

**СОГЛАСОВАНО:**Руководитель Управления Роспотребнадзора  
по Сахалинской области

О.А. Фунтусова

" 17 " декабря 2018г

**УТВЕРЖДЕНО:**Директор общеобразовательного  
учреждения г. Южно-Сахалинска

/ /

" " 2018г

**РАЗРАБОТАНО:**

ООО "Аллегра"

Директор Л.А. Денисьева

2018г



Индивидуальный предприниматель

Е.С. Валуева

2018г

**Перспективное 24-дневное меню, с организацией 2-х разового питания**

для учащихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №№ 3,6,11,19,26,31, 8,13,32; МАОУ НОШ № 7; МАОУ Гимназия №№ 1,2,3; МАОУ Лицей №№ 1,2; МАОУ "Восточная гимназия"; МБОУ СОШ №№ 1,4,5,16,18,22,23,30,34, Кадетская школа; МБОУ НОШ №21; МБОУ ООШ №14.

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

Сезон: Осень-зима-весна-лето

Приём пищи / наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины					Минеральные вещества				№ Рецептуры
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg	
<b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>															
<b>День 1 Понедельник</b>															
<b>Завтрак</b>															
<b>1. Яйца вареные</b>	<b>1</b>	<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>62,84</b>	<b>0,07</b>	<b>0,44</b>	<b>0</b>	<b>250</b>	<b>0,6</b>	<b>2,529</b>	<b>72,18</b>	<b>192,75</b>	<b>15,22</b>	<b>7.1(р-ра № 209М)</b>
-яйца куриные (шт.)	1														
-соль	0,2														
-вода питьевая	300														
<b>2. Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом</b>	<b>200/10</b>	<b>9,28</b>	<b>11,9</b>	<b>45,778</b>	<b>328,04</b>	<b>0,198</b>	<b>0,24</b>	<b>1,56</b>	<b>83</b>	<b>1</b>	<b>2,387</b>	<b>170,86</b>	<b>241,15</b>	<b>47,42</b>	<b>5.8 (р-ра № 173М)</b>
-крупка пшеничная	50														
-молоко пастер. 2,5% жирности	120														
-вода питьевая	40														
-сахар песок	6														
-соль	1														
-масло сливочное	10														
<b>3. Выпечка</b>	<b>65</b>	<b>2,6</b>	<b>12,83</b>	<b>35</b>	<b>265,87</b>	<b>0,022</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>18</b>	<b>41</b>	<b>9</b>	<b>ПП</b>



<b>2. Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, со сметаной и зеленью</b>	<b>250/10/5/3</b>	<b>5,41</b>	<b>5,586</b>	<b>12,92</b>	<b>124,393</b>	<b>0,084</b>	<b>0,092</b>	<b>26,944</b>	<b>5</b>	<b>1,175</b>	<b>1,829</b>	<b>63,603</b>	<b>98,003</b>	<b>37,5</b>	<b>3.2 (р-ра № 82М)</b>
-свекла	40														
-капуста белокочанная	20														
-картофель	35,025														
-морковь	12														
-лук репчатый	10,08														
-томатное пюре	6														
-масло подсолнечное рафинированное	2														
-соль	1,5														
-лавровый лист	0,01														
-вода питьевая	200														
<b>-мясо отварное говядина</b>	<b>10</b>														
<b>-сметана прокипяченная</b>	<b>5</b>														
<b>-зелень подготовленная</b>	<b>3</b>														
<b>3. Жаркое по-домашнему из кур</b>	<b>200/3</b>	<b>6,424</b>	<b>11,332</b>	<b>42,335</b>	<b>297,02</b>	<b>0,226</b>	<b>0,212</b>	<b>35,344</b>	<b>50,775</b>	<b>1,63</b>	<b>2,696</b>	<b>41,228</b>	<b>213,886</b>	<b>51,695</b>	<b>11.15 (р-ра № 259М)</b>
-куры потрош. 1 категории	72,535														
-картофель	138,6														
-лук репчатый	10,08														
-томатное пюре	6														
-масло подсолнечное рафинированное	2,4														
-соль	1,2														
-лавровый лист	0,046														
<b>-зелень подготовленная</b>	<b>3</b>														
<b>4. Хлеб пшеничный</b>	<b>53</b>	<b>4,028</b>	<b>0,424</b>	<b>26,076</b>	<b>108,65</b>	<b>0,058</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,583</b>	<b>0,583</b>	<b>10,6</b>	<b>34,45</b>	<b>7,42</b>	<b>18.1a (р-ра № 108П)</b>
-хлеб пшеничн.	53														
<b>5. Хлеб ржаной</b>	<b>28</b>	<b>1,848</b>	<b>0,336</b>	<b>11,088</b>	<b>55,44</b>	<b>0,048</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,092</b>	<b>8,12</b>	<b>42</b>	<b>13,16</b>	<b>18.2a (р-ра № 108П)</b>

-хлеб ржаной	28														
<b>6. Йогурт</b>	<b>220</b>	<b>7,084</b>	<b>6,325</b>	<b>11,41</b>	<b>142,97</b>	<b>0,076</b>	<b>0,43</b>	<b>1,771</b>	<b>0,051</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>303,6</b>	<b>240,35</b>	<b>35,42</b>	<b>12.19 (р-ра № 517II)</b>
-йогурт 2,5% жирности	220														
<b>Всего:</b>		<b>25,804</b>	<b>27,068</b>	<b>116,48</b>	<b>810,71</b>	<b>0,525</b>	<b>0,818</b>	<b>108,73</b>	<b>55,826</b>	<b>4,998</b>	<b>6,651</b>	<b>454,01</b>	<b>651,99</b>	<b>159,33</b>	
<b>Всего за 1й день:</b>		<b>47,971</b>	<b>57,134</b>	<b>258,99</b>	<b>1729,7</b>	<b>0,89</b>	<b>1,539</b>	<b>110,33</b>	<b>388,94</b>	<b>7,605</b>	<b>13,907</b>	<b>732,81</b>	<b>1184</b>	<b>247,7</b>	
<b>День 2 Вторник</b>															
<b>Завтрак</b>															
<b>1. Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,851</b>	<b>6,505</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,502</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,3</b>	<b>11,509</b>	<b>12,01</b>	<b>7,006</b>	<b>2.22 (р-ра № 70M)</b>
-огурцы соленые	50,04														
<b>2. Курица запеченная</b>	<b>80</b>	<b>9,889</b>	<b>12,726</b>	<b>5,058</b>	<b>174,32</b>	<b>0,085</b>	<b>0,182</b>	<b>2,167</b>	<b>85,63</b>	<b>1,661</b>	<b>1,947</b>	<b>23,559</b>	<b>199,695</b>	<b>21,928</b>	<b>11.6 (р-ра № 293M)</b>
-куры потрош. 1 категории	120,043														
-сметана 15% жирности	1,6														
-масло подсолнечное рафинированное	2,4														
-соль	0,8														
<b>3. Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>180</b>	<b>4,87</b>	<b>5,56</b>	<b>20,05</b>	<b>149,72</b>	<b>0,301</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>0,66</b>	<b>4,754</b>	<b>220,72</b>	<b>111,63</b>	<b>140,33</b>	<b>6.12 (р-ра № 237II)</b>
-крупа гречневая ядрица	70														
-масло сливочное	10														
-соль	0,5														
<b>4. Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>5,201</b>	<b>4,275</b>	<b>12,527</b>	<b>109,39</b>	<b>0,064</b>	<b>0,232</b>	<b>1,95</b>	<b>30</b>	<b>0,011</b>	<b>0,965</b>	<b>187,63</b>	<b>157,925</b>	<b>36,475</b>	<b>12.14 (р-ра № 382M)</b>
-какао-порошок	3,5														
-молоко пастер. 2,5% жирности	150														
-вода питьевая	60														
-сахар песок	15														
<b>5. Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>61,5</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>6</b>	<b>19,5</b>	<b>4,2</b>	<b>18.1 (р-ра № 108II)</b>
-хлеб пшеничн.	30														
<b>6. Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>7,92</b>	<b>39,6</b>	<b>0,034</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>5,8</b>	<b>30</b>	<b>9,4</b>	<b>18.2 (р-ра №</b>





<b>Всего:</b>		26,394	26,841	126,03	838,53	0,613	0,337	27,791	98,099	7,5	5,889	146,03	472,89	135,13	
<b>Всего за 2й день:</b>		52,514	50,412	206,64	1482,8	1,236	1,008	178,41	272,73	10,692	15,685	682,85	1058,8	385,66	
<b>День 3 Среда</b>															
<b>Завтрак</b>															
<b>1. Масло сливочное (порциями)</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>5,25</b>	<b>0,08</b>	<b>47,77</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>0,1</b>	<b>0,02</b>	<b>1,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>1.1 (р-ра № 14М)</b>
-масло сливочное	10														
<b>2. Макароны отварные с сыром</b>	<b>200</b>	<b>3,906</b>	<b>9,347</b>	<b>28,855</b>	<b>215,17</b>	<b>0,104</b>	<b>0,107</b>	<b>0,175</b>	<b>124,065</b>	<b>1,05</b>	<b>1,194</b>	<b>237,39</b>	<b>176</b>	<b>17,889</b>	<b>6.3 (р-ра № 204М)</b>
-масло сливочное	10														
-сыр твердых сортов	25,025														
-соль	1,5														
-макаронные изделия высш.сорт	55														
<b>3. Чай с лимоном</b>	<b>200/15/7</b>	<b>0,138</b>	<b>0,007</b>	<b>15,339</b>	<b>63,174</b>	<b>0,003</b>	<b>0,005</b>	<b>2,854</b>	<b>0</b>	<b>0,014</b>	<b>0,395</b>	<b>14,122</b>	<b>4,639</b>	<b>4,495</b>	<b>12.12 (р-ра № 377М)</b>
-чай-заварка	50														
-сахар песок	15														
-лимон	7,04														
-вода питьевая	150														
<b>4. Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>61,5</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>6</b>	<b>19,5</b>	<b>4,2</b>	<b>18.1 (р-ра № 108П)</b>
-хлеб пшеничн.	30														
<b>5. Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>7,92</b>	<b>39,6</b>	<b>0,034</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>5,8</b>	<b>30</b>	<b>9,4</b>	<b>18.2 (р-ра № 108П)</b>
-хлеб ржаной	20														
<b>6. Сок фруктовый в инд упак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12.17 (р-ра № 389М)</b>
-сок 200 гр.	200														
<b>Всего:</b>		<b>8,694</b>	<b>15,284</b>	<b>87,154</b>	<b>513,21</b>	<b>0,174</b>	<b>0,147</b>	<b>3,029</b>	<b>183,07</b>	<b>1,494</b>	<b>2,719</b>	<b>264,51</b>	<b>232,04</b>	<b>35,984</b>	
<b>Обед</b>															
<b>1. Салат картофельный с кукурузой и морковью</b>	<b>80</b>	<b>1,464</b>	<b>3,172</b>	<b>6,964</b>	<b>62,445</b>	<b>0,067</b>	<b>0,045</b>	<b>9,536</b>	<b>0</b>	<b>1,663</b>	<b>0,575</b>	<b>14,36</b>	<b>42,533</b>	<b>18,147</b>	<b>2.18 (р-ра № 39М)</b>

-картофель	25,875														
-кукуруза консервы	20,048														
-морковь	15,12														
-огурцы свежие	16														
-масло подсолнечное рафинированное	3														
<b>2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины с зеленью</b>	<b>250/10/3</b>	<b>3,976</b>	<b>4,808</b>	<b>9,36</b>	<b>96,616</b>	<b>0,075</b>	<b>0,078</b>	<b>34,472</b>	<b>0</b>	<b>1,141</b>	<b>1,315</b>	<b>57,559</b>	<b>81,359</b>	<b>29,565</b>	<b>3.5 (р-ра № 88М)</b>
-капуста белокочанная	50														
-картофель	30														
-морковь	10														
-лук репчатый	12,012														
-томатное пюре	2														
-масло подсолнечное рафинированное	2														
-вода питьевая	200														
-соль	1,5														
<b>-мясо отварное говядина</b>	<b>10</b>														
<b>-зелень подготовленная</b>	<b>3</b>														
<b>3. Котлеты мясные (говядина, свинина)</b>	<b>80</b>	<b>9,185</b>	<b>15,755</b>	<b>17,694</b>	<b>249,31</b>	<b>0,2</b>	<b>0,118</b>	<b>1,115</b>	<b>3,2</b>	<b>1,381</b>	<b>1,633</b>	<b>28,975</b>	<b>136,445</b>	<b>20,228</b>	<b>10.41 (р-ра № 268М)</b>
-говядина б/к	29,667														
-свинина мясная	30,464														
-хлеб пшеничн.	6														
-молоко пастер. 2,5% жирности	16														
-лук репчатый	9,072														
-сухари панировочные	2														
-масло подсолнечное рафинированное	2,4														
<b>4. Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>3,884</b>	<b>9,622</b>	<b>27,398</b>	<b>211,73</b>	<b>0,188</b>	<b>0,159</b>	<b>29,619</b>	<b>65,3</b>	<b>0,246</b>	<b>1,395</b>	<b>57,285</b>	<b>115,29</b>	<b>38,221</b>	<b>4.3 (р-ра № 128М)</b>

-картофель	158,49														
-молоко пастер. 2,5% жирности	31,5														
-масло сливочное	10														
-соль	1														
<b>5. Соус томатный</b>	<b>30</b>	<b>0,74</b>	<b>1,303</b>	<b>4,806</b>	<b>34,155</b>	<b>0,015</b>	<b>0,01</b>	<b>1,8</b>	<b>8,85</b>	<b>0,13</b>	<b>0,157</b>	<b>2,571</b>	<b>7,305</b>	<b>2,95</b>	<b>13.8 (р-ра № 453II)</b>
-вода питьевая	15														
-мука пшеничная высш.сорт	5														
-масло сливочное	1,5														
-томатная паста	4														
-сахар песок	0,54														
<b>6. Хлеб пшеничный</b>	<b>53</b>	<b>4,028</b>	<b>0,424</b>	<b>26,076</b>	<b>108,65</b>	<b>0,058</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,583</b>	<b>0,583</b>	<b>10,6</b>	<b>34,45</b>	<b>7,42</b>	<b>18.1a (р-ра № 108II)</b>
-хлеб пшеничн.	53														
<b>7. Хлеб ржаной</b>	<b>28</b>	<b>1,848</b>	<b>0,336</b>	<b>11,088</b>	<b>55,44</b>	<b>0,048</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,092</b>	<b>8,12</b>	<b>42</b>	<b>13,16</b>	<b>18.2a (р-ра № 108II)</b>
-хлеб ржаной	28														
<b>8. Йогурт</b>	<b>220</b>	<b>7,084</b>	<b>6,325</b>	<b>11,41</b>	<b>142,97</b>	<b>0,076</b>	<b>0,43</b>	<b>1,771</b>	<b>0,051</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>303,6</b>	<b>240,35</b>	<b>35,42</b>	<b>12.19 (р-ра № 517II)</b>
-йогурт 2,5% жирности	253														
<b>Всего:</b>		<b>32,209</b>	<b>41,745</b>	<b>114,8</b>	<b>961,31</b>	<b>0,727</b>	<b>0,878</b>	<b>78,313</b>	<b>77,401</b>	<b>5,144</b>	<b>6,75</b>	<b>483,07</b>	<b>699,73</b>	<b>165,11</b>	
<b>Всего за 3й день:</b>		<b>40,903</b>	<b>57,029</b>	<b>201,95</b>	<b>1474,5</b>	<b>0,901</b>	<b>1,025</b>	<b>81,342</b>	<b>260,47</b>	<b>6,638</b>	<b>9,469</b>	<b>747,58</b>	<b>931,77</b>	<b>201,1</b>	
<b>День 4 Четверг</b>															
<b>Завтрак</b>															
<b>1. Горошек зеленый отварной</b>	<b>30</b>	<b>0,931</b>	<b>0,06</b>	<b>1,952</b>	<b>12,012</b>	<b>0,033</b>	<b>0,015</b>	<b>3,003</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,21</b>	<b>6,006</b>	<b>18,619</b>	<b>6,306</b>	<b>4.12 (р-ра № 306M)</b>
-горошек зеленый консервы	30														
<b>2. Сардельки отварные</b>	<b>100</b>	<b>4,506</b>	<b>7,544</b>	<b>1,53</b>	<b>92,04</b>	<b>0,153</b>	<b>0,102</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,408</b>	<b>1,967</b>	<b>22,04</b>	<b>152,73</b>	<b>17,56</b>	<b>10.2 (р-ра № 243M)</b>
-соль	1														
-сардельки	102														
<b>3. Омлет натуральный</b>	<b>180</b>	<b>6,021</b>	<b>5,065</b>	<b>20,278</b>	<b>150,78</b>	<b>0,236</b>	<b>1,425</b>	<b>0,845</b>	<b>805,48</b>	<b>1,872</b>	<b>7,594</b>	<b>245,704</b>	<b>636,243</b>	<b>45,21</b>	<b>7.2 (р-ра № 210M)</b>





<b>Завтрак</b>															
<b>1. Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы)</b>	<b>50</b>	<b>0,476</b>	<b>0,075</b>	<b>1,579</b>	<b>9,523</b>	<b>0,023</b>	<b>0,02</b>	<b>8,772</b>	<b>0</b>	<b>0,201</b>	<b>0,376</b>	<b>9,268</b>	<b>17,033</b>	<b>8,52</b>	<b>2.27 (р-ра № 71М)</b>
-томаты грунтовые	25,075														
-огурцы свежие	25,033														
<b>2. Рыба, тушенная в томате с овощами</b>	<b>80/50</b>	<b>8,412</b>	<b>9,869</b>	<b>2,808</b>	<b>133,7</b>	<b>0,12</b>	<b>0,117</b>	<b>4,305</b>	<b>9,301</b>	<b>1,679</b>	<b>1,107</b>	<b>49,546</b>	<b>243,44</b>	<b>62,391</b>	<b>9.10 (р-ра № 229М)</b>
-рыба филе	93,005														
-вода питьевая	30														
-морковь	15,04														
-лук репчатый	10,08														
-масло подсолнечное рафинированное	3														
-соль	0,6														
-лавровый лист	0,012														
-лимонная кислота	0,6														
-томатное пюре	8														
<b>3. Рис припущенный</b>	<b>180</b>	<b>4,46</b>	<b>8,88</b>	<b>33,7</b>	<b>232,56</b>	<b>0,05</b>	<b>0,035</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>0,384</b>	<b>0,663</b>	<b>13,836</b>	<b>96,738</b>	<b>32,919</b>	<b>6.6 (р-ра № 305М)</b>
-крупа рисовая	63														
-соль	0,45														
-масло сливочное	10														
-вода питьевая	132														
<b>4. Чай с сахаром</b>	<b>200/15</b>	<b>0,075</b>	<b>0</b>	<b>15,128</b>	<b>60,78</b>	<b>0</b>	<b>0,004</b>	<b>0,038</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,353</b>	<b>4,556</b>	<b>3,09</b>	<b>2,15</b>	<b>12.11 (р-ра № 376М)</b>
-сахар песок	15														
-чай-заварка	50														
<b>5. Хлеб пшеничный</b>	<b>37</b>	<b>2,812</b>	<b>0,296</b>	<b>18,204</b>	<b>75,85</b>	<b>0,041</b>	<b>0,011</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,407</b>	<b>0,407</b>	<b>7,4</b>	<b>24,05</b>	<b>5,18</b>	<b>18.1 (р-ра № 108П)</b>
-хлеб пшеничн.	37														
<b>6. Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>7,92</b>	<b>39,6</b>	<b>0,034</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>5,8</b>	<b>30</b>	<b>9,4</b>	<b>18.2 (р-ра № 108П)</b>
-хлеб украинский формовой	20														
<b>7. Сок фруктовый в инд упак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12.17 (р-ра № 389М)</b>						





-масло сливочное	8														
-ванилин	0,04														
-сухари панировочные	8														
-сметана 15% жирности	4														
<b>-молоко сгущенное</b>	<b>15</b>														
<b>3. Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,415</b>	<b>2,5</b>	<b>12,455</b>	<b>85,98</b>	<b>0,057</b>	<b>0,157</b>	<b>1,3</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0,495</b>	<b>130,5</b>	<b>107,65</b>	<b>22,7</b>	<b>12.23 (р-ра № 379М)</b>
-кофейный напиток	5														
-вода питьевая	120														
-сахар песок	15														
-молоко пастер. 2,5% жирности	100														
<b>4. Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>61,5</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>6</b>	<b>19,5</b>	<b>4,2</b>	<b>18.1 (р-ра № 108П)</b>
-хлеб пшеничн.	30														
<b>5. Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>7,92</b>	<b>39,6</b>	<b>0,034</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>5,8</b>	<b>30</b>	<b>9,4</b>	<b>18.2 (р-ра № 108П)</b>
-хлеб ржаной	20														
<b>6. Фрукты свежие (яблоки)</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>3,3</b>	<b>24</b>	<b>16,5</b>	<b>12</b>	<b>17.5 (р-ра № 338М)</b>
-яблоки	150														
<b>Всего:</b>		<b>20,527</b>	<b>19,967</b>	<b>89,74</b>	<b>617,19</b>	<b>0,332</b>	<b>0,865</b>	<b>17,346</b>	<b>244,15</b>	<b>1,663</b>	<b>7,616</b>	<b>637,09</b>	<b>729,65</b>	<b>115,83</b>	
<b>Обед</b>															
<b>1. Салат из свежих помидоров со сладким перцем</b>	<b>80</b>	<b>0,886</b>	<b>3,121</b>	<b>3,011</b>	<b>45,076</b>	<b>0,045</b>	<b>0,045</b>	<b>50,858</b>	<b>0</b>	<b>1,877</b>	<b>0,629</b>	<b>19,153</b>	<b>18,197</b>	<b>12,663</b>	<b>2.12 (р-ра № 27М)</b>
-помидоры	48,008														
-лук зеленый	9,52														
-перец красный сладкий	18														
-масло подсолнечное рафинированное	3														
-соль	0,4														
<b>2. Суп картофельный с клецками с мясом курицы, с зеленью</b>	<b>250/10/3</b>	<b>5,897</b>	<b>6,542</b>	<b>25,495</b>	<b>184,45</b>	<b>0,146</b>	<b>0,201</b>	<b>16,147</b>	<b>74,477</b>	<b>1,802</b>	<b>1,758</b>	<b>89,513</b>	<b>159,762</b>	<b>35,43</b>	<b>3.16 (р-ра № 108М)</b>

-картофель	50,063														
-морковь	10														
-лук репчатый	10,017														
-масло подсолнечное рафинированное	2,5														
-вода питьевая	187,5														
-соль	2														
<b>-клецки</b>	<b>65</b>														
<b>-мясо отварное куриное</b>	<b>10</b>														
<b>-зелень подготовленная</b>	<b>3</b>														
<b>3. Биточки рубленые из филе куриного</b>	<b>80</b>	<b>9,558</b>	<b>11,521</b>	<b>9,987</b>	<b>181,87</b>	<b>0,08</b>	<b>0,136</b>	<b>1,398</b>	<b>4,25</b>	<b>1,313</b>	<b>1,576</b>	<b>42,946</b>	<b>148,245</b>	<b>21,148</b>	<b>11.11 (р-ра № 294М)</b>
-куриная грудка филе	62,514														
-хлеб пшеничн.	12														
-молоко пастер. 2,5% жирности	21														
-сухари панировочные	5														
-масло подсолнечное рафинированное	2,4														
-соль	0,8														
<b>4. Макаaronные изделия отварные</b>	<b>180</b>	<b>3,55</b>	<b>4,9</b>	<b>18,33</b>	<b>131,62</b>	<b>0,085</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>0,85</b>	<b>0,878</b>	<b>18,06</b>	<b>46,9</b>	<b>8,44</b>	<b>6.2 (р-ра № 309М)</b>
-масло сливочное	10														
-макаронные изделия высш.сорт	50														
-соль	1														
<b>5. Соус томатный (как блюдо)</b>	<b>30</b>	<b>0,74</b>	<b>1,303</b>	<b>4,806</b>	<b>34,155</b>	<b>0,015</b>	<b>0,01</b>	<b>1,8</b>	<b>8,85</b>	<b>0,13</b>	<b>0,157</b>	<b>2,571</b>	<b>7,305</b>	<b>2,95</b>	<b>13.8 (р-ра № 453П)</b>
-вода питьевая	15														
-мука пшеничная высш.сорт	5														
-масло сливочное	1,5														
-томатная паста	4														
-сахар песок	0,54														
<b>6. Хлеб пшеничный</b>	<b>53</b>	<b>4,028</b>	<b>0,424</b>	<b>26,076</b>	<b>108,65</b>	<b>0,058</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,583</b>	<b>0,583</b>	<b>10,6</b>	<b>34,45</b>	<b>7,42</b>	<b>18.1a (р-ра № 108П)</b>









-кукуруза консервы	20,048														
-морковь	15,12														
-огурцы свежие	16														
-масло подсолнечное рафинированное	3														
<b>2. Свекольник с мясом говядины, со сметаной и зеленью</b>	<b>250/10/5/3</b>	<b>5,528</b>	<b>15,63</b>	<b>25,535</b>	<b>264,92</b>	<b>0,095</b>	<b>0,103</b>	<b>22,146</b>	<b>5</b>	<b>1,214</b>	<b>2,085</b>	<b>63,165</b>	<b>105,33</b>	<b>40,019</b>	<b>3.30 (р-ра № 131П)</b>
-свекла	64														
-картофель	45														
-морковь	10														
-лук репчатый	11,256														
-масло подсолнечное рафинированное	2														
-сахар песок	2														
-вода питьевая	200														
-томатная паста	3														
-соль	1,5														
-лавровый лист	0,01														
<b>-мясо отварное говядина</b>	<b>10</b>														
<b>-сметана прокипяченная</b>	<b>5</b>														
<b>-зелень подготовленная</b>	<b>3</b>														
<b>2. Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	<b>80/50</b>	<b>8,412</b>	<b>9,869</b>	<b>2,808</b>	<b>133,7</b>	<b>0,12</b>	<b>0,117</b>	<b>4,305</b>	<b>9,301</b>	<b>1,679</b>	<b>1,107</b>	<b>49,546</b>	<b>243,44</b>	<b>62,391</b>	<b>9.10 (р-ра № 229М)</b>
-рыба филе	93,005														
-вода питьевая	30														
-морковь	15,04														
-лук репчатый	10,08														
-масло подсолнечное рафинированное	3														
-соль	0,6														
-лавровый лист	0,012														
-лимонная кислота	0,6														
-томатное пюре	8														
<b>4. Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>3,884</b>	<b>9,622</b>	<b>27,398</b>	<b>211,73</b>	<b>0,188</b>	<b>0,159</b>	<b>29,619</b>	<b>65,3</b>	<b>0,246</b>	<b>1,395</b>	<b>57,285</b>	<b>115,29</b>	<b>38,221</b>	<b>4.3 (р-ра № 128М)</b>





<b>1. Салат витаминный</b>	<b>80</b>	<b>1,01</b>	<b>3,065</b>	<b>12,653</b>	<b>82,237</b>	<b>0,033</b>	<b>0,046</b>	<b>44,67</b>	<b>0</b>	<b>1,61</b>	<b>0,451</b>	<b>26,859</b>	<b>23,302</b>	<b>14,136</b>	<b>2.3 (р-ра № 49М)</b>
-капуста белокочанная	25,04														
-морковь	20														
-лук зеленый	8														
-перец красный сладкий	15														
-сахар песок	2														
-лимонная кислота	0,12														
-вода питьевая	4														
-масло подсолнечное рафинированное	3														
<b>2. Суп-лапша домашняя с мясом курицы, с зеленью</b>	<b>250/10/3</b>	<b>8,572</b>	<b>8,502</b>	<b>14,19</b>	<b>167,445</b>	<b>0,065</b>	<b>0,104</b>	<b>5,233</b>	<b>48,441</b>	<b>1,437</b>	<b>1,143</b>	<b>43,268</b>	<b>92,947</b>	<b>15,805</b>	<b>3.17 (р-ра №113М)</b>
-лапша домашняя	20														
-лук репчатый	10,08														
-масло подсолнечное рафинированное	2														
-вода питьевая	237,5														
-соль	1,5														
<b>-мясо отварное куриное</b>	<b>10</b>														
<b>-зелень подготовленная</b>	<b>3</b>														
<b>2. Филе куриное в соусе с томатом</b>	<b>50/30</b>	<b>8,991</b>	<b>14,094</b>	<b>2,426</b>	<b>172,51</b>	<b>0,059</b>	<b>0,112</b>	<b>2,83</b>	<b>3,055</b>	<b>1,519</b>	<b>1,263</b>	<b>19,756</b>	<b>124,439</b>	<b>17,143</b>	<b>11.22 (р-ра № 405П)</b>
-куриная грудка филе	68,53														
-масло подсолнечное рафинированное	3														
-лук репчатый	5,208														
-мука пшеничная высш. сорт	1,5														
-чеснок	0,6														
-сметана 15% жирности	3														
-морковь	4,48														
-вода питьевая	30,6														
-томатное пюре	3														
<b>3. Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>180</b>	<b>4,87</b>	<b>5,56</b>	<b>20,05</b>	<b>149,72</b>	<b>0,301</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>0,66</b>	<b>4,754</b>	<b>220,72</b>	<b>111,63</b>	<b>140,33</b>	<b>6.12 (р-ра № 237П)</b>



<b>4. Соус томатный</b>	<b>30</b>	<b>0,74</b>	<b>1,303</b>	<b>4,806</b>	<b>34,155</b>	<b>0,015</b>	<b>0,01</b>	<b>1,8</b>	<b>8,85</b>	<b>0,13</b>	<b>0,157</b>	<b>2,571</b>	<b>7,305</b>	<b>2,95</b>	<b>13.8 (р-ра № 453П)</b>
-вода питьевая	15														
-мука пшеничная высш.сорт	5														
-масло сливочное	1,5														
-томатная паста	4														
-сахар песок	0,54														
<b>5. Чай с молоком</b>	<b>150/50/15</b>	<b>1,525</b>	<b>1,25</b>	<b>17,528</b>	<b>87,78</b>	<b>0,02</b>	<b>0,079</b>	<b>0,688</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,403</b>	<b>69,056</b>	<b>48,09</b>	<b>10,15</b>	<b>12.13 (р-ра № 378М)</b>
-сахар песок	15														
-молоко пастер. 2,5% жирности	50														
-вода питьевая	100														
<b>-чай-заварка</b>	<b>50</b>														
<b>6. Хлеб пшеничный</b>	<b>37</b>	<b>2,812</b>	<b>0,296</b>	<b>18,204</b>	<b>75,85</b>	<b>0,041</b>	<b>0,011</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,407</b>	<b>0,407</b>	<b>7,4</b>	<b>24,05</b>	<b>5,18</b>	<b>18.1 (р-ра № 108П)</b>
-хлеб пшеничн.	37														
<b>7. Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>7,92</b>	<b>39,6</b>	<b>0,034</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>5,8</b>	<b>30</b>	<b>9,4</b>	<b>18.2 (р-ра № 108П)</b>
-хлеб ржаной	20														
<b>8. Фрукты свежие (груши)</b>	<b>200</b>	<b>0,96</b>	<b>0,72</b>	<b>24,72</b>	<b>112,8</b>	<b>0,048</b>	<b>0,072</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0,96</b>	<b>5,52</b>	<b>45,6</b>	<b>38,4</b>	<b>28,8</b>	<b>17.6 (р-ра № 338М)</b>
-груша	200														
<b>Всего:</b>		<b>19,485</b>	<b>19,922</b>	<b>118,9</b>	<b>726,48</b>	<b>0,44</b>	<b>0,382</b>	<b>20,991</b>	<b>99,815</b>	<b>4,669</b>	<b>9,499</b>	<b>184,52</b>	<b>457,58</b>	<b>131,89</b>	
<b>Обед</b>															
<b>1. Салат из свежих огурцов с зеленым горошком и луком</b>	<b>80</b>	<b>0,996</b>	<b>3,087</b>	<b>2,548</b>	<b>41,988</b>	<b>0,034</b>	<b>0,038</b>	<b>9,51</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,517</b>	<b>25,996</b>	<b>33,303</b>	<b>12,053</b>	<b>2.10(р-ра № 20М)</b>
-соль	0,4														
-масло подсолнечное рафинированое	3														
-лук зеленый	10,003														
-горошек зеленый консервы	15,015														
-огурцы свежие	50,078														
<b>2. Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины, со сметаной и зеленью</b>	<b>250/10/5/3</b>	<b>5,147</b>	<b>6,203</b>	<b>16,387</b>	<b>142,334</b>	<b>0,113</b>	<b>0,093</b>	<b>19,775</b>	<b>5</b>	<b>1,371</b>	<b>1,365</b>	<b>39,576</b>	<b>94,075</b>	<b>31,844</b>	<b>3.8 (р-ра № 96М)</b>











-вода питьевая	175														
-соль	1,5														
<b>-фрикадельки мясные (из говядины)</b>	<b>35</b>														
-зелень подготовленная	3														
<b>3. Рыба, тушенная в сметанном соусе</b>	<b>80/50</b>	<b>10,846</b>	<b>7,538</b>	<b>12,09</b>	<b>159,59</b>	<b>0,218</b>	<b>0,179</b>	<b>3,089</b>	<b>36,774</b>	<b>2,933</b>	<b>0,874</b>	<b>39,124</b>	<b>219,243</b>	<b>38,847</b>	<b>9.34 (р-ра № 342П)</b>
-рыба филе	97,58														
-лук репчатый	13,608														
-морковь	16,4														
-масло подсолнечное рафинированное	3														
-соль	0,5														
<b>-соус сметанный</b>	<b>30</b>														
<b>4. Рис припущенный</b>	<b>180</b>	<b>4,46</b>	<b>8,88</b>	<b>33,7</b>	<b>232,56</b>	<b>0,05</b>	<b>0,035</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>0,384</b>	<b>0,663</b>	<b>13,836</b>	<b>96,738</b>	<b>32,919</b>	<b>6.6 (р-ра № 305М)</b>
-крупа рисовая	63														
-соль	0,45														
-масло сливочное	10														
-вода питьевая	132														
<b>5. Хлеб пшеничный</b>	<b>53</b>	<b>4,028</b>	<b>0,424</b>	<b>26,076</b>	<b>108,65</b>	<b>0,058</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,583</b>	<b>0,583</b>	<b>10,6</b>	<b>34,45</b>	<b>7,42</b>	<b>18.1a (р-ра № 108П)</b>
-хлеб пшеничн.	53														
<b>6. Хлеб ржаной</b>	<b>28</b>	<b>1,848</b>	<b>0,336</b>	<b>11,088</b>	<b>55,44</b>	<b>0,048</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,092</b>	<b>8,12</b>	<b>42</b>	<b>13,16</b>	<b>18.2a (р-ра № 108П)</b>
-хлеб ржаной	28														
<b>7. Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,97</b>	<b>59,85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,003</b>	<b>0</b>	<b>0,045</b>	<b>9,45</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>12.5 (р-ра № 349М)</b>
-сухофрукты (смесь)	26														
-сахар песок	15														
-лимонная кислота	0,2														
-вода питьевая	200														
<b>Всего:</b>		<b>26,601</b>	<b>29,856</b>	<b>119,38</b>	<b>837,78</b>	<b>0,557</b>	<b>0,445</b>	<b>34,317</b>	<b>113,28</b>	<b>6,671</b>	<b>5,949</b>	<b>141,45</b>	<b>570,12</b>	<b>143,34</b>	
<b>Всего за 12й день:</b>		<b>45,74</b>	<b>49,514</b>	<b>192,53</b>	<b>1378,2</b>	<b>0,876</b>	<b>1,345</b>	<b>51,738</b>	<b>381,03</b>	<b>8,388</b>	<b>13,198</b>	<b>790,88</b>	<b>1330,7</b>	<b>256,36</b>	









-крупа рисовая	3														
-масло подсолнечное рафинированное	2														
-укроп	3,034														
-вода питьевая	200														
-соль	1,5														
<b>3. Котлеты мясные (говядина, свинина)</b>	<b>80</b>	<b>9,185</b>	<b>15,755</b>	<b>17,694</b>	<b>249,31</b>	<b>0,2</b>	<b>0,118</b>	<b>1,115</b>	<b>3,2</b>	<b>1,381</b>	<b>1,633</b>	<b>28,975</b>	<b>136,445</b>	<b>20,228</b>	<b>10.41 (р-ра № 268М)</b>
-говядина б/к	29,667														
-свинина мясная	30,464														
-хлеб пшеничн	6														
-молоко пастер. 2,5% жирности	16														
-лук репчатый	9,072														
-сухари панировочные	2														
-масло подсолнечное рафинированное	2,4														
<b>3. Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>180</b>	<b>4,87</b>	<b>5,56</b>	<b>20,05</b>	<b>149,72</b>	<b>0,301</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>0,66</b>	<b>4,754</b>	<b>220,72</b>	<b>111,63</b>	<b>140,33</b>	<b>6.12 (р-ра № 237П)</b>
-крупа гречневая ядрица	70														
-масло сливочное	10														
-соль	0,5														
<b>5. Соус красный основной</b>	<b>30</b>	<b>0,601</b>	<b>1,282</b>	<b>3,412</b>	<b>27,889</b>	<b>0,01</b>	<b>0,007</b>	<b>1,835</b>	<b>8,85</b>	<b>0,073</b>	<b>0,192</b>	<b>4,697</b>	<b>9,37</b>	<b>4,718</b>	<b>13.9 (р-ра № 456П)</b>
-вода питьевая	30														
-мука пшеничная высш.сорт	3														
-масло сливочное	1,5														
-томатное пюре	6														
-морковь	2,504														
-лук репчатый	1,502														
-сахар песок	0,3														
-лавровый лист	0,006														
-соль	0,075														
<b>6. Хлеб пшеничный</b>	<b>53</b>	<b>4,028</b>	<b>0,424</b>	<b>26,076</b>	<b>108,65</b>	<b>0,058</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,583</b>	<b>0,583</b>	<b>10,6</b>	<b>34,45</b>	<b>7,42</b>	<b>18.1a (р-ра № 108П)</b>

-хлеб пшеничн.	53														
<b>7. Хлеб ржаной</b>	<b>28</b>	<b>1,848</b>	<b>0,336</b>	<b>11,088</b>	<b>55,44</b>	<b>0,048</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,092</b>	<b>8,12</b>	<b>42</b>	<b>13,16</b>	<b>18.2a (р-ра № 108П)</b>
-хлеб ржаной	28														
<b>8. Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,97</b>	<b>59,85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,003</b>	<b>0</b>	<b>0,045</b>	<b>9,45</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>12.5 (р-ра № 349М)</b>
-сухофрукты (смесь)	26														
-сахар песок	15														
-лимонная кислота	0,2														
-вода питьевая	200														
<b>Всего:</b>		<b>27,237</b>	<b>32,884</b>	<b>115,84</b>	<b>853,8</b>	<b>0,798</b>	<b>0,523</b>	<b>31,123</b>	<b>71,053</b>	<b>5,455</b>	<b>9,788</b>	<b>330,41</b>	<b>438,58</b>	<b>235,15</b>	
<b>Всего за 14й день:</b>		<b>52,645</b>	<b>55,876</b>	<b>198,9</b>	<b>1497,3</b>	<b>1,226</b>	<b>1,086</b>	<b>188,01</b>	<b>245,68</b>	<b>9,065</b>	<b>15,861</b>	<b>663,73</b>	<b>969,39</b>	<b>356,29</b>	
<b>День 15 Среда</b>															
<b>Завтрак</b>															
<b>1. Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,851</b>	<b>6,505</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,502</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,3</b>	<b>11,509</b>	<b>12,01</b>	<b>7,006</b>	<b>2.22 (р-ра № 70М)</b>
-огурцы соленые	50,04														
<b>3. Биточки рыбные</b>	<b>80</b>	<b>6,861</b>	<b>5,348</b>	<b>12,393</b>	<b>125,15</b>	<b>0,165</b>	<b>0,134</b>	<b>1,76</b>	<b>23,212</b>	<b>2,223</b>	<b>0,77</b>	<b>32,236</b>	<b>168,771</b>	<b>27,199</b>	<b>9.8 (р-ра № 234М)</b>
-рыба филе	72,038														
-лук репчатый	10,08														
-хлеб пшеничн.	6														
-сухари панировочные	2														
-масло подсолнечное рафинированное	2,4														
-соль	0,8														
-молоко пастер. 2,5% жирности	8														
<b>4. Рис припущенный</b>	<b>180</b>	<b>4,46</b>	<b>8,88</b>	<b>33,7</b>	<b>232,56</b>	<b>0,05</b>	<b>0,035</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>0,384</b>	<b>0,663</b>	<b>13,836</b>	<b>96,738</b>	<b>32,919</b>	<b>6.6 (р-ра № 305М)</b>
-крупа рисовая	63														
-соль	0,45														
-масло сливочное	10														
-вода питьевая	132														
<b>4. Соус томатный</b>	<b>30</b>	<b>0,74</b>	<b>1,303</b>	<b>4,806</b>	<b>34,155</b>	<b>0,015</b>	<b>0,01</b>	<b>1,8</b>	<b>8,85</b>	<b>0,13</b>	<b>0,157</b>	<b>2,571</b>	<b>7,305</b>	<b>2,95</b>	<b>13.8 (р-ра № 453П)</b>























-горошек зеленый консервы	15,015														
-лук зеленый	12,006														
<b>2. Свекольник с мясом говядины, со сметаной и зеленью</b>	<b>250/10/5/3</b>	<b>5,528</b>	<b>15,63</b>	<b>25,535</b>	<b>264,92</b>	<b>0,095</b>	<b>0,103</b>	<b>22,146</b>	<b>5</b>	<b>1,214</b>	<b>2,085</b>	<b>63,165</b>	<b>105,33</b>	<b>40,019</b>	<b>3.30 (р-ра № 131П)</b>
-свекла	64														
-картофель	45														
-морковь	10														
-лук репчатый	11,256														
-масло подсолнечное рафинированное	2														
-сахар песок	2														
-вода питьевая	200														
-томатная паста	3														
-соль	1,5														
-лавровый лист	0,01														
<b>-мясо отварное говядина</b>	<b>10</b>														
<b>-сметана прокипяченная</b>	<b>5</b>														
<b>-зелень подготовленная</b>	<b>3</b>														
<b>3. Рагу из курицы</b>	<b>200</b>	<b>12,401</b>	<b>8,625</b>	<b>36,592</b>	<b>273,6</b>	<b>0,198</b>	<b>0,201</b>	<b>25,714</b>	<b>52,332</b>	<b>1,637</b>	<b>2,503</b>	<b>235,74</b>	<b>205,08</b>	<b>48,314</b>	<b>11.2 (р-ра № 289М)</b>
-куры потрош. 1 категории	74,76														
-масло подсолнечное рафинированное	2,4														
-картофель	105														
-морковь	16														
-томатное пюре	6														
-лук репчатый	10,08														
-мука пшеничная высш. сорт	1,2														
-соль	1,2														
<b>4. Хлеб пшеничный</b>	<b>53</b>	<b>4,028</b>	<b>0,424</b>	<b>26,076</b>	<b>108,65</b>	<b>0,058</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,583</b>	<b>0,583</b>	<b>10,6</b>	<b>34,45</b>	<b>7,42</b>	<b>18.1a (р-ра № 108П)</b>
-хлеб пшеничн.	53														
<b>5. Хлеб ржаной</b>	<b>28</b>	<b>1,848</b>	<b>0,336</b>	<b>11,088</b>	<b>55,44</b>	<b>0,048</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,092</b>	<b>8,12</b>	<b>42</b>	<b>13,16</b>	<b>18.2a (р-ра № 108П)</b>







<b>Всего:</b>		<b>31,218</b>	<b>28,852</b>	<b>119,08</b>	<b>845,98</b>	<b>0,506</b>	<b>0,401</b>	<b>17,858</b>	<b>144,22</b>	<b>7</b>	<b>4,975</b>	<b>438,76</b>	<b>427,91</b>	<b>128,3</b>	
<b>Всего за 20й день:</b>		<b>51,397</b>	<b>51,88</b>	<b>220,79</b>	<b>1543,7</b>	<b>0,995</b>	<b>0,679</b>	<b>173,62</b>	<b>215,27</b>	<b>10,392</b>	<b>10,314</b>	<b>599,11</b>	<b>750</b>	<b>218,13</b>	
<b>День 21 Среда</b>															
<b>Завтрак</b>															
<b>1. Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,851</b>	<b>6,505</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,502</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,3</b>	<b>11,509</b>	<b>12,01</b>	<b>7,006</b>	<b>2.22 (р-ра № 70М)</b>
-огурцы соленые	50,04														
<b>2. Тефтели 2-й вариант (из свинины и говядины)</b>	<b>100</b>	<b>11,956</b>	<b>11,698</b>	<b>9,047</b>	<b>189,29</b>	<b>0,215</b>	<b>0,104</b>	<b>3,01</b>	<b>0</b>	<b>1,514</b>	<b>1,774</b>	<b>16,219</b>	<b>142,565</b>	<b>22,16</b>	<b>10.45 (р-ра № 279М)</b>
-свинина мясная	32,513														
-говядина б/к	32,546														
-вода питьевая	10														
-крупа рисовая	4,167														
-лук репчатый	30,1														
-масло подсолнечное рафинированное	2,5														
-мука пшеничная высш.сорт	5														
<b>3. Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>180</b>	<b>4,87</b>	<b>5,56</b>	<b>20,05</b>	<b>149,72</b>	<b>0,301</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>0,66</b>	<b>4,754</b>	<b>220,72</b>	<b>111,63</b>	<b>140,33</b>	<b>6.12 (р-ра № 237П)</b>
-крупа гречневая ядрица	70														
-масло сливочное	10														
-соль	0,5														
<b>4. Соус сметанный с томатом и луком</b>	<b>30</b>	<b>0,87</b>	<b>2,065</b>	<b>4,533</b>	<b>40,46</b>	<b>0,015</b>	<b>0,011</b>	<b>1,4</b>	<b>13,85</b>	<b>0,117</b>	<b>0,183</b>	<b>9,109</b>	<b>13,268</b>	<b>3,688</b>	<b>13.4 (р-ра № 333М)</b>
-сметана 15% жирности	5														
-мука пшеничная высш.сорт	5														
-вода питьевая	20,25														
-лук репчатый	6														
-масло сливочное	1,5														
-томатное пюре	3														
-соль	0,07														
<b>5. Чай с лимоном</b>	<b>200/15/7</b>	<b>0,138</b>	<b>0,007</b>	<b>15,339</b>	<b>63,174</b>	<b>0,003</b>	<b>0,005</b>	<b>2,854</b>	<b>0</b>	<b>0,014</b>	<b>0,395</b>	<b>14,122</b>	<b>4,639</b>	<b>4,495</b>	<b>12.12 (р-ра № 377М)</b>



-масло подсолнечное рафинированое	3														
-соль	2														
<b>-соус сметанный с луком</b>	<b>50</b>														
<b>4. Макароны изделия отварные</b>	<b>180</b>	<b>3,55</b>	<b>4,9</b>	<b>18,33</b>	<b>131,62</b>	<b>0,085</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>0,85</b>	<b>0,878</b>	<b>18,06</b>	<b>46,9</b>	<b>8,44</b>	<b>6.2 (р-ра № 309М)</b>
-масло сливочно	10														
-макаронные изделия высш.сорт	50														
-соль	1														
<b>5. Хлеб пшеничный</b>	<b>53</b>	<b>4,028</b>	<b>0,424</b>	<b>26,076</b>	<b>108,65</b>	<b>0,058</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,583</b>	<b>0,583</b>	<b>10,6</b>	<b>34,45</b>	<b>7,42</b>	<b>18.1 (р-ра № 108П)</b>
-хлеб пшеничн	53														
<b>6. Хлеб ржаной</b>	<b>28</b>	<b>1,848</b>	<b>0,336</b>	<b>11,088</b>	<b>55,44</b>	<b>0,048</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,092</b>	<b>8,12</b>	<b>42</b>	<b>13,16</b>	<b>18.2 (р-ра № 108П)</b>
-хлеб ржаной	28														
<b>7. Йогурт</b>	<b>220</b>	<b>7,084</b>	<b>6,325</b>	<b>11,41</b>	<b>142,97</b>	<b>0,076</b>	<b>0,43</b>	<b>1,771</b>	<b>0,051</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>303,6</b>	<b>240,35</b>	<b>35,42</b>	<b>12.19 (р-ра № 517П)</b>
-йогурт 2,5% жирности	220														
<b>Всего:</b>		<b>27,285</b>	<b>29,313</b>	<b>106,12</b>	<b>796</b>	<b>0,707</b>	<b>3,158</b>	<b>97,585</b>	<b>9741</b>	<b>8,202</b>	<b>11,944</b>	<b>423,39</b>	<b>813,29</b>	<b>121,87</b>	
<b>Всего за 21й день:</b>		<b>50,651</b>	<b>49,429</b>	<b>202,26</b>	<b>1446,6</b>	<b>1,326</b>	<b>3,465</b>	<b>107,35</b>	<b>9813,8</b>	<b>10,964</b>	<b>20,537</b>	<b>708,27</b>	<b>1151,4</b>	<b>314,13</b>	
<b>День 22 Четверг</b>															
<b>Завтрак</b>															
<b>1. Кукуруза консервированная отварная</b>	<b>50</b>	<b>1,551</b>	<b>0,1</b>	<b>3,253</b>	<b>20,016</b>	<b>0,055</b>	<b>0,025</b>	<b>5,004</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,35</b>	<b>10,008</b>	<b>31,025</b>	<b>10,508</b>	<b>4.13 (р-ра № 306М)</b>
-кукуруза консервы	50,04														
<b>3. Биточки рыбные</b>	<b>80</b>	<b>6,861</b>	<b>5,348</b>	<b>12,393</b>	<b>125,15</b>	<b>0,165</b>	<b>0,134</b>	<b>1,76</b>	<b>23,212</b>	<b>2,223</b>	<b>0,77</b>	<b>32,236</b>	<b>168,771</b>	<b>27,199</b>	<b>9.8 (р-ра № 234М)</b>
-рыба филе	72,038														
-лук репчатый	10,08														
-хлеб пшеничн.	6														
-сухари панировочные	2														
-масло подсолнечное рафинированое	2,4														
-соль	0,8														
-молоко пастер. 2,5% жирности	8														
<b>4. Рис припущенный</b>	<b>180</b>	<b>4,46</b>	<b>8,88</b>	<b>33,7</b>	<b>232,56</b>	<b>0,05</b>	<b>0,035</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>0,384</b>	<b>0,663</b>	<b>13,836</b>	<b>96,738</b>	<b>32,919</b>	<b>6.6 (р-ра №</b>



-сахар песок	2														
-лимонная кислота	0,12														
-вода питьевая	4														
-масло подсолнечное рафинированное	3														
<b>2. Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины, со сметаной и зеленю</b>	<b>250/10/5/ 3</b>	<b>5,147</b>	<b>6,203</b>	<b>16,387</b>	<b>142,334</b>	<b>0,113</b>	<b>0,093</b>	<b>19,775</b>	<b>5</b>	<b>1,371</b>	<b>1,365</b>	<b>39,576</b>	<b>94,075</b>	<b>31,844</b>	<b>3.8 (р-ра № 96М)</b>
-картофель	75														
-крупа рисовая	3														
-морковь	10														
-лук репчатый	5,04														
-масло подсолнечное рафинированное	2,5														
-вода питьевая	187,5														
-соль	1,5														
-огурцы маринованные в банках	15,015														
<b>-мясо отварное говядина</b>	<b>10</b>														
<b>-сметана прокипяченная</b>	<b>5</b>														
<b>-зелень подготовленная</b>	<b>3</b>														
<b>3. Поджарка из свинины</b>	<b>100</b>	<b>7,203</b>	<b>11,271</b>	<b>3,723</b>	<b>145,14</b>	<b>0,617</b>	<b>0,17</b>	<b>5,701</b>	<b>0</b>	<b>1,841</b>	<b>2,428</b>	<b>223,33</b>	<b>213,987</b>	<b>36,702</b>	<b>10.9 (р-ра № 251М)</b>
-свинина мясная	114,75														
-лук репчатый	31,013														
-масло подсолнечное рафинированное	3														
-томатное пюре	10														
-соль	1														
<b>4. Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>3,884</b>	<b>9,622</b>	<b>27,398</b>	<b>211,73</b>	<b>0,188</b>	<b>0,159</b>	<b>29,619</b>	<b>65,3</b>	<b>0,246</b>	<b>1,395</b>	<b>57,285</b>	<b>115,29</b>	<b>38,221</b>	<b>4.3 (р-ра № 128М)</b>
-картофель	158,49														
-молоко пастер. 2,5% жирности	31,5														
-масло сливочное	10														
-соль	1														
<b>5. Хлеб пшеничный</b>	<b>53</b>	<b>4,028</b>	<b>0,424</b>	<b>26,076</b>	<b>108,65</b>	<b>0,058</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,583</b>	<b>0,583</b>	<b>10,6</b>	<b>34,45</b>	<b>7,42</b>	<b>18.1a (р-ра №</b>

															108П)
-хлеб пшеничн.	53														
<b>6. Хлеб ржаной</b>	<b>28</b>	<b>1,848</b>	<b>0,336</b>	<b>11,088</b>	<b>55,44</b>	<b>0,048</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,092</b>	<b>8,12</b>	<b>42</b>	<b>13,16</b>	<b>18.2a (р-ра № 108П)</b>
-хлеб ржаной	28														
<b>7. Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,97</b>	<b>59,85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,003</b>	<b>0</b>	<b>0,045</b>	<b>9,45</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>12.5 (р-ра № 349М)</b>
-сухофрукты (смесь)	26														
-сахар песок	15														
-лимонная кислота	0,2														
-вода питьевая	200														
<b>Всего:</b>		<b>23,12</b>	<b>30,921</b>	<b>112,3</b>	<b>805,38</b>	<b>1,057</b>	<b>0,506</b>	<b>99,765</b>	<b>70,303</b>	<b>5,651</b>	<b>7,359</b>	<b>375,22</b>	<b>523,1</b>	<b>143,48</b>	
<b>Всего за 22й день:</b>		<b>43,387</b>	<b>48,57</b>	<b>234,04</b>	<b>1525,9</b>	<b>1,482</b>	<b>0,886</b>	<b>120,02</b>	<b>167,52</b>	<b>10,315</b>	<b>16,384</b>	<b>566,44</b>	<b>969,68</b>	<b>270,53</b>	
<b>День 23 Пятница</b>															
<b>Завтрак</b>															
<b>1. Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы)</b>	<b>50</b>	<b>0,476</b>	<b>0,075</b>	<b>1,579</b>	<b>9,523</b>	<b>0,023</b>	<b>0,02</b>	<b>8,772</b>	<b>0</b>	<b>0,201</b>	<b>0,376</b>	<b>9,268</b>	<b>17,033</b>	<b>8,52</b>	<b>2.27 (р-ра № 71М)</b>
-томаты грунтовые	25,075														
-огурцы свежие	25,033														
<b>2. Курица запеченная</b>	<b>80</b>	<b>9,889</b>	<b>12,726</b>	<b>5,058</b>	<b>174,32</b>	<b>0,085</b>	<b>0,182</b>	<b>2,167</b>	<b>85,63</b>	<b>1,661</b>	<b>1,947</b>	<b>23,559</b>	<b>199,695</b>	<b>21,928</b>	<b>11.6 (р-ра № 293М)</b>
-куры потрош. 1 категории	120,043														
-сметана 15% жирности	1,6														
-масло подсолнечное рафинированное	2,4														
-соль	0,8														
<b>4. Макароны изделия отварные</b>	<b>180</b>	<b>3,55</b>	<b>4,9</b>	<b>18,33</b>	<b>131,62</b>	<b>0,085</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>0,85</b>	<b>0,878</b>	<b>18,06</b>	<b>46,9</b>	<b>8,44</b>	<b>6.2 (р-ра № 309М)</b>
-масло сливочное	10														
-макаронные изделия высш.сорт	50														
-соль	1														
<b>4. Чай с сахаром</b>	<b>200/15</b>	<b>0,075</b>	<b>0</b>	<b>15,128</b>	<b>60,78</b>	<b>0</b>	<b>0,004</b>	<b>0,038</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,353</b>	<b>4,556</b>	<b>3,09</b>	<b>2,15</b>	<b>12.11 (р-ра № 376М)</b>





-яйца куриные (шт.)	0,2														
-масло сливочное	8														
-сухари панировочные	8														
-сметана 15% жирности	6,4														
-соль	0,8														
<b>-сметана прокипяченная</b>	<b>10</b>														
<b>3. Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,415</b>	<b>2,5</b>	<b>22,455</b>	<b>126,65</b>	<b>0,057</b>	<b>0,157</b>	<b>1,3</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0,495</b>	<b>130,5</b>	<b>107,65</b>	<b>22,7</b>	<b>12.23 (р-ра № 379М)</b>
-кофейный напиток	5														
-вода питьевая	120														
-сахар песок	15														
-молоко пастер. 2,5% жирности	100														
<b>4. Хлеб пшеничный</b>	<b>37</b>	<b>2,812</b>	<b>0,296</b>	<b>18,204</b>	<b>75,85</b>	<b>0,041</b>	<b>0,011</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,407</b>	<b>0,407</b>	<b>7,4</b>	<b>24,05</b>	<b>5,18</b>	<b>18.1 (р-ра № 108П)</b>
-хлеб пшеничн.	37														
<b>5. Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>7,92</b>	<b>39,6</b>	<b>0,034</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>5,8</b>	<b>30</b>	<b>9,4</b>	<b>18.2 (р-ра № 108П)</b>
-хлеб ржаной	20														
<b>6. Фрукты свежие (яблоки)</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>3,3</b>	<b>24</b>	<b>16,5</b>	<b>12</b>	<b>17.5 (р-ра № 338М)</b>
-яблоки	150														
<b>Всего:</b>		<b>19,139</b>	<b>19,658</b>	<b>83,149</b>	<b>581,11</b>	<b>0,319</b>	<b>0,9</b>	<b>17,421</b>	<b>267,75</b>	<b>1,717</b>	<b>7,249</b>	<b>649,44</b>	<b>760,62</b>	<b>113,02</b>	
<b>Обед</b>															
<b>1. Салат из свежих огурцов с зеленым горошком и луком</b>	<b>80</b>	<b>0,996</b>	<b>3,087</b>	<b>2,548</b>	<b>41,988</b>	<b>0,034</b>	<b>0,038</b>	<b>9,51</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,517</b>	<b>25,996</b>	<b>33,303</b>	<b>12,053</b>	<b>2.10(р-ра № 20М)</b>
-соль	0,4														
-масло подсолнечное рафинированное	3														
-лук зеленый	10,003														
-горошек зеленый консервы	15,015														
-огурцы свежие	50,078														
<b>2. Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	<b>250/35/3</b>	<b>4,797</b>	<b>9,639</b>	<b>18,594</b>	<b>180,32</b>	<b>0,164</b>	<b>0,173</b>	<b>26,125</b>	<b>17,5</b>	<b>1,301</b>	<b>2,467</b>	<b>45,307</b>	<b>165,201</b>	<b>43,676</b>	<b>3.15 (р-ра № 104М)</b>



-лимонная кислота	0,162														
<b>5. Хлеб пшеничный</b>	<b>53</b>	<b>4,028</b>	<b>0,424</b>	<b>26,076</b>	<b>108,65</b>	<b>0,058</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,583</b>	<b>0,583</b>	<b>10,6</b>	<b>34,45</b>	<b>7,42</b>	<b>18.1a (р-ра № 108П)</b>
-хлеб пшеничн.	53														
<b>6. Хлеб ржаной</b>	<b>28</b>	<b>1,848</b>	<b>0,336</b>	<b>11,088</b>	<b>55,44</b>	<b>0,048</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,092</b>	<b>8,12</b>	<b>42</b>	<b>13,16</b>	<b>18.2a (р-ра № 108П)</b>
-хлеб ржаной	28														
<b>7. Сок фруктовый в инд упак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>12.17 (р-ра № 389М)</b>								
-сок 200 гр.	200														
<b>Всего:</b>		<b>32,722</b>	<b>34,102</b>	<b>127,86</b>	<b>933,77</b>	<b>0,449</b>	<b>0,479</b>	<b>134,24</b>	<b>47</b>	<b>5,514</b>	<b>8,675</b>	<b>412,99</b>	<b>523,42</b>	<b>141,8</b>	
<b>Всего за 24й день:</b>		<b>51,861</b>	<b>53,76</b>	<b>211,01</b>	<b>1514,9</b>	<b>0,768</b>	<b>1,379</b>	<b>151,66</b>	<b>314,75</b>	<b>7,231</b>	<b>15,924</b>	<b>1062,4</b>	<b>1284</b>	<b>254,82</b>	
<b>Всего за 6 дней (19-24)</b>		<b>295,94</b>	<b>305,95</b>	<b>1309,4</b>	<b>9074,6</b>	<b>6,227</b>	<b>9,635</b>	<b>661,18</b>	<b>11655</b>	<b>56,012</b>	<b>93,671</b>	<b>4444,1</b>	<b>6390,4</b>	<b>1513,4</b>	
		<b>106,76</b>	<b>107,58</b>	<b>108,57</b>	<b>107,26</b>										
<b>Всего за 24 дней:</b>		<b>1146,2</b>	<b>1201,8</b>	<b>5181,9</b>	<b>35809</b>	<b>24,277</b>	<b>35,693</b>	<b>2303,4</b>	<b>24165</b>	<b>215,29</b>	<b>370,87</b>	<b>16739</b>	<b>25856</b>	<b>6593,2</b>	
		<b>103,4</b>	<b>105,6</b>	<b>107,4</b>	<b>105,8</b>										

**Примечание:**

1. Меню разработано с учетом СанПиН 2.4.5.2409-08 от 23.07.2008г
2. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
3. Завтрак и обед должен составлять 60 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии :
  - для возрастной группы 7-10 лет -1410 ккал. при суточной потребности в пищевых веществах и энергии 2350 ккал.
  - для возрастной группы 11 -18 лет - 1628 ккал. при суточной потребности в пищевых веществах и энергии 2713 ккал.
4. Повторение в течение дня одних и тех же блюд не допускается.

С-витаминизация третьих блюд осуществляется ежедневно из расчета в летний период - 20мг - для детей до 10 лет, 25мг - для детей 11 лет и старше ; в весенний, осенний и зимний период 50мг - для детей до 10 лет, 70мг - для детей 11 лет и старше.

В целях организации здорового питания в рецептурах блюд полностью исключен костный бульон, уксус

6. заменен лимонной кислотой, кулинарный жир и маргарин заменен на масло сливочное.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук и т.д.) в период после 1 марта допускается

7. использовать только после термической обработки.

При прготовлении блюд, допускается замена молока пастеризованного 2,5% жирности на молоко

8. восстановленное из сухого.

9. Список нормативной документации используемой при разработке меню :

Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. Тутельян В.А. - М.: ДеЛи плюс, 2012г

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.: ДеЛи плюс, 2015г (М)

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ. Под ред. А.Я Первалова. - Пермь 2013г (П)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания. Учебно-методическое пособие/Сост. А.В. Румянцев - 3-е изд., - М.: Изд "Дело и Сервис", 2002г