MKOND

енерадыный директор

EEPЖДАЮ

обо «Новация»

. Пуртов



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

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

пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	
ВАВТРАК ПОТО ЗА ЗА ЗА ПОТО ЗА ЗА ЗА ПОТО ЗА			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептурь
ione i	Каша пшеничная вязкая	160	0.00	40.00		4, -1	
	Масло сливочное	8/8	6,98	10,29	29,7		
	Пшено	40/40	0,1	4,92	0,14		
	Вода	41,6/41,6	4,6	1,32	26,6	136,8	
	Молоко	83,2/83,2		0	0		the second second second second second
	Кофейный напиток с молоком	200	2,41	2,66	3,91	49,92	
	Сахарный песок	10/10	3,2	2,7	15,9		501
	Кофейный напиток	5/5	0	0	9,98		
	Вода	120/120	0,7	0,72	0,75	12,4	
ABTPAK	Молоко	100/100	0	0	0	0	
TO IT AIR	Бутерброды с маслом (1-й вариант)		2,9	3,2	4,7	60	
	Масло сливочное	40	1,6	16,7	10	197	
	Хлеб пшеничный	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	1
		20/20	1,58	0,2	9,66		
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Орий Стан Стан Стан Стан Стан Стан Стан Стан	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	
	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	0,2	136	518
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0.2	30,4	136	
ТОГО ЗА З		670	19,46	34,85	66,12	766,4	
	Салат из белокочанной капусты с				50,12	100,4	
	морковью	100	1,6	10,1	9,6	120	4
	Капуста белокочанная	106/84	1,51	0,08	3,95	136	4
	Сахарный песок	5/5	0	0,08		23,52	
	Морковь	13/10	0,13		4,99	18,95	
	Лимонная кислота	0,1/0,1	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Вода	5/5	0	-	0	- 0	
	Масло растительное	10/10		0	0	0	Na Arthur and Marie
	Суп-лапша домашняя	250	0	9,99	0	89,9	
	Лук репчатый		25,5	55,75	139	1110	156
	Пшеничная мука, высшего сорта	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Соль пищевая йодированная	17,5/17,5	1,89	0,23	12,23	58,45	
	Мука пшеничная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Яйцо	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Вода	5/5	0,63	0,57	0,03	7,85	
		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
ьед	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	
	Плов из отварной птицы	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	0,0	117,77	
	Бульон куриный	123,8/123,8	1,24	0	0	3,71	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27		508
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0			
	Сахарный песок	15/15	0,09	0	4,42	16,96	
44	Вода	190/190	Ö		14,97	56,85	
40	Хлеб ржаной			0 49	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
		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	
ІТОГО ЗА О		890	54,69	87,21	253,82	1971,26	

W. ...

	Запеканка из творога	110	47.0	40.40	4=!		1-
	Сухари	3,82/3,82	17,6	18,48	17,52	311,66	
	Творог		0,61	0,04	2,67	12,81	
	Крупа манная	103,4/102,3	17,08	9,21	2,05	158,87	7
	Масло сливочное	7,12/7,12	0,73	0,07	5,02	23,7	
	Сахарный песок	3,82/3,82	0,05	2,35	0,06	21,6	
	Сметана	7,12/7,12	0	0	7,1	26,97	7
	Ванилин	3,82/3,82	0,1	0,38	0,15	4,54	1
	Яйцо	0,01/0,01	0	0	0	C	
		3,3/3,3	0,42	0,38	0,02	5,18	3
	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	
3ABTPAK	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	0,00	15,10	
	Молоко	84,8/84,8	2,46	2,71	3,99	50,88	Committee Commit
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1	0	15		
	Вода	150/150	0	0	0	- 60	493
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0		
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	0	The second second second
	Батон нарезной	40	3	1,16		1,91	
	Батон нарезной	40/40	3		20,56	104,8	
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,16	20,56	104,8	
	Хлеб ржаной	30/30		0,36	10,02		109
ТОГО ЗА З	BABTPAK	550	1,98	0,36	10,02	52,2	
07.10	Салат из свежих помидоров и огурцов		28,36	26,82	93,34	733,78	
	Помидоры (томаты)	100	0,9	5,1	3,6	64	19
	Огурец свежий	57/48	0,29	0,1	2,02	9,55	
	Лук зеленый	44/35	0,28	0,04	0,88	4,9	
	Масло растительное	15/12	0,16	0,01	0,38	2,4	
		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					0,0	
	овощами	100	9,5	5,14	15	102 14	242
	Треска	80/60,71	9,71	0,36	4,5	102,14	
	Томат-пюре	6,43/6,43	9,71	0,36	0	41,89	_
CER	Лук репчатый	12,14/10	0,14	0,02		0	
БЕД	Сахарный песок	1,79/1,79	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	22,86/17,86	0,23		1,79	6,78	
	Петрушка (корень)			0,02	1,23	6,25	
	Вода	3,57/2,86	0,04	0,02	0,29	1,46	
	Масло растительное	17,86/17,86	0	0	0	0	
		5,36/5,36	0 -	5,35	0	48,19	
	<u>Картофельное пюре</u> Картофель	180	3,78	7,92	19,62	165,6	
	Масло сливочное	203,4/151,2	3,02	0,6	24,65	116,42	
		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		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	
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		108
			0,04	0,02	10,00	34	100
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего						FIRST RESIDENCE
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3.04	0.33	10.60	64	
1ТОГО ЗА С	сорта	40/40	3,04 22,46	0,32 23,41	19,68 100,99	94 706,34	

5

ень 3	Каша рисовая вязкая	1200	0.00	44.00			
	Масло сливочное	200	6,28	11,82	37	279,4	
	Крупа рисовая	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Вода	44,4/44,4 54/54	3,11	0,44	32,86	147,85	_
	Молоко		0	0	0	0	Called March
	Чай с лимоном	110/110	3,19	3,52	5,17	66	
	Вода		0,1	0	15,2		494
	Лимон	150/150	0	0	. 0	0	
	Сахарный песок	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
ЗАВТРАК	Вода	15/15	0	0	14,97	56,85	
DADIFAR	Чай высшего сорта	54/54	0	0	0	0	
		1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант) Сыр "Советский"	45	6,7	9,5	9,9		90
	Масло сливочное	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
		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
ATOFO O	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
ИТОГО ЗА		675	15,66	21,88	72,32	681,6	
	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4		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	
	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		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	
ОБЕД	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	0,20	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66	TO THE STATE OF TH
	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		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		109
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего	10	5,04	0,02	13,00	34	100
	сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94	
ТОГО ЗА		910	39,32	32,08	127,31	956,76	
1		310	00.04	32.00	141.311	930./6	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	вые веществ	за	Энергетическая	Nº
День 4			Б	Ж	У	ценность	рецептурі
день 4	Омлет натуральный	1400	45.50		+0		
	Масло сливочное	180	15,52	24,08	4,16	293,54	301
	Масло сливочное	6,93/6,93	0,09	4,26	0,12	39,22	
	Яйцо	6,93/6,93	0,09	4,26	. 0,12	39,22	
	Молоко	110,77/110,7	14,07	12,74	0,78	173,91	
	Чай с молоком	69,23/69,23	2,01	2,22	3,25	41,54	
		200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Вода Молоко	100/100	0	0	0	0	And the second s
		50/50	1,45	1,6	2,35	30	
ABTPAK	Сахарный песок Вода	15/15	0	0	14,97	56,85	
		54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Бутерброды с маслом (1-й вариант) Масло сливочное	40	1,6	16,7	10	197	93
		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	
TOFO 3A	SABTPAK	650	21,2	42,64	40,28	759,74	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	AND DESCRIPTION OF THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NAMED	19
	Помидоры (томаты)	57/48	0,29	0.1	2,02	9,55	10
	Огурец свежий	44/35	0,28	0,04	0,88	4,9	120
	Лук зеленый	15/12	0,16	0,01	0,38	2,4	
	Масло растительное	5/5	0	5	0,00	44,95	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65		128
	Картофель	26,75/20	0,4	0,08	3,26	- 15,4	120
	Капуста белокочанная	25/20	0,36	0,02	0,94	5,6	
	Томат-пюре	7,5/7,5	0	0,02	0,04	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	0,00	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	170
БЕД	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	473
	Жаркое по-домашнему	250	29,55	26,38	18,88	430,68	360
	Картофель	172,72/129,5	2,59	0,52	21,12	99,75	309
		172,727120,0	2,00	0,02	21,12	99,73	
	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	0,24	4,89	0,14	45	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27		508
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42		
	Сахарный песок	15/15	0,09	0	14,97	16,96 56,85	
	Вода	190/190	0	0			
	Хлеб ржаной	40	2,64		12.26	0	100
	Хлеб ржаной	40/40		0,48	13,36	69,6	109
	The state of the s		2,64	0,48	13,36	69,6	100
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего	10/10			4		
1ТОГО ЗА	Сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94	
1 1 L II L I 3 A (JDEA	890	38,72	38,78	93,53	879,48	

	Каша гречневая вязкая	200	0.40	40.00			
	Крупа гречневая	50/50	9,16	12,88	32,6		3 248
	Масло сливочное	10/10	6,3	1,65	28,4	154	
	Вода	50/50	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Молоко	100/100	0	0	0	(
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	4,7	60	
	Сахарный песок	10/10	3,2	2,7	15,9		501
	Кофейный напиток		0	0	9,98	37,9	
BABTPAK	Вода	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	1
	Молоко	120/120	0	0	0		
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Масло сливочное	40	1,6	16,7	10		93
	Хлеб пшеничный	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
	Хлеб ржаной	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
		30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	2
	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	112
ТОГО ЗА	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
TOTO 3A		670	16,74	33,44	88,12	705,2	2
	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	
	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		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	0,00	- 4,30	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	and the second second
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36		479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Котлеты, биточки, шницели		0,20	1,0	0,30	10,2	
	припущенные	100	15	10,71	9,29	400 E7	440
	Курица, 1 категории	207,14/74,29	13,52	13,67	9,29	188,57	
	Молоко	25,71/25,71	0,75	0,82		176,81	
	Хлеб пшеничный	18,57/18,57	1,47		1,21	15,43	
	Соус красный основной	50	0,73	0,19	8,97	39,67	
	Томат-пюре	10/10		1,21	4,64	32,35	
	Лук репчатый	2,4/2	0,03	0	0	0	
	Масло сливочное	1,5/1,5		0	0,16	0,82	
БЕД	Сахарный песок		0,02	0,92	0,03	8,49	
	Соль пищевая йодированная	1,25/1,25	0	0	1,25	4,74	
	Морковь	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Мука пшеничная		0,05	0	0,28	1,4	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Петрушка (корень)	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Лавровый лист	1,35/1	0,02	0,01	0,1	0,51	
	Бульон мясной	0,01/0,01	0	0	0	0,03	
	Макаронные изделия отварные	50/50	0,5	0	0	2	
	Масло сливочное	180	6,79	0,81	34,85	173,88	
	Макаронные изделия	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Соль пищевая йодированная	61,2/61,2	6,92	1,29	42,6	209,3	
	Вода	3,06/3,06	0	0	0	0	
		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	and the state of
	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		109
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		108
		140					
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего	40	3,04	0,02	10,00		
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40					
TOFO 3A 0	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта ОБЕД		3,04 31,21	0,32 30,21	19,68 112,35	9,4 767,85	

1 49 ...

	Каша пшеничная вязкая	160	6,98	10,29	29,7	220.0	250
	Масло сливочное	8/8	0,38	4,92	0.14	239,2	
	Пшено	40/40	4,6	1,32	26,6	45,28	
	Вода	41,6/41,6	0	0	26,6	136,8	
	Молоко	83,2/83,2	2,41	2,66	3,91	49,92	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3		
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,3		300
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	62,8	
	Сахарный песок	10/10	0	0			501
BABTPAK	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	9,98 0,75	37,9	
	Вода	120/120	0,7	0,72		12,4	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	0	The second secon
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,6	16,7	10		
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34		93
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2		113,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	30/30	1,98		10,02		109
	Сок фруктовый	200		0,36	10,02	52,2	
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	0,2		518
ТОГО ЗА		670	0,6	0,2	30,4	136	and the second second
	Салат из капусты белокочанный	100	19,46	34,85	66,12	766,4	
	Капуста белокочанная		2,1	10,1	9,3	136	
	Лук репчатый	156,1/125	2,25	0,12	5,88	35	
	Сахарный песок	11,6/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	3/3	0 0 10	0	2,99	11,37	
	Лимонная кислота	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло растительное	6/6 10/10	0	0	0	0	
	Суп-лапша домашняя		0	9,99	0	89,9	
	Лук репчатый	250	25,5	55,75	139	1110	156
	Пшеничная мука, высшего сорта	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Соль пищевая йодированная	17,5/17,5	1,89	0,23	12,23	58,45	
	Мука пшеничная	0,3/0,3	0 10	0	0	0	
	Яйцо	1,2/1,2 5/5	0,12	0,01	0,83	4,01	21
	Вода		0,63	0,57	0,03	7,85	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	0	0	0	
	Бульон куриный	5/5	0	5	0	44,95	
	Птица отварная	237,5/237,5	2,38	0	0	7,12	
	Курица, 1 категории	10	2,36	1,63	0,06	24,29	404
	Морковь	16/14,29	2,6	2,63	<i>P</i> 0	34	
	Петрушка	0,43/0,29	0	0	0,02	0,1	1
	Курица в соусе томатном	0,43/0,43	0,02	0	0,03	0,21	
	Курица, 1 категории	100	11,33	11,25	3,42		405
БЕД	Томат-пюре	173,33/110	20,02	20,24	0	261,8	
	Лук репчатый	7,75/7,75	0	0	0	0	
	Масло сливочное	7,75/6,25	0,09	0,01	0,51	2,56	
	Чеснок	7,5/7,5	0,1	4,61	0,13	42,45	
	Морковь	0,75/0,75	0,05	0	0,22	1,12	
	Сметана	7,75/6,25	0,08	0,01	0,43	2,19	
	Мука пшеничная	4,17/4,17	0,11	0,42	0,16	4,96	
	Вода	1,58/1,58	0,16	0,02	1,09	5,28	
	Рис отварной	38,33/38,33	0	0	0	0	Control of the second
	Масло сливочное	180	4,43	7,29	40,57	245,52	414
	Соль пищевая йодированная	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Крупа рисовая	2,59/2,59	0	0	0	0	
	Вода	64,8/64,8	4,54	0,65	47,95	215,78	
		388,8/388,8	0	0	0	0	
	<u>Напиток из шиповника</u> Шиповник	200	0,7	0,3	22,8		519
	Сахарный песок	20/20	0,32	0,14	4,48	21,8	
		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		108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего						
TOFOCI	сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94	
ТОГО ЗА С		920	52,1	87,12	248,19	1936,41	
110FO 3A	АДЕНЬ:	1590	71,56	121,97	314,31	2702,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		вые веществ		Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 7	Каша "Дружба"	160	4,21	9,33	20.05	180,96	260
	Масло сливочное	8/8	0.1	4,92	0,14		
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Пшено	8,8/8,8	1,01	0,29	5,85		
	Крупа рисовая	12/12	0,84	0,12	8,88		
	Вода	56/56	0	0	0,00		
	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		
	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		
	Сахарный песок	7,12/7,12	0,00	0	7,1	26,97	
	Сметана	3,82/3,82	0,1	0,38	0.15		
3ABTPAK	Ванилин	0,01/0,01	0,1	0,00	0,10		
	Яйцо	3,3/3,3	0,42	0,38	0,02		
		26,4/26,4	0,42	0,30	0,02		_
	Вода	10	0,72	0,85	5,55		481
	Молоко сгущенное	10/10	0,72	0,85	5,55	32,8	
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	200	0,72	0,65	15	52,0	493
	Чай с сахаром, вареньем, медом		0,1	0	0		-
	Вода	150/150 15/15	0	0	14,97		No. of Land Street, St
	Сахарный песок		0	0	14,97		
	Вода	54/54	0,2	0	0,04	The state of the s	
	Чай высшего сорта	1/1			20,56		
	Батон нарезной	40	3	1,16			
	Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,02		109
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02		
итого за :	3ABTPAK	550	27,61	30,18	88,7		
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6		19
	Помидоры (томаты)	57/48	0,29	0,1	2,02		
	Огурец свежий	44/35	0,28	0,04	0,88		
	Лук зеленый	15/12	0,16	0,01	0,38		
	Масло растительное	5/5	0	5	(
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25		
	Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22		
	Крупа овсяная	1,65/1,65	0,2	0,1	0,98		
	Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41		
	Огурцы соленые	16,75/15	0,12	0,02	0,26		
	Крупа пшеничная	1,65/1,65	0,21	0,02	1,16		
	Крупа рисовая	1,65/1,65	0,12	0,02	1,22		
0.00	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69		
	Бульон мясной	187,5/187,5	1,88	0		7,5	
	Масло растительное	5/5	0	5	and the second s	0 44,9	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,30		2 479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,3		
	Кнели из кур с рисом	100	17,29	17,57	7,43	3 245,7	1 411
ОБЕД	Курица, 1 категории	220/94,29	17,16	17,35		0 224,4	1
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,0	7 22,6	4
	Крупа рисовая	9,29/9,29	0,65	0,09	6,8		
	Вода	10,71/10,71	0	0		0	0
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,8	5 173.8	8 291
1.01	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,1		
	Макаронные изделия	61,2/61,2	6,92	1,29	42,		
	Соль пищевая йодированная	3,06/3,06	0	0			0
	Вода	367,2/367,2	0	0		0	0
		200	0,5	0	2		0 508
	Компот из смеси сухофруктов	25/30,5	0.09	0	4,4		
	Смесь сухофруктов	15/15	0,09	0	14,9		
	Сахарный песок	190/190	0	0		0	0
	Вода	40	2,64	0,48	13,3	-	6 109
	Хлеб ржаной			0,48	13,3		
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	19,6		4 108
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,6	9	7 100
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего				40.0		04
	сорта	40/40	3,04	0,32	19,6		94
ИТОГО ЗА	ОБЕД	920	33,47	31,03	122,5		
	ЗА ДЕНЬ:	1470	61,08	61,21	211,2	1637,0	6

	Макаронные изделия отварные с сыром	200	18,92	20,56	83,88	595,56	205
	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	20,0	
	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	
BABTPAK	<u>Чай с лимоном</u>	200	0,1	0	15,2		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	
	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		109
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6		112
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
ІТОГО ЗА З	ABTPAK	670	23,4	38,42	138,7	999,76	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6		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	0,04	0,88	2,4	
	Масло растительное	5/5	0,10	5	0,38	44,95	
	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,1	14,55	112,5	
	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	0,34	0,03	1,31	6,26	
	Крупа перловая	2/2	0,19	0,03	1,34	6,3	
	Крупа овсяная	2/2	0,15	0,12	1,19	6,84	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Крупа пшеничная	2/2	0,14	0,02	1,41	6,5	
	Крупа рисовая	2/2	0,23	0,02	1,48	6,66	
	Морковь	12,5/10	0,14	0,02	0,69	3,5	
	Бульон мясной	212,5/212,5	2,12	0,01	0,69	8,5	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Рагу из птицы	250	19,72	20,57	22,73	354,28	
БЕД	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	10,72	0	0	244,78	
	Лук репчатый	17,15/14,28	0,2	0,03	1,17	5,85	
	Морковь	30/24,28	0,32	0,03	1,17	8,5	
	Мука пшеничная	1,42/1,42	0,32	0,02	0,98	4,76	
	Масло растительное	2,85/2,85	0,13	2,85	0,98	25,62	
	Масло растительное	5,72/5,72	0	5,72	0	51,47	
	Компот из яблок с лимонами	200	0,3	0,2	25,1		509
	Яблоки	56/50	0,3	0,2	4,9	23,5	
	Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	23,5	
	Сахарный песок	20/20	0,00	0,01	19,96	75,8	
	Вода	180/180	0	0	19,96	75,8	
	Хлеб ржаной	40	2,64			The state of the s	
	Хлеб ржаной	40/40		0,48	13,36	69,6	
	rolos pinarion		2,64	0,48	13,36	69,6	
	Упоб пшониции	10					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего						
ТОГО ЗА С	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40 880	3,04 3,04 28,73	0,32	19,68 99,02	94 797,38	

	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		495
	Вода	100/100	0	0			
	Молоко	50/50	1,45	1,6	2,35	0	
	Сахарный песок	15/15	1,43	0		30	
ЗАВТРАК	Вода	54/54	0	0	14,97	56,85	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0	0	The Barrier of Property
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,6	16,7	0,04	1,91	
	Масло сливочное	20/20			10	197	
	Хлеб пшеничный	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной		1,98	0,36	10,02		109
		30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	0,2		518
1ТОГО ЗА З	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
TIOI O SA		650	21,2	42,64	40,28	759,74	
	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4		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		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	
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16.2	11.0
	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	14,67	16,13	3,67	218,67	368
	Говядина, лопаточная часть (заплечная)	109,33/80,67	15,65	5,32	0	110,52	000
	Томат-пюре	6/6	0	0	0	0	
	Лук репчатый	2,67/2	0,03	0	0,16	0,82	
ОБЕД	Лук репчатый	10/8.67	0,12	0,02	0,71	3,55	
овед	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	0,12	0,03	1,84	8.92	
	Петрушка (корень)	2/1,33	0,02	0,03	0,13	0,68	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66	
	Крупа гречневая	82,8/82,8	10,43	2,73	47,03		
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	255,02	
	Вода	122,4/122,4	0,11	4,90	0,14	45,85 0	-
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3		and the second of the second o	
	Шиповник	20/20	0,7		22,8		519
	Сахарный песок	15/15	0,32	0,14	4,48	21,8	
	Вода	230/230	0	0	14,97	56,85	
	Хлеб ржаной	40			0	0	
	Хлеб ржаной		2,64	0,48	13,36		109
		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	1,0116	10,000				
41050 24 4	Сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО ЗА		920	34,82	38,62	120,54	896,38	
NTOLO 34	А ДЕНЬ:	1570	56,02	81,26	160,82	1656,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	вые вещест	тва	Энергетическая	
День 10			Б	Ж	У	ценность	рецептуры
день то	Kaula Mauliag pgayeg	1000				5 · · ·	
	Каша манная вязкая Крупа манная	200	7,74	11,82	35,54	279,4	
	Масло сливочное	44,4/44,4	4,57	0,44	31,35	147,85	
	Вода	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Молоко	54/54	0	0	0	0	and the second second
	Кофейный напиток с молоком	110/110	3,19	3,52	5,17	66	
	Сахарный песок	200	3,2	2,7	15,9		501
	Кофейный напиток	10/10	0	0	9,98	37,9	
ВАВТРАК		5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
ADIFAR	Молоко	120/120	0	0	0	0	
		100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,6	16,7	10	197	
	Масло сливочное Хлеб пшеничный	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
		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		112
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
ТОГО ЗА		670	15,32	32,38	91,06	701,6	
	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	
	Картофель	29,4/22	0,44	0,09	3,59	16,94	10
	Огурец соленый	38/30	0,24	0,03	0,51	3,9	24
	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	0,10	9,99	0,03	89,9	
	Суп из овощей	250	3,68	4,4	15,28	115,5	
	Картофель	50/37,5	0,75	0,15			143
	Капуста белокочанная	47/37,5	0,73	0,13	6,11	28,88	
	Лук репчатый	12/10	0,00		1,76	10,5	
	Масло сливочное	5/5	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Фасоль	10/10	2,1	3,08	0,09	28,3	
	Морковь	12,5/10		0,2	4,7	. 29,8	
	Петрушка (корень)		0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон мясной	6,75/5 187,5/187,5	0,08	0,03	0,51	2,55	
	Сметана		1,88	0	0	7,5	
	Сметана 15,0% жирности	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Котлеты, биточки, шницели	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
EED							
БЕД	припущенные	100	15	10,71	9,29	188,57	412
	Курица, 1 категории	207,14/74,29	13,52	13,67	0	176,81	P. C.
	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	
	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	
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	40					
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	сорта	40/40	3,04	0.00	40.00		
	IOODIU	140/40	3 041	0,32	19,68	94	Miles will regular
ТОГО ЗА		920	32,81	29,02	114,82	848,75	