



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

Юридический адрес:
661973 Красноярский край Рыбинский район
пос. Саянский ул. Школьная, 11
ИН: 2432002200
КПП: 244801001
ОГРН: 1022401297643
Р/ч.: 032234643046470001900

Сопроводительная записка.

- Проект цикличного 15-ти дневного меню (далее меню) разработан с целью оздоровления пищевыми веществами и энергией в соответствии с физиологическими потребностями учащихся в период обучения.
- В настоящее меню включены все необходимые пищевые продукты в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-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.
- В проекте цикличного меню, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», наблюдается потребность детей в пищевых веществах в соотношении белков, жиров и углеводов 1:1:4. Также потребность в энергетической ценности: завтрак дети с 6-10 лет- 587.5 ккал, с 11-18 лет 678.25 ккал, что составляет 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии; обед с 6-10 лет 822.5 ккал, с 11-18 лет- 949.5 ккал, что составляет 35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии.
- В целях профилактики йододефицитных состояний в питании детей предусмотрено использование йодированной соли.
- В целях профилактики гиповитаминозов холодные напитки (компоты, кисели) обогащают витамином «С», исходя из расчета 30 - 40% от суточной потребности.
- В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по энергетической и биологической ценности, в соответствии с таблицей замены, с учетом требований СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
3. Технологический процесс приготовления блюд и кулинарных изделий соответствует «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т. Лапиной, г.Москва 2004г. , Издательство «Хлебпродинформ» и «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Санкт-Петербург, Гидрометеиздат , 1999г. Составитель д-р экон. наук А. В. Павлов. На каждое блюдо зав.производством (шеф- поваром) разрабатывается технологическая карта установленного образца.
9. При кулинарной обработке продуктов выполняются требования п.1 СанПиН 2.3.6 1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».

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

№ реч.	Наименование блюда	Масса порций (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														
№302	Каша рисовая молочная	250	11	15,6	40,5	309	0,1	0,6	0,9	0,06	0,05	78,1	102	55,1	3,2
№1	Батон с маслом	60	4,96	4,5	12,8	182	0,08	0	5	0	0	68,7	44,9	18	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
	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		21,16	22,2	91,1	678	0,44	51,2	5,9	0,06	0,05	214,6	176,05	103,94	4,1
	ОБЕД														
№128	Щи по «Уральски» с крупой (пшено, т/паст., капуста, морковь, лук, мясо говяж., картофель, сметана, м/рас.)	250	13,4	15	32,2	318	0,06	31,1	25	0	0	41	54	22,2	1,1
№492	Плов с курицы (куры 1 кат., рис, м/рас., лук, морковь, т/паст.)	250	10,3	12	19,8	307	0,34	1,8	1,1	4,2	0	48,9	424	79,5	4,6
№3	Бутерброд с сыром (хлеб пшен., сыр, масло сливоч.)	60	2,7	3	16	62	0,2	0,3	42	2,7	0,01	182	142	22	0,5
№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	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		33	32,9	138	949	0,89	164,7	68,1	6,9	0,01	346,5	642,8	151,7	8,12
	ВСЕГО		54,16	55,1	229,1	1627	1,33	215,9	74	6,96	0,06	561	818,85	255,6	12,22

День: второй. Неделя: первая. 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														
№216	Картофель тушеный (мясо Iкат., лук морковь, м/рас.)	250	9,95	14,1	25	335	3,18	0	0	0	0	0	105	161	0,8
№81	Капуста маринованная (капуста, м/рас., л/кис. сахар, соль)	60	2,81	2,7	6	53,5	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	0,04	1,3	20	0	0	122	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		21,63	22,7	91,06	678,5	3,49	72,4	29	0,04	0	210,1	233,08	213,3	2,48
	ОБЕД														
№181	Уха с рисовой крупой (сайра консер., картофель, лук, морковь, крупа рисовой, м/рас.)	250	8	3	36	273	0,1	13,1	206	1,9	0	45,6	203	30	1
№508	Каша гречневая (крупа гречневая, м/сл.)	250	5,6	6,1	23,1	104	0,8	2,9	19,3	0,07	0	20,6	210	156	4,9
№431	Печень по «Строгоновски» (печень говяж, м/рас., т/паст)	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» (м/рас., морковь, свекла, картофель, капуста, огурец сол., лук, консер. зел. горошек.)	100	1,4	8,1	6,8	124	8,32	12,5	1,29	1,93	0,04	5,34	0,2	4,45	0
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		32,8	32,3	138,39	949	9,77	104,3	226,83	5,8	0,1	189,9	679	237,95	12,95
	ВСЕГО		54,43	55	229,45	1627,5	13,26	176,7	255,83	5,84	0,1	400	912,08	451,3	15,43

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

№ реч.	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															
№511	Рис отварной (рис, м/сл.)	250	3,5	6,5	27,1	219	0,22	0,13	14	0,05	8,5	34,2	216	75,4		1,8
№390	Котлета рыбная (морковь, хлеб пшенич., лук, яйцо, молоко 2,5%, м/сл.)	100	9,5	8,7	9	155	0,08	0,3	24,8	0	0	48	95,2	21,8		0,9
№600	Соус сметанный (сметана 15%, м/сл., 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
№56	Салат: «Кукуруза, фасоль» (консер. кукуруза, фасоль красная консер., м/рас., л/кис, сахар зелень)	60	2	1,7	3,6	35,3	0,05	5,7	0	0,05	0	0	0	0		0
№699	Напиток апельсиновый (апельсин, вода, сахар)	200	0,1	0	12,3	86	0,002	0,14	2	0,0012	0	2,4	0,12	0,8		0,08
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6		0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22		0,2
	ИТОГО		21,3	22,1	91,5	678,3	99,11	56,86	40,85	0,2612	8,52	144,4	352,9	127,2		3,73
	ОБЕД															
№110	Борщ со сметаной (мясо 1кат., капуста, картофель, масло растит., лук, морковь, свекла, томат. паста, сметана)	250	7,3	7	37,6	236	0,05	21	23	0	0	38,1	51	26,3		1,2
№333	Макарони с сыром(макарони, м/сл., сыр тверд. сорта)	250	11	15,7	17,7	326	0,1	0,9	145	0,5	0	380	254	25,1		1,2
№63	Салат: «Невижский» (картофель, лук, морковь, свекла, сельдь, м/рас.)	100	5,6	5,2	18,2	107	0,03	6,8	281	0,85	0	28,5	80,8	18,5		0,57
№692	Кофейный напиток (вода, молоко2,5%, коф. напиток, сахар)	200	3,08	2,18	21	129	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,2		0,13
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6		1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22		0,2
	ИТОГО		32,98	32,78	137,5	949	0,49	85,72	449,02	1,45	0	636,1	486,9	110,1		4,45
	ВСЕГО		54,28	54,88	229	1627,3	99,6	142,6	489,87	1,7112	8,52	780,5	839,8	237,3		8,18

День: четвертый. Неделя: первая. 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														
№214	Капуста тушенная (капуста, лук, морковь, т/паст., м/рас., лавровый лист)	220	3,3	3,9	14	98,4	0,09	124	39	0,5	0	154	112	56,2	2,3
№494	Курица тушенная (куры 1 кат., м/рас., сметана 15%, чеснок)	100	6,2	10	19,7	198	0,15	1,43	0,15	0,21	0	79,6	337	25	2,5
№25	Салат: «Стенной» (картофель, морковь, огурец солен., лук, консер. зел. Горошек)	60	2,6	3,5	6,4	70,6	0,03	3,75	0,2	1,56	0	9,4	21,6	9,4	0,43
	Конфета шоколадная	30	2,7	2,85	7	115	0,045	0	0	0,69	0	8,4	28,5	29,7	0,9
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	13,2	88	0,01	0,6	400	0	0	24	22,2	14,2	0,6
	Хлеб пшеничный	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	22,35	97,3	699	0,585	180,28	439,35	2,96	0	335,1	538,38	160,1	7,63
	ОБЕД														
№139	Суп гороховый (мясо 1 кат., картофель, горох, м/рас., лук, морковь)	250	7,7	5,85	27,7	188	0,12	18	1	2,5	0,8	32	60,8	21,6	2,8
№340	Омлет (яйцо, молоко 2,5%, м/сл.)	220	11,7	18	48	399	1	0	1,2	0,9	0	120	370	112	4,9
№85	Салат: Кукуруза с яйцом и луком (кукуруза консер., лук, яйца, укроп, сметана)	100	5	5,5	10,3	119	0,05	4,14	111	2,2	0,92	43,6	111	13	1,36
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4	0	0	0	38	40	32	0,6
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		31,4	32,05	150,2	945	1,49	77,64	113,2	5,6	1,72	297,1	604,6	206,6	11,01
	ВСЕГО		52,4	54,4	247,5	1644	2,075	257,9	552,55	8,56	1,72	632,2	1143	366,7	18,64

День: пятый. Неделя: первая. 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														
№520	Картофельное пюре (картофель, м/сл, молоко 2.5%)	200	5	6,8	23	238	0,21	34	74	0,3	0	49,5	119	43,4	1,55
№437	Гуляш (1 кат. говяд., лук репч., морковь, томлт. Паста, мука пшен., масло растит.)	100	5	4,8	19	175	0,05	4	0	0	0	12	78	24	1,8
№78	Закуска: «Икра морковная» (морковь, лук, т/паст, м/рас., л/кис, 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
№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		21,1	22	91,1	678	0,9	91,7	179	2,6	0	377,3	340,48	134,1	4,95
	ОБЕД														
№137	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук, т/паст., м/рас., фарш говяж.)	250	5,8	7	29	185	0,05	10	0,4	0,45	0	33	32	29,5	1,75
№362	Пудинг из творога запеченный (творог, крупа ман., сахар, яйцо, изюм, масло сливоч., ванилин, сметана)	220	14,2	16,3	30	389	0,05	1	0,5	2,3	0,6	156	189	26,1	0,9
№51	Салат: «Свекла с яблоком» (свекла, яблоки, л/кис., сметана)	100	6,3	6,5	24,63	123	0,02	7,63	30	0	0	44,75	41,31	17,96	1,52
№699	Напиток лимонный (лимон, сахар, вода)	200	0,1	0	12,3	96	0,002	0,14	2	0,0012	0	2,4	0,12	0,8	0,08
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		32,4	32,5	138,93	944	0,402	70,27	32,9	2,7512	0,6	299,7	285,23	102,36	5,6
	ВСЕГО		53,5	54,5	230,03	1622	1,302	162	211,9	5,3512	0,6	677	625,71	236,5	10,55

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	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)	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, м/сл.)	60	4,5	2	6	87,5	0,1	0	0,08	2,8	0,01	108	109	21,5		0,63
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	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		21,6	22,1	91,3	620,5	0,52	52,6	150,08	4,3	0,09	351,8	313,15	105,34		1,73
	ОБЕД															
№132	Рассольник «Ленинградский» (мясо I кат., картофель, огурец сол., крупа перловая, м/рас., т/паст., 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
№489	Рагу из птицы (куры I кат., м/рас., картофель, морковь, т/пас., лук репч., мука пшен.)	250	13	15,4	55,2	410	0,5	3	0,4	0,4	0	85,1	129	19,3		1,2
№101	Икра кабачковая	60	5	6	4,5	119	0,02	7	0,78	0,11	0,04	41	0,2	4,45		0,7
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток, сахар)	200	3,08	2,18	21	129	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,2		0,13
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6		1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22		0,2
	ИТОГО		33,88	33,08	137,7	941	0,92	83,72	21,2	0,61	0,04	341	304,9	90,15		4,39
	ВСЕГО		55,48	55,18	229	1561,5	1,44	136,3	171,28	4,91	0,13	692,8	618,05	195,5		6,12

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

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№492	Плов с курицы (куры 1кат., рис, м/рас., лук, морковь, т/паст.)	250	10,3	12	19,8	307	0,34	1,8	1,1	4,2	0	48,9	424	79,5	4,6
	Огурец соленный (с использованием л/кисл.)	60	0,4	0	0,65	8	0	0	0	0	0	12,5	10	0	0,6
№465(684)	Чай с молоком (чай заварка, сахар, молоко, вода)	200	2,6	3,8	26,4	158	0,02	0	0	0	0	66	50	12	0,8
	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
	Печенье сахарное	60	3	4	8	76,5	0,03	0	3,7	1,2	0	9,6	30	6,7	0,7
	ИТОГО		21,3	21,9	91,85	678,5	0,65	52,3	4,8	5,4	0	196,7	531,08	123,8	7,6
	ОБЕД														
№155	Суп с клецками (мясо говяжье 1кат., лук, м/рас., 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
№374	Рыба тушенная с овощами в томате (минтай, м/сл., морковь, лук, т/паст, м/рас, картофель, сметана)	200	12,7	6,1	40,5	256	0,1	3,2	0	0	0	48,1	45	0	1,2
№105	Салат: «Печень тертая» (печень говяж., лук, м/сл., яйцо.)	80	6	15	20	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	12,96	85	0	0,3	0,16	0	0	17,3	11,6	4,5	0,96
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		33,03	33,11	137,46	949	0,54	74,16	5,36	1,52	0	205,5	279,1	49,47	7,89
	ВСЕГО		54,33	55,01	229,31	1627,5	1,19	126,5	10,16	6,92	0	402,2	810,18	173,3	15,49

День: восьмой. Неделя:твторая. 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														
№110	Борщ с капустой и картофелем (капуста, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат., паста Iкат. говяд.)	250	8,2	11,5	30,7	318	0,05	21	21,1	0	0	42	48,9	28,7	1,5
№337	Яйцо варенное 40(1шт.)		4,1	4,6	0,3	70	0,02	0	0,03	0	0	22	77	5	1
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19,3	0,38
	Хлеб пшеничный	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		21,17	22	91,06	678	0,37	72,8	41,13	0	0	245,7	239,78	78,6	3,78
	ОБЕД														
№151	Суп картофельный с рисом и мясом (мясо говяж. Iкат., картофель, рис, лук, морковь)	250	4	5,8	25	210	0,1	19,5	13,6	0	0	24,7	72,7	29,3	1,07
№438	Азу (мясо говяжье Iкат., м/рас., т/паст., лук, мука, огурцы сол., картофель)	250	18,2	13	33	321	0,5	10,2	0	0	0	41	0	0	5,2
№50	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр, сметана)	100	4,3	11,8	10,3	156	9,3	13,5	2,4	1,9	0,05	6,3	0,4	5,6	0
№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	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		33,1	33,5	138,3	949	10,19	174,7	16	1,9	0,05	146,6	95,9	62,9	8,19
	ВСЕГО		54,27	55,5	229,36	1627	10,56	247,5	57,13	1,9	0,05	392,3	335,68	141,5	11,97

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№520	Картофельное пюре (картофель, м/сл, молоко 2,5%)	200	5	6,8	23	238	0,21	34	74	0,3	0	49,5	119	43,4	1,55
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, м/рас., 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
№101	Икра баклажанная	60	3,5	5,4	5,2	33	0,02	7	0,78	0,11	0,04	41	0,2	4,45	0,47
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4	0	0	0	38	40	32	0,6
	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	23,7	103,5	643	0,77	121,9	74,98	1,13	1	195,4	427,28	119,85	9,04
	ОБЕД														
№148	Суп лапша с курицей (лапша, морковь, лук, м/рас., курица)	250	5,45	6	20	190	0,09	1,5	22	0,8	0	18,2	95,7	41	1,17
№511	Рис отварной (рис, м/сл.)	250	3,5	6,5	27,1	219	0,22	0,13	14	0,05	8,5	34,2	216	75,4	1,8
№475	Клецки с мясом (фарш говяж., л/реп., картофель, мука пшен., м/сл., сметана)	100	7	9,5	25,4	172	0,09	0	0	0,08	0	17	0	0	1,25
№25	Салат: «Степной» (картофель, морковь, огурец солен., лук, консер. зел. горошек)	80	4,04	3,3	5,3	113	0,05	6	0,35	3,5	0	15	34,6	15	0,7
№697	Молоко кипяченое	200	3,9	4,8	10,9	133	0,07	2,9	0,04	0	0	201	145	23,8	0,4
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		29,89	32,8	131,7	978	0,8	62,03	36,39	4,43	8,5	348,9	514,1	183,2	6,67
	ВСЕГО		52,89	56,5	235,2	1621	1,57	183,9	111,37	5,56	9,5	544,3	941,38	303,1	15,71

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

№ рец.	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
№359	Сырники с морковью и сметаной (творог, морковь, м/сл., яйцо, сахар, мука, сметана, крупа ман.)	200	11	15,6	20,2	265	0,13	1,9	0,86	1,01	0	262	322	45,7	1,77	
№1	Батон с маслом	60	4,96	4,5	12,8	182	0,08	0	5	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 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		21,06	22,2	91,4	678	0,48	53,4	11,86	1,13	0	394,4	386,38	91,3	3,27	
	ОБЕД															
№117	Борщ "Полтавский" с галушками (свекла, капуста, картофель, морковь, мясо говяж., лук, т/паст, м/рас., мука, яйцо)	250	5,5	6	19,3	150	0,03	20,7	20	0	0	43	56,5	27	1,25	
№214	Капуста тушеная (капуста, лук, морковь, т/паст., м/рас., лавровый лист)	220	3,3	3,9	14	98,4	0,09	124	39	0,5	0	154	112	56,2	2,3	
№64	Салат: «Рубленые яйца с луком» (яйцо, лук, м/сл.)	100	6	4,5	33	249	0,03	0,78	0,15	0,6	0	24,67	79,94	5,72	1,04	
№494	Курица тушеная (куры I кат., м/рас., сметана 15%, чеснок)	100	6,2	10	19,7	198	0,15	1,43	0,15	0,21	0	79,6	337	25	2,5	
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	240	94	15	0,2	
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15	
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		31,8	32,1	137	952,4	0,66	199,81	59,3	1,31	0	604,8	702,24	156,92	8,64	
	ВСЕГО		52,86	54,3	228,4	1630,4	1,14	253,2	71,16	2,44	0	999,2	1088,6	248,2	11,91	

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

№ рец.	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	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														
№305	Каша «Янтарная» (пшено, молоко, сахар, яблоки, м/сл.)	250	10,2	13,2	38,2	300	0,3	2,5	148	1,9	0,1	148	151,1	49,3	0,5
№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	2,7	2,85	7	115	0,045	0	0	0,69	0	8,4	28,5	29,7	0,9
	Печенье сахарное	60	3	4	8	76,5	0,03	0	3,7	1,2	0	9,6	30	6,7	0,7
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		21,1	22,15	91	678,5	0,635	53,1	151,7	3,79	0,1	233,8	238,75	116,54	3
	ОБЕД														
№115	Борщ с фасолью (мясо говяж. I кат., свекла, капуста, фасоль, морковь, лук, /паст, м/рас.)	250	12,3	13,7	50	310	0,09	10,1	0,04	0,05	0	58	74	29,4	0
№492	Плов с курицы (куры I кат., рис, м/рас., лук, морковь, т/паст.)	250	10,3	12	19,8	307	0,34	1,8	1,1	4,2	0	48,9	424	79,5	4,6
	Огурец соленый (с использованием л/кисл.)	60	0,4	0	0,65	8	0	0	0	0	0	12,5	10	0	0,6
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19,3	0,38
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		32,87	32,2	136,51	937	0,75	64,7	21,14	4,25	0	304,9	627,6	156,2	6,93
	ВСЕГО		53,97	54,35	227,51	1615,5	1,385	117,8	172,84	8,04	0,1	538,7	866,35	272,7	9,93

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№333	Макароны с сыром(макароны, м/сл., сыр тверд. сорта)	250	11	15,7	32	326	0,1	0,9	145	0,5	0	380	254	25,1	1,2
№101	Икра кабачковая	60	5	6	4,5	119	0,02	7	0,78	0,11	0,04	41	0,2	4,45	0,7
№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	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		21,33	23,81	89,46	679,2	0,38	58,7	145,94	0,61	0,04	498	282,83	59,3	3,76
	ОБЕД														
№158	Солянка из птицы (курица, лук, огурцы соленые, маслины, т/пас, м/рас., лимон, сметана)	250	7,6	9,25	5,75	120	0	0,05	0,75	0,9	0	55,4	55,5	23	2
№436	Жаркое по-домашнему (мясо говяж., картофель, л/реп., м/рас., т/паст)	250	12,6	12,4	34	352	3,2	0	0	0	0	0	110	169	1,9
№68	Салат: «Столичный» (курица, картофель, огурец сол., яйцо, лук, сметана 15%)	100	6,5	7	36	237	0,03	4,16	0,02	0	0	19,2	40	11,6	0,2
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4	0	0	0	38	40	32	0,6
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		33,7	31,35	139,95	948	3,55	59,71	0,77	0,9	0	176,1	268,3	263,6	6,05
	ВСЕГО		55,03	55,16	229,41	1627,2	3,93	118,4	146,71	1,51	0,04	674,1	551,13	322,9	9,81

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

№ реч.	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															
№489	Рагу из птицы (куры 1кат., м/рас., картофель, морковь, т/пас., лук репч., мука пшен.)	250	11	15,4	38,3	410	0,5	3	0,4	0,4	0	85,1	129	19,3	1,2	
№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	
№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	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	22,7	91,7	659,6	10,27	68,1	403,1	3,9	0,06	177,1	168,98	64,3	2,8	
	ОБЕД															
№153	Суп с крупой и мясными фрикадельками (крупа рисов., фарш говяж., морковь, лук репч., масло растит.)	250	11	11,9	15	274	0,09	9,5	278	2,4	0	39,2	158	29	1	
№297	Каша пшеничная (крупа пшен, м/сл, соль)	250	4,5	6	35	229	0,06	0,8	0,06	1	15,1	46	188	48,3	2,5	
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, м/рас., 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	
№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	21,4	102	0,01	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6	
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15	
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		33	32,7	137,3	967,5	0,76	98,3	284,26	4,32	16,06	159,9	622,2	121,7	10,97	
	ВСЕГО		54,6	55,4	229	1627,1	11,03	166,4	687,36	8,22	16,12	337	791,18	186	13,77	

День: четырнадцатый. Неделя: третья. 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														
№508	Каша гречневая (крупа гречневая, м/сл.)	250	5,6	6,1	23,1	104	0,8	2,9	19,3	0,07	0	20,6	210	156	4,9
№462	Тертели (мясо I кат говяж. рис, лук, яйцо, м/рас)	110	7,8	8,5	8	230	0,02	1,8	0	0	0	10,1	93	14	1,25
№594	Соус томатный с овощами (., лук, морковь м/рас, мука, т/паст.)	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
№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
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	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		21,7	22,2	100,39	676,3	96,65	73,16	21,73	2,09	0,06	118,8	360,98	209,6	7,28
	ОБЕД														
№143	Суп куриный с вермишелью (куры I кат, картофель, лук, вермишель, морковь, м/рас.)	250	11,9	11,2	33	222	0,08	11,5	12	0	0	21,3	54	19,2	0,75
№358	Сырники со стухенным молоком (творог 9%, яйцо, мука, м/сл., стущ. молоко.)	220	11,2	1,5	35,7	399	0,1	0,4	0,24	0	0	167,8	136,85	14,5	0,76
№49	Салат из моркови с яблоками (морковь, яблоко, сметана, сахар)	80	3	4	16,3	114	0,01	26	17,5	1	0	21,9	10,9	5,5	0,4
№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	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		32,3	32,9	128,8	944	0,47	89,5	29,74	1	0	282,6	236,62	72,44	3,26
	ВСЕГО		54	55,1	229,19	1620,3	97,12	162,7	51,47	3,09	0,06	401,3	597,6	282	10,54

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жир ы	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														
№340	Омлет (яйцо, молоко 2.5%, м/сл.)	200	9,5	15,5	39,5	352	0,78	0	0,67	0,27	0	108	347	96,5	4,2
№3	Булка с повидлом (булка, повидло)	60	4,5	2	6	87,5	0,1	0	0,08	2,8	0,01	108	109	21,5	0,63
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	240	94	15	0,2
		40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
		20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		23,8	24,6	90,5	674,5	1,22	51,9	0,75	3,07	0,01	516	567,1	158,6	5,93
	ОБЕД														
№139	Суп гороховый (мясо Iкат., картофель, горох, м/рас., лук, морковь)	250	7,7	5,85	27,7	188	0,12	18	1	2,5	0,8	32	60,8	21,6	2,8
№520	Картофельное пюре (картофель, м/сл, молоко 2.5%)	200	5	6,8	23	238	0,21	34	74	0,3	0	49,5	119	43,4	1,55
№441	Говядина с черносливом (говяд. Iкат., м/рас., лук, морковь, т/паст, чернослив)	100	8,2	8,1	12,6	195	0,5	3	78,2	2,4	0	68	384	88,2	6,4
№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
№91	Сельдь по-деревенски (сельдь, маринад: морковь, лук репч., м/рас. сахар, соль)	60	2,9	6,8	5,2	70	0,04	5,4	148	0,8	0	25,5	60,2	15,7	0,6
		60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
		20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		30,4	30,5	138,5	953	1,16	35,8	301,2	6	0,8	250	646,8	196,9	13,27
	ВСЕГО		54,2	55,1	229	1628	2,38	87,7	302	9,07	0,81	765	1214	356	19,2

