



Примерное двадцатидневное меню
горячих завтраков, обедов и полдников для обучающихся
в возрасте от 6-10 лет (весенне – летний 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 циклического 20-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-гигиенические 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 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», предлагается 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; полдник с 6-10 лет-235.5 ккал, с 11-18 лет-271 ккал, что составляет 10% 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 точной 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-гигиенические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

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 «Лепродинформ» и «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Санкт-Петербург, Дрометеоиздат , 1999г. Составитель д-р экон. наук А. В. Павлов. На каждое блюдо зав. производством (шеф- поваром) разрабатывается технологическая карта установленного образца.

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: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	группа порции			элементы											
		(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
	ЗАВТРАК															
№160	Суп молочный с вермишелью (молоко 2,5%, м/сл, вермишель, сахар)	200	8,6	10,8	57,4	163,8	0,01	0,1	0,03	0,02	0,01	48,96	70,56	27,04		1,2
№1	Батон	50	4,95	0,5	15,8	118	0,08	0	0	0	0	66,5	43	17,5	0	0
№96	Масло порциями	10	0,01	6,5	0,04	77	0	0	0,05	0	0	2,2	1,9	0,54	0	0
№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	0
	Конфета шоколадная	30	5,7	2,85	4,8	170,7	0,045	0	0	0,69	0	8,4	28,5	29,7	0,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,3	14,7	62	0,024	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22		
	ИТОГО		20,4	21,65	80,8	587,5	0,135	0,2	0,08	0,71	0,01	134,11	156,03	80,02	2,1	
	ОБЕД															
№141	Суп картофельный с пельменями (картофель, морковь, л/репч, м/сл, пельмени)	200	6,94	10,65	24,75	173,2	0,08	7,6	0	0	0	28,8	159,2	25	0,78	
№492	Плов с курицы (куры 1кат., рис, м/рас., лук, морковь, т/паст.)	170	10,88	10,1	23,68	259,66	0,25	1,16	0,91	3,13	0	37,68	342,1	61,46	3,38	
	Огурец соленый (с использованием л/кис.)	60	0,4	0	0,65	8	0	0	0	0	0	12,5	10	0	0,6	
№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	50	4,87	0,5	24,5	102,8	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,25	6	1,15	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		24,89	23,75	117,58	702,86	0,49	175,66	0,354	0,68	0	297,45	303,55	79,47	4,97	
	ПОЛДНИК															
	Шоколат	30	1,3	5,4	18,9	129	0,015	0	1,7	0,8	0	4,8	1,5	3,6	0,3	
	Сок фруктовый (в панчах)	200	3,3	0	12	96	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6	
	ИТОГО		4,6	5,4	30,9	225	0,055	4	1,7	17,8	18	42,8	55	35,6	0,9	
	ВСЕГО		49,89	50,8	229,28	1515,4	0,68	179,9	2,134	19,19	18,01	474,36	514,58	195,09	7,97	

День: второй. Неделя: первая. Сезон: весенне-летний.

№ 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 1кат., лук морковь, м/рас.)	200	8,36	12,24	20,6	253,6	2,54	0	0	0	0	0	84,08	128,6	0,64
№81	Капуста маринованная (капуста, м/рас., л/кис, сахар, соль)	60	1,81	3,1	6	52,5	0,01	20,6	9	0,04	0	28,4	14,2	7,4	0,4
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	13,2	88	0,014	0,6	400	0	0	24	22,2	14,2	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,3	14,7	62	0,024	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19,7	21,16	85,04	584,8	2,874	60,84	0,3	2,86	0	197,7	207,2	178,4	2,23
	ОБЕД														
№138	Суп с пшеном (мясо 1кат., лук, морковь, пшено, масло растит.)	200	5,64	2,72	21,12	160,4	0,008	2,08	0	0	0,64	7,44	11,16	3,24	1,92
№516	Макаронны отварные (макаронны, м/сл.)	170	3,1	2,4	20,3	116,9	0,04	0	11,8	4,4	0	12,4	27,2	4,9	0,4
№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
№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
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	102,8	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,25	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		26,49	25,9	112,3	802,3	8,87	86,36	13,28	7,85	0,73	137	259,1	57,49	8,27
	ПОЛДНИК														
	Печенье сахарное	60	6,9	4,5	10,05	76,5	0,015	0	1,85	0,6	0	4,8	15	3,35	0,35
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	15,96	105,2	0	0,3	0,16	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96
	Мандарин	100	1,3	0	9	80,6	0,03	28	0	0	18	28	14	8	0,01
	ИТОГО		8,53	4,51	35,01	262,3	0,045	28,3	2,01	0,6	18	50,05	40,55	15,85	1,32
	ВСЕГО		54,72	51,57	232,4	1649	11,79	175,5	15,59	11,31	18,73	384,8	506,8	251,7	11,82

День: третий. Неделя: первая. Сезон: весенне-летний.

№ деш.В[11]	Наименование блюда	Масса (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
№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
№590	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
№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
№56	Салат: «Кукуруза, фасоль» (консер. кукуруза, фасоль красная консер., м/рас., л/кис, сахар зелень)	60	1,8	1,7	3,6	35,3	0,05	5,7	0	0,05	0	0	0	0	0
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток, сахар)	200	3,08	2,18	22,04	138,6	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,18	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,3	14,7	62	0,024	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19,8	20,3	93,87	620,9	99,1	63,92	31,81	0,39	0,02	239,7	349,4	160,8	5,2
	ОБЕД														
№110	Борщ со сметаной (мясо 1кат., капуста, картофель, масло растит., лук, морковь, свекла, томат. паста, сметана)	200	2,17	2,96	10,64	80	0,03	16,56	16	0	0	34,4	45,2	21,6	1
№362	Пудинг из творога запеченный (творог, крупа ман., сахар, яйца, изюм, м/сл., ванилин, сметана)	170	10,8	11,47	24,08	305,7	0,01	0,61	0,16	1,4	0,23	111,3	136,8	14,49	0,45
№48	Салат: «Радость» (морковь, курага, йогурт)	100	2,5	2,72	16,7	87	0,08	5	15,86	1,50	0	72,3	86,2	49,8	1,2
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	26,4	102	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	102,8	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,25	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		25,64	26,95	119,3	725,7	0,406	74,67	38,02	3,02	0,23	285,5	293,4	115,9	4,6
	ПОЛДНИК														
№733	Оладьи	70	3,2	3,6	10,8	84,8	0,1	1,24	142	1	0,5	180	176	25	0,1
	Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8	0	0	0,01	0	0	1,2	1	45	0
№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
	ИТОГО		3,66	5,1	11,9	158,6	0,1	1,34	142	1	0,5	189,3	189,1	75,24	0,1
	ВСЕГО		49,1	50,35	225,1	1505	99,61	139,9	211,8	4,41	0,75	714,4	831,8	351,9	9,9

День: четвергый. Неделя: первая. Сезон: весенне-летний.

№ рещ.	Наименование блюда	масса (г)	Белки	Жиры	углево	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe	
																3
1	ЗАВТРАК															
№214	Капуста тушеная (капуста, лук, морковь, т/паст., м/рас., лавровый лист)	170	2,89	4	16,71	81,57	0,05	90,86	23,7	0,25	0	106,5	77,92	38,62	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	
№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	
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. Шипов., вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,09	0	0	0,57	
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,3	14,7	62	0,024	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		20,8	21,65	83,5	585,8	0,494	228,5	24,17	3,854	0	256	399,2	99,22	5,68	
	ОБЕД															
№139	Суп гороховый (мясо 1 кат., картофель, горох, м/рас., лук, морковь)	200	4,96	4,48	21,84	160,6	0,1	14,4	0,8	2	0,64	25,6	48,64	17,28	2,24	
№340	Омлет (яйцо, молоко 2,5%, м/сл.)	150	9	15,7	10,3	312	0,6	0	0,6	0,24	0	83,07	314,6	87,6	3,2	
№63	Салат: «Несвижский» (картофель, лук, морковь, свекла, сельдь, м/рас.)	100	5,6	5,2	18,2	106,6	0,03	6,8	280,5	0,85	0	28,51	80,8	18,5	0,57	
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4	0	0	0	38	40	32	0,6	
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	102,8	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,25	6	1,15	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		26,63	26,18	113	818,2	1,05	76,7	281,9	3,09	0,64	238,7	506,8	183,4	7,96	
	ПОЛДНИК															
№2	Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, м/сл, хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	147,5	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	108,5	21,5	0,63	
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2	
	Яблоко	80	1,4	0	7,1	52,6	0,01	9,9	0	0	4	12	8,5	7,4	1,8	
	ИТОГО		4,3	3,5	52,84	294,1	0,17	14,3	0,06	2,8	4,01	142	135	34,9	2,63	
	ВСЕГО		51,73	51,33	249,4	1698	1,714	319,5	306,1	9,744	4,65	636,7	1041	317,5	16,27	

День: пятый. Неделя: первая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Углево													
		масса (гр)	Белки	Жиры	Углево	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, 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
№467	Биточки по-белорусски (фарш говяж., л/реп., 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
№85	Салат: Кукуруза с яйцом и луком (кукуруза консерв., 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
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	240	94	15	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,3	14,7	62	0,024	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО ОБЕД		20,72	21,2	82,66	600,7	0,584	86,64	173,4	2,45	0,92	395,4	415,4	104,4	5,05
№132	Расольник «Ленинградский» (мясо 1 кг., картофель, огурец сол., крупа перловая, м/сл., т/паст., лук, морковь, сметана)	200	3,86	3,18	13,55	99,6	0,07	13,36	16	0	0	20,32	59,68	20,96	0,808
№333	Макаронны с сыром(макаронны, м/сл., сыр тверд. сорта)	180	7	10,5	20,6	204	0,06	0,42	117	0,18	0	327	210	17,6	0,8
№56	Салат: «Столичный» (курица, картофель, огурец солен., яйцо, лук, сметана)	100	8,96	14,52	11,92	185,5	0,03	4,16	0,2	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	161,4	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,32	0,38
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	102,8	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,25	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО ПОЛДНИК		25,7	26,8	118,2	801,5	0,48	70,74	153,2	0,18	0	552,4	429,2	97,48	3,538
№697	Булочка	50	1,5	1,75	2,5	56,2	0,01	0	0	0	0	68,3	48	19,2	0
	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	119	0,07	2,9	0,04	0	0	201	145,8	23,75	0,4
	Мандарин	80	1	0	7,16	58,3	0,02	2,5	0	0	14	24	11	6	0,01
	ИТОГО ВСЕГО		8,1	6,75	19,06	233,5	0,1	27,9	0,04	0	14	293,3	204,8	48,95	0,41
			54,52	54,75	219,9	1636	1,164	185,3	326,6	2,63	14,92	1241	1049	250,9	8,998

День: шестой. Неделя: вторая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гм)	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														
№311	Каша манная (молоко 2,5%, крупа манная, м/сл. сахар, соль)	200	10,8	17,9	39,8	290	0,13	1,6	120	1,2	0,06	141	140	42,4	0,13
№3	Булка с повидлом и маслом сливоч. (булка, повидло, м/сл.)	60	4,5	2	6	87,5	0,1	0	0,08	2,8	0,01	108	108,5	21,5	0,63
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4		0	0	38	40	32	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,3	14,7	62	0,024	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		20,4	20,5	98,7	575,7	0,534	56,1	0	4	0,07	346,7	305,6	121,5	2,26
	ОБЕД														
№137	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук, т/паст., м/рас., мясо 1кат.)	200	3,98	3,92	18,84	136	0,04	8,01	0,32	0,36	0	26,46	25,64	23,6	1,4
№438	Азу (мясо говьякье 1кат., м/рас., т/паст., лук, мука, огурцы сол., картофель)	170	10,86	7,27	20,97	249,8	0,19	7,32	0	0	0	29	0	0	3,89
№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
№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	50	4,87	0,5	24,5	102,8	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,25	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		23,11	19,99	87,61	696,8	0,53	73,93	1,1	0,47	0,04	168	60,66	61,29	7,34
	ПОЛДНИК														
№733	Оладьи	70	3,2	3,6	10,8	84,8	0,1	1,24	142	1	0,5	180	176	25	0,1
	Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8	0	0	0,01	0	0	1,2	1	45	0
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161,4	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,32	0,38
	ИТОГО		7,33	8,9	34,16	262	0,14	2,54	162	1	0,5	303,6	273,8	89,32	0,48
	ВСЕГО		50,84	49,39	220,5	1534	1,204	132,6	163,1	5,47	0,61	818,3	640	272,1	10,08

День: седьмой. Неделя: вторая. Сезон: весенне-летний.

№ 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														
№492	Плов с курицы (куры 1кг., 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
№64	Салат: «Рубленные яйца с луком» (яйцо, лук, м/сл.)	100	4	3	5,05	155,3	0,03	0,78	0,15	0,6	0	24,67	79,94	5,72	1,04
№465(68 4)	Чай с молоком (чай- заварка, вода, сахар, молоко)	200	2,4	2,8	16,4	116	0,02	0	0	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,3	14,7	62	0,024	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19,38	21,5	76,83	587,9	0,554	58,66	1,69	3,24	0,04	204,4	409,4	103,5	5,78
	ОБЕД														
№124	Щи (капуста, картофель, морковь, лук, т/паст., 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
№374	Рыба тушеная с овощами в томате (минтай, м/сл., морковь, лук, т/паст, м/рас, картофель, сметана)	170	9,7	3,6	23,5	137,1	0,08	2,8	0	0	0	44,1	38,1	0	0,8
№105	Салат: «Печень тертая» (печень говяж., лук, м/сл., яйцо.)	100	8,1	18	21	309	0,16	18	4,5	0,8	0	25	190,9	12,5	3,9
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	15,96	105,2	0	0,3	0,16	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	102,8	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,25	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		26,64	26,37	124,1	822,6	0,55	96,68	20,66	0,8	0	183,4	302,3	62,28	7,53
	ПОЛДНИК														
	Печенье сахарное	60	6,9	4,5	10,05	76,5	0,015	0	1,85	0,6	0	4,8	15	3,35	0,35
№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
	Яблоко	80	1,4	0	7,1	52,6	0,01	9,9	0	0	4	12	8,5	7,4	1,8
	ИТОГО		8,9	4,7	44,15	240,1	0,035	89,9	1,85	0,6	4	27,89	23,5	10,75	2,72
	ВСЕГО		51,9	52,57	245,1	1651	1,139	245,2	24,2	4,64	4,04	415,6	735,2	176,5	16,03

День: восьмой. Неделя: вторник. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	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														
№364	Зразы из творога с курагой (творог, мука, сахар, соль, яйцо, курага, сметана.)	170	13,8	14,47	35,08	305,7	0,2	4,03	113,2	1,9	0,43	439	496	134	3,3
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	26,4	102	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6
№2	Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, м/сл, хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	147,5	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	108,5	21,5	0,63
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19,38	20,15	83,37	603,4	0,32	9,55	113,28	4,8	0,44	673	682,8	167,68	4,06
	ОБЕД														
№151	Суп картофельный с рисом и мясом (мясо говяж. I кат., картофель, рис, лук, морковь)	200	2,6	3	14,92	99,8	0,09	16,5	12	0	0	21,7	64,7	25,3	0,85
№214	Капуста тушеная (капуста, лук, морковь, т/паст., 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 I кат., м/рас., сметана 15%, чеснок)	80	5,1	7,3	13,75	128,75	0,12	1,12	0,12	0,104	0	63,7	269,6	20	2
№97	Сыр нарезка	15	2,6	3	3,6	44,9	0,01	0,26	43,07	0,07	0	131,84	74,9	5,3	0,95
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток, сахар)	200	3,08	2,18	22,04	138,56	0,03	5,52	0,02	0,1	0	12,6	78,3	12,18	0,13
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	102,8	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,25	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		24,06	23,57	119,89	719,71	0,64	197,76	78,94	0,924	0,04	556,44	631,05	150,38	6,94
	ПОЛДНИК														
	Чоколад	30	1,3	5,4	18,9	129	0,015	0	1,7	0,8	0	4,8	15	3,6	0,3
	Сок фруктовый (в пачках)	200	3,3	0	12	96	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
	ИТОГО		4,6	5,4	30,9	225	0,055	4	1,7	17,8	18	42,8	55	35,6	0,9
	ВСЕГО		48,04	49,12	234,16	1548,11	1,015	211,31	193,92	23,524	18,48	1272,24	1368,85	353,66	11,9

День: девятый. Неделя: вторая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№508	Каша гречневая (крупа гречневая, 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
№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
№78	Закуска: «Мкра морковная» (морковь, лук, т/паст, м/рас., л/кис. сахар)	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
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,3	14,7	62	0,024	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19,68	21,98	88,78	588,6	1,336	75,83	219,9	6,9	0,05	161,7	432,4	183,1	9,8
	ОБЕД														
№146	Суп с фасолью (мясо говяжье 1кат., картофель, фасоль, лук, морковь, м/рас.)	200	4,8	4,2	21,4	139,5	0,12	4,7	0,4	1,96	0	33,2	110,3	30,6	1,1
№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
№475	Клецки с мясом (фарш говяж., л/реп., 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
№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
№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 пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	102,8	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,25	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		26,59	28,33	126	840,3	1,4	62,91	12,5	4,82	8,5	349,5	483,2	155,5	5,75
	ПОЛДНИК														
	Булочка	50	1,5	1,75	2,5	56,2	0,01	0	0	0	0	68,3	48	19,2	0
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	26,4	102	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6
	Мандарин	100	1,3	0	9	80,6	0,03	28	0	0	18	28	14	8	0,01
	ИТОГО		2,9	1,75	28,9	238,8	0,046	29	6	0,12	18	72,3	50,4	21,2	0,61
	ВСЕГО		49,17	52,06	243,7	1668	2,782	167,7	238,4	11,84	26,55	583,5	965,9	359,8	16,16

День: десятый. Неделя: вторая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (г)	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														
№141	Суп картофельный с пельменями (картофель, морковь, л/реп, м/сл, пельмени)	200	6,94	10,65	24,75	173,2	0,08	7,6	0	0	0	28,8	159,2	25	0,78
№337	Яйцо вареное	40(1шт.)	4,1	5,6	0,3	70	0,02	0	0,03	0	0	22	77	5	1
№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	30	2,9	0,3	14,7	62	0,024	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19,1	17,05	83,75	464,4	0,374	138,1	0,03	0	0	121,6	253,3	55,6	3,25
	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
№489	Рагу из птицы (туры 1кат., м/рас., картофель, морковь, т/пас., лук репч., мука пшен.)	180	11,7	17	43	360	0,14	2,2	0,12	0,12	0	65,8	98,2	14,3	0,7
№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
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	240	94	15	0,2
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	102,8	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,25	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		27,1	28,5	121,7	850,6	9,8	69,84	3,12	2,59	0,05	416,9	222,5	66,47	2,65
	ПОЛДНИК														
№729	Блины «Полесские» (яйца, сахар, молоко, мука, м/сл., сметана)	70	4,5	8,9	18,9	138,2	0,05	1	129,2	0,4	0,2	156,2	154	18,2	0,5
	Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8	0	0	0,01	0	0	1,2	1	45	0
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	15,96	105	0	0,3	0,16	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96
	ИТОГО		5,09	10,41	35,16	272	0,05	1,3	129,4	0,4	0,2	174,7	166,6	67,7	1,46
	ВСЕГО		51,29	52,5	240,6	1587	10,22	209,2	132,5	2,99	0,25	713,1	642,3	189,8	7,36

День: одиннадцатый. Неделя: третья. Сезон: весенне-летний.

№ 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														
№305	Каша «Янгарная» (пшено, молоко, сахар, яблоки, м/сл.)	200	5,6	11,04	23,04	156,8	0,16	1,9	140	1,2	0,08	142,6	145,3	45,44	0,16
№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
	Конфета шоколадная	30	5,7	2,85	4,8	170,7	0,045	0	0	0,69	0	8,4	28,5	29,7	0,9
	Батон	50	4,95	0,5	15,8	118	0,08	0	0	0	0	66,5	43	17,5	0
	Масло сливоч.	10	0,01	6,5	0,04	77	0	0	0,05	0	0	2,2	1,9	0,54	0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,3	14,7	62	0,024	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		20,56	21,49	76,18	690,7	0,549	52,5	140,1	1,89	0,08	287,4	247,9	124	1,96
	ОБЕД														
№115	Борщ с фасолью (мясо говяж. 1кат., свекла, капуста, фасоль, морковь, лук, /паст. м/рас.)	200	3,12	3,32	10,36	104,8	0,05	7,57	0,01	0,016	0	54,6	68,3	26	0
№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 соленый (с использованием л/кисл.)	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, сахар)	200	3,08	2,18	22,04	138,6	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,18	0,13
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	102,8	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,25	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		23,55	24,4	98,23	662	0,61	65,75	0,94	3,246	0	294,3	521,5	127,6	5,46
	ПОЛДНИК														
№648	Печенье сахарное	60	6,9	4,5	10,05	76,5	0,015	0	1,85	0,6	0	4,8	15	3,35	0,35
	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	Яблоко	80	1,4	0	7,1	52,6	0,01	9,9	0	0	4	12	8,5	7,4	1,8
	ИТОГО		8,7	4,5	36,64	223,1	0,095	14,3	1,85	0,6	4	38,8	41,5	16,75	2,35
	ВСЕГО		52,81	50,39	211,1	1576	1,254	132,6	142,8	5,736	4,08	620,5	810,8	268,4	9,77

День: двенадцатый. Неделя: третья. Сезон: весенне-летний.

№ 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															
№333	Макароны с сыром(макароны, м/сл., сыр тв.)	180	7	10,5	20,6	204	0,06	0,42	117	0,18	0	327	210	17,6	0,8	
№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	
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	15,96	105,2	0	0,3	0,16	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96	
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,3	14,7	62	0,024	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		19,39	21,61	80,18	605,4	0,354	55,38	117,2	0,18	0	423,2	278,6	59,3	2,86	
	ОБЕД															
№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	
№436	Жаркое по- домашнему (мясо говяж., картофель, л/реп., м/рас., т/паст)	170	4,6	6,2	42,8	220	2,55	0	0	0	0	0	86	132	0,7	
№101	Икра кабачковая	100	2	8	5,5	102	0,02	7	0,78	0,11	0,04	41	0,2	4,45	0,7	
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4	0	0	0	38	40	32	0,6	
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	102,8	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,25	6	1,15	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		27,03	27	121,6	752,9	2,97	63,7	18,38	0,75	0,04	157,1	225,5	229,3	4,25	
	ПОЛДНИК															
	Чоколай	30	1,3	5,4	18,9	129	0,015	0	1,7	0,8	0	4,8	15	3,6	0,3	
№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	
	Мандарин	80	1	0	7,16	58,3	0,02	25	0	0	14	24	11	6	0,01	
	ИТОГО		2,9	5,6	53,06	298,3	0,045	105	1,7	0,8	14	39,89	26	9,6	0,88	
	ВСЕГО		49,32	54,21	254,8	1657	3,369	224,1	137,3	1,73	14,04	620,1	530,1	298,2	7,99	

День: тринадцатый. Неделя третья. Сезон: весенне-летний.

№ 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															
№374	Рыба тушеная с овощами в томате (минтай, м/сл., морковь, лук, т/паст., м/рас. картофель.)	170	9,7	3,6	23,5	137,1	0,08	2,8	0	0	0	44,1	38,1	0	0,8	
№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	
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161,4	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,32	0,38	
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,3	14,7	62	0,024	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		19,07	20,1	85,06	588,7	8,704	67,08	21,29	1,93	0,04	231,5	152,2	49,37	2,08	
	ОБЕД															
№158	Солянка из птицы (курица, лук, огурцы соленые, масла, т/пас, м/рас., лимон, сметана)	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	
№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	
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, м/рас., мука, морковь, сметана)	80	7,7	7,4	14,12	144,9	0,24	26,4	0,2	0,72	0,96	7,2	251,2	14,4	5,52	
№56	Салат: «Кукуруза, фасоль» (консер. кукуруза, фасоль красная консер., м/рас., л/кис, сахар зелень)	100	2,9	2,7	5,8	56,5	0,08	9,1	0	0,08	0	0	0	0	0	
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	26,4	102	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6	
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	102,8	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,25	6	1,15	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		26,6	27,3	113,4	812,4	0,786	88,15	18,66	1,66	9,46	147,9	503,5	126,6	10,57	
	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	
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	13,2	88	0,014	0,6	400	0	0	24	22,2	14,2	0,6	
	ИТОГО		5,7	8,4	24,1	235	0,664	0,6	400,6	0,18	0	122	277,5	98,4	2,8	
	ВСЕГО		51,37	52,8	222,6	1636	10,15	155,8	440,5	3,77	9,5	501,5	933,1	274,4	15,45	

День: четырнадцатый. Неделя: третья. Сезон: весенне-летний.

№ 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														
№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
№462	Тефтели (мясо 1кг говяж, рис, лук, яйцо, м/рас)	80	2	3,76	6,36	49,3	0,016	1,44	0	0	0	8,09	74,35	11,21	1
№588	Соус томатный (, лук, м/рас, мука, т/паст.)	50	1,4	1,4	4,2	34	0,015	1,105	0,045	0,16	0,02	4,135	14,5	3,4	0,185
№25	Салат: «Степной» (картофель, морковь, огурец солен., лук, консер. зел. горошек	60	4,16	6,14	4,7	82,48	0,04	4,82	0,28	2,76	0	12,04	27,7	12,04	0,56
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,3	14,7	62	0,024	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19,16	20,1	93,52	586	0,415	62,47	0,33	3,62	9,52	141,2	294,6	90,75	4,845
	ОБЕД														
№143	Суп куриный с вермишелью (куры 1кг, картофель, лук, вермишель, морковь, м/рас.)	200	1,95	5,2	11,4	165,2	0,064	9,2	9,6	0	0,64	17,04	43,2	15,36	0,6
№358	Сырники со стущенным молоком (творог 9%, яйцо, мука, м/сл., стущ. молоко.)	170	14,6	15,6	22,14	333	0,1	0,4	0,24	0	0	167,8	136,9	14,5	0,76
№51	Салат: «Свекла с яблоком» (свекла, яблоки, л/кис., сметана)	100	1,53	4,17	8,63	79,58	0,02	7,63	30	0	0	44,75	41,31	17,96	1,52
№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	50	4,87	0,5	24,5	102,8	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,25	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		24,35	25,77	118,5	814,8	0,464	68,83	39,84	0	0,64	301,1	256,2	81,06	4,23
	ПОЛДНИК														
№733	Оладьи	80	3,5	4	11,88	104	0,2	1,5	144	1,5	0,9	184	178	28	0,2
	Сметана	15	0,4	2,3	0,5	24,3	0	0	0,01	0	0	0,9	0,8	35	0
	Сок фруктовый (в пачках)	200	3,3	0	12	96	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
	ИТОГО		7,2	6,3	24,38	224,3	0,24	5,5	144	18,5	18,9	222,9	218,8	95	0,8
	ВСЕГО		50,71	52,17	236,4	1625	1,119	136,8	184,2	22,12	29,06	665,2	769,6	266,8	9,875

День: пятнадцатый. Неделя: третья. Сезон: весенне-летний.

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	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
№340	Омлет (яйцо, молоко 2.5%, м/сл.)	170	9,4	17,7	22,9	326	0,66	0	0,67	0,27	0	0	91,52	346,55	96,52	3,55
	Булочка	50	1,5	1,75	2,5	56,2	0,01	0	0	0	0	0	68,3	48	19,2	0
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	0	240	94	15	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	72,9	0,15	0	0	0	0	0	9,4	30	4,5	0,7
	Хлеб ржаной	20	3,25	0,75	10	50	0,25	0	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	ИТОГО		19,35	20,5	81,1	611,1	1,15	1,4	0,67	0,27	0	418,82	556,95	158,62	4,65	
	ОБЕД															
№139	Суп гороховый (мясо говяд. 1кат., горох шлифов., лук, морковь, картофель)	200	4,96	4,48	21,84	133,6	0,096	14,4	0,8	2	0,64	25,6	48,64	17,28		2,24
№478	Запеканка картофельная с мясом (фарш говяж., м/сл., картофель, л/реп., сушари)	170	10,7	11,7	45,7	358,6	0,3	4,2	43,7	0,4	0,4	0,35	181,7	37,5		2,5
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	28,81	117,75	0	0,3	0,16	0	0	17,25	11,55	4,5		0,96
№97	Сыр нарезка	15	2,6	3	3,6	44,9	0,01	0,26	43,07	0,07	0	131,84	74,9	5,3		0,15
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4		1,15
	Хлеб ржаной	20	3,25	0,75	10	50	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4		0,2
	ИТОГО		27,29	27,04	130,4	820,9	0,806	35,76	168,73	3,27	1,04	245,44	410,09	124,38	9,3	
	ПОЛДНИК															
	Булочка	50	1,5	1,75	2,5	56,2	0,01	0	0	0	0	68,3	48	19,2		0
№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	19,32		0,38
	ИТОГО		5,37	5,55	25,56	217,56	0,05	1,3	20	0	0	190,7	144,8	38,52	0,38	
	ВСЕГО		52,01	53,09	237,06	1649,56	2,006	38,46	189,4	3,54	1,04	854,96	1111,84	321,52	14,33	

День: шестнадцатый. Неделя: четвертая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки			Жиры			Углево-ды			Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	P	Mg	Fe
			3	4	5	6	7	8	9	10	11										
1	2																				
	ЗАВТРАК																				
№302	Каша вязкая-рисовая (крупа рис., молоко., м/сл., сахар)	200	11,2	10,6	28,04	272,2	0,015	0,08	0	0	0,05	0,03	0,015	62,3	89,3	34,9	2,6				
	Батон	50	4,95	0,5	15,8	118	0,08	0	0	0	0,05	0	0	66,5	43	17,5	0				
	Масло сливоч.	10	0,01	6,5	0,04	77	0	0	0	0	0	0	0	2,2	1,9	0,54	0				
№692	Кофейный напиток (вода, молоко2,5%, коф. напиток.)	200	3,08	2,18	28,04	138,6	0,1	0,48	7,5	0,1	0	0	52,06	42,66	14,25	0,3					
	Хлеб ржаной	20	3,25	0,75	10	50	0,25	0	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2					
	ИТОГО		22,49	20,53	81,92	655,8	0,445	0,73	7,6	0,13	0,015	192,7	215,3	90,59	3,1						
	ОБЕД																				
№132	Рассольник «Ленинградский» (мясо 1кг., картофель, огурец сол., крупа перловая, м/рас, т/паст., лук, морковь, сметана)	200	3,86	2,18	13,59	89,6	0,072	13,36	16	0	0	0	20,32	59,68	20,96	0,808					
№214	Капуста тушеная (капуста, лук, морковь, т/паст., м/рас., лавровый лист)	170	2,89	4	16,71	81,57	0,05	90,86	23,7	0,25	0	0	106,5	77,92	38,62	1,51					
№494	Курица тушеная (куры 1 кг., м/рас., сметана 15%, чеснок)	80	5,1	7,3	13,75	128,8	0,12	1,12	0,12	0,104	0	0	63,7	269,6	20	2					
№69	Салат: по «Домашнему» (чернослив, мясо курицы 1кг., огурец сол., консер. зел. горошек, яйцо, яблоко, сметана 15%)	100	2,88	8,48	8,32	136,2	0,09	6	79	0,5	0	0	43,8	4,5	26	1,4					
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	0	11,09	0	0	0,57					
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,05	0	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15					
	Хлеб ржаной	20	3,25	0,75	10	50	0,25	0	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2					
	ИТОГО		22,63	23,41	113,8	718,1	0,642	191,3	118,8	0,854	0	270,6	499,9	136,4	7,638						
	ПОЛДНИК																				
	Чокопай	30	1,3	5,4	18,9	129	0,015	0	1,7	0,8	0	0	4,8	15	3,6	0,3					
	Сок фруктовый (в пачках)	200	3,3	0	12	96	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6						
	ИТОГО		4,6	5,4	30,9	225	0,055	4	1,7	17,8	18	42,8	55	35,6	0,9						
	ВСЕГО		49,72	49,34	226,6	1599	1,142	196,1	128,1	18,78	18,02	770,2	262,6	11,64							

День: семнадцатый. Неделя: четвертая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Кккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1		2													
	ЗАВТРАК														
№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
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, м/рас., мука, морковь, сметана)	80	7,7	7,4	17,12	154,9	0,24	26,4	0,2	0,72	0,96	7,2	251,2	14,4	5,52
	Огурец соленый (с использованием л/кис.)	60	0,4	0	0,65	8	0	0	0	0	0	12,5	10	0	0,6
№648	Кисель	200	0,4	0	23,6	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	72,9	0,15	0	0	0	0	9,4	30	4,5	0,7
	Хлеб ржаной	20	3,25	0,75	10	50	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	ИТОГО		19,8	20,75	90,57	533,7	0,88	59,6	62,9	0,97	0,96	102,6	448,4	85,1	8,53
	ОБЕД														
№128	Щи по «Уральски» с крупой (пшено, т/паст., капуста, морковь, лук, мясо говяж., картофель, сметана, м/рас.)	200	3,44	5,96	11,64	116	0,04	25,1	18	0	0	34,5	40,1	18,6	0,75
№492	Плов с курицы (куры 1 кат., рис, м/рас., лук, морковь, т/паст.)	170	10,88	9,1	23,68	259,7	0,21	1,9	0,77	2,6	0	31,9	289,9	52,08	2,86
№78	Закуска: «Икра морковная» (морковь, лук, т/паст, м/рас., л/кис., сахар)	100	1,2	6,6	11,4	128	0,65	3,16	207,8	5,026	0	38,23	64,2	38,7	0,872
№693	Какао на молоке (какао порошок, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	25,06	161,4	0,04	1,3	2	0	0	122,4	96,8	19,32	0,38
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	20	3,25	0,75	10	50	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	ИТОГО		26,69	26,71	106,2	836	1,24	31,46	228,6	7,626	0	252,2	579,2	159,5	6,212
	ПОЛДНИК														
	Печенье сахарное	60	6,9	4,5	10,05	76,5	0,015	0	1,85	0,6	0	4,8	15	3,35	0,35
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	15,96	105,2	0	0,3	0,16	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96
	Мандарин	100	1,3	0	9	80,6	0,03	28	0	0	18	28	14	8	0,01
	ИТОГО		8,53	4,51	35,01	262,3	0,045	28,3	2,01	0,6	18	50,05	40,55	15,85	1,32
	ВСЕГО		51,02	51,97	231,8	1632	2,165	119,4	293,5	9,196	18,96	1068	260,5	160,6	

День: восемнадцатый. Неделя: четвертая. Сезон: весенне-летний.

№ реч.	Наименование Блюда	2	3	4	5	Жиры	Углевод ы	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
1																	
	ЗАВТРАК																
№359	Сырники с морковью и сметаной (творог, морковь, м/сл., яйцо, сахар, мука, сметана, крупа ман.)	170	12,91	15,9	32,3	306,5	0,11	1,6	0,86	1,01	0	222,03	322,03	45,7	1,5		
№2	Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, м/сл, хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	147,5	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	108,5	21,5	0,63		
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	13,2	88	0,014	0,6	400	0	0	24	22,2	14,2	0,6		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	72,9	0,15	0	0	0	0	9,4	30	4,5	0,7		
	Хлеб ржаной	20	3,25	0,75	10	50	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2		
	ИТОГО		20,26	20,45	96,45	664,9	0,614	2,2	400,92	3,81	0,01	373,03	521,13	109,3	3,63		
	ОБЕД																
№137	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук, т/ласт., м/рас., фарш говяж.)	200	2,6	4,92	22,84	116	0,032	6,9	0,256	0,288	0	21,2	20,5	18,88	1,12		
№309	Каша кукурузная (крупа кукур., масло сливоч.)	170	2,89	4	16,71	81,6	0,3	1,9	12	0,09	0	16,5	160	104	4,2		
№390	Котлеты рыбная (морковь, хлеб пшенич., лук, яйцо, молоко 2,5% м/сл.)	80	6,52	6,52	6,96	96,4	0,06	0,24	19,84	0	0	38,4	76,2	17,5	0,72		
№583	Соус белый основной (лук репч., вода, м/сл., мука пшенич.)	50	2,9	5,3	1,9	52,3	0,005	0	0	0	0	7	41,5	3	0,1		
№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		
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	26,4	102	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6		
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15		
	Хлеб ржаной	20	3,25	0,75	10	50	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2		
	ИТОГО		26,11	26,5	117,51	787,2	0,763	16,3	81,516	4,068	0	259,14	498,3	196,48	8,94		
	ПОЛДНИК																
№733	Оладьи	70	3,2	3,6	10,8	84,8	0,1	1,24	142	1	0,5	180	176	25	0,1		
	Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8	0	0	0,01	0	0	1,2	1	45	0		
№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		
	ИТОГО		3,66	5,1	11,9	158,6	0,1	1,34	142,01	0	0,5	189,25	189,07	75,24	0,1		
	ВСЕГО		50,03	52,05	225,86	1610,7	1,477	19,84	624,446	7,878	0,51	821,42	1208,5	381,02	12,67		

День: девятнадцатый. Неделя: четвертая. Сезон: весенне-летний.

№ 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														
№438	Азу (мясо говья 1 кг., м/рас., т/паст., лук, мука, огурцы сол., картофель)	170	10,86	7,27	20,97	249,8	0,19	7,32	0	0	0	29	0	0	3,89
№91	Сельдь по-деревенски (сельдь, маринад, морковь, л/рсп., м/рас., сахар, соль)	60	2,9	8,8	5,2	119	0,04	5,4	148	0,8	0	25,5	60,2	15,7	0,6
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4	0	0	0	38	40	32	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	72,9	0,15	0	0	0	0	9,4	30	4,5	0,7
	Хлеб ржаной	20	3,25	0,75	10	50	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	ИТОГО		20,41	20,83	72,07	579,7	0,67	16,72	148	0,8	0	111,5	168,6	75,6	5,99
	ОБЕД														
№145	Суп летний овощной (мясо курицы 1 кг., капуста свеж. или ботва свеклы, картофель, лук, морковь, м/рас., горох овощной, или фасоль, яича)	200	3,78	2,9	17	140	0,06	8,5	269,6	1,95	0	34,6	150,6	22	0,664
№508	Каша гречневая (крупа гречневая, м/сл.)	170	5,1	4,8	29,07	186,5	0,2	1,87	11,9	0,08	0	15,5	153,3	101,9	3,4
№494	Курица тушеная (куры 1 кг., м/рас., сметана 15%, чеснок)	80	5,1	7,3	15,75	128,75	0,12	1,114	0,12	0,104	0	63,7	269,6	20	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
№97	Сыр нарезка	15	2,6	3	3,6	44,9	0,01	0,26	43,07	0,07	0	131,84	74,9	5,3	0,15
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток.)	200	3,08	2,18	28,04	138,56	0,1	0,48	7,5	0,1	0	52,06	42,66	14,25	0,3
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	20	3,25	0,75	10	50	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	ИТОГО		26	26,17	147,06	954,71	108,58	25,554	291,57	4,294	0,07	197,45	729,26	198,15	7,764
	ПОЛДНИК														
№2	Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, м/сл. хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	147,5	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	108,5	21,5	0,63
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	Яблоко	80	1,4	0	7,1	52,6	0,01	9,9	0	0	4	12	8,5	7,4	1,8
	ИТОГО		2,9	3,5	45,74	241,5	0,16	4,4	0,06	2,8	0,01	130	126,5	27,5	0,83
	ВСЕГО		49,31	50,5	264,87	1775,9	109,41	46,67	439,63	7,894	0,08	438,95	1024,4	301,25	14,584

20

№ рец.	Наименование блюда	Масса		Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe	
		(гр)	3														4
1																	
	Наименование блюда	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	ЗАВТРАК																
№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	
№337	Яйцо варенное	60		7	5	10	60	0,04	0	5,5	1,75	0	11,09	0	0	0,57	
	Печенье	200		0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	22	77	5	0,7	
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	30		2,4	0,3	14,7	72,9	0,15	0	0	0	0	9,4	30	4,5	0,2	
	Хлеб пшеничный	20		3,25	0,75	10	50	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	4,52	
	Хлеб ржаной			19,95	20,57	85,6	584,7	0,494	96,56	21,53	1,75	0	101	235,6	64,5		
	ИТОГО																
	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	
№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	
№441	Говядина с черносливом (говяд. 1 кат., м/рас., лук, морковь, т/паст, чернослив)	80		8,9	11,28	25,2	239,4	0,086	2,06	569	1,42	0	48,54	296,4	67,96	4,529	
№81	Капуста маринованная (капуста, м/рас., л/кис. сахар, соль)	100		4,5	5	9,6	84	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	50		3,25	0,75	10	50	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	4,52	
	Хлеб ржаной	20		25,8	26,1	119,3	832,9	0,726	63,36	805,7	3,21	0	420,5	755,6	182	8,589	
	ИТОГО																
	ПОЛДНИК																
	Булочка	50		1,5	1,75	2,5	56,2	0,01	0	0	0	0	68,3	48	19,2	0	
№697	Молоко кипяченое	200		5,6	5	9,4	119	0,07	2,9	0,04	0	0	201	145,8	23,75	0,4	
	Мандарин	80		1	0	7,16	58,3	0,02	25	0	0	0	14	24	11	6	
	ИТОГО																
	ВСЕГО																
				8,1	6,75	19,06	233,5	0,1	27,9	0,04	0	0	14	293,3	204,8	48,95	
				51,8	52,4	224	1651	1,32	187,8	827,2	4,96	14	814,8	1196	295,4	13,52	

Пронумеровано и
Прошнуровано 2 лист.

Директор школы:
Г.А.Ершова

