



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 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», соблюдается потребность детей в пищевых веществах, учреждениях начального и среднего профессионального образования», соблюдается 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 учебным требованием 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, 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.

№ реч.	Наименование блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Вl	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК	2													
№311	Каша пшеничная -молочная (пшено, молоко, масло сливоч., сахар)	250	17,3	17	47	380	0,04	0,5	0,1	0,05	0,05	85	124	54	3,5
№2	Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, масло, хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	168	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	108,5	21,5	0,63
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	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	21,4	91,05	654	0,37	49,6	0,16	2,85	0,06	255,1	253,1	103	4,33
	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
№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)	100	6,6	6,3	23,3	210	0,09	0,3	24,8	0	0	49,2	97,8	23,2	1
№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	111	2,2	0,92	43,6	110,5	13	1,36
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161,36	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,3	0,38
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,25	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		32,17	32,95	138,01	948,66	0,61	67,7	52,6	3,5	8,5	310,6	452,6	160	6,19
	ВСЕГО		53,17	54,35	229,06	1602,7	0,98	117	52,8	6,35	8,56	565,6	705,6	263	10,5

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№492	Плов с курицы (куры 1каг., 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. напит.)	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		21,48	22,08	91,8	678	0,52	75,1	14,2	6,92	0,05	242	338	63,4	6,13	
	ОБЕД															
№139	Суп гороховый (мясо 1каг., 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	Макаронны отварные (макаронны, масло сливоч.)	250	5,5	4	30	174	0,07	0	16	7,5	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	14,25	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	33,05	137,99	934	9,06	106,3	18,53	13,63	0,9	173,54	361,85	81,15	10,6	
	ВСЕГО		53,88	55,13	229,79	1612	9,576	181,4	32,75	20,55	0,95	415,5	699,83	144,5	16,73	

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	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 пшени., масло сливоч., сгущенное 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	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		21,26	22,1	91,6	664,8	1,83	50,4	76,2	1,32	0,73	238,9	271,1	73,6	2,7	
	ОБЕД															
№117	Борщ "Полтавский" с галушками (свекла, капуста, картофель, морковь, мясо курицы., 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	
№479	Макаронник с мясом (фарш говяж., макароны, 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	106,6	0,03	6,8	281	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	11,09	0	0	0,57	
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,25	6	1,15	
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		30,15	32	137,3	938,6	0,45	162	320	9,45	0	165,9	201,7	82,7	6,04	
	ВСЕГО		51,41	54,1	228,9	1603,4	2,28	212	396	10,8	0,73	404,8	472,8	156	8,74	

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	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.)	220	3,6	5,1	17,1	85	0,4	2,3	15	0,05	0	17	185	135	4
№467	Биточки по-белорусски (фарш говяжь., лук репч., яйцо, молоко, масло сливоч.)	100	7,4	7,4	10,2	281	0,03	2,03	0	0	0	12,7	116	17,6	1,6
№594	Соус томатный с овощами (морковь, лук репч., масло растит., паста томат., мука пшен..)	20	0,6	0,7	1,5	15	82	0,05	0,02	0,1	0,01	0,05	18	2	0,02
№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
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161,36	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,3	0,38
	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		21,57	21,2	94,46	715,76	82,7	76,8	44	0,19	0,01	240,3	447,1	207	7,3
	ОБЕД														
№155	Суп с клецками (мясо говяжье 1кат., 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
№101	Икра кабачковая	80	5,8	6,4	13,5	165	0,02	7	0,78	0,11	0,04	41	0,2	4,45	0,7
№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	14,25	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		32,7	36,4	138,7	951	1,31	60,3	403	1,73	0,04	300,1	424	163	8,03
	ВСЕГО		54,27	57,6	233,16	1666,8	84,1	137	447	1,92	0,05	540,4	871	370	15,3

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

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	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, поре тоmat., 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	17,25	11,55	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		21,43	22,11	91,46	678	10,1	67,3	2,96	2,3	0,05	168,4	158	55	3,06
	ОБЕД														
№111	Борщ «Сибирский» со сметаной (мясо говяж. 1 кат., 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 пше., масло сливоч., соль)	220	4	6	34,7	207	0,06	0,8	0,06	1	15,1	46	188	48,3	2,5
№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
№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	14,25	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		34,9	35,7	131,1	947,8	0,76	112	25,6	5,22	16,1	425,5	661,1	155	11,9
	ВСЕГО		56,33	57,81	222,56	1625,8	10,8	179	28,6	7,52	16,1	593,8	819,1	210	14,9

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

№ рсч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	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														
№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.)	70	5	3	8	127,5	0,2	0	0,1	3	0,05	120	110	28	0,9
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	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		22,1	23,1	93,3	660,5	0,62	52,6	150	4,5	0,13	363,8	314,2	112	2
	ОБЕД														
№132	Рассольник «Ленинградский» (мясо I кат., 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 тушеная (куры I 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
№56	Салат: «Кукуруза, фасоль» (консервир. кукуруза, фасоль красная консервир., масло растит., лимонная кислота, сахар зелень)	80	2,5	2	5,6	54	0,04	6	0	0,04	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	14,25	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	32,3	137,9	947	99,6	118	90,2	0,81	0,02	206,6	638,9	174	7,41
	ВСЕГО		54,1	55,4	231,2	1607,5	100	170	240	5,31	0,15	570,3	953	286	9,41

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

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	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	0,3	1,8	105	2,3	0	16,1	32,4	26,1	0,5
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	12,96	85	0	0,3	0,16	0	0	17,25	11,55	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		21,53	22,01	91,56	678,3	87,1	53,6	139	2,97	8,77	168,6	515,5	182	5,09
	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	12,04	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	145,8	23,8	0,4
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,25	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	359,3	729,3	269	14,7
	ВСЕГО		54,03	55,01	229,56	1623,3	88,6	179	182	6,52	9,73	528	1245	451	19,8

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	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	Макаронны отварные (макаронны, 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	70	5,2	7	9,2	133	0,03	8	0,1	0,15	0,05	47	0,3	5	1
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	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		21,9	23,1	96,7	692	0,51	60	16,3	7,66	0,05	212,2	401,6	68,4	5,15
	ОБЕД														
№124	Щи (капуста, каргофель, морковь, лук, паста томат., мясо говьяжье 1кат., 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
№362	Пудинг из творога запеченный (творог, крупа ман., сахар, яйцо, изюм, масло сливоч., ванилин, сметана)	200	13	11,3	24	370	0,04	0,6	0,4	1,2	0,4	135	160	22	0,6
№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
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161,36	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,3	0,38
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,25	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		32,77	31,75	134,06	981,36	0,41	110	57,9	2,2	0,4	384,7	339,3	96,4	3,38
	ВСЕГО		54,67	54,85	230,76	1673,4	0,92	170	74,2	9,86	0,45	596,9	740,8	165	8,53

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	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., 1кат., лук репч., морковь, картофель, масло растит., соль)	250	12,7	17	32,5	410	2,9	0	0	0	0	0	98	154	0,9
	Огурец соленый (с использованием лимонной кислоты)	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.)	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		21,18	21,28	91,15	676	3,19	56	0,02	0,1	0	198,2	203,4	192	2,53
	ОБЕД														
№137	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук, паста томат., масло растит., мясо 1кат.)	250	5,8	7	29	195	0,05	10	0,4	0,45	0	33	32	29,5	1,75
№492	Плов с курицы (куры 1кат., 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
№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
№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	14,25	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		27,6	30,1	124,29	859	0,81	86,9	1,5	15,9	8,9	469,8	534,6	160	9,18
	ВСЕГО		48,78	51,38	215,44	1535	4	143	1,52	16	8,9	668	737,9	352	11,7

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

№ рсч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	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.)	100	6	6,7	24	156	0,07	5,07	0,19	1,52	0,05	30,5	179,8	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	640,4	0,63	112	83,2	1,86	0,05	408,1	424,1	102	5,15
	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	11,05	75	0,5	0,02	22,5	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 говяжь., лук репч., картофель, мука пшен., 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	14,25	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	55	535	3,98	0,03	333,8	414,8	196	11,4
	ВСЕГО		54,3	54,8	228,4	1589,4	1,77	167	618	5,84	0,08	741,9	838,8	298	16,5

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

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	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	
№2	Батон 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	108,5	21,5	0,63	
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	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	673,5	1,36	50,6	1,28	3,7	0,01	295,8	507,7	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	2,03	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	0,01	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	14,25	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	84,1	234	4,15	0,07	152,8	579,1	243	9,5	
	ВСЕГО		53,8	55	229,8	1619,5	110	135	235	7,85	0,08	448,5	1087	407	15,9	

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	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 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	17,25	11,55	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		23,23	22,71	91,26	677,6	10,5	129	76,9	4,62	1,02	148,6	420,3	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	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.,)	20	0,6	0,7	1,5	15	82	0,05	0,02	0,1	0,01	0,05	18	2	0,02
№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
№68	Салат: «Столичный» (курица, картофель, огурец сол., яйцо, лук, сметана 15%)	80	4,5	6	15	145	0,03	4,16	0,02	0	0	19,2	40	11,6	0,2
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161,36	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,3	0,38
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,25	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		31,47	33,7	142,66	1044,4	82,8	69,3	371	2,86	8,51	337,3	911,6	179	10,3
	ВСЕГО		54,7	56,41	233,92	1722	93,3	198	448	7,48	9,53	485,8	1332	288	19,7

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК														
№214	Капуста тушеная (капуста, лук, морковь, паста томат., масло растит., лавровый лист)	250	6,3	5,5	24	144	0,1	132	45	0,7	0	164	147	78	2,5
№451	Котлета натуральная рубленая (мясо говядина I 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	Хлеб 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. напит.)	200	3,08	2,18	21	129	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,2	0,13
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		20,34	22,58	81,3	643	0,5	187	45,1	0,86	0	426,3	278,7	130	3,83
	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	12,7	17	32,5	410	2,9	0	0	0	0	0	98	154	0,9
№16	Салат из свежих огурцов (огурцы, сметана)	80	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	14,25	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		35,1	36	145,5	1021	3,36	72	12	0	0	258,8	203,3	220	3,23
	ВСЕГО		55,44	58,58	226,8	1664	3,86	259	57,1	0,86	0	685,1	482	350	7,06

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	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
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,09	0	0	0,57
	Печенье	70	5	4	9,3	112,5	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		21,6	22	91	678,5	0,4	131	149	1,7	0	460,4	301,1	57,4	3,37
	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	35	0,97
№309	Каша кукурузная (крупа кукур., масло сливоч.)	250	6	6	22	248	0,7	2,5	22	0,7	0	31	211	158	6,5
№462	Тефтели (мясо I категория говядина, рис, лук, яйцо, масло растительное)	100	7,8	6,4	11,1	130	0,02	1,8	0	0	0	10,1	9,5	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
№42	Салат из капусты с яблоками (капуста, яблоки, лимонная кислота, сахар, масло растит.)	100	4,2	7	13	90	0,06	42	20	28	16	201	28	14	1
№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	14,25	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		33,1	33	140	943,3	87,4	113	44	28,9	16	356,1	593,5	261	11,3
	ВСЕГО		54,7	55	231	1621,8	87,8	244	193	30,6	16	816,5	894,5	318	14,6

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

№ рец.	Наименование блюда	2	3	4	5	6	Углево ды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК																
№366	Запеканка из творога со стуженым молоком (творог, крупа манная, сахар, яйца, масло сливоч.)	250	16,8	17,6	3,5	26,25	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	0	13,2	88	88	0,01	0,6	400	0	0	24	22,2	14,2	0,6
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	Хлеб ржаной	20															
	ИТОГО		21,5	22	91,45	677,5	51,1	401	5,7	1,01	384	184,3	86	2,93			
	ОБЕД																
№148	Суп лапша с курицей (лапша, морковь, лук, масло растит., курица)	250	5,45	6	6	20	190	190	0,09	1,5	22	0,8	0	18,2	95,7	41	1,17
№228	Картофель запеченный (картофель, масло сливоч., сметана)	220	6,2	9,4	2,4	18,4	120	120	0,1	0,5	19,2	0,5	0,6	48,1	216	49,1	0,9
№397	Фрикадельки рыбные в томатно-сметанном соусе (минтай, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., сметана)	120	6,9	2,4	17	48	48	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
№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	112,3	112,3	112,3	0,04	12	0	7	5,6	188,6	23,6	10,7	0,8
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	106	106	0,08	1,4	0	0	0	240	94	15	0,2
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	103	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,25	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	48	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		34,55	34	138,7	959,3	1,09	112	128	9	6,2	9	6,2	616,5	581,1	208	6,32
	ВСЕГО		56,05	56	230,15	1636,8	1,52	163	529	14,7	7,21	1001	765,4	294	9,25		