

СОГЛАСОВАНО:

Заместителю начальника территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по Хабаровскому краю  
в г. Комсомольске-на-Амуре Амурском, Солнечном,  
Ульчском, имени Полины Осипенко районах  
\_\_\_\_\_ Т.В. Веретенниковой



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Меню составлено с учетом возрастных групп (с 7 лет до 11 лет и с 11 лет и старше), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается 2-х кратный прием пищи (завтрак, обед).  
**РЕЖИМ ПИТАНИЯ:**

Завтрак 09.15 – 10.15  
Обед 13.00 – 14.00

В целях организации полноценного питания учащихся планируется включение в рацион продуктов:

Обогащенным йодом – (морская капуста, хлеб йодированный, соль обогащенная йодом), кисломолочные продукты с жизнеспособной микрофлорой, соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов, проводится «С» витаминизация третьих блюд.

Используемые нормативные документы:

- СанПин 2.4.5. 409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий (Пермь 2013 год)
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, г. Москва 2011 год под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

**Примерное, дополнительное меню и пищевая ценность приготовленных блюд образовательных учреждений**

№ тех. карты	Наименование блюда	масса порции	7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		энерг. ценность	энерг. ценность (кк ал)			
			брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто					
													0	Б	Ж
<b>Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
268	Каша рисовая молоч.	150	200	100	100	120	120	4,15	6,46	24,3	192,05	5,54	8,62	32,4	229,4
				23	23	31	31								
				3	3	4	4								
				42	42	56	56								
				3,5	3,5	4,5	4,5								
496	Какао с молоком	200	200	2,5	2,5	2,5	2,5	3,6	3,3	25	144	3,6	3,3	25	144
				100	100	100	100								
				15	15	15	15								
108	Хлеб пшеничный/сыром	40	50	40	40	50	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5
100		10	13,5	11	10	14	13,5	2,65	2,61	0	34,3	3,57	3,52	0	46,3
								15,14	23,93	70,2	586,35	17,29	26,17	83,2	647,2
<b>Всего на завтрак :</b>															
<b>ОБЕД</b>															
22	Салат из св. помидоров	60	100	64,8	54,6	108	91	0,6	6,12	2,1	66,8	1	10,1	3,4	109
				6	6	10	10								
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	106,6	80	133,2	100	17,6	2,36	30	98,9	22	2,95	37,5	101
169		20	20	10	8	12,5	10								
				9,6	8	12	10								
				2	2	2,5	2,5								
				2	2	2,5	2,5								
				<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>								
				31	22,8	31	22,8								
				2,3	2	2,3	2								
				1,84	1,6	1,84	1,6								
423	Капуста тушеная	150	180	197	158	236,4	189	5,55	5,4	5,85	107,8	6,66	6,48	7,02	112
				6,5	6,5	8	8								
				7,5	6	9	7,2								
				10,7	9	12,84	10,8								
				12	12	14	14								
				2	2	2,5	2,5								
381	Биточек из говядины	80	100	92,8	73,8	116	85,5	14,24	14	11,44	228,8	17,8	17,5	14,3	266
				15	15	19	19								
				18,4	18,4	23	23								
				9	9	12,5	12,5								

508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	растительное масло с/фрукты	5	25	30,5	0,5	0	27	110	0,5	0	27	110	
				сахар	14	14	14									
				вода	190	190	190									
108	Хлеб пшеничный/ржаной	50	60	хлеб пшеничный	50	50	60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	
109		50	70	хлеб ржаной	50	50	70	3,3	0,6	16,7	87,9	4,62	7,3	23,38	121	
<b>Всего на обед:</b>																
<b>Всего в день:</b>																
<b>Дополнительное меню</b>																
<b>Холодные блюда (салаты)</b>																
<b>заправленные маслом</b>																
50	Свекла отварная	60	100	свекла	101	75	121	95	0,75	2,5	6,4	69	1,5	5,5	8,4	89
				масло растительное	3	3	5	5								
429	Картофельное пюре	150	180	картофель	181	126	203,4	151,2	3,15	6,6	16,35	138	3,78	7,92	19,62	165
				молоко	24	23	29	28								
				сливочное масло	6,5	6,5	8	8								
412	Куриная котлетка	80	100	филе куриное	59	59	74	74	10,5	7,5	6,5	132	12,5	9,5	8,5	152
				хлеб пшеничный	15	15	19	19								
				вода	21	21	26	26								
<b>Всего</b>																
<b>14,4 16,6 29,25 339 17,78 22,92 36,52 406</b>																
<b>Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
106	Овощи порционные	60	100	помидор свежий	64	60	107	100	0,48	0	1,5	14,4	1,1	0	0,2	24
345	Котлета рыбная	80	100	минтай	107,8	64	131	80	11,12	1,68	7,68	90,4	13,9	2,1	9,6	113
453	с соусом	50	50	хлеб	15	15	19	19								
				молоко или вода	11	11	14	14								
				яйцо	0,12шт	4,8	0,15шт	6								
				сливочное масло	1,6	1,6	2	2								
				СОУС:												
				мука	2,5	2,5	2,5	2,5								
				томат-паста	7,5	7,5	7,5	7,5								
				сливочное масло	2,5	2,5	2,5	2,5								
				вода	25	25	25	25								
415	Рис припущенный	150	180	крупа	51	51	60	60	3,54	6,04	32,4	198,1	4,14	7,25	38,8	221,7
				сливочное масло	6,5	6,5	8	8								
				вода	109	109	130	130								
495	Чай с молоком	200	200	чай- заварка	50	50	50	50	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81
				молоко	50	50	50	50								
				вода	100	100	100	100								
				сахар	15	15	15	15								
108	Хлеб пшеничный/с маслом	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5
105		10	10	сливочное масло	10	10	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8

100	сыром	10	13.5	сыр	11	10	14	13.5	2,65	2,61	0	34,3	3,57	3,52	0	46,3
<b>Всего на завтрак :</b>																
<b>ОБЕД</b>																
76	Винегрет	60	100	картофель	17,6	13,2	29,4	22	0,78	8,9	4,08	78	1,3	10,8	6,8	130
				свекла	11,4	9	19	15								
				морковь	7,8	6	13	10								
				огурец соленый	22,8	18	38	30								
				лук	10,8	9	18	15								
				растительное масло	6	6	8	8								
156	Суп лапша домашняя	200	250	лапша		20	24	24	2,04	4,46	11,12	88,8	2,55	5,85	13,9	101
404	с курицей	20	20	мука	17	17	21,5	21,5								
				яйцо	4,6	4	5,75	5								
				вода	2,8	2,8	3,5	3,5								
				лук	9,6	8	12	10								
				сливочное масло	3,5	3,5	5	5								
				куры I категории	32	20	32	20								
369	Жаркое по домашнему	230	280	мясо	151	132	171,5	147,1	26	23,2	16,6	361	29,5	26,3	18,86	390,6
				картофель	152	114	172,7	129,5								
				лук	17,5	15	19,9	17								
				сливочное масло	5	5	6	6								
				томат-паста	7	7	8	8								
				масса тушеного мяса		70	80	80								
505	Кисель из свежих ягод	200	200	ягода свежая	25	24	25	24	0,2	0,1	21,5	87	0,2	0,1	21,5	87
				вода	180	180	180	180								
				сахар	15	15	15	15								
				крахмал	6	6	6	6								
108	Хлеб пшеничный/	50	50	хлеб пшеничный	50	50	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5	3,8	0,4	24,6	117,5
109	ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8
<b>Всего на обед:</b>																
<b>Всего в день:</b>																
<b>Дополнительное меню</b>																
<b>Холодные блюда (салаты)</b>																
1	Салат из капусты белокочанной	60	100	капуста	94	75	160	125	1,51	6,09	6,28	86,89	2,52	10,15	10,47	144,82
				морковь	7	6	13	10								
				лук	7	6	10	12								
				сахар	2	2	3	3								
				кислота лимонная	0,7	0,7	1	1								
				растительное масло	6	6	10	10								
<b>Горячие Блюда</b>																
270	Плов бухарский	200	200	крупа рисовая	52	52	52	52	5	19,7	53,5	411	5	19,7	53,5	411
				морковь	53	44	53	44								
				лук	27	23	27	23								

				19	19	19	19	19	19	19	19												
				масло растительное	19	19	19	19	19	19	19												
				изюм	20	19	20	19	19	19													
				зелень	6	4	6	4	4	4													
				<b>Всего</b>																			
				6,51	25,79	59,78	497,89	7,52	29,85	63,97	555,82												
<b>Первая неделя 3 ДЕНЬ (средн)</b>																							
<b>ЗАВТРАК</b>																							
313	Запеканка из творога с джемом	150 50	200 50	141 12	140 12	188 16	186,7 16	11,7	12,5	25,4	261,8	15,6	16,7	33,8	341,1								
				4,6	4	6,1	5,3																
				5	5	6,5	6,5																
				5	5	6,5	6,5																
				5	5	5	5																
				50	50	50	50	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81								
493	Чай с сахаром	200	200	50	50	50	50	0,1	0	15	60	0,1	0	15	60								
108	Хлеб пшеничный/сыром	40 10	50 10	14 10	14 10	14 11	14 10	3,04 2,65	0,32 2,61	19,68 0	94 34,3	3,8 2,65	0,4 2,61	24,6 0	117,5 34,3								
112	Фрукты	100	100	100	100	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47								
				<b>Всего на завтрак :</b>																			
				18,09	15,47	92,38	578,1	22,75	19,75	105,7	680,9												
<b>ОБЕД</b>																							
32	Салат овощной	60	100	24	19,2	40	32	1,38	4,38	3,6	59,7	2,3	7,3	6	78,9								
				14,4	12	24	20																
				20,4	15	34	25																
				7,2	6	12	10																
				6,9	6	11,5	10																
				3,6	3,6	6	6																
131	Свекольник	200	250	64	51,2	80	64	1,74	3,56	13,62	107,8	2,17	4,45	17,02	122								
				46	34,4	57,5	43																
				10	8	12,5	10																
				10,8	9	13,5	11,3																
				3,5	3,5	5	5																
				2	2	2,5	2,5																
				2,6	2,6	3,25	3,25																
404	Птица отварная	80	100	128	80	160	100	13,6	13,5	4,1	192	17	16,8	5,1	214								
442	с молочным соусом	50	50	3,4	2,3	4,3	2,9																
				СОУС	50	50	50																
				38	38	38	38																
				12,5	12,5	12,5	12,5																
				2	2	2	2																
				2	2	2	2																
				0,5	0,5	0,5	0,5																
291	Макаронные изделия	150	180	51	51	61	61	5,65	6,7	29,04	144,9	6,78	8,1	34,84	173								

	отварные				6,5	8	8																				
507	Компот свежих фруктов	200	200	сливочное масло																							
				фрукты	45,4	40	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96	0,5	0,2	23,1	96							23,1	96			
				сахар	14	14	14	14																			
				лимонная кислота	0,2	0,2	0,2	0,2																			
108	Хлеб пшеничный/ржаной	60	60	хлеб пшеничный	60	60	60	60	4,56	0,48	29,52	141	4,56	0,48	29,52	141							4,56	29,52	141		
109		50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121							4,62	23,38	121		
<b>Всего на обед:</b>																											
<b>Всего в день:</b>																											
<b>Дополнительное меню</b>																											
	Холодные блюда (салаты заправленные маслом)																										
13	салат из моркови и кураги	60	100	морковь	53	40	88	66	1,2	1,86	9,83	61,97	2	3,1	16,38	103,29											
				курага	7	10	8	12																			
				сахар	3	3	5	5																			
				сметана	12	12	20	20																			
	Горячие Блюда																										
238	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	180	крупа гречневая	69	125	83	164	9,13	17,38	41,81	360,08	10,96	20,86	51,17	432,1											
				вода	102	102	122	122																			
				масло растительное	9	9	10	10																			
				лук	36	28	43	34																			
				масло сливочное	8	8	10	10																			
395	Колбаса отварная	80	100	колбаса вареная	82,4	80	103	100	8,32	16,72	0	184	10,4	20,9	0	230											
<b>Всего</b>																											
<b>18,65 35,96 51,64 606,05 23,36 44,86 67,55 765,39</b>																											
<b>Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)</b>																											
<b>ЗАВТРАК</b>																											
107	Икра кабачковая	60	100	икра кабачковая	63	60	105	100	4,68	0,06	1,02	7,8	0,8	0,1	1,7	13											
375	Зразы из говядины	80	100	мясо	61	44,8	76	56	10,24	9,1	9,2	208	12,8	11,4	11,5	260											
				хлеб	10	10	12	12																			
				крупа манная	5,5	5,5	7	7																			
				молоко	14	14	17	17																			
				сливочное масло	2,5	2,5	3	3																			
				яйцо	6,6	6	7,7	7																			
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	крупа	55	55	68	68	8,55	7,84	37,05	189	10,26	9,4	44,46	226											
				сливочное масло	6	6	7	7																			
				вода	102	102	102	102																			
494	Чай с лимоном	200	200	чай- заварка	50	50	50	50	0,1	0	15,2	61	0,1	0	15,2	61											
				сахар	14	14	14	14																			
				лимон	8	7	8	7																			
108	Хлеб пшеничный/ржаной	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5											
<b>Всего на завтрак :</b>																											
<b>26,61 17,32 82,15 559,8 27,76 21,3 97,46 677,5</b>																											
<b>ОБЕД</b>																											
61	Салат из моркови	60	100	морковь	42	30	70	56	1,14	6,06	3,54	79,2	1,9	10,1	5,9	102											



		вода		109	109	130	130												
				<b>Всего</b>															
<b>Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
19	Салат из свежих помидор и огурцов	60	100	34,2	28,8	57	48	0,54	3,06	2,16	38,4	0,9	5,1	3,6	64				
301	Омлет натуральный	150	200	106	92,3	141,5	123	12,9	20	3,46	244,6	17,2	26,7	4,61	293,5				
				58	58	77	77												
496	Какао с молоком	200	200	5,5	5,5	7	7												
				2,5	2,5	2,5	2,5	3,6	3,3	25	144	3,6	3,3	25	144				
108	Хлеб пшеничный/ с маслом	40	40	40	40	40	40	3,04	0,32	19,68	94	3,04	0,32	19,68	94				
105		10	10	10	10	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8				
<b>Всего на завтрак :</b>																			
								20,13	34,93	50,38	595,8	24,79	43,67	52,97	670,3				
<b>ОБЕД</b>																			
66	Салат картофельный с соленым огурцом	60	100	49,8	36	83	60	1,02	3,18	6,36	57,6	1,7	5,3	10,6	96				
				8,4	6,6	14	11												
				12	7,8	20	13												
				8,4	6,6	14	11												
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	50	40	62,5	45	1,4	3,98	6,82	66,4	1,75	4,95	8,52	80,3				
				32	24	40	30												
				12,6	10	15,5	12,5												
				9,6	8	12	10												
				2	2	2,5	2,5												
				3	3	4	4												
381	Мясо тушеное	80	100	160	160	200	200												
				90,4	66,4	113	83	12,16	13,92	1,84	181,6	15,2	17,4	2,3	227				
				4	3,2	5	4												
				4	3,2	5	4												
				1,6	1,6	2	2												
				5,6	5,6	6	6												
				3	3	4	4												
418	Пюре из гороха	150	180	76	75,5	90,9	89	14,62	0	29,1	208,6	17,5	0	34,92	223,3				
				3,7	3,7	4,5	4,5												
512	Компот с изюмом	200	200	20	32	20	32	0,3	0	20,1	81	0,3	0	20,1	81				



108	Хлеб пшеничный/	60	60	14	14	14	14	14	14	14	14	4,56	0,48	29,52	141	4,56	0,48	29,52	141	4,56	0,48	29,52	141
109	ржаной	50	70	50	50	70	70	70	70	70	70	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121	4,62	7,3	23,38	121
112	Фрукты	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47
<b>Всего на обед:</b>		37,36 22,16 110,44 823,2 45,63 35,43 129,3 969,6																					
<b>Всего в день:</b>		75,12 57,09 160,82 1419 70,42 79,1 182,3 1639,9																					
		<b>Дополнительное меню</b>																					
<b>Холодные блюда (салаты заправленные маслом)</b>																							
64	Салат картофельный с яблоками	60	100	38	29	64	48	64	48	0,91	6,18	6,84	87,25	1,52	10,3	11,4	145,42						
<b>Горячие Блюда</b>																							
200	Капуста тушеная с мясом	200	220	112	89	123	98	123	98	20,42	12,85	8,93	235,61	22,46	14,13	9,82	259,17						
					190	152	209	167															
				7	7	7	7	7															
				5	5	6	6	6															
				13	11	14	12	12															
				1	1	1	1	1															
<b>Всего</b>		21,33 19,03 15,77 322,86 23,98 24,43 21,22 404,59																					

**6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

**Вторая неделя**

<b>ЗАВТРАК</b>																							
317	Пудинг из творога паровой с повидлом	150	180	114	113	136,8	135,6	20,9	16,3	33	342	25,08	19,56	39,6	431,4								
		50	50	11	11	13	13																
				10,3	10	20,4	20																
				15,3	13	18,4	18																
				8	8	9,5	9,5																
				4	4	5	5																
495	Чай с молоком	200	200	50	50	50	50	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81								
				50	50	50	50																
				50	50	50	50																
				100	100	100	100																
				14	14	14	14																
108	Хлеб пшеничный/	40	40	40	40	40	40	3,04	0,32	19,68	94	3,04	0,32	19,68	94								
105	с маслом	10	10	10	10	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8								
100	сыром	10	10	11	10	11	10	2,65	2,61	0	34,3	2,65	2,61	0	34,3								
<b>Всего на завтрак :</b>		25,49 26,17 68,66 591,8 29,67 29,43 75,26 681,2																					
<b>ОБЕД</b>																							
51	Салат из свеклы и моркови	60	100	45,6	36,6	76	51	0,78	6,18	4,26	79,2	1,3	10,3	7,1	127								
				22,8	18	38	30																
				5,5	5,5	7,5	7,5																
134	Рассольник ленинградский	200	250	80	65	100	75	1,64	4,2	13	87,9	2,03	5,25	16,25	101								

				20	морковь	10	8	12,5	10										
					лук	4,8	4	6	5										
					крупа	4	4	5	5										
					соленый огурец	13,4	12	16,75	16										
					растительное масло	3	3	4	4										
					куры I категории			32	20										
372			80	100	говядина	45	36	56	40	6,8	6,64	3,2	108,4	8,5	8,3	4	123		
442			50	50	крупа рисовая	4	4	5	5										
					лук репчатый	5,8	4,8	7,2	6										
					сливочное масло	2,4	2,4	3	3										
					капуста	60	48	75	60										
					СОУС:					0,77	5,3	1,69	57,65	0,77	5,3	1,69	57		
					мука	1,3	1,3	1,3	1,3										
					сливочное масло	1,2	1,2	1,2	1,2										
					сметана	25	25	25	25										
429			150	180	картофель	181	126	203,4	151,2	3,15	6,6	16,35	138	3,78	7,92	19,62	165		
					молоко	24	23	29	28										
					сливочное масло	6,5	6,5	8	8										
507			200	200	фрукты	45,4	40	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96	0,5	0,2	23,1	96		
					сахар	14	14	14	14										
108			50	60	хлеб пшеничный	50	50	60	60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141		
109			50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121		
112			100	100	фрукты	100	100	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47		
					<b>Всего на обед :</b>	<b>21,14</b>	<b>30,16</b>	<b>112,7</b>	<b>818,65</b>	<b>26,46</b>	<b>45,09</b>	<b>134,5</b>	<b>948</b>						
					<b>Всего в день:</b>	<b>46,63</b>	<b>56,33</b>	<b>181,36</b>	<b>1410,45</b>	<b>56,13</b>	<b>74,52</b>	<b>209,7</b>	<b>1629,2</b>						
					<b>Дополнительное меню</b>														
7			60	100	Морковь	66	53	110	88	0,68	6,05	5,44	79,6	1,14	10,08	9,07	132,67		
					Масло растительное	6	6	10	10										
					сахар	2	2	3	3										
320			150	150	творог	136	135	136	135	23,6	21,8	30,1	411	23,6	21,8	30,1	411		
					яйцо	1/8	5	1/8	5										
					сахар	15	15	15	15										
					мука	20	20	20	20										
					масло сливочное	5	5	5	5										
440			50	50	молоко	38	38	38	38	1,3	3,18	7,85	65,25	1,3	3,18	7,85	65,25		
					вода	13	13	13	13										
					мука	2	2	2	2										
					масло сливочное	2	2	2	2										
					сахар	5	5	5	5										

		ванилин		0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	25,58	31,03	43,39	555,85	26,04	35,06	47,02	608,92	
		Всего															
		<b>Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)</b>															
		<b>ЗАВТРАК</b>															
264	Каша пшеничная молочная	150	200			100	100	125	125	4,8	8,55	26,8	203,4	6,4	11,4	35,7	271,2
				30	40	40		40									
				4	6	6		6									
				43,5	43,5	58		58									
				4,5	4,5	6		6									
494	Чай с лимоном	200	200			50	50	50	50	0,1	0	15,2	61	0,1	0	15,2	61
				14	14	14		14									
				8	8	7		7									
108	Хлеб пшеничный/	40	50			40	40	50	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5
105	с маслом	10	10			10	10	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8
100	сыром	10	13,5			11	10	14	13,5	2,65	2,61	0	34,3	3,57	3,52	0	46,3
112	Фрукты	100	100			100	100	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47
		<b>Всего на завтрак :</b>															
										<b>11,04</b>	<b>19,77</b>	<b>71,56</b>	<b>569</b>	<b>14,32</b>	<b>23,61</b>	<b>85,38</b>	<b>658,9</b>
		<b>ОБЕД</b>															
25	Салат из сырых овощей	60	100			12,4	9,6	20	16	0,66	3,66	2,22	39	1,1	6,1	3,7	65
				17,64	15	29,4		25									
				22,1	21	36,8		35									
				14,3	11,4	23,8		19									
				3,6	3,6	6		6									
144	Суп картофельный	200	250			66,6	50	83,2	62,5	1,84	3,4	12,1	116,4	2,3	4,25	15,1	128
404	с бобовыми с птицей		20			10	8	12,5	10								
				16,2	16	20,3		20									
				30,8	20	38,5		25									
				9,6	8	12		10									
				3,5	3,5	5		5									
				130	130	163											
						32		20	4,7								
398	Печень говяжья	120	120			124(104)	71(88,	124(104)	71(88,	13,8	4,3	213	18	13,8	4,3	213	
	по-строгановски			9	9	9		9									
	перевол на мясо			50		50		50									
				1,2	1,2	1,2		1,2									
				1,2	1,2	1,2		1,2									
				25	25	25		25									
291	Макаронные изделия	150	180			51	51	61	61	5,65	6,7	29,04	144,9	6,78	8,1	34,84	173,8
	отварные			6,5	6,5	8		8									
511	Компот свежих ягод	200	200			32	30	32	30	0,3	0,1	17,2	71	0,3	0,1	17,2	71
				14	14	14		14									
				160	160	160		160									
108	Хлеб пшеничный/	50	60			50	50	60	60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141
109	ржаной	50	70			50	50	70	70	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8

Всего на обед:											38,25	31,91	106,27	837,37	42,36	43,38	128,2	962,17
Всего в день:											49,29	51,68	177,83	1406,37	56,68	66,99	213,5	1621,07
Дополнительное меню																		
	Холодные блюда (салаты заправленные маслом)																	
19	Салат из свежих помидор	60	100			34,2	28,8	57	48	0,54	3,06	2,16	38,4	0,9	5,1	3,6	64	
	лук					8,4	7,2	14	12									
	растительное масло					3	3	5	5									
	<b>Горячие Блюда</b>																	
390	Тефтели мясные с рисом "сжики"	100	100			85	75	85	75	17,66	21,56	16,35	330,4	17,66	21,56	16,35	330,4	
	вода					11	11	11	11									
	крупа рисовая					8	8	8	8									
	лук					39	31	39	31									
	масло сливочное					12	12	12	12									
	мука пшеничная					7	7	7	7									
	яйцо					13	9	13	9									
242	Каша перловая рассыпчатая	150	180			50	50	60	60	4,64	0,55	33,42	157,34	5,57	0,66	40,1	188,81	
	вода					120	120	144	144									
	масло сливочное					7	7	9	9									
	<b>Всего</b>									22,84	25,17	51,93	526,14	24,13	27,32	60,05	583,21	

### 8 ДЕНЬ (среда)

#### Вторая неделя

#### ЗАВТРАК

106	Овощи порционные	60	100			64	60	107	100	0,48	0	1,5	14,4	1,1	0	0,2	24
341	Рыба, запеченная с яйцом	80	100			100	70	118	87	11,12	1,68	7,68	90,4	13,9	2,1	9,6	113
	мука					4	4	5	5								
	растительное масло					4	4	5	5								
	яйцо					9,2	8	11,5	10								
	лук					8,4	7	10,5	8,8								
	мука					2,6	2,6	3,2	3,2								
	растительное масло					3	3	4	4								
415	Рис припущенный	150	150			51	51	51	51	3,54	6,04	32,4	198,1	3,54	6,04	32,4	198,1
	сливочное масло					6,5	6,5	6,5	6,5								
	вода					109	109	109	109								
496	Какао с молоком	200	200			2,5	2,5	2,5	2,5	3,6	3,3	25	144	3,6	3,3	25	144
	молоко					100	100	100	100								
	сахар					14	14	14	14								
108	Хлеб пшеничный/	40	50			40	40	50	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5
105	с маслом	10	10			10	10	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8
	сливочное масло					10	10	10	10	21,83	19,59	86,34	615,7	25,99	20,09	91,88	671,4
	<b>Всего на завтрак :</b>																

#### ОБЕД

75	Салат картофельный с соевым огурцом	60	100			40,8	29,4	68,1	49	1,08	3,72	5,34	59,4	1,8	6,2	8,9	99
	лук					3,6	3	6	5								





<b>Горячие Блюда</b>																
412	Куриная котлетка	80	100	филе куриное	59	59	74	74	10,5	7,5	6,5	132	12,5	9,5	8,5	152
				хлеб пшеничный	15	15	19	19								
				вода	21	21	26	26								
399	Оладьи из печени по-кунцевски	100	100	печень( мясо)	96	80	96	80	17,3	11,7	11,8	222	17,3	11,7	11,8	222
				морковь	15	11	15	11								
				яйцо	17	17	17	17								
				масло сливочное	10,7	10,7	10,7	10,7								
415	Рис припущенный	150	150	крупа	51	51	51	51	3,54	6,04	32,4	198,1	3,54	6,04	32,4	198,1
				сливочное масло	6,5	6,5	6,5	6,5								
				вода	109	109	109	109								
<b>Всего</b>																
					31,52	31,25	51,21	609,04	33,64	37,26	53,55	667				

**Вторая неделя 10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**

<b>ЗАВТРАК</b>																
106	Овощи порционные	60	100	огурец свежий	63	60	105	100	0,48	0,06	1,5	8,4	0,8	0,1	2,5	14
379	Кнели из говядины	80	100	мясо	88	64	110	80	13,1	10,4	4,48	170	16,4	13	5,6	212
				хлеб	7	7	9	9								
				молоко	33	33	41	41								
				яйцо	5,3	5	6,6	6								
				сливочное масло	2,5	2,5	3	3								
237	Каша гречневая	150	180	крупа	55	55	68	68	8,55	7,84	37,05	189	10,26	9,4	44,46	226
				растительное масло	6	6	7	7								
				вода	102	102	102	102								
495	Чай с молоком	200	200	чай- заварка	50	50	50	50	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81
				молоко	50	50	50	50								
				вода	100	100	100	100								
				сахар	14	14	14	14								
108	Хлеб пшеничный/сыром	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5
100		10	10	сыр	11	10	11	10	2,65	2,61	0	34,3	2,65	2,61	0	34,3
<b>Всего на завтрак :</b>																
					29,32	22,53	78,61	576,7	35,41	26,81	93,06	684,8				

<b>ОБЕД</b>																
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	100	картофель	20,8	15	34,7	25	1,86	4,14	13,14	107,2	3,1	6,9	21,9	132
				кукуруза консервир.	2,5	15	41,6	25								
				морковь	18,84	15	31,4	25								
				огурец свежий	15	12	25	20								
				растительное масло	6	6	8	8								
146	Суп картофельный с клецками	200	250	картофель	53,4	40	66,7	50	0,96	2,08	7,02	55,6	1,2	2,6	8,77	63,25
172		20	25	морковь	10	8	12,5	10								
				лук	9,6	8	12	10								
				растительное масло	2	2	2,5	2,5								
				<b>Клецки</b>												
				мука	6	6	7,5	7,5								
				вода или молоко	9	9	12	12								

					яйцо	2,2	1,8	2,75	2,3											
					соль	0,18	0,18	0,22	0,22											
					сливочное масло	0,7	0,7	0,9	0,9											
340	Рыба запеченая с картофелем по-русски	250	280		рыба	102	90,6	114,3	109,2	16,6	9,27	23,64	244,8	18,7	10,4	26,4	274,1			
					масса готовой рыбы	6	6	7	7	81,6										
					сливочное масло	167,7	122	187,8	136,5											
451					картофель	80	80	90	90	0,9	3,2	3,99	48,4	1,01	3,6	4,48	54,5			
					СОУС:	4	4	4,5	4,5											
					сливочное масло	88	88	99	99											
					бульон	4	4	4,5	4,5											
					мука	25	30,5	25	30,5	0,5	0	27	110	0,5	0	27	110			
508	Компот из смеси сухофруктов				с/фрукты	14	14	14	14											
					сахар	190	190	190	190											
					вода	50	50	60	60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141			
108	Хлеб пшеничный/ржаной	50	70		хлеб пшеничный	50	50	70	70	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8			
109					хлеб ржаной	120	120	100	100	0,48	0,048	11,76	56,4	0,4	0,04	9,8	47			
112	Фрукты				фрукты	28,4	19,738	127,85	826,9	57,72	42,27	206	1404	69,5	58,1	244	1628			
<b>Всего на обед:</b>																				
<b>Всего в день:</b>																				
					Дополнительное меню															
	Холодные блюда (салаты)																			
	заправленные маслом																			
50	Свекла отварная	60	100		свекла	101	75	121	95	0,75	2,5	6,4	69	1,5	5,5	8,4	89			
					масло растительное	3	3	5	5											
	Горячие Блюда																			
395	Колбаса отварная	80	100		колбаса вареная	82,4	80	103	100	8,32	16,72	0	184	10,4	20,9	0	230			
291	Макаронные изделия	150	180		макаронные изделия	51	51	61	61	5,65	6,7	29,04	144,9	6,78	8,1	34,84	173			
	отварные				сливочное масло	6,5	6,5	8	8	14,72	25,92	35,44	397,9	18,68	34,5	43,24	492			
						<b>Всего</b>														