WKOND

возрастной группы с 7 до 11 лет 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

BECCOHOBKA - 2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищ	евые вещес	тва	Энергетическая	
День 1			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
	Каша пшеничная вязкая	160	0.00	40.50	- 0		
	Масло сливочное	8/8	6,98	10,29	29,7	239,2	
	Пшено	40/40	0,1	4,92	0,14	45,28	
	Вода	41,6/41,6	4,6	1,32	26,6	136,8	
	Молоко	83,2/83,2	2,41	2,66	0	<u> </u>	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	3,91	49,92	
	Сахарный песок	10/10	0	0	15,9		501
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	9,98 0,75	37,9	
	Вода	120/120	0	0,72	0,75	12,4	
ЗАВТРАК		100/100	2,9	3,2	4,7	0 60	
	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	
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3		300
	ОДЙК	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	0,2		518
MTOFO 24 C	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
ИТОГО ЗА		660	18,8	34,73	62,78	749	
	Салат из белокочанной капусты с	1			,	143	
	морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	1
	Капуста белокочанная	63,6/50,4	0,91	0.05	2,37	14,11	4
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Морковь	7,8/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Лимонная кислота Вода	0,06/0,06	0	0	0	0	
	Масло растительное	3/3	0	0	0	0	
		6/6	0	5,99	0	53,94	
	Суп-лапша домашняя 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	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	
	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	
ОБЕД	Курица, 1 категории		2,36	1,63	0,06	24,29	404
• • •	Морковь	16/14,29	2,6	2,63	0	34	
	Петрушка	0,43/0,29	0	0	0,02	0,1	
	Плов из отварной птицы	200	0,02	-0	0,03	0,21	
	Курица, 1 категории	197,14/125,7	15,24	15,14	36,1	341,9	406
	Лук репчатый	20,96/10,48	22,88	23,13	0	299,21	
	Крупа рисовая	46,66/46,66	3,27	0,02	0,86	4,3	
	Морковь	13,34/10,48	0,14	0,47	34,53	155,38	
	Масло растительное	10,48/10,48	0,14	0,01 10,47	0,72	3,67	
	Бульон куриный	99,04/99,04	0,99	10,47	0	94,22	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	2,97	F00
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	110	508
	Сахарный песок	15/15	0,09	0	14,97	16,96	
	Вода	190/190	0	0	0	56,85	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	0	400
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,48		69,6	400
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего		2,20	0,24	14,76	70,5	108
	сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70.5	
ТОГО ЗА О	рбед ДЕНЬ:	790	49,48	79,3	236,04	70,5 1807,89	

	Запеканка из творога	110	17,6	18,48	17 50	044.00	2010
	Сухари	3,82/3,82	0,61	0,04	17,52	311,66	
	Творог	103,4/102,3	17,08	9,21	2,67	12,81	
	Крупа манная	7,12/7,12	0,73	0,07	2,05	158,87	
	Масло сливочное	3,82/3,82	0,75	2,35	5,02	23,7	
	Сахарный песок	7,12/7,12	0,05	2,35	0,06	21,6	
	Сметана	3,82/3,82	0,1	0,38	7,1	26,97	
	Ванилин	0,01/0,01	0,1	0,38		4,54	_
	Яйцо	3,3/3,3	0,42	0,38	0		
	Вода	26,4/26,4	0,42	0,30	0,02	5,18	
	Молоко стущенное	10	0,72		0		
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10/10	0,72	0,85	5,55		481
	Каша манная молочная жидкая	160		0,85	5,55	32,8	
BABTPAK	Крупа манная	24,64/24,64	4,96	5,97	24,69	172,32	
	Масло сливочное	4/4	2,54	0,25	17,4	82,05	
	Сахарный песок	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Вода	56/56	0	0	3,99	15,16	
	Молоко		0	0	0	0	
	Чай с сахаром, вареньем, медом	84,8/84,8	2,46	2,71	3,99	50,88	
	Вода	200	0,1	0	15		493
	Сахарный песок	150/150	0	0	0	0	
	Вода	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Чай высшего сорта	54/54	0	0	0	0	
	Батон нарезной	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42		111
		30/30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68		109
ТОГО ЗА З	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
TOI O 3A 3		530	26,95	26,41	84,86	690,18	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	
	Помидоры (томаты)	34,2/28,8	0,17	0,06	1,21	5,73	
	Огурец свежий	26,4/21	0,17	0,02	0,52	2,94	
	Лук зеленый	9/7,2	0,09	0,01	0,23	1,44	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Суп картофельный с бобовыми (1-й					20,07	
	вариант)	250	2,3	4,25	15,13	109	144
	Картофель	83,25/62,5	1,25	0,25	10,19	48,12	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	40,12	_
	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		
	Петрушка (корень)	3,25/2,5	0.04	0,01	0,89	3,5	
	Бульон мясной	162,5/162,5	1,62	0,02	0,25	1,27	
	Рыба, тушенная в томатном соусе с	12,57,02,0	1,02	0	U	6,5	
	овощами	90	8,55	4.62	4.05		0.15
	Треска	72/54,64	8,74	4,63	4,05	91,93	343
	Томат-пюре	5,79/5,79	8,74	0,33	0	37,7	
cer	Лук репчатый	10,93/9		0 03	0 74	0	
БЕД	Сахарный песок	1,61/1,61	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Морковь	20,57/16,07	0 21	0	1,61	6,11	
	Петрушка (корень)	3,21/2.57	0,21	0,02	1,11	5,63	
	Вода		0,04	0,02	0,26	1,31	
	Масло растительное	16,07/16,07	0	0	0	0	
	Картофельное пюре	4,82/4,82	0	4,82	0	43,37	
	Картофельное пюре	160	3,36	7,04	17,44	147,2	429
	Масло сливочное	180,8/134,4	2,69	0,54	21,91	103,49	
	Молоко	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
		25,6/24	0,7	0,77	1,13	14,4	
	Компот из яблок с лимонами Яблоки	200	0,3	0,2	25,1	103	509
		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	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего		-,	-,	. 1,7 5	70,5	100
	сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
ТОГО ЗА С	бед	830	19,97	19,9	92	628,63	
ТОГО ЗА							

ABTPAK E	Каша рисовая вязкая Масло сливочное Крупа рисовая Вода Молоко Чай с лимоном Вода Лимон Сахарный песок	180 9/9 39,96/39,96 48,6/48,6 99/99 200 150/150 8/7	5,65 0,12 2,8 0 2,87	10,64 5,54 0,4	33,3 0,15 29,57	251,46 50,94	
ABTPAK E	Крупа рисовая Вода Молоко Чай с лимоном Вода Лимон Сахарный песок	9/9 39,96/39,96 48,6/48,6 99/99 200 150/150	0,12 2,8 0	5,54 0,4	0,15	50,94	
ABTPAK E	Вода Молоко Чай с лимоном Вода Лимон Сахарный песок	48,6/48,6 99/99 200 150/150	2,8	0,4			,
ABTPAK E	Молоко Чай с лимоном Вода Лимон Сахарный песок	99/99 200 150/150	0			133,07	
ABTPAK E	Чай с лимоном Вода Лимон Сахарный песок	200 150/150	2,87	U	0	133,07	
ABTPAK E	Вода Лимон Сахарный песок	150/150		3,17	4,65	59,4	
ABTPAK	Лимон Сахарный песок		0,1	0	15,2		494
ABTPAK E	Сахарный песок	8/7	0	0	10,2	0	_
ABTPAK			0,06	0,01	0,21	2,38	
[Вода	15/15	0	0	14,97	56,85	
<u>[</u>		54/54	0	0	0	0,65	
	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	
1.0	Сыр "Советский"	21/20	4,88	6,22	3,3		
- Li	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	76,99	
[2	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	28,3	
[2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	42,72	
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68		109
	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8		34,8	
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6		112
ТОГО ЗА ЗА		645	14,57	21,18	19,6	94	
(Салат из свеклы отварной	60	0,9		84,68	594,26	_
	Свекла	72.6/57	0,86	3,3	5,04	53,4	
	Масло растительное	3/3	0,86	0,06	5,02	23,94	
	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	3	0	26,97	
	Картофель	150/112,5		4,82	15,15	143,5	
	Лук репчатый	12,5/10	2,25	0,45	18,34	86,62	
	Масло сливочное	5/5	0,14	0,02	0,82	4,1	
T.	Минтай	76,25/53,75	0,06 8,55	3,08	0,09	28,3	
-	Морковь	12,5/10	0,13	0,48	0	38,7	
	Бульон рыбный	175/175	54,78	0,01	0,69	3,5	
	Курица в соусе томатном	90	10,2	11,02	18,9	432,08	
	Курица, 1 категории	156/99	18,02	10,12	3,08		405
	Томат-пюре	6,98/6,98	0	18,22	0	235,62	
-	Лук репчатый	6,98/5,62	0,08	0	0	0	
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,08	0,01	0,46	2,31	
	Чеснок	0,68/0,68	0,09	4,15	0,11	38,2	
БЕД Т	Морковь	6,98/5,62	0,04	0 01	0,2	1,01	
	Сметана	3,75/3,75	0,07	0,01	0,39	1,97	
N	Мука пшеничная	1,42/1,42	0,15	0,38	0,15	4,47	
The second secon	Вода	34,5/34,5	0,15	0,02	0,98	4,75	
_	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,12		0	0	00=
K	Крупа гречневая	73,6/73,6	9,12	8,37	39,55	269,92	
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	2,43	41,8	226,69	
	Вода	108,8/108,8	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Напиток из шиповника	200		.0	0	0	
	<u> Шиповник</u>	20/20	0,7	0,3	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 40	0	0	
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	
X	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	сорта	20/20	0.00				
ОГО ЗА ОБ		30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
TOPO 3A	NEUL:	1675	35,69 50,26	27,63 48,81	113,74 198,42	847,92 1442,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	евые вещес	ства	Энергетическа	FI Nº
День 4		Б		Ж	У	ценность	рецептур
	Омлет натуральный	1400		N	-in		
	Масло сливочное	160	13,79	21,41	3,7	260,9	3 301
	Масло сливочное	6,16/6,16	0,08	3,79	0,1	34.8	
	Яйцо	6,16/6,16	0,08	3,79	0,1	34,8	
	Молоко	98,46/98,46	12,5	11,32	0,69	154,5	
	Чай с молоком	61,54/61,54	1,78	1,97	2,89	36,9	
	Вода	200	1,5	1,3	15,9		1 495
	Молоко *	100/100	0	0	0		0
ЗАВТРАК	Сахарный песок	50/50	1,45	1,6	2,35	30	
DADIFAR	Вода	15/15 54/54	0	0	14,97	56,8	
	Чай высшего сорта	1/1	0	0	0		
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)		0,2	0	0,04	1,9	
	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	20	1,32	0,24	6,68		109
	Сок фруктовый	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	0,2		518
1ТОГО ЗА З	BABTPAK	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
	The state of the s	620	18,81	39,85	36,48	709,73	
	Салат из свежих помидоров и огурцов Помидоры (томаты)	60	0,54	3,06	2,16	38,4	
	Огурец свежий	34,2/28,8	0,17	0,06	1,21	5,73	
	Лук зеленый	26,4/21	0,17	0,02	0,52	2,94	
	Масло растительное	9/7,2	0,09	0,01	0,23	1,44	
	Борш с капустой и изэтт Т	3/3	0	3	0	26,97	
	Борщ с капустой и картофелем Картофель	250	1,83	5	10,65		128
	Капуста белокочанная	26,75/20	0,4	0,08	3,26	15,4	120
	Томат-пюре	25/20	0,36	0,02	0,94	5,6	
	Лук репчатый	7,5/7,5	0	0	0	5,6	
	Сахарный песок	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Свекла	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	
	Морковь	50/40	0,6	0,04	3,52	16.8	
	Вода	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Бульон мясной	200/200	0	0	0	0	
	Масло растительное	200/200	2	0	0	8	
100000	Сметана	5/5	0	5	0	44.95	
БЕД	Сметана 15,0% жирности	10	0,26	1,5	0,36	16,2	170
	Жаркое по-домашнему	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	413
	Картофель	200	23,64	21,1	15,1	344,54	360
	картофель	138,18/103,6	2,07	0,41	16,89	79,8	303
	Говалина тазобольонная на и			3		79,0	
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок) Томат-пюре	137,28/100,9	20,38	6,46	O	139,65	
	Лук репчатый	6,36/6,36	0	0	0	0	
li li	Масло сливочное	15,9/13,64	0,19	0,03	1,12	5,59	
H	Компостивочное	6,36/6,36	0,08	3,91	0,11	36	
1	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов	200	0,5	0	27	110	E00
	Сахарный песок	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	000
	Зода	15/15	0	0	14,97	56,85	
	хлеб ржаной Хлеб ржаной	190/190	0 =	0	0	0	
	Клеб ржаной Клеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	100
		40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	103
1	Клеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	100
/	Клеб пшеничный, формовой из муки высшего			-,	14,70	70,5	108
ОГО ЗА ОЕ	орта	30/30	2,28	0,24	14,76	70.5	
OI O SA OE	ред	790	31,69	31,38	83,39	70,5	
ГОГО ЗА	DELLI	1410	31,091	21.361	83 301	744,24	

* ...

Јень 5	Каша гренневая вязкая	1400	0.04	44 ==1			1-
	<u>Каша гречневая вязкая</u> Крупа гречневая	180	8,24	11,59	29,34	254,7	
	Масло сливочное	45/45 9/9	5,67	1,48	25,56	138,6	
	Вода		0,12	5,54	0,15	50,94	
	Молоко	45/45	0	0	0	0	
		90/90	2,61	2,88	4,23	54	
	Кофейный напиток с молоком Сахарный песок	200	3,2	2,7	15,9		501
		10/10	0	0	9,98	37,9	
SADTDAK	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
ЗАВТРАК	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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34.8	
	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6		112
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
1TOFO 3A 3	3ABTPAK	640	15,16	32,03	81,52	659,5	
	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,4	
	Яблоки	25,8/18	0,07	0,12	1,76	8,46	
	Морковь	45,6/36,6	0,48	0,07	2,53		
	Масло растительное	6/6	0,40	5,99		12,81	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75		7 7 7	53,94	
	Картофель	40/30		4,98	7,77	8,25	142
	Капуста белокочанная		0,6	0,12	4,89	23,1	
	Томат-пюре	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	
	Лук репчатый	2,5/2,5	0	0	0	0	
	Морковь	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Бульон мясной	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
		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	90	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	
	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	456
	Томат-пюре	10/10	0	0	0	0_,00	
	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	
ОБЕД	Сахарный песок	1,25/1,25	0	0,52	1,25	4,74	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	4,74	
	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		
	Петрушка (корень)	1,35/1	0,20	0,03		8,35	
	Лавровый лист	0,01/0,01	0,02	0,01	0,1	0,51	
	Бульон мясной	50/50			0	0,03	
	Макаронные изделия отварные		0,5	0 72	0	2	001
	Масло сливочное	7.2/7.2	6,03	0,72	30,98	154,56	
	Макаронные изделия	- 1	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Соль пищевая йодированная	54,4/54,4	6,15	1,14	37,86	186,05	
	Вода	2,72/2,72	0	0	0	0	
	Чай с лимоном	326,4/326,4	0	0	0	0	Annual Control of the
		200	0,1	0	15,2		494
	Вода Лимон	150/150	0	0	0	0	
		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	30	2,28	0,24	14,76		108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего		_,	-,	. 1,10	70,5	100
	сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
		890	27,83	24,89	99,75	656,57	
NTOFO 3A	ODEA						

	Каша пшеничная вязкая	160	0.00	4.5.5			
	Масло сливочное	8/8	6,98	10,29	1		2 258
	Пшено	40/40	0,1	4,92	-1.		3
	Вода	41,6/41,6	4,6	1,32			3
	Молоко	83,2/83,2	0	0			
	Яйца вареные	40	2,41	2,66	-1-		
	Яйцо	40/40	5,1	4,6	0,3		300
	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	4,6			
	Сахарный песок	10/10	3,2	2,7	15,9		501
ЗАВТРАК	Кофейный напиток		0	0	9,98		
	Вода	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Молоко	120/120	0	0	C	0	
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Масло сливочное	40	1,6	16,7	10	197	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	20	1,32	0,24	6,68		
	Сок фруктовый	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	0,2		518
ИТОГО ЗА З	SABTPAK	200/200	0,6	0,2	30,4		
		660	18,8	34,73	62,78		
	Салат из капусты белокочанный Капуста белокочанная	60	1,26	6,06	5,58		
	Лук репчатый — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	93,66/75	1,35	0,08	3,52		1
	Сахарный песок	6,96/6	0,08	0,01	0,49		
	Морковь — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	1,8/1,8	0	0	1,8	-110	
		7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Лимонная кислота	3,6/3,6	0	0	0,41		
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	-	
	Суп-лапша домашняя	250	25,5	55,75	139	1110	150
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	130
	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	36,45	
e jain kill	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	0,00	7,65	
	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		404
	Курица, 1 категории	16/14,29	2,6	2,63	0,00	24,29	404
	Морковь	0,43/0,29	0	0	0,02	0,1	
	Петрушка	0,43/0,43	0.02	0	0,03	0,1	
	Курица в соусе томатном	90	10,2	10,12	3,08		405
ОБЕД	Курица, 1 категории	156/99	18,02	18,22	0,00	144	405
	Томат-пюре	6,98/6,98	0	0	0	235,62	
	Лук репчатый	6,98/5,62	0,08	0,01	0,46	0	
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,46	2,31	
	Чеснок	0,68/0,68	0,04	4,13	0,11	38,2	
	Морковь	6,98/5,62	0,07	0,01	0,2	1,01	
	Сметана	3,75/3,75	0,1	0,01		1,97	
	Мука пшеничная	1,42/1,42	0,15	0,02	0,15 0,98	4,47	
	Вода	34,5/34,5	0,13	0,02		4,75	
	Рис отварной	160	3,94	6,48	36.06	0	
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	36,06	218,24	414
	Соль пищевая йодированная	2,3/2,3	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Крупа рисовая	57,6/57,6	4,03		0	0	
_	Вода	345,6/345,6	4,03	0,58	42,62	191,81	
	Напиток из шиповника	200	0,7		0	0	
	Шиповник	20/20	0,7	0,3	22,8	97	519
	Сахарный песок	15/15	0,32	0,14	4,48	21,8	
	Вода	230/230		0	14,97	56,85	
	Хлеб ржаной	40	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной		2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
H	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	сорта	00/00					
TOPO 3A OF		30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	17"
		0.40	40.00	04 00			
ТОГО ЗА	NEHL:	1500	48,88 67,68	81,06 115,79	234,7	1815,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	вые вещест	ва	Энергетическая	
День 7		, , , <u>, , , , , , , , , , , , , , , , </u>	Б	Ж	У	ценность	рецептур
	Каша "Дружба"	160	4,21	9,33	20,05	400.00	lass
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	180,96	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	45,28 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	0,00	39,90	
	Молоко	81,6/81,6	2,37	2,61	3,84	48,96	
	Запеканка из творога Сухари	110	17,6	18,48	17,52	311,66	
	Творог	3,82/3,82	0,61	0,04	2,67	12,81	0.10
	Крупа манная	103,4/102,3	17,08	9,21	2,05	158,87	
	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	
BABTPAK	Ванилин	3,82/3,82	0,1	0,38	0,15	4,54	
	Яйцо	0,01/0,01	0	0	0	0	
	Вода	3,3/3,3	0,42	0,38	0,02	5,18	
	Молоко сгущенное	26,4/26,4	0 70	0	0	0	
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10/10	0,72	0,85	5,55	32,8	481
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,72	0,85	5,55	32,8	
	Вода	150/150	0,1	0	15		493
	Сахарный песок	15/15	0	0	0	0	
	Вода	54/54	0	0	14,97	56,85	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0	0	
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	0,04	1,91	
	Батон нарезной	30/30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,87	15,42 6,68	78,6	400
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ТОГО ЗА З	BABTPAK	530	26,2	29,77	80,22	34,8	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	698,82	40
	Помидоры (томаты)	34,2/28,8	0,17	0,06	1,21	38,4	19
	Огурец свежий	26,4/21	0,17	0,02	0,52	5,73 2,94	
	Лук зеленый	9/7,2	0,09	0,01	0,23	1,44	
	Масло растительное	3/3	0	3	0,20	26,97	
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22	57,75	104
	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 соленые	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 Морковь	1,65/1,65	0,12	0,02	1,22	5,49	
		12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон мясной Масло растительное	187,5/187,5	1,88	0	0	7,5	
	Сметана	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана 15,0% жирности	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Кнели из кур с рисом	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
БЕД	Курица, 1 категории	90	15,56	15,81	6,69	221,14	411
	Масло сливочное	198/84,86	15,44	15,61	0	201,97	
	Крупа рисовая	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	
	Вода	8,36/8,36 9,64/9,64	0,59	0,08	6,19	27,84	
	Макаронные изделия отварные	160	0	0 70	0	0	
	Масло сливочное	7,2/7,2	6,03	0,72	30,98	154,56	291
	Макаронные изделия	54,4/54,4	0,09 6,15	4,43	0,12	40,75	
	Соль пищевая йодированная	2,72/2,72	0,13	1,14	37,86	186,05	
	Вода	326,4/326,4	0	0	0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	0	E00
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	110	500
	Сахарный песок	15/15	0,09	0	14,97	16,96	
	Вода	190/190	0	0	14,97	56,85	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36		100
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	103
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,48	14,76	69,6 70,5	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего		2,20	0,24	14,70	70,5	100
	сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70 5	
ГОГО ЗА О	БЕД	840	29,86	27,06	111,56	70,5 801,65	
	ДЕНЬ:	540	20,00	21,00	111,50	001,05	

*

ii.

	Макаронные изделия отварные с сыром	180	17,03	18,5	75.40	E2C	205
	Сыр твердый	19,8/18	4,68	4,77	75,49 0,63	536	295
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2,77	0,03	64,01	
	Вода	321,3/321,3	0,06			25,47	
	Соль пищевая йодированная	2,68/2,68	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	53,55/53,55	6,05	1,12			
	Масло сливочное	7,09/7,09	0,09		37,27	183,14	-
	Вода	321,3/321,3	0,09	4,36	0,12	40,12	
	Соль пищевая йодированная	2,68/2,68	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	53,55/53,55	6,05			-	
	Масло сливочное	7,09/7,09	0,09	1,12	37,27	183,14	
ВАВТРАК	Чай с лимоном	200		4,36	0,12	40,12	40.4
ADIFAR	Вода	The second secon	0,1	0	15,2		494
	Лимон	150/150 8/7	0 00	0	0	0	
	Сахарный песок		0,06	0,01	0,21	2,38	
	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)	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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6		112
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
ТОГО ЗА		640	20,85	36,24	126,97	922,8	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	19
	Помидоры (томаты)	34,2/28,8	0,17	0,06	1,21	5,73	
	Огурец свежий	26,4/21	0,17	0,02	0,52	2,94	
	Лук зеленый	9/7,2	0,09	0,01	0,23	1,44	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	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	0,03	8,5	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	
ОБЕД	Картофель	122,28/91,42	1,83	0,37	14,9	70,39	
	Курица, 1 категории	92,58/82,28	14,97	15,14	0	195,83	
	Томат-пюре	6,86/6,86	0	15,14	0	195,83	
	Лук репчатый	13,72/11,42	0,16	0,02	0,94	4,68	
	Морковь		0,16	0,02			
	Мука пшеничная	24/19,42	0,25	0,02	1,34 0,79	6,8 3,81	
	Масло растительное	2,28/2,28					
	Масло растительное		0	2,28	0	20,5	
		4,58/4,58	0	4,58	0	41,17	
	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		109
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего						
	сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
ИТОГО ЗА	ОБЕД	780	23,67	25,54	88,11	677,42	

	Омлет натуральный	160	13,79	21,41	3,7	260,93	301
	Масло сливочное	6,16/6,16	0,08	3,79	0,1	34,87	-
	Масло сливочное	6,16/6,16	0,08	3,79	0,1	34,87	
	Яйцо	98,46/98,46	12,5	11,32	0,69	154,59	
	Молоко	61,54/61,54	1,78	1,97	2,89	36,92	
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9		495
	Вода	100/100	0	0	0	0	400
	Молоко	50/50	1,45	1,6	2,35	30	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
BTPAK	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	03
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	33
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
		20/20				34,8	100
	Хлеб ржаной		1,32	0,24	6,68		109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	F40
	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	0,2		518
.056.0	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	,
01 0 3A	ЗАВТРАК	620	18,81	39,85	36,48	709,73	F0
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	50
	Свекла	72,6/57	0,86	0,06	5,02	23,94	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	110
	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		479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Гуляш из говядины (2-й вариант)	90	13,2	14,52	3,3	196,8	368
	Говядина, лопаточная часть (заплечная)	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	
БЕД	Лук репчатый	9/7,8	0,11	0,02	0,64	3,2	
ьед	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	
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,12	8,37	39,55	269,92	
	Крупа гречневая	73,6/73,6	9,27	2,43	41,8	226,69	
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	_
	Вода	108,8/108,8	0	0	0	C	
	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	5
	Вода	230/230	0	0	0	(The state of the s
	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	30	2,28	0,24	14,76	70.5	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего		-,	7,-			
	сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	5
ТОГО ЗА		840	30,85	33,69	106,94	781,67	
	\$ \$/121.41	040	00,00	00,00		,	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	вые вещес	тва	Энергетическая	
нь 10			Б	Ж	У	ценность	рецептурь
	Каша манная вязкая	1400				and the	
	Крупа манная	180	6,97	10,64	31,99	251,46	250
	Масло сливочное	39,96/39,96	4,12	0,4	28,21	133,07	
	Вода		0,12	5,54	0,15	50,94	
	Молоко	48,6/48,6 99/99	0	0	0	0	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,87	3,17	4,65	59,4	
	Сахарный песок	10/10	3,2	2,7	15,9		501
	Кофейный напиток	5/5	0	0	9,98	37,9	
BTPAK	Вода	120/120	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	0	0	The state of the s
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,6	16,7	4,7 10	60	
	Масло сливочное	20/20	0,26	10,7		197	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	0,34 9,66	113,2	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	42,72	
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24		34,8	
	Фрукт сезонный	200	0,8	0,24	6,68 19,6	34,8	
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6		112
OLO 3V	ЗАВТРАК	640	13,89	31,08	84,17	94 656,26	
	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08		
	Картофель	17,64/13,2	0,26	0,05	2,15		76
	Огурец соленый	22,8/18	0,14	0,02	0,31	10,16 2,34	
	Лук репчатый	10,8/9	0,13	0,02	0,31	3,69	
	Свекла	11,4/9	0,14	0,01	0,74	3,78	
	Морковь	7,8/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Суп из овощей	250	3,68	4,4	15,28	115;5	1/13
	Картофель	50/37,5	0,75	0,15	6,11	28,88	143
	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	
	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	
-n	Котлеты, биточки, шницели						
ЕД	припущенные	90	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	160	6,03	0,72	30,98	154,56	291
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Макаронные изделия	54,4/54,4	6,15	1,14	37,86	186,05	
	Соль пищевая йодированная	2,72/2,72	0	0	0	0	
	Вода	326,4/326,4	0	0	0	0	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Вода Лимон	150/150	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Вода	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Чай высшего сорта	54/54	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
		40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	00/00					
ГО ЗА С		30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
		840	29,27	23,46	102,38	735,07	
JI U JA	ДЕНЬ:	1480	43,16	54,54	186,55	1391,33	