

школа

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Бессоновка
В. П. Демин
2025 г



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Новация»
А.С. Пуртов
2025 г



Примерное двухнедельное меню для организации горячего питания учащихся возрастной группы с 11 лет и старше на осенне-зимний период с 01.09.2025 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 – 2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	<u>Каша пшеничная вязкая</u>	160	6,98	10,29	29,7	239,2	258
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	
	Пшено	40/40	4,6	1,32	26,6	136,8	
	Вода	41,6/41,6	0	0	0	0	
	Молоко	83,2/83,2	2,41	2,66	3,91	49,92	
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	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	
	<u>Бутерброды с маслом (1-й вариант)</u>	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	
	<u>Яйца вареные</u>	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	<u>Сок фруктовый</u>	200	0,6	0,2	0,2	136	518
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	19,46	34,85	66,12	766,4	
ОБЕД	<u>Салат из белокочанной капусты с морковью</u>	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	
	<u>Суп-лапша домашняя</u>	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	
	<u>Птица отварная</u>	10	2,36	1,63	0,06	24,29	404
	Курица, 1 категории	16/14,29	2,6	2,63	0	34	
	Морковь	0,43/0,29	0	0	0,02	0,1	
	Петрушка	0,43/0,43	0,02	0	0,03	0,21	
	<u>Плов из отварной птицы</u>	250	19,05	18,93	45,12	427,37	406
	Курица, 1 категории	246,42/157,1	28,6	28,92	0	374,02	
	Лук репчатый	26,2/13,1	0,18	0,03	1,07	5,37	
	Крупа рисовая	58,32/58,32	4,08	0,58	43,16	194,22	
	Морковь	16,68/13,1	0,17	0,01	0,9	4,58	
	Масло растительное	13,1/13,1	0	13,09	0	117,77	
	Бульон куриный	123,8/123,8	1,24	0	0	3,71	
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	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	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	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		890	54,69	87,21	253,82	1971,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	74,15	122,06	319,94	2737,66	

День 2

ЗАВТРАК	Запеканка из творога	110	17,6	18,48	17,52	311,66	313
	Сухари	3,82/3,82	0,61	0,04	2,67	12,81	
	Творог	103,4/102,3	17,08	9,21	2,05	158,87	
	Крупа манная	7,12/7,12	0,73	0,07	5,02	23,7	
	Масло сливочное	3,82/3,82	0,05	2,35	0,06	21,6	
	Сахарный песок	7,12/7,12	0	0	7,1	26,97	
	Сметана	3,82/3,82	0,1	0,38	0,15	4,54	
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	
	Яйцо	3,3/3,3	0,42	0,38	0,02	5,18	
	Вода	26,4/26,4	0	0	0	0	
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	481
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10/10	0,72	0,85	5,55	32,8	
	Каша манная молочная жидкая	160	4,96	5,97	24,69	172,32	262
	Крупа манная	24,64/24,64	2,54	0,25	17,4	82,05	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Вода	56/56	0	0	0	0	
	Молоко	84,8/84,8	2,46	2,71	3,99	50,88	
	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		550	28,36	26,82	93,34	733,78	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
	Помидоры (томаты)	57/48	0,29	0,1	2,02	9,55	
	Огурец свежий	44/35	0,28	0,04	0,88	4,9	
	Лук зеленый	15/12	0,16	0,01	0,38	2,4	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	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	
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	9,5	5,14	4,5	102,14	343
	Треска	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		910	22,46	23,41	100,99	706,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	50,82	50,23	194,33	1440,12	

День 3

ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	253
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Крупа рисовая	44,4/44,4	3,11	0,44	32,86	147,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,19	3,52	5,17	66	
	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 "Советский"	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	
	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	0,2	136	518
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	675	15,66	21,88	72,32	681,6	
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 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	
	Курица в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,42	160	405
	Курица, 1 категории	173,33/110	20,02	20,24	0	261,8	
	Томат-пюре	7,75/7,75	0	0	0	0	
	Лук репчатый	7,75/6,25	0,09	0,01	0,51	2,56	
	Масло сливочное	7,5/7,5	0,1	4,61	0,13	42,45	
	Чеснок	0,75/0,75	0,05	0	0,22	1,12	
	Морковь	7,75/6,25	0,08	0,01	0,43	2,19	
	Сметана	4,17/4,17	0,11	0,42	0,16	4,96	
	Мука пшеничная	1,58/1,58	0,16	0,02	1,09	5,28	
	Вода	38,33/38,33	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	
	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	910	39,32	32,08	127,31	956,76	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1615	54,98	53,96	199,63	1638,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
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 молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Вода	100/100	0	0	0	0	
	Молоко	50/50	1,45	1,6	2,35	30	
	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 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	
	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	0,2	136	518
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	21,2	42,64	40,28	759,74	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
	Помидоры (томаты)	57/48	0,29	0,1	2,02	9,55	
	Огурец свежий	44/35	0,28	0,04	0,88	4,9	
	Лук зеленый	15/12	0,16	0,01	0,38	2,4	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	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	
	Жаркое по-домашнему	250	29,55	26,38	18,88	430,68	369
	Картофель	172,72/129,5	2,59	0,52	21,12	99,75	
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	171,6/126,13	25,48	8,07	0	174,56	
	Томат-пюре	7,95/7,95	0	0	0	0	
	Лук репчатый	19,87/17,05	0,24	0,03	1,4	6,99	
	Масло сливочное	7,95/7,95	0,1	4,89	0,14	45	
	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		890	38,72	38,78	93,53	879,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	59,92	81,42	133,81	1639,22	

День 5

ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283	248
	Крупа гречневая	50/50	6,3	1,65	28,4	154	
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	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 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	
	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	112
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	670	16,74	33,44	88,12	705,2	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	9
	Яблоки	43/30	0,12	0,12	2,94	14,1	
	Морковь	76/61	0,79	0,06	4,21	21,35	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Щи 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	
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15	10,71	9,29	188,57	412
	Курица, 1 категории	207,14/74,29	13,52	13,67	0	176,81	
	Молоко	25,71/25,71	0,75	0,82	1,21	15,43	
	Хлеб пшеничный	18,57/18,57	1,47	0,19	8,97	39,67	
	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	
	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	970	31,21	30,21	112,35	767,85	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1640	47,95	63,65	200,47	1473,05	

День 6

ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	160	6,98	10,29	29,7	239,2	258
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	
	Пшено	40/40	4,6	1,32	26,6	136,8	
	Вода	41,6/41,6	0	0	0	0	
	Молоко	83,2/83,2	2,41	2,66	3,91	49,92	
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	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 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	
	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	0,2	136	518
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	670	19,46	34,85	66,12	766,4	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанный	100	2,1	10,1	9,3	136	1
	Капуста белокочанная	156,1/125	2,25	0,12	5,88	35	
	Лук репчатый	11,6/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Лимонная кислота	6/6	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	10	2,36	1,63	0,06	24,29	404
	Курица, 1 категории	16/14,29	2,6	2,63	0	34	
	Морковь	0,43/0,29	0	0	0,02	0,1	
	Петрушка	0,43/0,43	0,02	0	0,03	0,21	
	Курица в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,42	160	405
	Курица, 1 категории	173,33/110	20,02	20,24	0	261,8	
	Томат-пюре	7,75/7,75	0	0	0	0	
	Лук репчатый	7,75/6,25	0,09	0,01	0,51	2,56	
	Масло сливочное	7,5/7,5	0,1	4,61	0,13	42,45	
	Чеснок	0,75/0,75	0,05	0	0,22	1,12	
	Морковь	7,75/6,25	0,08	0,01	0,43	2,19	
	Сметана	4,17/4,17	0,11	0,42	0,16	4,96	
	Мука пшеничная	1,58/1,58	0,16	0,02	1,09	5,28	
	Вода	38,33/38,33	0	0	0	0	
	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	
	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	920	52,1	87,12	248,19	1936,41	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1590	71,56	121,97	314,31	2702,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	160	4,21	9,33	20,05	180,96	260
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Пшено	8,8/8,8	1,01	0,29	5,85	30,1	
	Крупа рисовая	12/12	0,84	0,12	8,88	39,96	
	Вода	56/56	0	0	0	0	
	Молоко	81,6/81,6	2,37	2,61	3,84	48,96	
	Запеканка из творога	110	17,6	18,48	17,52	311,66	313
	Сухари	3,82/3,82	0,61	0,04	2,67	12,81	
	Творог	103,4/102,3	17,08	9,21	2,05	158,87	
	Крупа манная	7,12/7,12	0,73	0,07	5,02	23,7	
	Масло сливочное	3,82/3,82	0,05	2,35	0,06	21,6	
	Сахарный песок	7,12/7,12	0	0	7,1	26,97	
	Сметана	3,82/3,82	0,1	0,38	0,15	4,54	
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	
	Яйцо	3,3/3,3	0,42	0,38	0,02	5,18	
	Вода	26,4/26,4	0	0	0	0	
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	481
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10/10	0,72	0,85	5,55	32,8	
	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		550	27,61	30,18	88,7	742,42	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
	Помидоры (томаты)	57/48	0,29	0,1	2,02	9,55	
	Огурец свежий	44/35	0,28	0,04	0,88	4,9	
	Лук зеленый	15/12	0,16	0,01	0,38	2,4	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Крупа овсяная	1,65/1,65	0,2	0,1	0,98	5,64	
	Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Огурцы соленные	16,75/15	0,12	0,02	0,26	1,95	
	Крупа пшеничная	1,65/1,65	0,21	0,02	1,16	5,36	
	Крупа рисовая	1,65/1,65	0,12	0,02	1,22	5,49	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон мясной	187,5/187,5	1,88	0	0	7,5	
	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	
	Кнели из кур с рисом	100	17,29	17,57	7,43	245,71	411
	Курица, 1 категории	220/94,29	17,16	17,35	0	224,41	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Крупа рисовая	9,29/9,29	0,65	0,09	6,87	30,94	
	Вода	10,71/10,71	0	0	0	0	
	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		920	33,47	31,03	122,53	894,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	61,08	61,21	211,23	1637,06	

День 8

ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	200	18,92	20,56	83,88	595,56	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	
	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	
	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 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	
	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	112
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	23,4	38,42	138,7	999,76	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
	Помидоры (томаты)	57/48	0,29	0,1	2,02	9,55	
	Огурец свежий	44/35	0,28	0,04	0,88	4,9	
	Лук зеленый	15/12	0,16	0,01	0,38	2,4	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,1	14,55	112,5	154
	Картофель	33,25/25	0,5	0,1	4,08	19,25	
	Капуста белокочанная	37,5/30	0,54	0,03	1,41	8,4	
	Крупа ячневая	2/2	0,2	0,03	1,31	6,26	
	Крупа перловая	2/2	0,19	0,02	1,34	6,3	
	Крупа овсяная	2/2	0,25	0,12	1,19	6,84	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Крупа пшеничная	2/2	0,25	0,02	1,41	6,5	
	Крупа рисовая	2/2	0,14	0,02	1,48	6,66	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон мясной	212,5/212,5	2,12	0	0	8,5	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Рагу из птицы	250	19,72	20,57	22,73	354,28	407
	Картофель	152,85/114,2	2,29	0,46	18,63	87,99	
	Курица, 1 категории	115,73/102,8	18,72	18,92	0	244,78	
	Томат-пюре	8,58/8,58	0	0	0	0	
	Лук репчатый	17,15/14,28	0,2	0,03	1,17	5,85	
	Морковь	30/24,28	0,32	0,02	1,67	8,5	
	Мука пшеничная	1,42/1,42	0,15	0,02	0,98	4,76	
	Масло растительное	2,85/2,85	0	2,85	0	25,62	
	Масло растительное	5,72/5,72	0	5,72	0	51,47	
	Компот из яблочек 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		880	28,73	31,77	99,02	797,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	52,13	70,19	237,72	1797,14	

День 9

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 молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Вода	100/100	0	0	0	0	
	Молоко	50/50	1,45	1,6	2,35	30	
	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 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	
	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	0,2	136	518
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	21,2	42,64	40,28	759,74	
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	
	Щи 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	
	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	14,67	16,13	3,67	218,67	368
	Говядина, лопаточная часть (запечная)	109,33/80,67	15,65	5,32	0	110,52	
	Томат-пюре	6/6	0	0	0	0	
	Лук репчатый	2,67/2	0,03	0	0,16	0,82	
	Лук репчатый	10/8,67	0,12	0,02	0,71	3,55	
	Масло сливочное	6,67/6,67	0,09	4,1	0,11	37,75	
	Морковь	2,67/2	0,03	0	0,14	0,7	
	Морковь	12/9,33	0,12	0,01	0,64	3,27	
	Мука пшеничная	2,67/2,67	0,28	0,03	1,84	8,92	
	Петрушка (корень)	2/1,33	0,02	0,01	0,13	0,68	
	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	
	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	920	34,82	38,62	120,54	896,38	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1570	56,02	81,26	160,82	1656,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	<u>Каша манная вязкая</u>	200	7,74	11,82	35,54	279,4	250
	Крупа манная	44,4/44,4	4,57	0,44	31,35	147,85	
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,19	3,52	5,17	66	
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	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	
	<u>Бутерброды с маслом (1-й вариант)</u>	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	
	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	<u>Фрукт сезонный</u>	200	0,8	0,8	19,6	94	112
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	15,32	32,38	91,06	701,6	
ОБЕД	<u>Винегрет овощной</u>	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	
	<u>Суп из овощей</u>	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	
	Фасоль	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	
	<u>Сметана</u>	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	<u>Котлеты, биточки, шницели припущенные</u>	100	15	10,71	9,29	188,57	412
	Курица, 1 категории	207,14/74,29	13,52	13,67	0	176,81	
	Молоко	25,71/25,71	0,75	0,82	1,21	15,43	
	Хлеб пшеничный	18,57/18,57	1,47	0,19	8,97	39,67	
	<u>Макаронные изделия отварные</u>	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	
	<u>Чай с лимоном</u>	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	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	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		920	32,81	29,02	114,82	848,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	48,13	61,4	205,88	1550,35	