

Школа



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ с. Бессоновка

В. П. Демин

_____ 2024 г



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Новация»

А.С. Пуртов

_____ 2024 г

**Примерное двухнедельное меню
для организации горячего питания учащихся
возрастной группы с 11 лет и старше на осенне-зимний период
с 01.09.2024 года**

в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных
учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

БЕССОНОВКА – 2024

растная Школьники 11-18 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,67	14,77	44,43	349,25	250
	Крупа манная	55,5/55,5	5,72	0,56	39,18	184,82	
	Масло сливочное	12,5/12,5	0,16	7,69	0,21	70,75	
	Вода	67,5/67,5	0	0	0	0	
	Молоко	137,5/137,5	3,99	4,4	6,46	82,5	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Сыр "Российский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	23,55	29,23	79,85	678,45	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	4
	Капуста белокочанная	106/84	1,51	0,08	3,95	23,52	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Морковь	13/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Лимонная кислота	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Вода	5/5	0	0	0	0	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Суп-лапша домашняя	250	25,5	55,75	139	1110	156
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Пшеничная мука, высшего сорта	17,5/17,5	1,89	0,23	12,23	58,45	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Яйцо	5/5	0,63	0,57	0,03	7,85	
	Вода	3,5/3,5	0	0	0	0	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Бульон куриный	237,5/237,5	2,38	0	0	7,12	
	Птица отварная	20	4,71	3,26	0,11	48,57	404
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	Плов из отварной птицы	220	16,76	16,65	39,71	376,09	406
	Курица, 1 категории	216,85/138,2	25,17	25,45	0	329,13	
	Лук репчатый	23,06/11,53	0,16	0,02	0,95	4,73	
	Крупа рисовая	51,33/51,33	3,59	0,51	37,98	170,92	
	Морковь	14,67/11,53	0,15	0,01	0,8	4,03	
	Масло растительное	11,53/11,53	0	11,52	0	103,64	
	Бульон куриный	108,94/108,9	1,09	0	0	3,27	
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Шиповник	20/20	0,32	0,14	4,48	21,8	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	230/230	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	54,95	86,86	244,26	1931,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	78,5	116,09	324,11	2609,71	

ЗАВТРАК

Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	301
Масло сливочное	6,93/6,93	0,09	4,26	0,12	39,22	
Масло сливочное	6,93/6,93	0,09	4,26	0,12	39,22	
Яйцо	110,77/110,7	14,07	12,74	0,78	173,91	
Молоко	69,23/69,23	2,01	2,22	3,25	41,54	
Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1	0	15	60	493
Вода	150/150	0	0	0	0	
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
Вода	54/54	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
Масло сладко-сливочное несоленое	10/10	0,05	8,25	0,08	74,8	
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	111
Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	490	20,65	33,85	49,82	585,34	

ОБЕД

Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	10,4	6,5	124	53
Огурцы соленые	25/20	0,16	0,02	0,34	2,6	
Свекла	93/74	1,11	0,07	6,51	31,08	
Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,13	108	144
Картофель	83,25/62,5	1,25	0,25	10,19	48,12	
Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
Горох шлифованный	20,25/20	4,1	0,4	9,9	59,6	
Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
Петрушка (корень)	3,25/2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	
Бульон мясной	162,5/162,5	1,62	0	0	6,5	
Мясо отварное	20	5,44	3,88	0	56,6	357
Говядина, покромка	44/32,4	6,03	5,18	0	70,76	
Лук репчатый	1/0,8	0,01	0	0,07	0,33	
Морковь	1,2/1	0,01	0	0,07	0,35	
Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	9,5	5,14	4,5	102,14	343
Минтай	80/60,71	9,71	0,36	0	41,89	
Томат-пюре	6,43/6,43	0	0	0	0	
Лук репчатый	12,14/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
Сахарный песок	1,79/1,79	0	0	1,79	6,78	
Морковь	22,86/17,86	0,23	0,02	1,23	6,25	
Петрушка (корень)	3,57/2,86	0,04	0,02	0,29	1,46	
Вода	17,86/17,86	0	0	0	0	
Масло растительное	5,36/5,36	0	5,35	0	48,19	
Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
Картофель	203,4/151,2	3,02	0,6	24,65	116,42	
Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
Молоко	28,8/27	0,78	0,86	1,27	16,2	
Компот из яблок с лимонами	200	0,3	0,2	25,1	103	509
Яблоки	56/50	0,2	0,2	4,9	23,5	
Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
Вода	180/180	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО ЗА ОБЕД	930	28,2	32,59	103,89	822,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1420	48,85	66,44	153,71	1408,28	

ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	250	10,9	16,07	46,4	373,75	258
	Масло сливочное	12,5/12,5	0,16	7,69	0,21	70,75	
	Пшено	62,5/62,5	7,19	2,06	41,56	213,75	
	Вода	65/65	0	0	0	0	
	Молоко	130/130	3,77	4,16	6,11	78	
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	496
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Какао-порошок	3/3	0,73	0,45	0,31	8,67	
	Вода	110/110	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Сыр "Российский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	23,18	29,23	91,32	722,95		
ОБЕД	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132,7	7
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Морковь	110/88	1,14	0,09	6,07	30,8	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	150
	Картофель	150/112,5	2,25	0,45	18,34	86,62	
	Лук репчатый	12,5/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Минтай	76,25/53,75	8,55	0,48	0	38,7	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон рыбный	175/175	54,78	11,02	18,9	432,08	
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	13,5	9,64	8,36	169,71	412
	Курица, 1 категории	186,43/66,86	12,17	12,3	0	159,13	
	Молоко	23,14/23,14	0,67	0,74	1,09	13,88	
	Хлеб пшеничный	16,71/16,71	1,32	0,17	8,07	35,7	
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Макаронные изделия	61,2/61,2	6,92	1,29	42,6	209,3	
	Соль пищевая йодированная	3,06/3,06	0	0	0	0	
	Вода	367,2/367,2	0	0	0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД	900	37,42	26,17	127,5	892,69		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1455	60,6	55,4	218,82	1615,64		

ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	28,8	30,24	28,67	509,99	313
	Сухари	6,25/6,25	1	0,06	4,37	20,96	
	Творог	169,2/167,4	27,96	15,07	3,35	259,97	
	Крупа манная	11,65/11,65	1,2	0,12	8,22	38,78	
	Масло сливочное	6,25/6,25	0,08	3,84	0,11	35,35	
	Сахарный песок	11,65/11,65	0	0	11,62	44,14	
	Сметана	6,25/6,25	0,17	0,62	0,24	7,43	
	Ванилин	0,02/0,02	0	0	0	0	
	Яйцо	5,4/5,4	0,69	0,62	0,04	8,48	
	Вода	43,2/43,2	0	0	0	0	
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	481
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20/20	1,44	1,7	11,1	65,6	
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1	0	15	60	493
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	111
	Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	470	35,32	33,46	85,35	792,59		
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	107
	Огурцы соленые	105/100	0,8	0,1	1,7	13	
	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	
	Томат-пюре	2,5/2,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Жаркое по-домашнему	220	26	23,21	16,61	378,99	369
	Картофель	152/114	2,28	0,46	18,58	87,78	
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	151,01/110,8	22,42	7,1	0	153,61	
	Томат-пюре	7/7	0	0	0	0	
	Лук репчатый	17,49/15	0,21	0,03	1,23	6,15	
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,6	
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Шиповник	20/20	0,32	0,14	4,48	21,8	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	230/230	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД	860	35,19	30,89	82,28	677,04		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1330	70,51	64,35	167,63	1469,63		

ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"						
	вязкая	250	10,7	17,65	39,4	359,25	247
	Овсяные хлопья "Геркулес"	55/55	6,77	3,41	33,99	193,6	
	Масло сливочное	12,5/12,5	0,16	7,69	0,21	70,75	
	Вода	67,5/67,5	0	0	0	0	
	Молоко	137,5/137,5	3,99	4,4	6,46	82,5	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Сыр "Российский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	22,58	30,21	75,22	643,45		
ОБЕД	Салат картофельный с солеными						
	огурцами и зеленым горошком	100	1,8	6,2	8,9	99	75
	Картофель	68,1/49	0,98	0,2	7,99	37,73	
	Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Огурцы соленые	30/24	0,19	0,02	0,41	3,12	
	Горошек зеленый консервированный	26,2/17	3,91	0,2	9,06	51,46	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Суп картофельный с макаронными						
	изделиями	250	2,7	2,85	18,83	111,25	147
	Картофель	100/100	2	0,4	16,3	77	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Макаронные изделия	10/10	1,13	0,21	6,96	34,2	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон мясной	175/175	1,75	0	0	7	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	Птица отварная	100	21,21	14,66	0,51	218,57	404
	Курица, 1 категории	144/128,57	23,4	23,66	0	306,01	
	Морковь	3,86/2,57	0,03	0	0,18	0,9	
	Петрушка	3,86/3,86	0,14	0,02	0,29	1,89	
	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	423
	Капуста белокочанная	236,34/189	3,4	0,19	8,88	52,92	
	Томат-пюре	14,4/14,4	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12,78/10,8	0,15	0,02	0,89	4,43	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Сахарный песок	5,4/5,4	0	0	5,39	20,47	
	Морковь	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	
	Мука пшеничная	2,16/2,16	0,22	0,02	1,49	7,21	
	Петрушка	4,86/3,6	0,13	0,01	0,27	1,76	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД	900	38,15	30,99	83,5	766,82		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1455	60,73	61,2	158,72	1410,27		

ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,67	14,77	44,43	349,25	250
	Крупа манная	55,5/55,5	5,72	0,56	39,18	184,82	
	Масло сливочное	12,5/12,5	0,16	7,69	0,21	70,75	
	Вода	67,5/67,5	0	0	0	0	
	Молоко	137,5/137,5	3,99	4,4	6,46	82,5	
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	496
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Какао-порошок	3/3	0,73	0,45	0,31	8,67	
	Вода	110/110	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124	96
	Джем	20,2/20	0,1	0	14,32	55,2	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	15/15	1,18	0,15	7,24	32,04	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	16,45	22,63	99,85	669,45		
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	50
	Свекла	121/95	1,42	0,1	8,36	39,9	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Суп из овощей	250	3,68	4,4	15,28	115,5	143
	Картофель	50/37,5	0,75	0,15	6,11	28,88	
	Капуста белокочанная	47/37,5	0,68	0,04	1,76	10,5	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Зеленый горошек	10/10	2,1	0,2	4,7	29,8	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Петрушка (корень)	6,75/5	0,08	0,03	0,51	2,55	
	Бульон мясной	187,5/187,5	1,88	0	0	7,5	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	13,5	9,64	8,36	169,71	412
	Курица, 1 категории	186,43/66,86	12,17	12,3	0	159,13	
	Молоко	23,14/23,14	0,67	0,74	1,09	13,88	
	Хлеб пшеничный	16,71/16,71	1,32	0,17	8,07	35,7	
	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	414
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Соль пищевая йодированная	2,59/2,59	0	0	0	0	
	Крупа рисовая	64,8/64,8	4,54	0,65	47,95	215,78	
	Вода	388,8/388,8	0	0	0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
ИТОГО ЗА ОБЕД	910	29,55	29,13	133,01	909,53		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460	46	51,76	232,86	1578,98		

ЗАВТРАК

Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	301
Масло сливочное	6,93/6,93	0,09	4,26	0,12	39,22	
Масло сливочное	6,93/6,93	0,09	4,26	0,12	39,22	
Яйцо	110,77/110,7	14,07	12,74	0,78	173,91	
Молоко	69,23/69,23	2,01	2,22	3,25	41,54	
Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1	0	15	60	493
Вода	150/150	0	0	0	0	
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
Вода	54/54	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
Масло сладко-сливочное несоленое	10/10	0,05	8,25	0,08	74,8	
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	111
Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	490	20,65	33,85	49,82	585,34	

ОБЕД

Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	107
Огурцы соленые	105/100	0,8	0,1	1,7	13	
Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	1,6	5,07	17,05	120,25	155
Крупа перловая	6,65/6,65	0,62	0,07	4,45	20,95	
Крупа манная	6,65/6,65	0,68	0,07	4,69	22,14	
Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
Крупа рисовая	6,65/6,65	0,47	0,07	4,92	22,14	
Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
Бульон мясной	237,5/237,5	2,38	0	0	9,5	
Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	13,2	14,52	3,3	196,8	368
Говядина, лопаточная часть (запеченная)	98,4/72,6	14,08	4,79	0	99,47	
Томат-пюре	5,4/5,4	0	0	0	0	
Лук репчатый	2,4/1,8	0,03	0	0,15	0,74	
Лук репчатый	9/7,8	0,11	0,02	0,64	3,2	
Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,98	
Морковь	2,4/1,8	0,02	0	0,12	0,63	
Морковь	10,8/8,4	0,11	0,01	0,58	2,94	
Мука пшеничная	2,4/2,4	0,25	0,03	1,66	8,03	
Петрушка (корень)	1,8/1,2	0,02	0,01	0,12	0,61	
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
Макаронные изделия	61,2/61,2	6,92	1,29	42,6	209,3	
Соль пищевая йодированная	3,06/3,06	0	0	0	0	
Вода	367,2/367,2	0	0	0	0	
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
Шиповник	20/20	0,32	0,14	4,48	21,8	
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
Вода	230/230	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО ЗА ОБЕД	900	28,77	21,6	112,74	764,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1390	49,42	55,45	162,56	1349,87	

ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	250	7,85	14,77	46,25	349,25	253
	Масло сливочное	12,5/12,5	0,16	7,69	0,21	70,75	
	Крупа рисовая	55,5/55,5	3,89	0,56	41,07	184,82	
	Вода	67,5/67,5	0	0	0	0	
	Молоко	137,5/137,5	3,99	4,4	6,46	82,5	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Сыр "Российский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	19,73	27,33	82,07	633,45		
ОБЕД	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	7
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Морковь	110/88	1,14	0,09	6,07	30,8	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	128
	Картофель	26,75/20	0,4	0,08	3,26	15,4	
	Капуста белокочанная	25/20	0,36	0,02	0,94	5,6	
	Томат-пюре	7,5/7,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	
	Свекла	50/40	0,6	0,04	3,52	16,8	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Мясо отварное	20	5,44	3,88	0	56,6	357
	Говядина, покромка	44/32,4	6,03	5,18	0	70,76	
	Лук репчатый	1/0,8	0,01	0	0,07	0,33	
	Морковь	1,2/1	0,01	0	0,07	0,35	
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	9,5	5,14	4,5	102,14	343
	Минтай	80/60,71	9,71	0,36	0	41,89	
	Томат-пюре	6,43/6,43	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12,14/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Сахарный песок	1,79/1,79	0	0	1,79	6,78	
	Морковь	22,86/17,86	0,23	0,02	1,23	6,25	
	Петрушка (корень)	3,57/2,86	0,04	0,02	0,29	1,46	
	Вода	17,86/17,86	0	0	0	0	
	Масло растительное	5,36/5,36	0	5,35	0	48,19	
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Картофель	203,4/151,2	3,02	0,6	24,65	116,42	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Молоко	28,8/27	0,78	0,86	1,27	16,2	
Компот из яблок с лимонами	200	0,3	0,2	25,1	103	509	
Яблоки	56/50	0,2	0,2	4,9	23,5		
Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38		
Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8		
Вода	180/180	0	0	0	0		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
ИТОГО ЗА ОБЕД	940	27,89	34,54	102,37	834,14		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1495	47,62	61,87	184,44	1467,59		

ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	250	10,9	16,07	46,4	373,75	258
	Масло сливочное	12,5/12,5	0,16	7,69	0,21	70,75	
	Пшено	62,5/62,5	7,19	2,06	41,56	213,75	
	Вода	65/65	0	0	0	0	
	Молоко	130/130	3,77	4,16	6,11	78	
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	496
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Какао-порошок	3/3	0,73	0,45	0,31	8,67	
	Вода	110/110	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,6	16,7	10	197	93
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	18,08	36,43	91,42	766,95		
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	76
	Картофель	29,4/22	0,44	0,09	3,59	16,94	
	Огурец соленый	38/30	0,24	0,03	0,51	3,9	
	Лук репчатый	18/15	0,21	0,03	1,23	6,15	
	Свекла	19/15	0,22	0,02	1,32	6,3	
	Морковь	13/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Уха с крупой	250	6,5	2,48	14,38	105,75	152
	Минтай	45/31,25	6,41	2,03	0	43,75	
	Картофель	77,5/50	1	0,2	8,15	38,5	
	Укроп	6,25/5	0,12	0,02	0,32	2	
	Крупа перловая	7,5/7,5	0,7	0,08	5,02	23,62	
	Лук репчатый	23,75/20	0,28	0,04	1,64	8,2	
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15	
	Вода	213,75/213,7	0	0	0	0	
	Кнели из кур с рисом	100	15,56	15,81	6,69	221,14	411
	Курица, 1 категории	198/84,88	15,44	15,61	0	201,97	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	
	Крупа рисовая	8,36/8,36	0,59	0,08	6,19	27,84	
	Вода	9,64/9,64	0	0	0	0	
	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	456
	Томат-пюре	10/10	0	0	0	0	
	Лук репчатый	2,4/2	0,03	0	0,16	0,82	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Сахарный песок	1,25/1,25	0	0	1,25	4,74	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Морковь	5/4	0,05	0	0,28	1,4	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Петрушка (корень)	1,35/1	0,02	0,01	0,1	0,51	
	Лавровый лист	0,01/0,01	0	0	0	0,03	
	Бульон мясной	50/50	0,5	0	0	2	
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
Макаронные изделия	61,2/61,2	6,92	1,29	42,6	209,3		
Соль пищевая йодированная	3,06/3,06	0	0	0	0		
Вода	367,2/367,2	0	0	0	0		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508	
Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96		
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85		
Вода	190/190	0	0	0	0		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
ИТОГО ЗА ОБЕД	950	37,06	31,91	127,4	936,72		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	55,14	68,34	218,82	1703,67		

ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275	295
	Сыр твердый	22/20	5,2	5,3	0,7	71,12	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Вода	357/357	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	2,98/2,98	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	59,5/59,5	6,72	1,25	41,41	203,49	
	Масло сливочное	7,88/7,88	0,1	4,84	0,13	44,57	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Масло сладко-сливочное несоленое	10/10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	111
	Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	20,99	22,69	83,9	603,2		
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	2
	Капуста белокочанная	50/40	0,72	0,04	1,88	11,2	
	Яблоки	28/20	0,08	0,08	1,96	9,4	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Морковь	32/26	0,34	0,03	1,79	9,1	
	Лимонная кислота	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Вода	5/5	0	0	0	0	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Рассольник	250	1,85	0	5,07	109,5	133
	Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Огурцы соленые	16,75/15	0,12	0,02	0,26	1,95	
	Бульон мясной	175/175	1,75	0	0	7	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Курица в соусе томатном	100	10,2	10,12	3,08	144	405
	Курица, 1 категории	156/99	18,02	18,22	0	235,62	
	Томат-пюре	6,98/6,98	0	0	0	0	
	Лук репчатый	6,98/5,62	0,08	0,01	0,46	2,31	
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2	
	Чеснок	0,68/0,68	0,04	0	0,2	1,01	
	Морковь	6,98/5,62	0,07	0,01	0,39	1,97	
	Сметана	3,75/3,75	0,1	0,38	0,15	4,47	
	Мука пшеничная	1,42/1,42	0,15	0,02	0,98	4,75	
	Вода	34,5/34,5	0	0	0	0	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66	237
	Крупа гречневая	82,8/82,8	10,43	2,73	47,03	255,02	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Вода	122,4/122,4	0	0	0	0	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Вода	150/150	0	0	0	0	
Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38		
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85		
Вода	54/54	0	0	0	0		
Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
ИТОГО ЗА ОБЕД	910	29,45	31,93	111,85	935,96		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1440	50,44	54,62	195,75	1539,16		