рас., т/паст)	80	9,88	9,88	3,12	156	0,152	15,9	0,19	1,52	0,05	26,29	179,8	10,9	4,4
№42	Салат из капусты с яблоками (капуста, яблоки, л/кис, с/з, м/рас.)	80	2,9	5,1	22,3	85	0,05	36,4	15,3	24,5	13,6	189,7	24,6	11,2	0,9
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, с/з.)	200	2,58	2,75	18,5	110	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,32	0,38
	Хлеб ржаной	60	5,07	0,54	32,4	159	0,08	49	0	0	0	13,34	43,34	22	0,75
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,91</b>	<b>29,73</b>	<b>112,14</b>	<b>844</b>	<b>0,692</b>	<b>117,3</b>	<b>305,2</b>	<b>27,97</b>	<b>13,65</b>	<b>442,1</b>	<b>592,2</b>	<b>119,1</b>	<b>8,354</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
	Сыр плавильный "Дружба"	1шт.	3,58	3,5	3,6	47	0	0,51	0,025	0,06	0	129	102	6,8	1,6
№642	Кисель из яблок (яблоко, с/з, крахмал картофельный, л/кис, вода)	200	0,2	0	11,9	45	0,07	2,9	0	0	0	18	11	3	0,2
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,82</b>	<b>3,74</b>	<b>36,42</b>	<b>185</b>	<b>0,11</b>	<b>3,41</b>	<b>0,025</b>	<b>0,73</b>	<b>0</b>	<b>155</b>	<b>139</b>	<b>15,4</b>	<b>2,16</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>52,9</b>	<b>49,71</b>	<b>210,66</b>	<b>1512</b>	<b>87,3</b>	<b>368</b>	<b>381,8</b>	<b>27,82</b>	<b>27,61</b>	<b>913,9</b>	<b>833</b>	<b>244,4</b>	<b>11,1</b>



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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	ЗАВТРАК														
№214	Капуста тушеная (капуста, лук, морковь, т/ласт., м/рас., лавровый лист)	170	2,89	3	16,41	71,6	0,05	90,9	23,7	0,25	0	107	77,9	38,6	1,51
№451	Котлета натуральная рубленая (мясо говяж. 1 кат., лук, м/рас., яйцо.)	80	8,72	11,5	13,8	210	0,04	0	0	0,05	0	10,9	0	0	0,8
№16	Салат из свежих огурцов (огурцы, сметана)	100	4,1	5,1	10,51	60	0,03	4,6	0	0	0	152	10,5	12,9	0,03
№704	Напиток из кураги (курага, с/з, вода)	200	1,04	0	10,2	54	0,014	0,6	280	0	0	24	22,2	14,2	0,6
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,79</b>	<b>19,84</b>	<b>71,84</b>	<b>690</b>	<b>0,174</b>	<b>96,1</b>	<b>303,7</b>	<b>0,97</b>	<b>0</b>	<b>301,9</b>	<b>136,6</b>	<b>71,3</b>	<b>3,3</b>
	ОБЕД														
№143	Суп куриный с вермишелью (куры 1 кат. картофель, лук, вермишель, морковь, м/рас.)	200	1,35	5,09	11,4	165,2	0,064	9,2	9,6	0	0,64	17,04	43,2	15,36	0,6
№216	Картофель тушеный (мясо говяж., 1 кат., л/репч., морковь, картофель, м/рас., соль)	200	8,36	12,2	20,6	254	2,54	0	0	0	0	0	84,1	129	0,64
№50	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр, сметана)	100	5,1	9,8	20,3	135,9	9,3	13,5	2,4	1,9	0,05	6,3	0,4	5,6	0
№697	Молоко кипяченое	200	3,9	4,8	19,9	133	0,07	2,9	0,04	0	0	201	145,8	23,75	0,4
	Хлеб ржаной	60	5,07	0,54	32,4	159	0,08	49	0	0	0	13,34	43,34	22	0,75
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,78</b>	<b>32,43</b>	<b>104,6</b>	<b>798</b>	<b>12,05</b>	<b>74,6</b>	<b>12,04</b>	<b>1,9</b>	<b>0,69</b>	<b>237,7</b>	<b>316,8</b>	<b>195,7</b>	<b>2,39</b>
	ПОЛДНИК														
№340	Омлет	80	4,5	8,4	10,9	147	0,65	0	0,55	0,18	0	98	255,3	84,2	2,2
№686	Чай с лимоном (чай-заварка, вода, с/з, лимон)	200	0,3	0	0,29	15	0,006	5,6	2	0,06	0	14,4	17,2	9,2	0,16
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,8</b>	<b>8,4</b>	<b>11,19</b>	<b>162</b>	<b>0,656</b>	<b>5,6</b>	<b>2,55</b>	<b>0,24</b>	<b>0</b>	<b>112,4</b>	<b>272,5</b>	<b>93,4</b>	<b>2,36</b>
	ВСЕГО		<b>48,37</b>	<b>50,9</b>	<b>187,63</b>	<b>1650</b>	<b>12,88</b>	<b>176,3</b>	<b>318,3</b>	<b>3,11</b>	<b>0,02</b>	<b>977</b>	<b>972</b>	<b>346,8</b>	<b>12,18</b>



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

№ рел.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
			3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	ЗАВТРАК														
№376	Солянка из свежей капусты с рыбой (минтай, капуста, т/паст, л/репч., м/рас.)	170	16	11	40	318	0,04	0,17	58,9	0	0	79,9	124,5	10,04	0,7
№20	Салат из свежих огурцов и помидор с заправкой (помидор, огурец, л/репч., или зелен., заправка для салата №615)	100	5,2	8,5	21,8	112,3	0,04	12	0	7	5,6	188,6	23,6	10,68	0,8
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4		0	0	38	40	32	0,6
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,24</b>	<b>19,5</b>	<b>103,92</b>	<b>611,3</b>	<b>0,16</b>	<b>16,17</b>	<b>58,9</b>	<b>7,67</b>	<b>5,6</b>	<b>314,5</b>	<b>214,1</b>	<b>58,32</b>	<b>2,46</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№141	Суп картофельный с сельменями (картофель, морковь, л/репч, м/сл, сельменн)	200	6,94	10,65	24,75	173,2	0,08	7,6	0	0	0	28,8	159,2	25	0,78
№509	Каша перловая (крупа перловая, м/сл.)	170	9,2	11,8	21,9	281	0,3	1,75	12,1	0,06	0	16,3	158	98	4,3
№462	Тефтели (мясо 1кат., говяж., рис, лук, яйцо, м/рас)	80	2	3,76	6,36	49,3	0,02	1,44	0	0	0	8,09	74,4	11,2	1
№594	Соус томатный с овощами ( морковь, л/репч., м/рас., т/паст., 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	7,96	10,5	11,92	186	0,03	4,16	0,02	0	0	19,2	40	11,6	0,2
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	240	94	15	0,2
	Хлеб ржаной	60	5,07	0,54	32,4	159	0,08	49	0	0	0	13,34	43,34	22	0,75
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,3</b>	<b>27,4</b>	<b>107,83</b>	<b>850</b>	<b>86,79</b>	<b>65,41</b>	<b>12,15</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	<b>325,8</b>	<b>591,4</b>	<b>185,2</b>	<b>7,26</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
№3	Бутерброд с сыром ( хлеб ржаной, сыр, масло сливоч.)	60	6,5	7,6	45	154	0,2	0,26	43,1	2,9	0,03	212,3	153,3	26,3	0,75
№701	Напиток из яблок (яблоко, с/з)	200	0,1	0	23,61	52	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,23
	Яблоко	80	1,4	0	7,1	52,6	0,01	9,9	0	0	4	12	8,5	7,4	1,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>8</b>	<b>7,6</b>	<b>75,71</b>	<b>258,6</b>	<b>0,216</b>	<b>11,16</b>	<b>49,1</b>	<b>3,02</b>	<b>4,03</b>	<b>228,3</b>	<b>164,2</b>	<b>35,7</b>	<b>2,78</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>59,54</b>	<b>54,5</b>	<b>287,46</b>	<b>1720</b>	<b>87,17</b>	<b>92,74</b>	<b>120,2</b>	<b>10,87</b>	<b>9,64</b>	<b>868,6</b>	<b>969,7</b>	<b>279,2</b>	<b>12,5</b>



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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	ЗАВТРАК															
№366	Запеканка из творога со сметаной (творог, с/з, крупа манная, яйца, м/сл.)	170	14,3	16,5	27,39	280	0,03	0,9	0,4	2	0,4	136	26,2	18,2	0,8	
№51	Салат: «Свекла яблоко» (свекла, яблоко, сметана 15%)	100	1,53	4,17	8,63	79,58	0,02	7,63	30	0	0	44,75	41,31	17,96	1,52	
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, с/з)	200	0,6	0	12	51	0,01	80	0	0	0	11,09	0	0	0	0,57
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,47</b>	<b>20,91</b>	<b>68,94</b>	<b>503,6</b>	<b>0,1</b>	<b>88,53</b>	<b>30,4</b>	<b>2,67</b>	<b>0,4</b>	<b>199,8</b>	<b>93,51</b>	<b>41,76</b>	<b>3,25</b>	
	ОБЕД															
№117	Борщ "Полтавский" с галушками (свекла, капуста, картофель, морковь, мясо говяж., лук, т/паст, м/рас., мука, яйцо)	200	2,6	6,96	10,64	120	0,024	16,56	16	0	0	34,4	45,2	21,6	1	
№436	Жаркое по-домашнему (мясо говяж., картофель, лук репч., м/рас., т/паст)	170	4,6	6,2	42,8	220	2,55	0	0	0	0	0	86	132	0,7	
№78	Закуска: «Икра морковная» (морковь, лук, т/паст, м/рас., л/кис)	100	1,2	6,6	7,4	48	0,65	3,16	207,8	5,3	0	38,23	64,2	38,7	0,9	
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, с/з)	200	0,33	0	12,3	68	0	0,3	0,16	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,7</b>	<b>27,3</b>	<b>90,14</b>	<b>504,2</b>	<b>3,464</b>	<b>69,02</b>	<b>224</b>	<b>5,3</b>	<b>0</b>	<b>143,9</b>	<b>215,5</b>	<b>218,8</b>	<b>3,76</b>	
	ПОЛДНИК															
	Помидоры свежие порционные	40	0,24	0	1,68	8	0,02	10	0	0,16	0	5,4	10,4	8	0,6	
№337	Яйцо варенное	40(1шт.)	4,1	5,6	0,3	70	0,02	0	0,03	0	0	22	77	5	1	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	93	0,04	0	0	0,67	0	8	26	5,6	0,36	
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток, с/з)	200	2,1	1,5	19	88,5	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,18	0,13	
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,34</b>	<b>5,6</b>	<b>1,98</b>	<b>78</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>27,4</b>	<b>87,4</b>	<b>13</b>	<b>1,6</b>	
	ВСЕГО		<b>50,51</b>	<b>53,81</b>	<b>161,06</b>	<b>1086</b>	<b>3,604</b>	<b>167,6</b>	<b>254,4</b>	<b>8,13</b>	<b>0,4</b>	<b>371,1</b>	<b>396,4</b>	<b>273,6</b>	<b>8,61</b>	

Пронумеровано и  
Прощнуровано 16 лист.

Директор школы:  
Б.А.Горюцкая

