СОГЛАСОВАНО
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Новосибирской области
в Татарском районе

_____ Л.Н.Демидова
«03» 04 2020г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Красненской ОШ
им.Н.А.Бенеша
_____ Шинкеева З.В.
«01» 01 2020г

Примерное 12-дневное осенне-зимнее меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед) (возрастная категория 7-10 лет)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красненская основная школа им.Н.А.Бенеша Чановского района Новосибирской области
632214, НСО, Чановский район, с.Красное, ул. Школьная, д.6, тел/факс 8 (383 67) 29-703, krasnoe62@mail.ru

Пояснительная записка

Примерное 12-дневное меню содержит примерный перечень блюд, которые можно использовать для организации питания детей в осенне-зимний период года.

Меню составлено в соответствии с:

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011. – 544 с.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Составитель Могильный М.П. Издательство ДеЛи принт. 2015 год.
- Сборник рецептур ч. 7 блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Часть 7. Издательство Хлебпродинформ, 2004 год.

При составлении меню учитывалось равномерность распределения калорийности рациона по дням 12-дневного периода. Предлагаемое примерное меню дает возможность организовать питание в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательныхучреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

В основу разработки примерного меню положены:

1. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;

2. Экспертное заключение ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Новосибирской области» от 30.10.2017г.

3. Письмо Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области от 02.11.2017 «О согласовании меню».

4. Примерное 12-дневное осенне-зимнее меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед) двух возрастных категорий (7-10 лет и 11-18 лет) в соответствии с рекомендуемыми среднесуточными наборами пищевых продуктов (Разработчик – Отдел организации социального питания в сфере образования УМР и ГЗ Минобрнауки НСО, г.Новосибирск).

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					витамины					минеральные вещества				№ тех. Карты
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	B¹	B²	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день №1																	
завтрак																	
Каша из пшена и риса молочная жидкая (Дружба)			200	6,2	10,1	26,2	223,1	0,08	2	0,9	71,6	0,32	183,8	0,54	40,45	163,2	№68
рис	10	10															
пшено	10	10															
вода питьевая	41,9	41,9															
молоко	132,6	132,6															
масло сливочное	6	6															
сахар	4,5	4,5															
бутерброд с маслом сливочным			35	6,1	9,2	12,3	138,6	0,072	0,048	0	40	0,9	13,95	0,93	9,9	29,1	№1
масло сливочное	10	10															
Хлеб пшеничный	24	24															
кофейный напиток с молоком			200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	0,14	1,3	18	0,1	125,74	0,14	12,18	78,3	№395
кофейный напиток	3,34	3,34															
сахар	11,1	11,1															
молоко	100	100															
вода питьевая	120	120															
хлеб ржаной			30	2,07	0,36	12,7	64,2	0,057	0,027	0	0	0	8,1	1,05	13,8	36,3	
хлеб пшеничный			35	2,76	0,35	16,8	76,65	0,056	0,021	0	0	8,05	0,7	11,5	30,45	0	
всего за завтрак				**20,2**	**22,6**	**82,1**	**595,8**										
обед																	
салат из капусты и моркови с растительным маслом			80	1,32	3,2	3,9	32,5	0,024	0,032	20,61	20	3,104	37,2	0,47	12,2	52,7	№13
капуста белокочанная	80	64															

морковь	16	12,8															
масло растительное	3,2	3,2															
борщ			200	6,3	5,7	10,9	128	0,02	0,02	8,4	21,3	0,2	37,6	0,85	16,78	38,4	№56
свекла	40	32															
капуста белокочанная	24,9	20															
лук	7,6	6,4															
морковь	16,2	13															
картофель	56	40															
томат-паста	3	3															
масло растительное	4	4															
сметана	4	4															
фрикадельки в соусе с гарниром			280	11,8	17,5	10,01	354,6	0,32	0,27	8,02	12,04	0,17	47,13	7,3	14,3	75,12	№74
говядина бескостная	48,5	43															
хлеб пшеничный	8,4	8,4															
вода или молоко	11,2	11															
лук репчатый	4,6	3,7															
масса полуфабриката	**66**	**66**															
мука пшеничная	5,4	5,4															
масло растительное	5,4	5,4															
масса готовых фрикаделек		60															
соус сметанный с томатом		**55**															№355
сметана	14	14															
мука пшеничная	4,2	4															
вода питьевая	42	42															
томат-паста	5,6	5,6															
пюре картофельное		**180**															№321
картофель	180	153,9															
молоко	28,4	27															
масло сливочное	6,3	6,3															
компот из сухофруктов			200	1,04	0	26,9	107,4	0	0	0,4	2,75	31,8	1,24	46,5	63,5		№376
сухофрукты	20	20															
сахар	12	12															
вода питьевая	196	196															
лим. кислота	0,2	0,2		0,92	0,16	5,6	28,5333	0,03333	0,012	0	0	0	3,6	0,46667	6,13333	16,1333	

хлеб ржаной			20	1,38	0,24	8,4	42,8	0,05	0,018	0	0	0	5,4	0,7	9,2	24,2	
хлеб пшеничный			35	2,76	0,35	16,8	76,65	0,056	0,021	0	0	8,05	0,7	11,5	30,45	0	
мандарин			150	0,7	0	8,2	39	0,09	0,045	58	0	52	0,15	16	25		
всего за обед				**26,2**	**27,1**	**90,7**	**809,5**										
соль за завтрак и обед		3															
всего за завтрак и обед				**46,4**	**49,7**	**172,8**	**1405,3**										
день №2																	
каша гречневая молочная жидкая			200	6,96	10,4	24,8	210,3	0,08	0,17	0,7	0,27	147,5	1,2	42,7	160,4		№66
гречневая крупа	20	20															
вода питьевая	24	24															
молоко	157,4	157,4															
сахар	3,2	3,2															
масло сливочное	7,4	7,4															
бутерброд с сыром			60	6,3	9,1	19,4	185,3	0,06	0,06	0,09	0,9	128,1	0,94	24,8	129,9		№3
пшеничный хлеб	40	40															
сыр Российский	13	13															
какао с молоком			200	4,2	3,6	17,28	118,6	0,06	0,18	1,6	0,11	152,9	0,54	26,9	101,09		№397
какао (порошок)	2,2	2,2															
сахар	12	12															
молоко	80	80															
вода питьевая	118	118															
хлеб ржаной			20	0,98	0,2	9,2	44	0,38	0,02	0	0	5,6	0,68	9,2	24,6		
всего за завтрак				**18,4**	**23,3**	**70,68**	**558,2**										
обед																	
салат из моркови с изюмом и растительным маслом (только до 1 марта)			100	1,2	7,08	19,5	145	0,07	0,06	5,63	1,4	50,97	0,95	43,07	61,29		№15

морковь	93,8	75															
сахар	4	4															
изюм	8	8															
масло растительное	7	7															
суп картофельный			200	2,16	3,84	13,72	83,76	0,1	0,06	9,6	0,22	20,68	0,9	19,21	63,04		№77
цыпленок потрошеный	44,4	44,4															
картофель	80	60															
морковь	10	8															
лук	9,6	8															
масло сливочное	4	4															
бульон куриный		140															
рыба, тушеная в томате с овощами			120	14,3	5,94	5,28	120,048	0,084	0,096	3,4	1,09	40,56	0,68	21,5	93,48		№247
филе минтая	82,5	73,5															
морковь	30	24															
лук	12	10,08															
томат-паста	2,4	2,4															
сахар	2,4	2,4															
масло растительное	6	6															
мука пшеничная	3	3															
рагу овощное			180	2,7	6,03	17,28	151,56	0,108	0,144	10,08	4,24	115,6	1,27	33,66	65,52		№59
картофель	154,4	123															
капуста белокочанная	57,6	46,08															
морковь	54	43,2															
лук	27	22,68															
масло сливочное	5,4	5,4															
компот из свежих плодов			200	0,2	0,1	17,2	68	0	0	1,72	0,08	14,48	0,94	3,13	3,83		№372
яблоки	45	40															
вода питьевая	172	172															
кислота лимонная	0,2	0,2															
сахар	12	12															
хлеб пшеничный			50	3,9	0,5	24	119,5	0,1	0,03	0	0	16,8	2,1	28,7	123		
хлеб ржаной			20	0,98	0,2	9,2	44	0,03	0,01	0	0	5,4	0,7	9,2	24,6		
яблоко			150	0,3		15,1	63	0,045	0,03	19	0	24	3,3	28	16		
всего за обед				**25,74**	**23,6**	**121,88**	**794,8**										
соль за завтрак и		3															

обед																	
всего за завтрак и обед				**44,14**	**46,9**	**192,56**	**1353**										
день №3																	
запеканка из творога			150	12,92	9	14,8	312	0,03	0,19	0,18	0	110,5	0,5	45,79	358,6		№327
творог	122,61	122,61															
яйцо	14,30	14,30															
молоко	58	58															
мука пшеничная	10	10															
сахар	8	8															
масло сливочное	3,2	3,2															
сухари панировочные	4	4															
чай с молоком или сливками			200	1,6	1,8	12,4	69	0,06	0,18	1,58	0,05	149,3	0,38	6,09	39,15		№394
чай	0,3	0,3															
вода питьевая	140	140															
сахар	10	10															
молоко	50	50															
хлеб пшеничный			20	1,57	0,2	9,6	43,8	0,032	0,012	0	0	4,6	0,4	6,57	17,4	0	
хлеб ржаной			20	0,98	0,2	9,2	44	0,03	0,01	0	0	5,4	0,7	9,2	24,6		
масло сливочное			10	0,08	5,2	0,13	66,1	0	0	0	0	2,4	0,02	0,05	3		
сыр Российский			20	4,6	5,8	0	72	0	0,04	0	0	139,8	0	10	131,6		
всего за завтрак				**21,7**	**22,2**	**46,1**	**606,9**										
обед																	
салат из свеклы с яблоками			80	0,88	4,08	9,12	77,36	0,016	0,02	7,44	0,08	23,23	1,2	9,6	17,56		№35
свекла	85,8	67															
яблоки	29,6	26															
сахар	3	3															
масло растительное	5	5															
рассольник на мясном бульоне со сметаной и с гренками			200	3,36	3,4	12,2	94,72	0,08	0,06	5,49	0,23	27,6	0,64	18,5	54,7		№74

картофель	64	52															
огурцы соленые	24	19,2															
морковь	16	12,8															
лук	8	6,8															
крупа перловая	6	6															
сметана	4	4															
хлеб пшеничный на гренки	16	8															
масло сливочное	4	4															
куриный бульон		140															
курица отварная			80	10,6	11,1	7,75	109,3	0,32	0,09	0	0,4	26,4	1,28	11,18	94,4		№81
цыпленок-бройлер	90	90															
масса вареных кур без спинной кости		80,4															
макаронные изделия отварные			150	3,3	6,6	32,5	171,9	0,1	0,03	0	0,9	8,9	1,45	8,1	45,08		
макаронные изделия	42	42															
масло сливочное	4	4															
соус томатный с овощами			30	0,4	1,1	3,7	35,9	0,009	0,012	0,7	0,04	7,08	0,18	2,8	5,6		№349
вода питьевая	27	27															
масло сливочное	1,5	1,5															
мука пшеничная	3	3															
морковь	2,25	1,8															
лук репчатый	0,75	0,6															
сахар-песок	0,3	0,3															
томат-паста	3	3															
масло сливочное	0,45	0,45															
напиток мандариновый			200	0,1	0	18,9	73	0	0	2,32	0,02	3,4	0,08	1,1	1,94		№207
мандарины	23	10															
вода питьевая	190	190															
сахар	15	15															
хлеб пшеничный			70	5,5	0,7	33,6	153,9	0,1	0,03	0	0	16,1	1,4	23,1	67,67		
хлеб ржаной			20	0,98	0,2	9,2	44	0,03	0,01	0	0	5,4	0,7	9,2	24,6		
апельсины			150	0,9	0,2	8,1	60	0,06	0,045	90	0	49	0,45	19	35		
всего за обед				**26,02**	**27,3**	**135,07**	**820,08**										

соль за завтрак и обед		3															
всего за завтрак и обед				**47,72**	**49,5**	**181,17**	**1427**										
день №4																	
завтрак																	
омлет натуральный			180	15,6	12,3	3,3	280,7	0,108	0,6	0,27	0,05	128,4	3,2	18,09	234,9		№215
яйцо	120	120															
молоко	57,5	57,5															
масло сливочное	10	10															
бутерброд с маслом			35	1,48	9,2	8,5	122,2	0,048	0	40	0,89	13,9	0,92	9,8	29,05		№1
масло сливочное	10	10						0,0336	0	28	0,623	9,73	0,644	6,86	20,335		
пшеничный хлеб	25	25															
чай с лимоном			200	0,2	4,06	23,3	52,5	0	0	3,14	0,01	14,2	0,36	0,73	1,34		№393
чай	0,3	0,3															
сахар	12	12															
лимон	10	9															
вода питьевая	176	176															
булочка школьная			50	4,1	1,6	27,9	103,3	0,075	0,035	0	0	11,25	0,73	0	0		№472
мука пшеничная	40,9	40,9															
сахар	2,3	2,3															
маргарин	1,17	1,17															
масло растительное	2,2	2,2															
дрожжи прессованные	0,39	0,39															
вода питьевая	20,08	20,08															
вес тестовой заготовки		**59,16**															
масло растительное на смазку листов	3	3															
мука на подпыл	3	3															
хлеб ржаной			20	0,98	0,2	9,2	44	0,03	0,01	0	0	5,4	0,7	9,2	24,6		
всего за завтрак				**22,3**	**27,3**	**72,2**	**602,7**										
обед																	
салат из соленых огурцов с луком			80	0,68	4,08	2,08	47,8	0,016	0,016	4,4	0	18,6	0,48	94,3	263		№19
огурцы соленые	111,2	89															
лук	18,8	15,8															

масло растительное	5	5															
суп крестьянский со сметаной			200	2,4	1,6	13,2	92,08	0,09	0,06	7,08	1,9	38,2	0,92	10,3	41,06		№39
картофель	80	56															
морковь	16	12,8															
лук	10	8,4															
пшено	8	8															
сметана	4	4															
масло сливочное	4	4															
котлеты, биточки, шницели рубленные			100	8,5	8	12,8	218	0,1	0,17	0,15	3,13	43,5	1,5	27,6	140,12		№282
говядина бескостная	80	74															
мука	10	10															
молоко или вода	18	18															
лук репчатый	7,5	5															
масло растительное	3	3															
капуста тушеная (гарнир)			200	1,96	5,42	18,98	158	0,06	0,08	34,34	3,43	110,9	1,62	39,26	79,53		№336
капуста белокочанная	274,66	220															
масло растительное	5	5															
томат-паста	6,6	6,6															
морковь	13,3	10,6															
лук	17,3	14,6															
мука пшеничная	4	4															
сахар	1,5	1,5															
соус молочный (для подачи к блюду)			40	0,8	2,09	2,8	33,5	0,012	0,032	0,128	0,07	26,3	0,078	2,71	17,49		№350
молоко	20	20															
масло сливочное	2,2	2,2															
мука пшеничная	2,2	2,2															
вода питьевая	20	20															
сахар	0,4	0,4															
хлеб пшеничный			80	6,32	0,8	38,48	175,2	0,16	0,06	0	0	27	3,5	46	123		
хлеб ржаной			30	2,07	0,36	12,7	64,2	0,03	0,012	0	0	6,48	0,84	11,04	29,5		
компот из свежезамороженных			200	0,2	0,08	27,4	69,4	0,006	0,008	40	0,08	7,52	0,3	3,13	3,83		№127

ягод																	
ягоды свежезамороженные	21	21															
сахар	12	12															
вода питьевая	170	170															
всего за обед				22,9	22,4	128,4	858,18										
соль за завтрак и обед		3															
всего за завтрак и обед				45,2	49,7	200,6	1460,88										
день №5																	
завтрак																	
каша вязкая с изюмом			200	5,9	7,5	33,45	299,4	0,07	0,16	0,8	0,77	122,2	1,2	20,6			№176
пшено	30	30															
молоко	136	136															
вода питьевая	44	44															
сахар	2,2	2,2															
изюм	9	7,2															
Бутерброд с колбасой вареной			50	5,7	4,6	12,3	88,2	0,013	0,02	0	0	2,6	4,5	2,6	27,1		№8
колбаса вареная	20	20															
Хлеб пшеничный	30	30															
какао с молоком			200	4,2	3,6	17,28	118,6	0,06	0,18	1,6	0,11	152,9	0,54	26,9	101,09		№397
какао (порошок)	2	2															
сахар	12	12															
молоко	80	80															
вода питьевая	118	118															
хлеб ржаной			30	2,07	0,36	12,7	64,2	0,03	0,01	0	0	6,48	0,8	11,04	29,5		
всего за завтрак				17,8	16,06	75,7	570,4										
обед																	
салат из горошка зеленого консервированного			80	2,9	4,08	5	66,8	0,08	0,04	8,8	1,8	17,12	0,5	9,2	29,7		№10
горошек зеленый	116,9	76															

консервированный																	
масло растительное	4	4															
щи со сметаной и с гренками			200	3,68	5,28	7,3	49,3	0,06	0,04	19,6	0,16	51,7	0,6	10,2	24,96		№32
капуста белокочанная	80	56															
картофель	30	21															
морковь	16	12,8															
лук	10	8,4															
сметана	4	4															
масло растительное	5,6	5,6															
хлеб пшеничный на гренки	16	12															
томат	3,2	3,2															
рис отварной с овощами			200	3,5	7,3	33,9	211,4	0,04	3,24	2,66	0,92	8,6	0,84	68,6	133,9		№60
рис	50,8	50,8															
вода питьевая	124	124															
масло сливочное	8,2	8,2															
морковь	25	20															
лук	23,6	20															
тефтели мясные			100	8,6	10,3	7,81	129	0,05	0,08	0,71	0	36,5	0,8	28,3	137,5		№286
говядина бескостная	70	63,7															
вода питьевая	10	10															
крупа рисовая	8,75	8,75															
масса готового рассыпчатого риса		**20**															
лук репчатый	22,5	18,75															
масло сливочное	3,75	3,75															
масса припущенного риса		**15**															
мука пшеничная	3	3															
масса полуфабриката		**118**															
масло растительное	3	3															
соус сметанный			40	0,5	2	2,3	29,6	0,008	0,012	0,016	0,09	10,92	0,084	1,1	7,4		№354
сметана	10	10															
мука пшеничная	3	3															
вода питьевая	30	30															
хлеб пшеничный			60	4,7	0,6	28,8	131,4	0,09	0,03	0	0	13,8	1,2	19,8	52,2		

хлеб ржаной			20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,03	0,01	0	0	5,4	0,7	9,2	24,6		
кисель из кураги			200	0,9	0	28,58	118,4	0,02	0,04	0,48	0,07	32,2	0,6	2,6	9,2		№380
курага	20	20															
сахар	12	12															
вода питьевая	220	220															
лим. кислота	0,2	0,2															
крахмал	9	9															
яблоко			150	0,3	0	15	63	0,045	0,03	18	0	24	3,3	28	16		
всего за обед				**26,4**	**29,8**	**137,1**	**841,7**										
соль за завтрак и обед		3															
всего за завтрак и обед				**44,2**	**45,86**	**212,8**	**1412,1**										
день №6																	
завтрак																	
каша манная молочная жидкая			200	6	8,2	29,3	205	0,06	0,14	0,22	0,71	125,48	0,4	21,03	121,3		№132
крупа манная	31	31															
молоко	105	105															
вода	71	71															
сахар	3	3															
масло сливочное	5	5															
хлеб ржаной			30	1,4	0,2	14,9	64,2	0,057	0,027	0	0	8,1	1,05	13,8	36,3		
чай с молоком и сахаром			200	1,5	1,5	15,8	81	0,06	0,18	1,58	0,05	149,3	0,38	6,09	39,15		№184
чай	0,3	0,3															
сахар	12	12															
молоко	50	50															
Пудинг из творога			100	10,12	10,75	24,25	211	0,06	0,23	0,19	0,64	129,8	0,96	23,42	208,2		№235
творог	83	83															
мука	7	7															
яйцо	4	4															
сахар	4	4															
изюм	12	10															
масло сливочное	3	3															

сухари панировочные	3	3															
сметана	3	3															
хлеб пшеничный			20	1,57	0,2	9,6	43,8	0,032	0,012	0	0	4,6	0,4	6,57	17,4	0	
всего за завтрак				**20,5**	**20,8**	**93,8**	**605**										
обед																	
огурец свежий долькой			100	0,7	0	1,8	10	0,03	0,04	10	0	23	0,6	14	42		
огурец свежий долькой	105	100															
уха с крупой и с гренками			200	4,96	4,8	22,4	100	0,04	0,02	0,38	0	8,88	0,48	6,4	50,8		№48
горбуша потрошеная с головой	100,8	62,4															
картофель	50,4	40															
крупа перловая	4	4															
масло сливочное	2	2															
морковь свежая	12	9,6															
лук репчатый	19,2	16															
хлеб пшеничный на гренки	15	8															
картофель отварной			180	3,4	5,1	27,6	170,8	0,18	0,108	25,2	0,3	17,5	1,3	45,7	116,1		№318
картофель	200	175															
масло сливочное	7	7															
гуляш из говядины			80	9,68	13,56	2,6	148	0,02	0,07	0,55	0,3	18,6	0,7	14	103,1		№277
говядина бескостная	64	64															
масса отварного мяса		**40**															
морковь	8,8	7,2															
лук репчатый	8,8	7,2															
томатное пюре	2,4	2,4															
масло сливочное	4	4															
мука пшеничная	3,2	3,2															
вода	26,4	26,4															
масса соуса		**40**															
хлеб ржаной			20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,03	0,01	0	0	5,4	0,7	9,2	24,6		
хлеб пшеничный			60	4,56	1,4	32,03	152,4	0,12	0,045	0	0	20,25	2,6	34,5	92,25		
напиток лимонный			200	0,1	0	18,9	73	0	0	2,32	0,02	3,4	0,08	1,1	1,94		№207
лимоны	23	10															

вода	210	210															
сахар	15	15															
зефир			40	1,8	0	31,3	86,4	0	0	0	0	4,5	0,15	0	4		
всего за обед				**26,14**	**25**	**146,5**	**783,4**										
соль за завтрак и обед		3															
всего за завтрак и обед				**46,64**	**45,8**	**240,3**	**1388,4**										
день №7																	
Омлет, смешанный с продуктами мясными для школьного питания, запеченный			180	12,06	27	3,06	333	0,14	0,63	0,75	0,76	129,1	3,5	11,68	154,5		№255
яйцо куриное	117	117															
молоко	45	45															
сосиски	41,4	41,4															
масло сливочное	3,6	3,6															
масса омлета запеченного																	
масло сливочное	5,4	5,4															
хлеб ржаной			30	1,41	0,21	14,9	79	0,05	0,02	0	0	8,1	1,05	13,8	36,3		
сыр твердый			20	6,2	7,08	0,6	93,9	0,01	0,075	0,4	0	250	0,27	12,5	135		
чай с сахаром			200	0	0	13,6	52	0	0	0	0	0,4	0,04	0	0		№194
чай	0,3	0,3															
вода питьевая	200	200															
сахар	12	12															
хлеб пшеничный			20	1,57	0,2	9,6	43,8	0,032	0,012	0	0	4,6	0,4	6,57	17,4	0	
всего за завтрак				**21,2**	**34,4**	**41,7**	**601,7**										
обед																	
салат из картофеля с солеными огурцами			80	1,096	2,56	6,8	69,28	0,05	0,04	9,6	3,6	17,04	0,58	14,64	53,28		№22
морковь	20,48	16															
лук репчатый	4	2,4															

масло растительное	4	4															
огурцы соленые	30	24															
картофель	40	32															
солянка сборная мясная			200	5,68	3,68	4,05	135,8	0,06	0,12	7,1	0,2	29,6	2,2	19,8	49,76		№695
говядина бескостная	17,6	13															
картофель	32	24															
сервелат	26,4	24															
лук репчатый	21,4	18															
огурцы соленые	20	12															
томатное пюре	4	4															
маслины	8	4															
масло сливочное	3,2	3,2															
лимоны	2	1,2															
сметана	4	4															
бульон говяжий		150															
запеканка картофельная с мясом			285	13,75	10,4	43,5	335,5	0,171	0,25	1,05	0,05	41,4	3,1	12,3	70,7		№291
говядина бескостная	90	90															
масло сливочное	4	4															
масса готовых мясных продуктов		79															
картофель	225	188															
лук репчатый	30	25															
масло растительное	3	3															
масса припущенного лука		17,5															
яйца		9															
сухари панировочные	7	7															
масса полуфабриката		**327**															
масса готового изделия		**280**															
масло сливочное на полив		6															
хлеб ржаной			20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,03	0,01	0	0	5,4	0,7	9,2	24,6		
хлеб пшеничный			70	5,2	0,6	32,46	147,4	0,2	0,07	0	0	34,17	4,3	38,8	103,8		
компот из свежих плодов			200	0,2	0,1	17,2	68	0	0	1,72	0,08	14,48	0,94	3,13	3,83		№372
яблоки	45	40															

вода питьевая	172	172															
кислота лимонная	0,2	0,2															
сахар	15	15															
всего за обед				**26,8**	**17,4**	**113,9**	**798,7**										
соль за весь день		3															
всего за завтрак и обед				**48**	**51,8**	**155,6**	**1400,4**										
день №8																	
макаронные изделия отварные			150	4,4	7,04	29,9	201,3	0,198	0,154	26,6	0,31	54,2	1,47	43,9	129,7		№321
макаронные изделия	42	42															
масло сливочное	4	4															
бутерброд с маслом			35	2,14	6,58	12,7	87,5	0,04	0,02	0	0,56	8,12	0,53	17,36	90,9		№1
масло сливочное	8	8															
пшеничный хлеб	28	28															
какао с молоком			200	4,2	3,6	17,28	118,6	0,06	0,18	1,6	0,11	152,9	0,54	26,9	101,09		№397
какао (порошок)	2,2	2,2															
сахар	12	12															
молоко	100	100															
вода питьевая	108	108															
хлеб ржаной			30	2,07	0,36	12,7	64,2	0,05	0,02	0	0	8,1	1,05	13,8	36,3		
мармелад			30	0	0,02	23,29	67,8	0,01	0,4	0,35	0	32,7	0,01	3,8	24,5		
мандарин			100	0,8	0	8,1	35	0,06	0,03	38	0	35	0,1	11	17		
всего за завтрак				**13,6**	**17,6**	**103,9**	**574,4**										
обед																	
салат из кукурузы (консервированной)			80	2,24	4,8	6,4	79,4	0,08	0,04	7,4	0,37	14,8	0,52	10,5	19,35		№12
кукуруза сахарная (консервированная)	106,32	74,4															
масло растительное	5	5															
суп картофельный с мясными фрикадельками			200	5,28	7,6	12,36	108	0,1	0,1	8,96	0,42	23,2	1,17	14,4	90,64		№83
картофель	80	64,08															
морковь	9,04	7,2															
лук	8,72	7,28															

томат	1,76	1,76															
масло растительное	1,76	1,76															
говядина бескостная	27,2	20															
хлеб пшеничный	4	4															
вода	5,6	4,48															
лук репчатый	2,4	1,6															
масса полуфабриката (фрикадельки)		**17,6**															
рыба, запеченная в сметанном соусе			100	13,58	8,5	2,4	115	0,03	0,08	0,57	1,37	64	0,5	26,25	115,8		№252
филе минтая	125	102,08															
масло растительное	3,3	3,3															
соус сметанный		25															
сметана	6,25	6,25															
мука пшеничная	1,8	1,8															
вода	18,7	18,75															
рис отварной с овощами			180	4,05	6,57	30,5	226,3	0,03	2,9	2,39	0,82	7,7	0,75	61,7	120,5		№60
рис	52,9	52,9															
вода	111,6	111,6															
масло сливочное	7,3	7,3															
морковь	22,5	18															
лук	21,24	18															
хлеб ржаной			20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,03	0,01	0	0	5,4	0,7	9,2	24,6		
хлеб пшеничный			65	5,1	0,65	31,2	142,4	0,13	0,04	0	0	21,9	2,8	37,3	99,9		
компот из сушеных фруктов			200	1,04	0	26,9	107,4	0	0	0,4	2,75	31,8	1,24	45,6	63,5		№126
сухофрукты	20	20															
сахар	12	12															
вода питьевая	196	196															
лим. кислота	0,2	0,2															
всего за обед				**32,2**	**28,2**	**119,7**	**821,3**										
соль за весь день		3															
всего за завтрак и обед				**45,8**	**45,8**	**223,6**	**1395,7**										
день №9																	

завтрак																	
каша из овсяных хлопьев молочная жидкая			200	6,6	11	22,6	190,4	0,1	0,2	0,9	0,75	190,8	0,9	56,9	199		№69
геркулес	20	20															
молоко	150	150															
масло сливочное	6	6															
сахар	3	3															
хлеб ржаной			20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,03	0,01	0	0	5,4	0,7	9,2	24,6		
хлеб пшеничный			20	1,57	0,2	9,6	43,8	0,032	0,012	0	0	4,6	0,4	6,57	17,4	0	
запеканка из творога			150	10,7	13,56	14,8	228,2	0,07	0,39	0,36	0,07	221	1,03	45,7	358,5		№237
творог	90	90															
яйцо	14,50	14,50															
молоко	43 1/2	43 1/2															
крупа манная	10,5	10,5															
сахар	6	6															
масло сливочное	2,4	2,4															
чай с молоком или сливками			200	1,6	1,8	12,4	69	0,06	0,18	1,58	0,05	149,3	0,38	6,09	39,15		№269
чай	0,3	0,3															
вода питьевая	140	140															
сахар	5	5															
молоко	50	50															
апельсины			150	0,9	0	9	40,5	0,06	0,045	90	0	49	0,45	19	35		
всего за завтрак				**22,3**	**26,7**	**78,3**	**614,7**										
обед																	
салат из белокочанной и морской капусты с яблоками			80	1,28	3,2	4,5	53,2	0,03	0,04	26,4	0,16	40,5	0,68	16,94	34,64		№21
капуста белокочанная	33,3	24															
огурцы	15,04	12															
яблоки	13,64	12															
капуста морская консервированная	24	21,6															
масло растительное	3,2	3,2															

суп свекольный со сметаной			200	3,68	4,08	10,16	72,8	0,1	0,08	9,88	0,2	48,16	1,04	16,7	38,48		№46
свекла	32	25,6															
картофель	64	48															
морковь	16	12,8															
лук	10	8,4															
фасоль	4	4															
вода питьевая		140															
сметана	4	4															
жаркое по - домашнему			230	12,89	12,52	23,6	334,6	0,23	0,34	9,77	3,8	32,4	4,1	50,6	236,6		№276
говядина бескостная	103,04	103,04															
картофель молодой	184,8	156,5															
лук	22,6	19,5															
масло растительное	7,7	7,7															
томат-паста	4,1	4,14															
компот из свежезамороженных ягод			200	0,2	0,08	27,4	69,4	0,006	0,008	40	0,11	7,52	0,3	6,2	11,01		№127
ягоды свежезамороженные	21	21															
сахар	12	12															
вода питьевая	170	170															
хлеб ржаной			30	1,4	0,2	14,9	64,2	0,05	0,02	0	0	8,1	1,05	13,8	36,3		
хлеб пшеничный			70	5,5	0,7	33,6	153,3	0,109	0,03	0	0	16,1	1,4	23,1	60,9		
всего за обед				**24,9**	**20,78**	**114,1**	**747,5**										
соль за весь день		3															
всего за завтрак и обед				**47,2**	**47,48**	**192,4**	**1362,2**										
день №10																	
каша пшенная молочная жидкая			180	4,23	5,76	23,22	184,4	0,09	0,18	0,81	0,28	167	0,64	44,19	166,1		№70
пшено	18	18															
вода питьевая	48,6	48,6															
молоко	108	108															
масло сливочное	4,5	4,5															

сахар	2,7	2,7															
хлеб пшеничный			40	2,6	0,28	20,1	96	0,064	0,024	0	0	9,2	0,8	13,2	34,8		
сыр твердый			20	6,2	7	0,4	93,9	0	0,04	0	0	139,8	0	10	131,6		
колбаса вареная			20	11,5	6,7	8,8	84,8	0,075	0,06	0	0	12	0,51	6,3	50,4		
чай с сахаром			200	0	0	13,6	52	0	0	0	0	0,4	0,04	0	0		№194
чай	0,3	0,3															
вода питьевая	200	200															
сахар	12	12															
хлеб ржаной			30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,05	0,02	0	0	8,1	1,05	13,8	36,3		
всего за завтрак				**26,6**	**20,1**	**78,8**	**575,3**										
обед																	
салат "Здоровье"			80	1,4	5,4	4,6	72	0,04	0,04	3	0,16	18,58	0,58	16,9	34,6		№20
морковь	32	26,2															
свекла	36	28															
заправка для салата		14															
кислота лимонная	0,4	0,4															
вода питьевая	9	9															
сахар	0,8	0,8															
масло растительное	4	4															
горошек зеленый консервированный	22	14															
суп с рыбными консервами			200	4,48	6,72	11,4	133,8	0,08	0,12	7,28	0,22	36,24	1,01	19,21	63,04		№87
консервы из рыбы	32	32															
картофель	64	56															
морковь	16	12,8															
лук	7,6	6,4															
рис	4	4															
масло сливочное	3	3															
птица тушеная			80	4,3	7,6	6,2	99,4	0,09	0,09	1,07	0,4	13,5	0,98	11,1	94,4		№87
курица	118	104,5															
или цыпленок-бройлер	124,4	92															
соус сметанный:		40															
сметана	10	10															
мука	2	2															
бульон куриный	30	30															
сложный гарнир			200														

пюре картофельное		**100**		2,17	3,12	5,36	82,6	0,09	0,07	12,11	0,13	24,6	0,67	19	55,5		№321
картофель	105	73,5															
молоко	28	28															
масло сливочное	2,5	2,5															
капуста тушеная		**100**		1,98	2,71	9,49	79	0,03	0,04	17,16	1,7	55,45	0,81	19,1	39,2		№336
капуста белокочанная	137,22	110															
масло растительное	2,5	2,5															
томат-паста	3,3	3,3															
морковь	6,8	5,3															
лук	8,65	7,3															
мука пшеничная	2	2															
сахар	2,65	2,65															
хлеб ржаной			20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,03	0,01	0	0	5,4	0,7	9,2	24,6		
хлеб пшеничный			50	3,8	1,1	26,6	127	0,1	0,03	0	0	16,8	2,1	28,7	76,8		
напиток апельсиновый			200	0,1	0	18,9	73	0	0	2,3	0,02	3,44	0,08	1,1	1,94		№280
апельсин	23	10															
вода	210	210															
сахар	15	15															
банан			150	1,8	0	34,8	102,5										
всего за обед				**20,9**	**26,7**	**127,3**	**812,1**										
соль за весь день		3															
всего за завтрак и обед				**47,5**	**46,8**	**206,1**	**1387,4**										
День 11																	
завтрак																	
макароны, запеченные с сыром			200	13,4	11,6	54,9	295	0,08	0,06	0,04	1,33	33,16	1,66	18,53	156,04		№207
макаронные изделия	42	42															
масло сливочное	3	3															
сыр Российский	7	7															
бутерброд с повидлом			60	3,9	6,8	26,5	150	0,05	0,035	0,66	0,9	14,5	0,9	22,7	126,4		№2
джем или повидло	20	20															
масло сливочное	5	5															
хлеб пшеничный	35	35															

чай с лимоном			200	0,2	0	23,3	52,5	0	0	3,14	0,01	14,22	0,36	0,73	1,34		№393
чай	0,3	0,3															
сахар	12	12															
лимон	10	9															
вода питьевая	176	176															
хлеб ржаной			30	2,07	0,36	12,7	64,2	0,05	0,02	0	0	8,1	1,05	13,8	36,3		
Всего за завтрак				**19,5**	**18,7**	**117,4**	**561,7**										
Обед																	
Салат из свеклы с курагой и изюмом			80	1,2	4,8	10,8	92,3	0,02	0,04	6,1	2,1	33,2	1,12	12,8	25,2		№32
свекла	76,8	61															
курага	4,48	10 варен.															
изюм	5	10 варен.															
масло растительное	5	5															
Борщ с фасолью и картофелем			200	4,4	5,68	11,6	94,4	0,08	0,04	5,04	0,2	40,2	1,36	16,72	38,48		№63
цыплята потрошеные	53,6	42,8															
свекла	40	25,6															
картофель	26,4	16															
фасоль	8	6,4															
морковь	12,8	8															
лук	9,6	6,4															
томат	6	6															
масло растительное	4	4															
бульон куриный	160	160															
тефтели из печени с рисом			100	10,5	6,9	10,8	131,6	0,09	0,57	4,67	0	41,8	2,03	28,3	137,5		№284
печень говяжья	60	50															
рис	10	10															
лук	22,5	18,7															
масло сливочное	2,5	2,5															

яйцо	5	5															
вода питьевая	20	20															
масло сливочное	5	5															
рагу овощное			200	3	6,7	19,2	168,4	0,1	0,1	17,12	4,34	59,6	1,68	34,5	67,14		№344
картофель	116	81,2															
капуста белокочанная	64	51,2															
морковь	60	48															
лук	30	25,2															
масло сливочное	6	6															
какао с молоком			200	4,2	3,6	17,28	118,6	0,06	0,18	1,6	0,11	152,9	0,54	26,9	101,09		№397, Т
какао (порошок)	2	2															
сахар	12	12															
молоко	100	100															
вода питьевая	108	108															
хлеб ржаной			20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,03	0,01	0	0	5,4	0,7	9,2	24,6		
хлеб пшеничный			55	4,18	1,3	29,3	139,7	0,11	0,04	0	0	18,56	2,4	31,6	84,5		
соль за весь день		3															
всего за обед				28,4	29,1	108,9	787,8										
всего за завтрак и обед				47,9	47,8	226,3	1349,5										
день 12																	
завтрак																	
каша манная молочная жидкая			200	6	8,2	29,3	205	0,06	0,14	0,22	0,77	125,48	0,4	22,8	131,8		№132
крупа манная	28	28															
молоко	105	105															
вода	71	71															
сахар	3	3															
масло сливочное	5	5															
хлеб ржаной			30	1,41	0,35	24,9	64,2	0,05	0,02	0	0	8,1	1,05	13,8	36,3		
запеканка из творога с морковью			80	9,28	8,2	18,96	167,2	0,04	0,16	0,5	1,1	90,8	0,5	18,8	213,9		№238

творог	64	63,2															
крупа манная	4,8	4,8															
сахар	6,4	6,4															
морковь	19,2	14,4															
яйцо	3,2	3,2															
молоко	14,4	14,4															
масло растительное	3,2	3,2															
сухари панировочные	3,2	3,2															
сметана	3,2	3,2															
чай с молоком или сливками			200	1,6	1,8	12,4	69	0,06	0,18	1,58	0,05	149,3	0,38	6,09	39,15		№269
чай	0,3	0,3															
вода питьевая	140	140															
сахар	10	10															
молоко	50	50															
хлеб пшеничный			20	1,57	0,2	9,6	43,8	0,032	0,012	0	0	4,6	0,4	6,57	17,4	0	
яблоко			150	0,3	0	15	63	0,045	0,03	19	0	24	3,3	28	16		
всего за завтрак				20,1	18,75	110,1	612,2										
обед																	
Салат из картофеля с морской капустой и свеклой			80	1,52	4,16	9,2	80,8	0,06	0,04	3,65	29,2	0,7	14,64	53,28			№47
картофель	49,6	36															
капуста морская	16,16	16															
свекла	13,28	10,4															
морковь	8	6,4															
лук	6,6	5,6															
масло растительное	4	4															
петрушка	3,28	2,4															
Суп картофельный с бобовыми и с гренками			200	3,08	4,24	12,88	106,6	0,12	0,06	0,24	40,16	1,4	30,48	81,36			№81
картофель	53,36	40															
горох	16	16															
лук	9,6	8															
морковь	12,8	10															
масло растительное	4	4															

вода питьевая	140	140															
хлеб пшеничный на гренки	15	8															
Рыба, запеченная с картофелем			280	18	19,8	27,3	350	0,196	0,224	8,9	0	117,6	1,876	20,6	168,8		№250
филе минтая	112	112															
картофель	142	91															
соус молочный:		**94**															
молоко	47	47															
масло сливочное	5	5															
мука	7,3	7,3															
вода	47	47															
соль	0,3	0,3															
сухари панировочные	5	5															
масло сливочное	10	10															
хлеб ржаной			20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,03	0,01	0	0	5,4	0,7	9,2	24,6		
хлеб пшеничный			50	3,8	1,18	26,6	127	0,1	0,03	0	0	16,8	2,1	28,7	76,8		
кисель из кураги			200	0,9	0	28,58	118,4	0,02	0,04	0,48	0,07	32,2	0,6	2,6	9,2		№380
курага	20	20															
сахар	12	12															
вода питьевая	220	220															
лим. кислота	0,2	0,2															
крахмал	9	9															
соль за весь день		3															
Всего за обед				28,2	29,5	114,5	825,6										
всего за завтрак и обед				48,3	48,25	224,6	1437,8										
среднее за 12 дней				**46,583**	**47,949**	**202,4**	**1398,3**										