

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "АКВАРИУМ"


КОВАЛЕВ Ю.В.

подпись " МД " _____
расшифровка " 01 " _____
2022 года



" 01 " _____
2022 года

**Основное (организованное) 2-х недельное меню
для организации горячего питания обучающихся
в общеобразовательных организациях г. Железногорска**

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

| Сезон: осень-весна | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----|--------------------------|--|--|--|--|
| Возрастная категория: 7 - 10 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | | | Энергетич. Ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
| | | | Б | Ж | У | 7 | 8 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6к | каша овсяная молочная овсяная | 200 | 8,40 | 11,50 | 38,80 | 292,10 | 0,30 | 0,08 | 0,90 | 0,80 | 146,00 | 66,00 | 213,00 | 3,20 | | | | | | |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/15 | 1,38 | 0,18 | 6,90 | 34,74 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,39 | 6,11 | 0,81 | 31,68 | 0,31 | | | | | | |
| 384 | булгуровод пшеничный (гор.) | 25/15 | 4,73 | 8,28 | 12,90 | 145,02 | 0,09 | 0,05 | 0,20 | 0,22 | 210,00 | 22,00 | 145,00 | 0,25 | | | | | | |
| 299 | чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,10 | 5,40 | 4,40 | 8,25 | 0,82 | | | | | | |
| | ИТОГО | | 14,51 | 19,96 | 73,64 | 532,02 | 0,41 | 0,13 | 1,21 | 1,51 | 367,51 | 93,21 | 397,93 | 4,58 | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. | икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 32,48 | | 0,01 | 1,00 | 0,81 | 6,47 | 4,36 | 50,81 | 0,63 | | | | | | |
| 319 | суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,85 | 4,05 | 14,08 | 116,13 | 0,19 | 0,05 | 1,30 | 9,20 | 23,42 | 29,16 | 84,64 | 1,82 | | | | | | |
| 54-8 | бефстроганов из говядины | 90 | 12,16 | 10,48 | 2,00 | 150,64 | 0,08 | 0,00 | 2,00 | 0,06 | 28,00 | 20,00 | 145,60 | 2,00 | | | | | | |
| 561 | рожки овсяные | 150 | 5,63 | 4,17 | 33,08 | 192,43 | 0,13 | 0,02 | 1,10 | 0,00 | 10,97 | 8,40 | 47,17 | 0,84 | | | | | | |
| 280 | комлот из яблов или ягод сушен. | 200 | 0,33 | 0,00 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 24,45 | 14,70 | 27,50 | 0,62 | | | | | | |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 50/33 | 1,72 | 0,64 | 21,50 | 98,64 | 0,09 | 0,00 | 0,10 | 1,38 | 31,18 | 2,86 | 111,93 | 0,64 | | | | | | |
| | ИТОГО | | 26,41 | 22,16 | 97,94 | 682,30 | 0,51 | 0,08 | 5,85 | 11,85 | 124,49 | 79,48 | 467,65 | 6,55 | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. | молоко цельное | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,95 | 108,00 | 0,08 | 0,04 | 0,20 | 2,60 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | | | | | | |
| Пром. | булочка "майская" | 50 | 3,80 | 4,50 | 40,83 | 219,00 | 0,13 | 0,02 | | 1,20 | 122,00 | 8,00 | 75,00 | 0,55 | | | | | | |
| | ИТОГО | | 9,60 | 9,50 | 50,78 | 327,00 | 0,21 | 0,06 | 0,20 | 3,80 | 362,00 | 36,00 | 255,00 | 0,75 | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 50,52 | 51,62 | 222,36 | 1541,32 | 1,13 | 0,27 | 7,26 | 17,16 | 854,00 | 208,69 | 1120,58 | 11,88 | | | | | | |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 619 | запеканка из творога | 150 | 25,43 | 9,73 | 19,75 | 268,27 | 0,05 | 0,07 | 0,84 | 0,58 | 199,66 | 29,86 | 269,54 | 0,60 | | | | | | |
| Пром. | сгущенное молоко | 20 | 1,08 | 1,28 | 8,33 | 49,20 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,15 | 46,05 | 5,10 | 32,85 | 0,05 | | | | | | |
| 54-1з | сыр твердых сортов | 10 | 2,33 | 3,00 | 0,00 | 36,33 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 100,00 | 4,70 | 54,40 | 0,06 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/15 | 1,38 | 0,18 | 6,90 | 34,74 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,39 | 6,11 | 0,81 | 31,68 | 0,31 |
| 294 | чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 2,90 | 8,20 | 5,24 | 9,79 | 0,86 |
| | ИТОГО | | 30,29 | 14,20 | 50,29 | 450,16 | 0,08 | 0,11 | 0,96 | 4,02 | 360,02 | 45,71 | 398,26 | 1,88 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 78 | икра морковная или свекольная | 60 | 0,60 | 2,86 | 3,63 | 42,69 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 4,77 | 12,87 | 8,49 | 17,79 | 0,49 |
| 274 | борщ с картофом и картоф. | 200/10 | 2,88 | 5,07 | 9,08 | 93,41 | 0,02 | 0,06 | 0,82 | 15,70 | 31,30 | 20,66 | 57,94 | 1,08 |
| 494 | пицца запеченная | 90 | 20,16 | 19,89 | 0,10 | 260,04 | 0,08 | 0,08 | 9,24 | 2,17 | 21,84 | 21,87 | 199,91 | 1,92 |
| 225 | рис припущенный | 150 | 3,72 | 5,44 | 37,77 | 215,06 | 0,04 | 0,02 | 0,83 | 0,00 | 5,36 | 26,00 | 79,80 | 0,52 |
| 1234 | напиток яблочный(витами) | 200 | 0,24 | 0,09 | 23,48 | 95,71 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 10,00 | 9,72 | 7,75 | 8,25 | 0,30 |
| Пром. | хлеб пшеничный, заварной | 50/33 | 1,72 | 0,64 | 21,50 | 98,64 | 0,09 | 0,00 | 0,10 | 1,38 | 31,18 | 2,86 | 111,93 | 0,64 |
| | ИТОГО | | 29,32 | 33,99 | 95,56 | 805,55 | 0,23 | 0,16 | 11,18 | 34,02 | 112,27 | 87,63 | 475,62 | 4,95 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| Пром. | расстегай с рыбой | 100 | 3,12 | 3,68 | 32,40 | 175,20 | 0,26 | 0,02 | | 1,00 | 95,00 | 9,00 | 80,00 | 0,50 |
| Пром. | кисломолочный "Снежок" | 200 | 5,22 | 4,50 | 18,48 | 135,30 | 0,07 | 0,03 | 0,18 | 1,26 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 |
| | ИТОГО | | 8,34 | 8,18 | 50,88 | 310,50 | 0,33 | 0,05 | 0,18 | 2,26 | 311,00 | 34,20 | 242,00 | 0,68 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 67,95 | 56,37 | 196,73 | 1566,21 | 0,64 | 0,32 | 12,32 | 40,30 | 783,29 | 167,54 | 1115,88 | 7,51 |

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 123 | макаронник с мясом | 150/30 | 28,75 | 23,19 | 71,76 | 617,38 | 0,09 | 0,39 | 0,24 | 0,48 | 370,09 | 61,33 | 372,08 | 2,43 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/15 | 1,38 | 0,18 | 6,90 | 34,74 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,39 | 6,11 | 0,81 | 31,68 | 0,31 |
| 54-193 | масло сливочное (норвиями) | 10 | 0,10 | 8,23 | 0,10 | 74,90 | 0,00 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 2,00 | 0,02 |
| 269 | какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,02 | 0,01 | 0,15 | 0,38 | 125,71 | 29,92 | 113,22 | 0,97 |
| | ИТОГО | | 34,00 | 35,53 | 104,71 | 880,94 | 0,13 | 0,45 | 0,43 | 1,25 | 503,91 | 92,06 | 518,98 | 3,73 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| Пром. | зел. горошек | 60 | 1,80 | 0,30 | 6,23 | 34,80 | 0,04 | 0,10 | 0,60 | 4,70 | 12,00 | 11,40 | 37,80 | 0,77 |
| 306 | рассольник ленинградский | 200/10 | 3,36 | 4,58 | 12,86 | 106,14 | 0,07 | 0,05 | 1,31 | 14,30 | 21,30 | 28,30 | 79,12 | 1,27 |
| 54-8м | тергети из говядины паровые | 90 | 11,20 | 8,00 | 6,27 | 141,46 | 0,00 | 0,02 | 0,40 | 0,60 | 4,00 | 5,20 | 37,60 | 0,40 |
| 241 | картофельное пюре | 150 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,45 | 0,15 | 0,03 | 1,68 | 15,72 | 44,20 | 33,01 | 98,15 | 1,16 |
| 282 | компот из свеж. плодов или ягод | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 60,64 | 0,01 | 0,00 | 0,12 | 4,00 | 6,85 | 3,60 | 4,40 | 0,88 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 50/33 | 1,72 | 0,64 | 21,50 | 98,64 | 0,09 | 0,00 | 0,10 | 1,38 | 31,18 | 2,86 | 111,93 | 0,64 |
| | ИТОГО | | 21,43 | 19,58 | 85,14 | 602,13 | 0,36 | 0,20 | 4,21 | 40,70 | 119,53 | 84,37 | 369,00 | 5,12 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| Пром. | ватрушка с творогом | 75 | 2,90 | 5,40 | 39,70 | 219,00 | 0,13 | 0,02 | | 1,00 | 135,00 | 9,00 | 80,00 | 0,55 |
| Пром. | кисломолочный "Кефир" | 200 | 5,22 | 5,07 | 17,19 | 135,30 | 0,07 | 0,03 | 0,18 | 1,26 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 |
| | ИТОГО | | 8,12 | 10,47 | 56,89 | 354,30 | 0,20 | 0,05 | 0,18 | 2,26 | 351,00 | 34,20 | 242,00 | 0,73 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 63,55 | 65,58 | 246,74 | 1837,37 | 0,69 | 0,70 | 4,82 | 44,21 | 974,44 | 210,63 | 1129,98 | 9,58 |

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 327 | оладьи с маслом, джемом, сахаром | 150/15 | 9,35 | 8,63 | 81,39 | 440,63 | 0,18 | 0,03 | 1,56 | 0,60 | 122,28 | 29,25 | 172,78 | 1,65 |
| 54-1з | сыр твердых сортов | 10 | 2,33 | 3,00 | 0,00 | 36,33 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 100,00 | 4,70 | 54,40 | 0,06 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/15 | 1,38 | 0,18 | 6,90 | 34,74 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,39 | 6,11 | 0,81 | 31,68 | 0,31 |
| 299 | чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,10 | 5,40 | 4,40 | 8,25 | 0,82 |
| | ИТОГО | | 13,06 | 11,81 | 103,33 | 571,86 | 0,20 | 0,06 | 1,67 | 1,09 | 233,79 | 39,16 | 267,11 | 2,84 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 570 | маринад овощной | 60 | 0,41 | 3,40 | 2,72 | 43,20 | 0,01 | 0,00 | 0,30 | 2,61 | 7,65 | 9,05 | 15,73 | 0,23 |
| 43 | свекольник | 200 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | 83,33 | 0,04 | 0,00 | 0,77 | 10,84 | 25,72 | 20,37 | 56,48 | 1,09 |
| 209 | комплета из курицы | 90 | 14,50 | 3,60 | 9,40 | 128,30 | 0,14 | 0,76 | 5,10 | 1,00 | 39,00 | 60,00 | 142,00 | 1,00 |
| 239 | картофель отварной | 150 | 3,13 | 7,03 | 27,21 | 182,46 | 0,18 | 0,02 | 1,92 | 19,60 | 16,00 | 34,04 | 87,64 | 1,33 |
| 280 | компот из плодов ши ягод сушеные | 200 | 0,33 | 0,00 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 24,45 | 14,70 | 27,50 | 0,62 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 50/33 | 1,72 | 0,64 | 21,50 | 98,64 | 0,09 | 0,00 | 0,10 | 1,38 | 31,18 | 2,86 | 111,93 | 0,64 |
| | ИТОГО | | 21,63 | 19,74 | 91,53 | 627,91 | 0,48 | 0,78 | 8,54 | 35,83 | 144,00 | 141,02 | 441,28 | 4,91 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Пром. | корж | 50 | 4,50 | 4,30 | 39,70 | 215,50 | 0,25 | 0,02 | 0,17 | 1,30 | 77,00 | 8,00 | 87,00 | 0,10 |
| Пром. | фрукты (яблоко, апельсин, банан) | 350 | 0,75 | 0,08 | 8,24 | 36,67 | 0,00 | 0,15 | 0,17 | 0,92 | 26,67 | 3,33 | 21,67 | 0,23 |
| Пром. | молоко цельное | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,95 | 108,00 | 0,08 | 0,04 | 0,20 | 2,60 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 |
| | ИТОГО | | 11,05 | 9,38 | 57,89 | 360,17 | 0,33 | 0,21 | 0,37 | 4,82 | 343,67 | 39,33 | 288,67 | 0,53 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 45,74 | 40,93 | 252,75 | 1559,94 | 1,01 | 1,05 | 10,58 | 41,74 | 721,46 | 219,51 | 997,06 | 8,28 |

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 54-9к | каша вязк мол овсян или манн | 200 | 8,30 | 12,60 | 36,80 | 294,20 | 0,30 | 0,08 | 0,80 | 0,80 | 74,00 | 61,03 | 274,00 | 2,00 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/15 | 1,38 | 0,18 | 6,90 | 34,74 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,39 | 6,11 | 0,81 | 31,68 | 0,31 |
| 382 | бруннерборд с джем или повид или д | 20/15 | 1,27 | 4,00 | 20,60 | 123,60 | 0,07 | 0,03 | 0,14 | 0,18 | 208,70 | 21,50 | 147,70 | 0,21 |
| 294 | чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 2,90 | 8,20 | 5,24 | 9,79 | 0,86 |
| | ИТОГО | | 11,02 | 16,79 | 79,61 | 514,16 | 0,39 | 0,11 | 1,05 | 4,27 | 297,01 | 88,58 | 463,17 | 3,38 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 79 | пкра овощная закусочная | 60 | 0,47 | 2,85 | 2,58 | 37,79 | 0,01 | 0,00 | 0,20 | 2,82 | 11,26 | 9,56 | 18,00 | 0,36 |
| 337 | сул с крушой (шахтерский) | 200 | 4,38 | 8,02 | 14,24 | 146,64 | 0,12 | 0,05 | 1,82 | 13,20 | 16,56 | 37,42 | 100,88 | 1,65 |
| 54-1м | плов из отварной говядины | 180 | 11,62 | 9,90 | 30,00 | 256,42 | 0,07 | 0,08 | 2,20 | 1,20 | 25,50 | 25,50 | 148,50 | 1,80 |
| ГП | сок фруктовый | 200 | 0,5 | | 10,6 | 44,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16 | 5 | 14,40 | 0,26 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 50/33 | 1,72 | 0,64 | 21,50 | 98,64 | 0,09 | 0,00 | 0,10 | 1,38 | 31,18 | 2,86 | 111,93 | 0,64 |
| | ИТОГО | | 18,69 | 21,41 | 78,92 | 583,89 | 0,29 | 0,13 | 4,32 | 18,60 | 100,50 | 80,34 | 393,71 | 4,71 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|------|
| Пром. | Булочка помадка | 50 | 3,12 | 3,68 | 32,40 | 175,20 | 0,26 | 0,02 | 0,02 | 0,15 | 1,00 | 95,00 | 9,00 | 80,00 | 0,50 |
| 269 | какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,02 | 0,01 | 0,15 | 0,38 | 125,71 | 29,92 | 113,22 | 0,97 | |
| | ИТОГО | | 6,89 | 7,61 | 58,35 | 329,12 | 0,28 | 0,03 | 0,15 | 1,38 | 220,71 | 38,92 | 193,22 | 1,47 | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 36,60 | 45,81 | 216,88 | 1427,17 | 0,96 | 0,27 | 5,52 | 24,25 | 618,22 | 207,84 | 1050,10 | 9,56 | |

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|----------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Пром. | кукуруза консерв. | 60 | 1,74 | 1,44 | 8,37 | 53,40 | 0,02 | 0,02 | 0,60 | 2,88 | 25,20 | 7,80 | 24,60 | 0,22 |
| 54-3р-2020 | комплект рыбная | 90 | 11,36 | 2,24 | 5,92 | 88,48 | 0,16 | 0,03 | 1,12 | 0,00 | 308,80 | 49,60 | 41,60 | 1,60 |
| 225 | рис припущенный | 150 | 2,48 | 3,63 | 25,18 | 143,37 | 0,04 | 0,02 | 0,83 | 0,00 | 5,36 | 26,00 | 79,80 | 0,52 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/15 | 1,38 | 0,18 | 6,90 | 34,74 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,39 | 6,11 | 0,81 | 31,68 | 0,31 |
| 286 | кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,28 | 91,62 | 18,04 | 77,24 | 0,49 |
| | ИТОГО | | 19,75 | 10,68 | 66,08 | 438,68 | 0,24 | 0,07 | 2,66 | 3,55 | 437,09 | 102,25 | 254,92 | 3,14 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| Пром. | икра баклажанная | 60 | 0,80 | 3,14 | 3,92 | 30,18 | | 0,02 | 1,20 | 0,98 | 5,96 | 4,18 | 48,11 | 0,61 |
| 72 | суп с рыбными консервами | 200 | 4,96 | 6,23 | 15,96 | 138,36 | 0,04 | 0,08 | 0,32 | 15,00 | 8,00 | 12,00 | 16,00 | 0,84 |
| 192 | печень говяжья по-строгановски | 110 | 23,32 | 28,95 | 4,70 | 370,15 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1,21 | 19,25 | 17,50 | 134,20 | 0,90 |
| 241 | картофельное пюре | 150 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,45 | 0,15 | 0,03 | 1,68 | 15,72 | 44,20 | 33,01 | 98,15 | 1,16 |
| 283 | комлот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Пром. | фрукт (яблоко, апельсин, банан) | 350 | 0,75 | 0,08 | 8,24 | 36,67 | 0,00 | 0,15 | 0,17 | 0,92 | 26,67 | 3,33 | 21,67 | 0,23 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 50/33 | 1,72 | 0,64 | 21,50 | 98,64 | 0,09 | 0,00 | 0,10 | 1,38 | 31,18 | 2,86 | 111,93 | 0,64 |
| | ИТОГО | | 35,30 | 45,10 | 105,50 | 948,24 | 0,33 | 0,28 | 3,47 | 35,21 | 135,71 | 72,88 | 430,06 | 4,38 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Пром. | расстегай с творогом | 80 | 3,90 | 8,40 | 40,50 | 253,20 | 0,13 | 0,02 | | 1,00 | 135,00 | 9,00 | 80,00 | 0,55 |
| Пром. | кисломолочный "Йогурт" | 200 | 8,20 | 3,00 | 13,55 | 114,00 | 0,07 | 0,03 | 0,18 | 1,26 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 |
| | ИТОГО | | 12,10 | 11,40 | 54,05 | 367,20 | 0,20 | 0,05 | 0,18 | 2,26 | 351,00 | 34,20 | 242,00 | 0,73 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 67,15 | 67,18 | 225,63 | 1754,12 | 0,77 | 0,40 | 6,31 | 41,02 | 923,80 | 209,33 | 926,98 | 8,25 |

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 102 | каша молочная "Дружба" | 200/5 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | 0,11 | 0,08 | 0,52 | 0,48 | 125,55 | 32,98 | 144,80 | 0,95 |
| 384 | булерброд пшеничный (сор.) | 25/15 | 4,73 | 8,28 | 12,90 | 145,02 | 0,09 | 0,05 | 0,20 | 0,22 | 210,00 | 22,00 | 145,00 | 0,25 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/15 | 1,38 | 0,18 | 6,90 | 34,74 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,39 | 6,11 | 0,81 | 31,68 | 0,31 |
| 299 | чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,10 | 5,40 | 4,40 | 8,25 | 0,82 |
| | ИТОГО | | 12,66 | 16,79 | 69,93 | 481,03 | 0,22 | 0,13 | 0,83 | 1,19 | 347,06 | 60,19 | 329,73 | 2,33 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|----|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|-------|------|
| 78 | икра свекольная или морковная | 60 | 0,60 | 2,86 | 3,63 | 42,69 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 4,77 | 12,87 | 8,49 | 17,79 | 0,49 |
|----|-------------------------------|----|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|-------|------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 322 | суп кармиф с мясными фрикадел. | 200 | 4,27 | 3,29 | 15,07 | 106,98 | 0,08 | 0,04 | 1,41 | 13,53 | 13,28 | 21,95 | 74,95 | 0,82 |
| 54-м | копченка из говядины | 90 | 14,10 | 11,90 | 11,40 | 209,00 | 0,20 | 0,03 | 2,80 | 0,00 | 49,00 | 29,00 | 190,00 | 2,00 |
| 561 | рожеки отварные | 150 | 5,63 | 4,17 | 33,08 | 192,43 | 0,13 | 0,02 | 1,10 | 0,00 | 10,97 | 8,40 | 47,17 | 0,84 |
| 280 | копченк из плодов ши ягод сушенъ | 200 | 0,33 | 0,00 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 24,45 | 14,70 | 27,50 | 0,62 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 50/33 | 1,72 | 0,64 | 21,50 | 98,64 | 0,09 | 0,00 | 0,10 | 1,38 | 31,18 | 2,86 | 111,93 | 0,64 |
| | ИТОГО | | 26,65 | 22,86 | 107,34 | 741,72 | 0,52 | 0,09 | 5,88 | 20,08 | 141,75 | 85,40 | 469,34 | 5,41 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| Пром. | вафли | 40 | 2,80 | 4,38 | 19,92 | 130,33 | 0,10 | 0,02 | 0,24 | 0,96 | 52,00 | 10,60 | 65,40 | 0,50 |
| Пром. | молоко цельное | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,95 | 108,00 | 0,08 | 0,04 | 0,20 | 2,60 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 |
| | ИТОГО | | 8,60 | 9,38 | 29,87 | 238,33 | 0,18 | 0,06 | 0,44 | 3,56 | 292,00 | 38,60 | 245,40 | 0,70 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 47,91 | 49,03 | 207,14 | 1461,08 | 0,92 | 0,28 | 7,15 | 24,83 | 780,81 | 184,19 | 1044,47 | 8,44 |

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 238 | омлет с сыром | 150 | 16,92 | 24,46 | 3,23 | 300,96 | 0,09 | 0,39 | 0,24 | 0,48 | 370,09 | 61,33 | 372,08 | 2,43 |
| 380 | бруннерборд с маслом | 15/15 | 1,27 | 11,3 | 7,7 | 137,5 | 0,07 | 0,03 | 0,14 | 0,18 | 208,7 | 21,5 | 147,7 | 0,21 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/15 | 1,38 | 0,18 | 6,90 | 34,74 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,39 | 6,11 | 0,81 | 31,68 | 0,31 |
| 294 | чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 2,90 | 8,20 | 5,24 | 9,79 | 0,86 |
| | ИТОГО | | 19,64 | 35,95 | 33,14 | 534,82 | 0,18 | 0,42 | 0,49 | 3,95 | 593,10 | 88,88 | 561,25 | 3,81 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| Пром. | икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 32,48 | | 0,01 | 1,00 | 0,81 | 6,47 | 4,36 | 50,81 | 0,63 |
| 275 | борщ | 200 | 2,96 | 5,12 | 14,43 | 103,68 | 0,05 | 0,06 | 1,01 | 12,60 | 23,65 | 22,21 | 64,14 | 1,10 |
| 208 | кнепи из кур с рисом | 90 | 13,69 | 15,54 | 6,33 | 219,98 | 0,12 | 0,05 | 5,58 | 1,11 | 28,14 | 19,54 | 128,58 | 1,20 |
| 239 | картофель отварной | 150 | 3,13 | 7,03 | 27,21 | 182,46 | 0,18 | 0,02 | 1,92 | 19,60 | 16,00 | 34,04 | 87,64 | 1,33 |
| 1232 | напиток лимонный (витамин) | 200 | 0,24 | 0,09 | 23,48 | 95,71 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 10,00 | 9,72 | 7,75 | 8,25 | 0,30 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 50/33 | 1,72 | 0,64 | 21,50 | 98,64 | 0,09 | 0,00 | 0,10 | 1,38 | 31,18 | 2,86 | 111,93 | 0,64 |
| | ИТОГО | | 22,46 | 31,24 | 97,57 | 732,95 | 0,44 | 0,14 | 9,68 | 45,50 | 115,16 | 90,76 | 451,35 | 5,20 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|----------------|-------------|
| Пром. | расстегай с рыбой | 100 | 3,12 | 3,68 | 32,40 | 175,20 | 0,26 | 0,02 | | 1,00 | 95,00 | 9,00 | 80,00 | 0,50 |
| Пром. | кисломолочный "Снежок" | 200 | 5,56 | 5,04 | 18,48 | 140,90 | 0,07 | 0,03 | 0,18 | 1,26 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 |
| | ИТОГО | | 8,68 | 8,72 | 50,88 | 316,10 | 0,33 | 0,05 | 0,18 | 2,26 | 311,00 | 34,20 | 242,00 | 0,68 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 50,78 | 75,91 | 181,59 | 1583,87 | 0,95 | 0,61 | 10,35 | 51,71 | 1019,26 | 213,84 | 1254,60 | 9,69 |

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 54-1г | макаронны твердые | 150 | 4,07 | 6,39 | 25,49 | 175,76 | 0,10 | 0,09 | 0,82 | 3,00 | 15,83 | 16,97 | 51,89 | 0,87 |
| 54-1з | сыр твердых сортов | 25 | 5,83 | 7,50 | 0,00 | 90,83 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 250,00 | 11,75 | 136,00 | 0,68 |
| 286 | кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,28 | 91,62 | 18,04 | 77,24 | 0,49 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/15 | 1,38 | 0,18 | 6,90 | 34,74 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,39 | 6,11 | 0,81 | 31,68 | 0,31 |
| | ИТОГО | | 14,07 | 17,26 | 52,10 | 420,02 | 0,12 | 0,17 | 0,93 | 3,67 | 363,56 | 47,57 | 296,81 | 2,35 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Пром. | кукуруза консерв. | 60 | 1,74 | 1,44 | 8,37 | 53,40 | 0,02 | 0,02 | 0,60 | 2,88 | 25,20 | 7,80 | 24,60 | 0,22 |
| 321 | сул карanf. с макаронными издели. | 200 | 4,70 | 5,52 | 15,18 | 129,18 | 0,09 | 0,06 | 1,97 | 13,69 | 14,27 | 21,77 | 75,59 | 1,01 |
| 788 | зурьяш из говядины | 90 | 10,15 | 12,22 | 2,68 | 161,32 | 0,03 | 0,00 | 2,72 | 2,47 | 8,87 | 15,52 | 113,56 | 1,67 |
| 219 | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,00 | 263,81 | 0,30 | 0,02 | 2,90 | 0,00 | 49,20 | 68,00 | 207,80 | 5,25 |
| 282 | комлот из св. плодов или ягод | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 60,64 | 0,01 | 0,00 | 0,12 | 4,00 | 6,85 | 3,60 | 4,40 | 0,88 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 50/33 | 1,72 | 0,64 | 21,50 | 98,64 | 0,09 | 0,00 | 0,10 | 1,38 | 31,18 | 2,86 | 111,93 | 0,64 |
| | ИТОГО | | 27,20 | 25,25 | 107,72 | 766,99 | 0,54 | 0,10 | 8,41 | 24,42 | 135,57 | 119,55 | 537,88 | 9,67 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| Пром. | ватрушка с творогом | 75 | 2,90 | 5,40 | 39,70 | 219,00 | 0,13 | 0,02 | | 1,00 | 135,00 | 9,00 | 80,00 | 0,55 |
| Пром. | кисломолочный "Кефир" | 200 | 5,22 | 5,07 | 17,19 | 135,30 | 0,07 | 0,03 | 0,18 | 1,26 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 |
| | ИТОГО | | 8,12 | 10,47 | 56,89 | 354,30 | 0,20 | 0,05 | 0,18 | 2,26 | 351,00 | 34,20 | 242,00 | 0,73 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 49,39 | 52,98 | 216,71 | 1541,31 | 0,86 | 0,32 | 9,52 | 30,35 | 850,13 | 201,32 | 1076,69 | 12,75 |

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 327 | олады с маслом, джемом, сахаром | 150/15 | 9,35 | 8,63 | 81,39 | 440,63 | 0,18 | 0,02 | 1,56 | 0,60 | 122,28 | 29,25 | 172,78 | 1,65 |
| 54-1з | сыр твердых сортов | 10 | 2,33 | 3,00 | 0,00 | 36,33 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 100,00 | 4,70 | 54,40 | 0,06 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/15 | 1,38 | 0,18 | 6,90 | 34,74 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,39 | 6,11 | 0,81 | 31,68 | 0,31 |
| 299 | чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,10 | 5,40 | 4,40 | 8,25 | 0,82 |
| | ИТОГО | | 13,06 | 11,81 | 103,33 | 571,86 | 0,20 | 0,05 | 1,67 | 1,09 | 233,79 | 39,16 | 267,11 | 2,84 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 79 | икра овощная закусочная | 60 | 0,47 | 2,85 | 2,58 | 37,79 | 0,01 | 0,00 | 0,20 | 2,82 | 11,26 | 9,56 | 18,00 | 0,36 |
| 158 | солынка из пшцы | 200 | 4,09 | 5,24 | 10,66 | 106,19 | 0,08 | 0,01 | 1,93 | 15,16 | 20,63 | 21,51 | 74,25 | 0,99 |
| 795 | биточки из говядины | 90 | 12,72 | 11,52 | 12,80 | 205,76 | 0,06 | 0,00 | 0,23 | 0,62 | 31,09 | 12,37 | 110,54 | 1,17 |
| 225 | рис припущенный | 150 | 3,72 | 5,44 | 37,77 | 215,06 | 0,04 | 0,02 | 0,83 | 0,00 | 5,36 | 26,00 | 79,80 | 0,52 |
| 280 | комлот из плодов или ягод суш. | 200 | 0,33 | 0,00 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 24,45 | 14,70 | 27,50 | 0,62 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 50/33 | 1,72 | 0,64 | 21,50 | 98,64 | 0,09 | 0,00 | 0,10 | 1,38 | 31,18 | 2,86 | 111,93 | 0,64 |
| | ИТОГО | | 23,05 | 25,69 | 107,97 | 755,42 | 0,30 | 0,03 | 3,64 | 20,38 | 123,97 | 87,00 | 422,02 | 4,30 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------------------|----|------|------|-------|--------|------|------|--|------|-------|------|-------|------|
| Пром. | булочка сметанная | 50 | 3,90 | 4,60 | 40,50 | 219,00 | 0,26 | 0,02 | | 1,00 | 95,00 | 9,00 | 80,00 | 0,50 |
|-------|-------------------|----|------|------|-------|--------|------|------|--|------|-------|------|-------|------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Пром. | молоко цельное | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,95 | 108,00 | 0,08 | 0,04 | 0,20 | 2,60 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 |
| | ИТОГО | | 9,70 | 9,60 | 50,45 | 327,00 | 0,34 | 0,06 | 0,20 | 3,60 | 335,00 | 37,00 | 260,00 | 0,70 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 45,81 | 47,10 | 261,75 | 1654,28 | 0,84 | 0,14 | 5,51 | 25,07 | 692,76 | 163,16 | 949,13 | 7,84 |

11 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 114 | каша рисовая, молочная | 200/5 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 0,05 | 0,08 | 0,58 | 0,48 | 128,41 | 30,48 | 142,50 | 0,31 |
| 382 | бюгерброт с джем или пов или сг | 20/15 | 1,27 | 4,00 | 20,60 | 123,60 | 0,07 | 0,03 | 0,14 | 0,18 | 208,70 | 21,50 | 147,70 | 0,21 |
| 294 | чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 2,90 | 8,20 | 5,24 | 9,79 | 0,86 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/15 | 1,38 | 0,18 | 6,90 | 34,74 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,39 | 6,11 | 0,81 | 31,68 | 0,31 |
| | ИТОГО | | 7,84 | 10,81 | 75,42 | 430,09 | 0,14 | 0,11 | 0,83 | 3,95 | 351,42 | 58,03 | 331,67 | 1,69 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 78 | икра морковная или свекольная | 60 | 0,60 | 2,86 | 3,63 | 42,69 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 4,77 | 14,87 | 8,49 | 17,79 | 0,49 |
| 328 | суп с клецками | 200 | 2,93 | 4,46 | 6,79 | 79,04 | 0,04 | 0,05 | 1,00 | 24,60 | 41,14 | 20,48 | 55,48 | 0,81 |
| 54-9м | жаркое по-доминианскому | 180 | 20,40 | 15,80 | 20,51 | 306,11 | 0,13 | 0,03 | 2,53 | 16,00 | 18,67 | 31,33 | 182,67 | 2,13 |
| ГП | сок фруктовый | 200 | 0,5 | | 10,6 | 44,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16 | 5 | 14,40 | 0,26 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 50/33 | 1,72 | 0,64 | 21,50 | 98,64 | 0,09 | 0,00 | 0,10 | 1,38 | 31,18 | 2,86 | 111,93 | 0,64 |
| | ИТОГО | | 26,15 | 23,76 | 63,03 | 570,88 | 0,26 | 0,08 | 3,75 | 46,75 | 121,86 | 68,16 | 382,27 | 4,33 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Пром. | сушка | 50 | 3,12 | 3,68 | 32,40 | 175,20 | 0,26 | 0,02 | | 1,00 | 80,00 | 9,00 | 80,00 | 0,32 |
| 269 | какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,02 | 0,01 | 0,15 | 0,38 | 125,71 | 29,92 | 113,22 | 0,97 |
| | ИТОГО | | 6,89 | 7,61 | 58,35 | 329,12 | 0,28 | 0,03 | 0,15 | 1,38 | 205,71 | 38,92 | 193,22 | 1,29 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 40,88 | 42,18 | 196,80 | 1330,09 | 0,68 | 0,22 | 4,73 | 52,08 | 678,99 | 165,11 | 907,16 | 7,31 |

12 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 617 | пудинг творожный | 150 | 20,32 | 7,61 | 25,93 | 253,51 | 0,10 | 0,06 | 0,76 | 0,46 | 171,65 | 29,89 | 238,02 | 1,03 |
| Пром. | смузиное молоко | 20 | 1,08 | 1,28 | 8,33 | 49,20 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,15 | 46,05 | 5,10 | 32,85 | 0,05 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/15 | 1,38 | 0,18 | 6,90 | 34,74 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,39 | 6,11 | 0,81 | 31,68 | 0,31 |
| 54-19з | масло сливочное (нордический) | 10 | 0,10 | 8,23 | 0,10 | 74,90 | 0,00 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 2,00 | 0,02 |
| 286 | кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,28 | 91,62 | 18,04 | 77,24 | 0,49 |
| | ИТОГО | | 25,67 | 20,49 | 60,97 | 531,04 | 0,13 | 0,12 | 0,89 | 1,28 | 317,43 | 53,84 | 381,79 | 1,90 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------|----|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|-------|------|
| Пром. | икра баклажанная | 60 | 0,80 | 3,14 | 3,92 | 30,18 | 0,02 | 0,02 | 1,20 | 0,98 | 6,47 | 4,36 | 50,81 | 0,63 |
|-------|------------------|----|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|-------|------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|
| 135 | Суп из овощей | 200 | 2,96 | 4,50 | 8,29 | 85,56 | 0,07 | 0,05 | 1,16 | 18,00 | 23,02 | 20,57 | 64,25 | 0,84 |
| 172 | Рыба тушеная в томате с овощ. | 140/70 | 20,32 | 11,24 | 10,50 | 224,40 | 0,64 | 0,09 | 2,91 | 4,67 | 52,30 | 74,25 | 438,87 | 1,12 |
| 241 | картофельное пюре | 150 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,45 | 0,15 | 0,03 | 1,68 | 15,72 | 44,20 | 33,01 | 98,15 | 1,16 |
| 283 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 50/33 | 1,72 | 0,64 | 21,50 | 98,64 | 0,09 | 0,00 | 0,10 | 1,38 | 31,18 | 2,86 | 111,93 | 0,64 |
| Пром. | фрукты (яблоко, апельсин, банан) | 350 | 0,75 | 0,08 | 8,24 | 36,67 | 0,00 | 0,15 | 0,17 | 0,92 | 26,67 | 3,33 | 21,67 | 0,23 |
| | ИТОГО | | 30,30 | 25,66 | 103,63 | 749,69 | 0,95 | 0,34 | 7,22 | 41,67 | 184,29 | 138,38 | 785,68 | 4,62 |
| ПОДЛИК | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. | печенье | 40 | 0,96 | 3,68 | 34,56 | 175,20 | 0,10 | 0,02 | 0,18 | 8,00 | 64,00 | 7,20 | 64,00 | 0,58 |
| Пром. | кисломолочный "Йогурт" | 200 | 8,20 | 3,00 | 13,55 | 114,00 | 0,07 | 0,03 | 0,18 | 1,26 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 |
| | ИТОГО | | 9,16 | 6,68 | 48,11 | 289,20 | 0,17 | 0,05 | 0,18 | 9,26 | 280,00 | 32,40 | 226,00 | 0,76 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 65,13 | 52,83 | 212,71 | 1569,93 | 1,25 | 0,51 | 8,29 | 52,21 | 781,72 | 224,62 | 1393,47 | 7,28 |
| | ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ | | 631,41 | 647,52 | 2637,79 | 18826,69 | 10,70 | 5,09 | 92,36 | 444,93 | 9678,88 | 2375,78 | 12966,10 | 108,37 |
| | фактическая энергетическая ценность | | <u>52,62</u> | <u>53,96</u> | <u>219,82</u> | <u>1568,89</u> | <u>0,89</u> | <u>0,42</u> | <u>7,70</u> | <u>37,08</u> | <u>806,57</u> | <u>197,98</u> | <u>1080,51</u> | <u>9,03</u> |
| | 60% от нормативной энер. ценности | | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | 0,72 | 0,42 | 6,00 | 36,00 | 660,00 | 150,00 | 990,00 | 7,20 |
| | проценти удовлетворение суточной потребности | | 113,89 | 113,84 | 109,36 | 111,27 | 123,84 | 101,07 | 128,28 | 102,99 | 122,21 | 131,99 | 109,14 | 125,43 |
| | соотношение Б:Ж:У, Са:Р | | 1,00 | 0,98 | 4,18 | | | | | | 1,00 | | 1,34 | |

Используемая литература:

- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Термская государственная мелешинская академия" им. ак. Е.А.Вагнера Уральского регионального центра питания. Пермь 2008г.
- Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ под редакцией Ф.Л. Марчука ISBN 5-88676-044-Х, 1996г.
- Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под редакцией В.Т. Лапшиной .ISBN 5-93 109-070-3. издательство "Хлебпродинформ", 2004
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. - М.: Делти плюс, 2011.-1008 с. ISBN 978-5-905170-02-7
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания./Сост.Ковалев Ю.С. -4-е изд., испр и доп - М. Делто и Сервис, 2013. - 1064с.
- 2.4. Питание детей и подростков. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Школьное питание - здоровое питание, Москва - 2020
- Химический состав российских пищевых продуктов питания. Под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна. Изд. "Делти принт" Москва 2002г.
- Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования СанПин 2.4.5.2409 - 08

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

| Сезон: осень-весна | | Возрастная категория: 11 - 18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---|--------------------------|--|--|--|--|
| № рел. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | | | Энергетич. Ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
| | | | а | Б | Ж | У | 6 | | В1 | А | Е | С | Са | Мg | Р | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6к | каша вязкая молочная пшеница | 250 | 10,50 | 14,38 | 48,50 | 365,13 | 0,38 | 0,09 | 1,13 | 1,00 | 182,50 | 82,50 | 266,25 | 4,00 | | | | | | |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/20 | 1,59 | 0,21 | 7,94 | 39,95 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,45 | 7,02 | 0,93 | 31,49 | 0,35 | | | | | | |
| 384 | бубликом пшеничный (гор.) | 25/15 | 4,73 | 8,28 | 12,90 | 145,02 | 0,09 | 0,05 | 0,20 | 0,22 | 210,00 | 22,00 | 145,00 | 0,25 | | | | | | |
| 299 | чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,10 | 5,40 | 4,40 | 8,25 | 0,82 | | | | | | |
| | ИТОГО | | 16,82 | 22,87 | 84,38 | 610,26 | 0,49 | 0,14 | 1,44 | 1,77 | 404,92 | 109,83 | 450,99 | 5,42 | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. | икра кабачковая | 80 | 0,96 | 3,76 | 6,16 | 43,31 | | 0,01 | 1,33 | 1,08 | 8,63 | 5,81 | 67,74 | 0,84 | | | | | | |
| 319 | суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,32 | 5,06 | 17,60 | 145,16 | 0,24 | 0,06 | 1,63 | 11,50 | 29,28 | 36,45 | 105,80 | 2,28 | | | | | | |
| 54-8 | бефстроганов из говядины | 100 | 15,20 | 13,10 | 2,50 | 188,30 | 0,10 | 0,00 | 2,50 | 0,08 | 35,00 | 23,00 | 182,00 | 2,50 | | | | | | |
| 561 | рожки овсяные | 200 | 7,51 | 5,56 | 44,11 | 256,57 | 0,17 | 0,03 | 1,46 | 0,00 | 14,63 | 11,20 | 62,89 | 1,12 | | | | | | |
| 280 | компот из яблов ши ягод сушен. | 200 | 0,33 | 0,00 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 24,45 | 14,70 | 27,50 | 0,62 | | | | | | |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 95/52 | 3,37 | 0,44 | 26,91 | 125,08 | 0,12 | 0,00 | 0,14 | 1,90 | 43,03 | 3,94 | 129,87 | 1,30 | | | | | | |
| | ИТОГО | | 34,69 | 27,92 | 119,94 | 850,40 | 0,65 | 0,10 | 7,41 | 14,96 | 155,02 | 95,10 | 575,80 | 8,66 | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. | молоко цельное | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,95 | 108,00 | 0,08 | 0,04 | 0,20 | 2,60 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | | | | | | |
| Пром. | булочка "майская" | 50 | 3,80 | 4,50 | 40,83 | 219,00 | 0,13 | 0,02 | | 1,20 | 122,00 | 8,00 | 75,00 | 0,55 | | | | | | |
| | ИТОГО | | 9,60 | 9,50 | 50,78 | 327,00 | 0,21 | 0,06 | 0,20 | 3,80 | 362,00 | 36,00 | 255,00 | 0,75 | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 61,11 | 60,29 | 255,10 | 1787,66 | 1,35 | 0,30 | 9,05 | 20,53 | 921,94 | 240,93 | 1281,79 | 14,83 | | | | | | |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 619 | запеканка из творога | 200 | 33,91 | 12,97 | 26,33 | 359,69 | 0,07 | 0,08 | 1,12 | 0,77 | 266,21 | 39,81 | 359,39 | 0,80 | | | | | | |
| Пром. | смузи́нное молоко | 30 | 1,62 | 1,92 | 12,50 | 73,80 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,23 | 69,08 | 7,65 | 49,28 | 0,08 | | | | | | |
| 54-1з | сыр твердых сортов | 15 | 3,50 | 4,50 | 0,00 | 54,50 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 150,00 | 7,05 | 81,60 | 0,09 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|----------------|--------------|
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/20 | 1,59 | 0,21 | 7,94 | 39,95 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,45 | 7,02 | 0,93 | 31,49 | 0,35 |
| 294 | чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 2,90 | 8,20 | 5,24 | 9,79 | 0,86 |
| | ИТОГО | | 40,69 | 19,61 | 62,08 | 589,56 | 0,11 | 0,14 | 1,25 | 4,35 | 500,51 | 60,68 | 531,55 | 2,18 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 78 | шкра морковная или свекловичная | 80 | 0,80 | 3,81 | 4,84 | 56,92 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 6,36 | 17,16 | 11,32 | 23,72 | 0,65 |
| 274 | борщ с капустой и картоф. | 250/10 | 3,60 | 6,34 | 11,35 | 116,76 | 0,03 | 0,08 | 1,03 | 19,63 | 39,13 | 25,83 | 72,43 | 1,35 |
| 494 | пицца замеченная | 100 | 21,77 | 21,05 | 0,11 | 280,83 | 0,10 | 0,10 | 11,09 | 2,60 | 26,21 | 26,24 | 239,89 | 2,30 |
| 225 | рис припущенный | 200 | 4,96 | 7,26 | 50,36 | 286,74 | 0,05 | 0,03 | 1,11 | 0,00 | 7,15 | 34,67 | 106,40 | 0,69 |
| 1234 | напиток яблочный(вешман) | 200 | 0,24 | 0,09 | 23,48 | 95,71 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 10,00 | 9,72 | 7,75 | 8,25 | 0,30 |
| Пром. | хлеб пшеничный, заварной | 95/52 | 3,37 | 0,44 | 26,91 | 125,08 | 0,12 | 0,00 | 0,14 | 1,90 | 43,03 | 3,94 | 129,87 | 1,30 |
| | ИТОГО | | 34,74 | 38,99 | 117,05 | 962,04 | 0,30 | 0,21 | 13,60 | 40,49 | 142,40 | 109,75 | 580,56 | 6,59 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. | расстегай с рыбой | 100 | 3,12 | 3,68 | 32,40 | 175,20 | 0,26 | 0,02 | | 1,00 | 95,00 | 9,00 | 80,00 | 0,50 |
| Пром. | кисломолочный "Снежок" | 200 | 5,22 | 4,50 | 18,48 | 135,30 | 0,07 | 0,03 | 0,18 | 1,26 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 |
| | ИТОГО | | 8,34 | 8,18 | 50,88 | 310,50 | 0,33 | 0,05 | 0,18 | 2,26 | 311,00 | 34,20 | 242,00 | 0,68 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 83,77 | 66,78 | 230,01 | 1862,10 | 0,74 | 0,40 | 15,03 | 47,10 | 953,91 | 204,63 | 1354,11 | 9,45 |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 123 | макаронник с мясом | 150/30 | 38,33 | 30,92 | 95,68 | 823,17 | 0,12 | 0,52 | 0,32 | 0,64 | 493,45 | 81,77 | 496,11 | 3,24 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/20 | 1,59 | 0,21 | 7,94 | 39,95 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,45 | 7,02 | 0,93 | 31,49 | 0,35 |
| 54-193 | масло сливочное (норвички) | 12 | 0,12 | 9,88 | 0,12 | 89,88 | 0,00 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 2,40 | 0,02 |
| 269 | какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,02 | 0,01 | 0,15 | 0,38 | 125,71 | 29,92 | 113,22 | 0,97 |
| | ИТОГО | | 43,81 | 44,94 | 129,69 | 1106,92 | 0,16 | 0,59 | 0,51 | 1,47 | 628,58 | 112,62 | 643,22 | 4,58 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. | зел. горошек | 60 | 1,80 | 0,30 | 6,23 | 34,80 | 0,04 | 0,10 | 0,60 | 4,70 | 12,00 | 11,40 | 37,80 | 0,77 |
| 306 | Рассольник ленинградский | 250/10 | 4,20 | 5,73 | 16,08 | 132,68 | 0,09 | 0,06 | 1,64 | 17,88 | 26,63 | 35,38 | 98,90 | 1,59 |
| 54-84 | тефтели из говядины паровые | 100 | 14,00 | 10,00 | 7,00 | 176,83 | 0,00 | 0,02 | 0,50 | 0,72 | 5,00 | 6,40 | 47,00 | 0,50 |
| 241 | картофельное пюре | 200 | 4,25 | 8,08 | 31,05 | 213,93 | 0,20 | 0,04 | 2,24 | 20,96 | 58,93 | 44,01 | 130,87 | 1,55 |
| 282 | компот из св.ягод или ягод | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 60,64 | 0,01 | 0,00 | 0,12 | 4,00 | 6,85 | 3,60 | 4,40 | 0,88 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 95/52 | 3,37 | 0,44 | 26,91 | 125,08 | 0,12 | 0,00 | 0,14 | 1,90 | 43,03 | 3,94 | 129,87 | 1,30 |
| | ИТОГО | | 27,78 | 24,55 | 102,26 | 743,96 | 0,46 | 0,22 | 5,24 | 50,16 | 152,44 | 104,73 | 448,84 | 6,59 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. | гашушика с творогом | 75 | 2,90 | 5,40 | 39,70 | 219,00 | 0,13 | 0,02 | | 1,00 | 135,00 | 9,00 | 80,00 | 0,55 |
| Пром. | кисломолочный "Кефир" | 200 | 5,22 | 5,07 | 17,19 | 135,30 | 0,07 | 0,03 | 0,18 | 1,26 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 |
| | ИТОГО | | 8,12 | 10,47 | 56,89 | 354,30 | 0,20 | 0,05 | 0,18 | 2,26 | 351,00 | 34,20 | 242,00 | 0,73 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 79,71 | 79,96 | 288,84 | 2205,18 | 0,82 | 0,86 | 5,93 | 53,89 | 1132,02 | 251,55 | 1334,06 | 11,90 |

4 ДЕНЬ

| | | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--|
| 327 | оладьи с маслом, джемом, сахаром | 200/15 | 11,69 | 10,79 | 101,74 | 550,78 | 0,23 | 0,03 | 1,95 | 0,75 | 152,85 | 36,56 | 215,98 | 2,06 | |
| 54-1з | сыр твердых сортов | 15 | 3,50 | 4,50 | 0,00 | 54,50 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 150,00 | 7,05 | 81,60 | 0,09 | |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/20 | 1,59 | 0,21 | 7,94 | 39,95 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,45 | 7,02 | 0,93 | 31,49 | 0,35 | |
| 299 | чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,10 | 5,40 | 4,40 | 8,25 | 0,82 | |
| | ИТОГО | | 16,78 | 15,50 | 124,72 | 705,39 | 0,25 | 0,07 | 2,06 | 1,30 | 315,27 | 48,94 | 337,32 | 3,32 | |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 570 | маринад овощной | 80 | 0,54 | 4,50 | 3,60 | 57,60 | 0,01 | 0,00 | 0,40 | 3,48 | 10,20 | 12,07 | 20,97 | 0,31 |
| 43 | свекольник | 250 | 1,93 | 6,32 | 10,05 | 104,16 | 0,04 | 0,05 | 0,96 | 13,55 | 32,15 | 25,47 | 70,61 | 1,37 |
| 209 | котлета из курицы | 100 | 18,13 | 4,50 | 11,75 | 160,38 | 0,18 | 0,95 | 6,40 | 1,25 | 48,75 | 75,00 | 177,50 | 1,25 |
| 239 | картофель отварной | 200 | 4,17 | 9,37 | 36,28 | 243,28 | 0,24 | 0,03 | 2,56 | 26,13 | 21,33 | 45,39 | 116,85 | 1,77 |
| 280 | компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,33 | 0,00 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 24,45 | 14,70 | 27,50 | 0,62 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 95/52 | 3,37 | 0,44 | 26,91 | 125,08 | 0,12 | 0,00 | 0,14 | 1,90 | 43,03 | 3,94 | 129,87 | 1,30 |
| | ИТОГО | | 28,47 | 25,13 | 111,25 | 782,48 | 0,61 | 1,03 | 10,81 | 46,71 | 179,91 | 176,57 | 543,30 | 6,62 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| Пром. | корж | 50 | 4,50 | 4,30 | 39,70 | 215,50 | 0,25 | 0,02 | 1,30 | 1,30 | 77,00 | 8,00 | 87,00 | 0,10 |
| Пром. | фрукты (яблоко, апельсин, банан) | 350 | 0,75 | 0,08 | 8,24 | 36,67 | 0,00 | 0,15 | 0,17 | 0,92 | 26,67 | 3,33 | 21,67 | 0,23 |
| Пром. | молоко цельное | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,95 | 108,00 | 0,08 | 0,04 | 0,20 | 2,60 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 |
| | ИТОГО | | 11,05 | 9,38 | 57,89 | 360,17 | 0,33 | 0,21 | 0,37 | 4,82 | 343,67 | 39,33 | 288,67 | 0,53 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 56,30 | 50,01 | 293,86 | 1848,04 | 1,19 | 1,31 | 13,24 | 52,83 | 838,85 | 264,84 | 1169,29 | 10,47 |

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 54-9к | каша вяз мол овсян или млин | 250 | 10,38 | 15,75 | 46,00 | 367,75 | 0,38 | 0,09 | 1,00 | 1,00 | 92,50 | 76,29 | 342,50 | 2,50 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/20 | 1,59 | 0,21 | 7,94 | 39,95 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,45 | 7,02 | 0,93 | 31,49 | 0,35 |
| 382 | бутерброд с джемом или пов. | 20/15 | 1,27 | 4,00 | 20,60 | 123,60 | 0,07 | 0,03 | 0,17 | 0,18 | 208,70 | 21,50 | 147,70 | 0,21 |
| 294 | чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 2,90 | 8,20 | 5,24 | 9,79 | 0,86 |
| | ИТОГО | | 13,31 | 19,97 | 89,85 | 592,92 | 0,47 | 0,12 | 1,28 | 4,53 | 316,42 | 103,96 | 531,48 | 3,92 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 79 | пкра овощная закусочная | 80 | 0,62 | 3,80 | 3,44 | 50,39 | 0,01 | 0,00 | 0,25 | 3,76 | 15,00 | 12,75 | 24,00 | 0,48 |
| 337 | суп с крупой | 250 | 5,48 | 10,03 | 17,80 | 183,30 | 0,15 | 0,06 | 2,28 | 16,50 | 20,70 | 46,78 | 126,10 | 2,06 |
| 54-1м | плов из отварной говядины | 200 | 15,50 | 13,20 | 40,30 | 341,90 | 0,10 | 0,11 | 2,90 | 1,60 | 34,00 | 34,00 | 198,00 | 2,40 |
| ГП | сок фруктовый | 200 | 0,5 | | 10,6 | 44,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16 | 5 | 14,40 | 0,26 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 95/52 | 3,37 | 0,44 | 26,91 | 125,08 | 0,12 | 0,00 | 0,14 | 1,90 | 43,03 | 3,94 | 129,87 | 1,30 |
| | ИТОГО | | 25,47 | 27,47 | 99,05 | 745,07 | 0,38 | 0,17 | 5,57 | 23,76 | 128,73 | 102,47 | 492,37 | 6,50 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| Пром. | Булочка помадка | 50 | 3,12 | 3,68 | 32,40 | 175,20 | 0,26 | 0,02 | | 1,00 | 95,00 | 9,00 | 80,00 | 0,50 |
| 269 | какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,02 | 0,01 | 0,15 | 0,38 | 125,71 | 29,92 | 113,22 | 0,97 |
| | ИТОГО | | 6,89 | 7,61 | 58,35 | 329,12 | 0,28 | 0,03 | 0,15 | 1,38 | 220,71 | 38,92 | 193,22 | 1,47 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 45,67 | 55,05 | 247,25 | 1667,11 | 1,13 | 0,32 | 7,00 | 29,67 | 665,86 | 245,35 | 1217,07 | 11,89 |

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|----------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Пром. | кукуруза консерв. | 60 | 1,74 | 1,44 | 8,37 | 53,40 | 0,02 | 0,02 | 0,60 | 2,88 | 25,20 | 7,80 | 24,60 | 0,22 |
| 5-г-р-2020 | комплект рыбная | 100 | 14,20 | 2,80 | 7,40 | 110,60 | 0,20 | 0,04 | 1,40 | 0,00 | 386,00 | 62,00 | 52,00 | 2,00 |
| 225 | рис притушенный | 200 | 3,31 | 4,84 | 33,57 | 191,16 | 0,05 | 0,03 | 1,11 | 0,00 | 7,15 | 34,67 | 106,40 | 0,69 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/20 | 1,59 | 0,21 | 7,94 | 39,95 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,45 | 7,02 | 0,93 | 31,49 | 0,35 |
| 286 | кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,28 | 91,62 | 18,04 | 77,24 | 0,49 |
| | ИТОГО | | 23,63 | 12,48 | 76,99 | 513,80 | 0,29 | 0,09 | 3,22 | 3,61 | 516,99 | 123,44 | 291,73 | 3,75 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| Пром. | икра баклажанная | 80 | 0,80 | 3,14 | 3,92 | 30,18 | | 0,02 | 1,20 | 0,98 | 5,96 | 4,18 | 48,11 | 0,61 |
| 72 | суп с рыбными консервами | 250 | 6,62 | 8,31 | 21,28 | 184,48 | 0,05 | 0,10 | 0,40 | 18,75 | 10,00 | 15,00 | 20,00 | 1,05 |
| 192 | печень говяжья по-строгановски | 140 | 29,69 | 36,85 | 5,98 | 471,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,54 | 24,51 | 22,28 | 170,84 | 1,15 |
| 241 | картофельное пюре | 200 | 4,25 | 8,08 | 31,05 | 213,93 | 0,20 | 0,04 | 2,24 | 20,96 | 58,93 | 44,01 | 130,87 | 1,55 |
| 283 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Пром. | фрукт (яблоко, апельсин, банан) | 350 | 0,75 | 0,08 | 8,24 | 36,67 | 0,00 | 0,15 | 0,17 | 0,92 | 26,67 | 3,33 | 21,67 | 0,23 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 95/52 | 3,37 | 0,44 | 26,91 | 125,08 | 0,12 | 0,00 | 0,14 | 1,90 | 43,03 | 3,94 | 129,87 | 1,30 |
| | ИТОГО | | 46,04 | 56,90 | 125,27 | 1175,33 | 0,43 | 0,31 | 4,15 | 45,05 | 169,55 | 92,74 | 521,36 | 5,89 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|---------------|----------------|--------------|
| Пром. | расстегай с творогом | 80 | 3,90 | 8,40 | 40,50 | 253,20 | 0,13 | 0,02 | | 1,00 | 135,00 | 9,00 | 80,00 | 0,55 |
| Пром. | кисломолочный "Йогурт" | 200 | 8,20 | 3,00 | 13,55 | 114,00 | 0,07 | 0,03 | 0,18 | 1,26 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 |
| | ИТОГО | | 12,10 | 11,40 | 54,05 | 367,20 | 0,20 | 0,05 | 0,18 | 2,26 | 351,00 | 34,20 | 242,00 | 0,73 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 81,77 | 80,78 | 256,31 | 2056,33 | 0,92 | 0,45 | 7,55 | 50,92 | 1037,54 | 250,38 | 1055,09 | 10,37 |

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 102 | каша молочная "Дружба" | 250/5 | 8,19 | 10,41 | 43,86 | 301,38 | 0,14 | 0,04 | 0,65 | 6,00 | 156,94 | 41,23 | 181,00 | 1,19 |
| 384 | бублик с маком (гор.) | 25/15 | 4,73 | 8,28 | 12,90 | 145,02 | 0,09 | 0,05 | 0,20 | 0,22 | 210,00 | 22,00 | 145,00 | 0,25 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/20 | 1,59 | 0,21 | 7,94 | 39,95 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,45 | 7,02 | 0,93 | 31,49 | 0,35 |
| 299 | чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,10 | 5,40 | 4,40 | 8,25 | 0,82 |
| | ИТОГО | | 14,51 | 18,90 | 79,74 | 546,51 | 0,25 | 0,09 | 0,96 | 6,77 | 379,36 | 68,56 | 365,74 | 2,61 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|----|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| 78 | икра свекольная или морковная | 80 | 0,80 | 3,81 | 4,84 | 56,92 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 6,36 | 17,16 | 11,32 | 23,72 | 0,65 |
|----|-------------------------------|----|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 322 | сул картоф с мясними фрикадель | 250 | 5,34 | 4,11 | 18,83 | 133,73 | 0,10 | 0,05 | 1,76 | 16,91 | 16,60 | 27,44 | 93,69 | 1,03 |
| 54-м | компота из говядины | 100 | 17,62 | 14,87 | 14,25 | 261,25 | 0,25 | 0,04 | 3,50 | 0,00 | 61,25 | 36,25 | 237,50 | 2,50 |
| 561 | рожеки оварные | 200 | 7,51 | 5,56 | 44,11 | 256,57 | 0,17 | 0,03 | 1,47 | 0,00 | 14,63 | 11,20 | 62,89 | 1,12 |
| 280 | компот из плодов ши ягод сушенъ | 200 | 0,33 | 0,00 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 24,45 | 14,70 | 27,50 | 0,62 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 95/52 | 3,37 | 0,44 | 26,91 | 125,08 | 0,12 | 0,00 | 0,14 | 1,90 | 43,03 | 3,94 | 129,87 | 1,30 |
| | ИТОГО | | 34,97 | 28,79 | 131,60 | 925,53 | 0,66 | 0,12 | 7,38 | 25,57 | 177,12 | 104,85 | 575,17 | 7,22 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| Пром. | вафли | 50 | 3,52 | 5,47 | 24,90 | 162,91 | 0,10 | 0,03 | 0,30 | 1,20 | 65,00 | 13,25 | 81,75 | 0,63 |
| Пром. | молоко цельное | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,95 | 108,00 | 0,08 | 0,04 | 0,20 | 2,60 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 |
| | ИТОГО | | 9,32 | 10,47 | 34,85 | 270,91 | 0,18 | 0,07 | 0,50 | 3,80 | 305,00 | 41,25 | 261,75 | 0,83 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 58,80 | 58,16 | 246,19 | 1742,95 | 1,09 | 0,28 | 8,84 | 36,14 | 861,48 | 214,66 | 1202,66 | 10,66 |

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 138 | омлет с сыром | 200 | 22,56 | 32,61 | 4,38 | 401,28 | 0,12 | 0,52 | 0,32 | 0,64 | 493,45 | 81,77 | 496,11 | 3,24 |
| 380 | бруннербот с маслом | 1515 | 1,27 | 11,30 | 7,70 | 137,50 | 0,07 | 0,03 | 0,14 | 0,18 | 208,70 | 21,50 | 147,70 | 0,21 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/20 | 1,59 | 0,21 | 7,94 | 39,95 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,45 | 7,02 | 0,93 | 31,49 | 0,35 |
| 294 | чай с лимонном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 2,90 | 8,20 | 5,24 | 9,79 | 0,86 |
| | ИТОГО | | 25,49 | 44,13 | 35,33 | 640,35 | 0,21 | 0,55 | 0,57 | 4,17 | 717,37 | 109,44 | 685,09 | 4,66 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Пром. | икра кабачковая | 80 | 0,96 | 3,76 | 6,16 | 43,31 | 0,06 | 0,01 | 1,33 | 1,08 | 8,63 | 5,81 | 67,74 | 0,84 |
| 275 | борщ | 250/10 | 3,70 | 6,40 | 18,04 | 129,60 | 0,06 | 0,08 | 1,26 | 15,75 | 29,56 | 27,76 | 80,18 | 1,38 |
| 208 | кнепи из кур с рисом | 100 | 17,11 | 19,43 | 7,91 | 274,98 | 0,15 | 0,06 | 6,98 | 1,39 | 35,18 | 24,43 | 160,73 | 1,50 |
| 239 | картофель оварной | 200 | 4,17 | 9,37 | 36,28 | 243,28 | 0,24 | 0,03 | 2,56 | 26,13 | 21,33 | 45,39 | 116,85 | 1,77 |
| 1232 | напиток лимонный(витам) | 200 | 0,24 | 0,09 | 23,48 | 95,71 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 10,00 | 9,72 | 7,75 | 8,25 | 0,30 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 95/52 | 3,37 | 0,44 | 26,91 | 125,08 | 0,12 | 0,00 | 0,14 | 1,90 | 43,03 | 3,94 | 129,87 | 1,30 |
| | ИТОГО | | 29,55 | 39,49 | 118,78 | 911,96 | 0,57 | 0,18 | 12,34 | 56,25 | 147,45 | 115,08 | 563,62 | 7,09 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|----------------|--------------|
| Пром. | расстегай с рыбой | 100 | 3,12 | 3,68 | 32,40 | 175,20 | 0,26 | 0,02 | | 1,00 | 95,00 | 9,00 | 80,00 | 0,50 |
| Пром. | кисломолочный "Снежок" | 200 | 5,56 | 5,04 | 18,48 | 140,90 | 0,07 | 0,03 | 0,18 | 1,26 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 |
| | ИТОГО | | 8,68 | 8,72 | 50,88 | 316,10 | 0,33 | 0,05 | 0,18 | 2,26 | 311,00 | 34,20 | 242,00 | 0,68 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 63,72 | 92,34 | 204,99 | 1868,41 | 1,11 | 0,78 | 13,09 | 62,68 | 1175,82 | 258,72 | 1490,71 | 12,43 |

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 54-1з | макаронны отварные | 200 | 5,43 | 8,52 | 33,99 | 234,35 | 0,13 | 0,12 | 1,09 | 4,00 | 21,11 | 22,63 | 69,19 | 1,16 |
| 54-1з | сыр твердых сортов | 30 | 7,40 | 9,42 | 0,00 | 114,37 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,23 | 280,90 | 11,17 | 159,60 | 0,32 |
| 286 | кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,28 | 91,62 | 18,04 | 77,24 | 0,49 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/20 | 1,59 | 0,21 | 7,94 | 39,95 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,45 | 7,02 | 0,93 | 31,49 | 0,35 |
| | ИТОГО | | 17,21 | 21,34 | 61,64 | 507,36 | 0,15 | 0,20 | 1,20 | 4,96 | 400,65 | 52,77 | 337,52 | 2,32 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Пром. | кукуруза консерв. | 60 | 1,74 | 1,44 | 8,37 | 53,40 | 0,02 | 0,02 | 0,60 | 2,88 | 25,20 | 7,80 | 24,60 | 0,22 |
| 321 | сул кармф. с макаронными izdel. | 250 | 5,88 | 6,90 | 18,98 | 161,48 | 0,11 | 0,08 | 2,46 | 17,11 | 17,84 | 27,21 | 94,49 | 1,26 |
| 768 | зупьян из говядины | 100 | 12,70 | 15,27 | 3,35 | 201,65 | 0,04 | 0,00 | 3,40 | 3,12 | 11,08 | 19,40 | 141,95 | 2,08 |
| 219 | каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,64 | 7,24 | 60,00 | 351,75 | 0,40 | 0,03 | 3,87 | 0,00 | 65,60 | 90,67 | 277,07 | 7,00 |
| 282 | компот из св.плодов или ягод | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 60,64 | 0,01 | 0,00 | 0,12 | 4,00 | 6,85 | 3,60 | 4,40 | 0,88 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 95/52 | 3,37 | 0,44 | 26,91 | 125,08 | 0,12 | 0,00 | 0,14 | 1,90 | 43,03 | 3,94 | 129,87 | 1,30 |
| | ИТОГО | | 35,49 | 31,29 | 132,60 | 954,00 | 0,70 | 0,13 | 10,59 | 29,01 | 169,60 | 152,62 | 672,38 | 12,74 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| Пром. | ватрушка с творогом | 75 | 2,90 | 5,40 | 39,70 | 219,00 | 0,13 | 0,02 | | 1,00 | 135,00 | 9,00 | 80,00 | 0,55 |
| Пром. | кисломолочный "Кефир" | 200 | 5,22 | 5,07 | 17,19 | 135,30 | 0,07 | 0,03 | 0,18 | 1,26 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 |
| | ИТОГО | | 8,12 | 10,47 | 56,89 | 354,30 | 0,20 | 0,05 | 0,18 | 2,26 | 351,00 | 34,20 | 242,00 | 0,73 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 60,82 | 63,10 | 251,13 | 1815,66 | 1,05 | 0,38 | 11,97 | 36,23 | 921,25 | 239,59 | 1251,90 | 15,79 |

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 327 | олады с маслом, джемом, сахаром | 200/15 | 11,69 | 10,79 | 101,74 | 550,78 | 0,23 | 0,03 | 1,95 | 0,75 | 152,85 | 36,56 | 215,98 | 2,06 |
| 54-1з | сыр твердых сортов | 15 | 3,50 | 4,50 | 0,00 | 54,50 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 150,00 | 7,05 | 81,60 | 0,09 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/20 | 1,59 | 0,21 | 7,94 | 39,95 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,45 | 7,02 | 0,93 | 31,49 | 0,35 |
| 299 | чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,04 | 60,16 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,10 | 5,40 | 4,40 | 8,25 | 0,82 |
| | ИТОГО | | 16,78 | 15,50 | 124,72 | 705,39 | 0,25 | 0,07 | 2,06 | 1,30 | 315,27 | 48,94 | 337,32 | 3,32 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 79 | шкра овощная закусочная | 80 | 0,62 | 3,80 | 3,44 | 50,39 | 0,01 | 0,00 | 0,25 | 3,76 | 15,00 | 12,75 | 24,00 | 0,48 |
| 158 | солынка из птицы | 250 | 5,11 | 6,55 | 13,33 | 132,74 | 0,10 | 0,01 | 2,41 | 18,95 | 25,79 | 26,89 | 92,81 | 1,24 |
| 795 | биточки из говядины | 100 | 15,90 | 14,40 | 16,00 | 257,20 | 0,07 | 0,00 | 0,29 | 0,80 | 38,86 | 15,47 | 138,18 | 1,46 |
| 225 | рис прилуценный | 200 | 4,96 | 7,26 | 50,36 | 286,74 | 0,05 | 0,03 | 1,11 | 0,00 | 7,15 | 34,67 | 106,40 | 0,69 |
| 280 | компот из плодов или ягод сушенъ | 200 | 0,33 | 0,00 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 24,45 | 14,70 | 27,50 | 0,62 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 95/52 | 3,37 | 0,44 | 26,91 | 125,08 | 0,12 | 0,00 | 0,14 | 1,90 | 43,03 | 3,94 | 129,87 | 1,30 |
| | ИТОГО | | 30,29 | 32,45 | 132,70 | 944,13 | 0,37 | 0,04 | 4,55 | 25,81 | 154,28 | 108,42 | 518,76 | 5,79 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------------------|----|------|------|-------|--------|------|------|--|------|-------|------|-------|------|
| Пром. | булочка сметанная | 50 | 3,90 | 4,60 | 40,50 | 219,00 | 0,26 | 0,02 | | 1,00 | 95,00 | 9,00 | 80,00 | 0,50 |
|-------|-------------------|----|------|------|-------|--------|------|------|--|------|-------|------|-------|------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| Пром. | Молоко цельное | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,95 | 108,00 | 0,08 | 0,04 | 0,20 | 2,60 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 |
| | ИТОГО | | 9,70 | 9,60 | 50,45 | 327,00 | 0,34 | 0,06 | 0,20 | 3,60 | 335,00 | 37,00 | 260,00 | 0,70 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 56,77 | 57,55 | 307,87 | 1976,52 | 0,96 | 0,17 | 6,81 | 30,71 | 804,55 | 194,36 | 1116,08 | 9,81 |

11 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 114 | каша рисовая молочная | 250/5 | 6,40 | 8,28 | 40,77 | 262,66 | 0,06 | 0,04 | 0,73 | 0,60 | 160,51 | 38,10 | 178,13 | 0,39 |
| 382 | бублик/брок с джем или повид или | 20/15 | 1,27 | 4,00 | 20,60 | 123,60 | 0,07 | 0,03 | 0,14 | 0,18 | 208,70 | 21,50 | 147,70 | 0,21 |
| 294 | чай с лимон | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 2,90 | 8,20 | 5,24 | 9,79 | 0,86 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/20 | 1,59 | 0,21 | 7,94 | 39,95 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,45 | 7,02 | 0,93 | 31,49 | 0,35 |
| | ИТОГО | | 9,33 | 12,50 | 84,62 | 487,83 | 0,15 | 0,07 | 0,98 | 4,13 | 384,43 | 65,77 | 367,11 | 1,81 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 78 | икра морковная или свекольная | 80 | 0,80 | 3,81 | 4,84 | 56,92 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 6,36 | 17,16 | 11,32 | 23,72 | 0,65 |
| 328 | сул с клецками | 250 | 3,66 | 5,58 | 8,49 | 98,80 | 0,05 | 0,06 | 1,25 | 30,75 | 51,43 | 25,60 | 69,35 | 1,01 |
| 54-9м | жаркое по-домашнему | 200 | 20,40 | 15,80 | 20,51 | 306,11 | 0,13 | 0,03 | 2,53 | 16,00 | 18,67 | 31,33 | 182,67 | 2,13 |
| ГП | сок фруктовый | 200 | 0,5 | | 10,6 | 44,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16 | 5 | 14,40 | 0,26 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 95/52 | 3,37 | 0,44 | 26,91 | 125,08 | 0,12 | 0,00 | 0,14 | 1,90 | 43,03 | 3,94 | 129,87 | 1,30 |
| | ИТОГО | | 28,73 | 25,63 | 71,35 | 631,31 | 0,30 | 0,09 | 4,08 | 55,01 | 146,29 | 77,19 | 420,01 | 5,35 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Пром. | сушка | 50 | 3,12 | 3,68 | 32,40 | 175,20 | 0,26 | 0,02 | | 1,00 | 80,00 | 9,00 | 80,00 | 0,32 |
| 269 | какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,02 | 0,01 | 0,15 | 0,38 | 125,71 | 29,92 | 113,22 | 0,97 |
| | ИТОГО | | 6,89 | 7,61 | 58,35 | 329,12 | 0,28 | 0,03 | 0,15 | 1,38 | 205,71 | 38,92 | 193,22 | 1,29 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 44,95 | 45,74 | 214,32 | 1448,26 | 0,73 | 0,19 | 5,21 | 60,52 | 736,43 | 181,88 | 980,34 | 8,45 |

12 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 617 | пудинг творожный | 200 | 27,09 | 10,15 | 34,57 | 337,99 | 0,13 | 0,08 | 1,01 | 0,61 | 228,87 | 39,85 | 317,36 | 1,37 |
| Пром. | смузи/ное молоко | 30 | 1,62 | 1,92 | 12,50 | 73,80 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,23 | 69,08 | 7,65 | 49,28 | 0,08 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 20/20 | 1,59 | 0,21 | 7,94 | 39,95 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,45 | 7,02 | 0,93 | 31,49 | 0,35 |
| 54-19з | масло сливочное (порциями) | 12 | 0,12 | 9,88 | 0,12 | 89,88 | 0,00 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 2,40 | 0,02 |
| 286 | кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,28 | 91,62 | 18,04 | 77,24 | 0,49 |
| | ИТОГО | | 33,21 | 25,35 | 74,84 | 660,31 | 0,17 | 0,16 | 1,15 | 1,57 | 398,99 | 66,47 | 477,77 | 2,31 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------|----|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|-------|------|
| Пром. | икра баклажанная | 80 | 0,80 | 3,14 | 3,92 | 30,18 | 0,02 | 0,02 | 1,20 | 0,98 | 6,47 | 4,36 | 50,81 | 0,63 |
|-------|------------------|----|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|-------|------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|---------------|
| 135 | Суп из овощей | 250 | 3,70 | 5,63 | 10,36 | 106,95 | 0,09 | 0,06 | 1,45 | 22,50 | 28,78 | 25,71 | 80,31 | 1,05 |
| 172 | рыба тушеная в томате с овощ | 180/70 | 26,41 | 14,60 | 13,65 | 291,72 | 0,83 | 1,10 | 3,78 | 6,07 | 67,99 | 96,52 | 570,53 | 1,49 |
| 241 | картофельное пюре | 200 | 4,25 | 8,08 | 31,05 | 213,93 | 0,20 | 0,04 | 2,24 | 20,96 | 58,93 | 44,01 | 130,87 | 1,55 |
| 283 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Пром. | хлеб пшеничный, ржаной | 95/52 | 3,37 | 0,44 | 26,91 | 125,08 | 0,12 | 0,00 | 0,14 | 1,90 | 43,03 | 3,94 | 129,87 | 1,30 |
| Пром. | фрукт (яблоко, апельсин, банан) | 350 | 0,75 | 0,08 | 8,24 | 36,67 | 0,00 | 0,15 | 0,17 | 0,92 | 26,67 | 3,33 | 21,67 | 0,23 |
| | ИТОГО | | 39,84 | 31,97 | 122,02 | 918,32 | 1,24 | 1,37 | 8,98 | 53,33 | 232,32 | 177,87 | 984,06 | 6,25 |
| ПОДЛИК | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. | печенье | 50 | 1,20 | 4,60 | 43,20 | 219,00 | 0,13 | 0,02 | 0,18 | 1,00 | 80,00 | 9,00 | 80,00 | 0,72 |
| Пром. | кисломолочный "Йогурт" | 200 | 8,20 | 3,00 | 13,55 | 114,00 | 0,07 | 0,03 | 0,18 | 1,26 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 |
| | ИТОГО | | 9,40 | 7,60 | 56,75 | 333,00 | 0,20 | 0,05 | 0,18 | 2,26 | 296,00 | 34,20 | 242,00 | 0,90 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 82,45 | 64,92 | 253,61 | 1911,63 | 1,61 | 1,58 | 10,31 | 57,16 | 927,31 | 278,54 | 1703,83 | 9,46 |
| | ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ | | 775,84 | 774,68 | 3049,48 | 22189,85 | 12,69 | 7,02 | 114,03 | 538,39 | 10976,96 | 2825,43 | 15156,93 | 135,52 |
| | фактическая энергетическая ценность | | <u>64,65</u> | <u>64,56</u> | <u>254,12</u> | <u>1849,15</u> | <u>1,06</u> | <u>0,59</u> | <u>9,50</u> | <u>44,87</u> | <u>914,75</u> | <u>235,45</u> | <u>1263,08</u> | <u>11,29</u> |
| | 60% от нормативной энер. ценности | | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1627,80 | 0,84 | 0,54 | 7,20 | 42,00 | 720,00 | 180,00 | 1080,00 | 10,20 |
| | проценти удовлетворение суточной потребности | | 119,73 | 116,95 | 110,58 | 113,60 | 125,89 | 108,33 | 131,98 | 106,82 | 127,05 | 130,81 | 116,95 | 110,72 |
| | соотношение Б:Ж:У, Са:Р | | 1,00 | 1,00 | 3,93 | | | | | | 1,00 | | 1,38 | |

Используемая литература:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская государственная мелешинская академия" им. ак. Е.А.Вагнера Уральского регионального центра питания. Пермь 2008г.
- Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ под редакцией Ф.Л. Марчука ISBN 5-88676-044-Х, 1996г.
- Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под редакцией В.Т. Лапиной. ISBN 5-93109-070-3. издательство "Хлебпродинформ", 2004
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. - М.: ДеЛи плюс, 2011.-1008 с. ISBN 978-5-905170-02-7
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания./Сост. Ковалев Ю.С. -4-е изд., испр и доп - М. Депо и Сервис, 2013. - 1064с.
- 2.4. Питание детей и подростков. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Школьное питание - здоровое питание, Москва - 2020
- Химический состав российских пищевых продуктов питания. Под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна. Изд. "ДеЛи принт" Москва 2002г.
- Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования СанПин 2.4.5.2409 - 08