

школа

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

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

**Примерное двухнедельное меню
для организации горячего питания учащихся
возрастной группы с 7 до 11 лет 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	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	
	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	
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	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		660	18,8	34,73	62,78	749	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
	Капуста белокочанная	63,6/50,4	0,91	0,05	2,37	14,11	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Морковь	7,8/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Лимонная кислота	0,06/0,06	0	0	0	0	
	Вода	3/3	0	0	0	0	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	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	
	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,1	341,9	406
	Курица, 1 категории	197,14/125,7	22,88	23,13	0	299,21	
	Лук репчатый	20,96/10,48	0,15	0,02	0,86	4,3	
	Крупа рисовая	46,66/46,66	3,27	0,47	34,53	155,38	
	Морковь	13,34/10,48	0,14	0,01	0,72	3,67	
	Масло растительное	10,48/10,48	0	10,47	0	94,22	
	Бульон куриный	99,04/99,04	0,99	0	0	2,97	
	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	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		790	49,48	79,3	236,04	1807,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	68,28	114,03	298,82	2556,89	

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	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Батон нарезной	30/30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	26,95	26,41	84,86	690,18	
ОБЕД	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 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, тушеная в томатном соусе с овощами	90	8,55	4,63	4,05	91,93	343
	Треска	72/54,64	8,74	0,33	0	37,7	
	Томат-пюре	5,79/5,79	0	0	0	0	
	Лук репчатый	10,93/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Сахарный песок	1,61/1,61	0	0	1,61	6,11	
	Морковь	20,57/16,07	0,21	0,02	1,11	5,63	
	Петрушка (корень)	3,21/2,57	0,04	0,02	0,26	1,31	
	Вода	16,07/16,07	0	0	0	0	
	Масло растительное	4,82/4,82	0	4,82	0	43,37	
	Картофельное пюре	160	3,36	7,04	17,44	147,2	429
	Картофель	180,8/134,4	2,69	0,54	21,91	103,49	
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Молоко	25,6/24	0,7	0,77	1,13	14,4	
	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	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		830	19,97	19,9	92	628,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	46,92	46,31	176,86	1318,81	

День 3

ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	180	5,65	10,64	33,3	251,46	253
	Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	
	Крупа рисовая	39,96/39,96	2,8	0,4	29,57	133,07	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	
	Молоко	99/99	2,87	3,17	4,65	59,4	
	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	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	94	112
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	645	14,57	21,18	84,68	594,26	
ОБЕД	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	
	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	90	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	160	9,12	8,37	39,55	269,92	237
	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	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	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	830	35,69	27,63	113,74	847,92	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1675	50,26	48,81	198,42	1442,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	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	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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
	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		620	18,81	39,85	36,48	709,73	
ОБЕД	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		
	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	200	23,64	21,1	15,1	344,54	369	
	Картофель	138,18/103,6	2,07	0,41	16,89	79,8		
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	137,28/100,9	20,38	6,46	0	139,65		
	Томат-пюре	6,36/6,36	0	0	0	0		
	Лук репчатый	15,9/13,64	0,19	0,03	1,12	5,59		
	Масло сливочное	6,36/6,36	0,08	3,91	0,11	36		
	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	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		790	31,69	31,38	83,39	744,24	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	50,5	71,23	119,87	1453,97	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,34	254,7	248
	Крупа гречневая	45/45	5,67	1,48	25,56	138,6	
	Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	
	Вода	45/45	0	0	0	0	
	Молоко	90/90	2,61	2,88	4,23	54	
	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	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	94	112
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	15,16	32,03	81,52	659,5	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,4	9
	Яблоки	25,8/18	0,07	0,07	1,76	8,46	
	Морковь	45,6/36,6	0,48	0,04	2,53	12,81	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	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	
	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	
	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	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	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	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	890	27,83	24,89	99,75	656,57	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1530	42,99	56,92	181,27	1316,07	

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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	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	660	18,8	34,73	62,78	749	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанный	60	1,26	6,06	5,58	81,6	1
	Капуста белокочанная	93,66/75	1,35	0,08	3,52	21	
	Лук репчатый	6,96/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Сахарный песок	1,8/1,8	0	0	1,8	6,82	
	Морковь	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Лимонная кислота	3,6/3,6	0	0	0	0	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	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	90	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	
	Рис отварной	160	3,94	6,48	36,06	218,24	414
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Соль пищевая йодированная	2,3/2,3	0	0	0	0	
	Крупа рисовая	57,6/57,6	4,03	0,58	42,62	191,81	
	Вода	345,6/345,6	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	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	840	48,88	81,06	234,7	1815,23	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	67,68	115,79	297,48	2564,23	

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	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Батон нарезной	30/30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	26,2	29,77	80,22	698,82	
ОБЕД	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	
	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	90	15,56	15,81	6,69	221,14	411
	Курица, 1 категории	198/84,86	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	
	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	
	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	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		840	29,86	27,06	111,56	801,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	56,06	56,83	191,78	1500,47	

День 8							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	180	17,03	18,5	75,49	536	295
	Сыр твердый	19,8/18	4,68	4,77	0,63	64,01	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	
	Вода	321,3/321,3	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	2,68/2,68	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	53,55/53,55	6,05	1,12	37,27	183,14	
	Масло сливочное	7,09/7,09	0,09	4,36	0,12	40,12	
	Вода	321,3/321,3	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	2,68/2,68	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	53,55/53,55	6,05	1,12	37,27	183,14	
	Масло сливочное	7,09/7,09	0,09	4,36	0,12	40,12	
	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	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	94	112
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	20,85	36,24	126,97	922,8	
ОБЕД	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	8,5	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	407
	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	0	0	0	
	Лук репчатый	13,72/11,42	0,16	0,02	0,94	4,68	
	Морковь	24/19,42	0,25	0,02	1,34	6,8	
	Мука пшеничная	1,14/1,14	0,12	0,01	0,79	3,81	
	Масло растительное	2,28/2,28	0	2,28	0	20,5	
	Масло растительное	4,58/4,58	0	4,58	0	41,17	
	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	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	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1420	44,52	61,78	215,08	1600,22	

День 9							
ЗАВТРАК	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	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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	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		620	18,81	39,85	36,48	709,73	
ОБЕД	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	
	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)	90	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	
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,12	8,37	39,55	269,92	237
	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	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	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		840	30,85	33,69	106,94	781,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	49,66	73,54	143,42	1491,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
№ 10							
ВТРАК	Каша манная вязкая	180	6,97	10,64	31,99	251,46	250
	Крупа манная	39,96/39,96	4,12	0,4	28,21	133,07	
	Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	
	Молоко	99/99	2,87	3,17	4,65	59,4	
	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	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	94	112
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	13,89	31,08	84,17	656,26	
ЕД	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	76
	Картофель	17,64/13,2	0,26	0,05	2,15	10,16	
	Огурец соленый	22,8/18	0,14	0,02	0,31	2,34	
	Лук репчатый	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Свекла	11,4/9	0,14	0,01	0,79	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	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	
	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	
	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	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	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	840	29,27	23,46	102,38	735,07	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1480	43,16	54,54	186,55	1391,33	