

**МЕНЮ РАСКЛАДКА ЛОУ 2023 г 1-4 классы**

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Вита	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.	С	
<b>1 день</b>										
<i>Завтрак</i>										
210сб2005	<b>Омлет натуральный с маслом сливочным</b>	159/5			17,4	17,5	14,99	234,2	0,29	37,31
	яйца		3 шт.	120						
	молоко		45	45						
	масса омлетной смеси			165						
	масло сливочное		6	6						
	масса готового омлета			159						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1	1						
71сб2005	<b>Овощи натуральные свежие</b>	60			0,5	0	2	9,6	1,08	4,27
	Огурцы свежие		63,1	60						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
338сб2005	<b>Яблоки свежие калиброванные</b>	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	10,71
457сб2021	<b>Чай с сахаром</b>	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай в/с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>20,95</b>	<b>18,38</b>	<b>52,72</b>	<b>431,83</b>	<b>13,45</b>	<b>55,01</b>
<i>Обед</i>										
82сб 2005	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	250/5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,79
	свекла									
	с 01.09. до 31.12.		50	40						
	с 01.01. до 31.08.		53,3	40						
	капуста белокочанная		25	20						
	или квашеная		17,2	12						
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.		26,7	20						
	с 01.11. по 21.12.		28,6	20						
	с 01.01. по 28-29.02.		30,8	20						
	с 01.03. по 31.08.		33,3	20						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 31.08.		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	томат		7,5	7,5						
	масло растительное		5	5						
	сахар		2,5	2,5						
	соль		2,5	2,5						
	вода или бульон		200	200						
	сметана		5	5						
260сб2005	<b>Гуляш</b>	100/100			25,79	20,38	4,95	312,5	1,39	113
	говядина без кости		164,6	158						
	масло растительное		10	10						
	лук репчатый		23,8	20						
	томат		16	16						
	мука пшеничная		4	4						
	соль		1,5	1,5						
203сб2005	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	180/5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
71сб2005	<b>Овощи натуральные свежие</b>	60			0,72	0,12	2,8	15,6	1,08	4,84
	Помидор свежий		70,8	60						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88

	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
495сб2021	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,43
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	<b>Итого обед:</b>				<b>39,77</b>	<b>32,34</b>	<b>101,93</b>	<b>886,3</b>	<b>12,96</b>	<b>143,45</b>
	<b>Итого 1 день:</b>				<b>60,72</b>	<b>50,72</b>	<b>154,65</b>	<b>1318,13</b>	<b>26,41</b>	<b>198,46</b>
<b>2 день</b>										
<i>Завтрак</i>										
234сб2005	<b>Биточки рыбные</b>	100			14,8	18,8	11,6	274	1,15	27,32
	рыба потрош.обезглавленная		90	66						
	хлеб пшеничный		18	18						
	вода		26	26						
	сухари панировочные		10	10						
	соль		2	2						
	масса полуфабриката			116						
	масло растительное		10	10						
310сб2005	<b>Картофель отварной с маслом</b>	180/5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	17,49
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		240	180						
	с 01.11. по 21.12.		257	180						
	с 01.01. по 28-29.02.		277	180						
	с 01.03. по 30.06		300	180						
	Масса вареного картофеля			174,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,7	1,7						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,50
459сб2021	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/10/7			0,3	0,1	9,5	40	1	2,61
	чай		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	лимон		8	7						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>21,58</b>	<b>24,26</b>	<b>60,02</b>	<b>586,4</b>	<b>28,53</b>	<b>48,92</b>
<i>Обед</i>										
80сб2012	<b>Суп картофельный с крупой</b>	250			2,18	4,39	14,29	129,5	8,25	7,54
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.		100	75						
	с 01.11. по 21.12.		107	75						
	с 01.01. по 28-29.02.		115,4	75						
	с 01.03. по 31.08.		125	75						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 31.08.		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	крупка пшенная		5	5						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
294сб2005	<b>Котлета рубленные из птицы</b>	100			16,64	15,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	куры потрошенные		123	74						
	хлеб		18	18						
	вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		1,2	1,2						
171сб2005	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</b>	180/5			10,63	7,18	47,77	316	0	13,47
	крупка гречневая		85,2	85,2						

	соль		1,5	1,5						
	масло сливочное		5	5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
71сб2005	<b>Овощи натуральные свежие</b>	60			0,72	0,12	2,8	15,6	1,08	4,84
	Помидор свежий		70,8	60						
342сб2005	<b>Компот из свежих яблок</b>	200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,65
	яблоки свежие		45,3	40						
	сахар		24	24						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	вода		172	172						
	<b>Итого обед:</b>				<b>35,47</b>	<b>27,79</b>	<b>153,49</b>	<b>1062,4</b>	<b>10,73</b>	<b>67</b>
	<b>Итого 2 день:</b>				<b>57,05</b>	<b>52,05</b>	<b>213,51</b>	<b>1648,8</b>	<b>39,26</b>	<b>115,92</b>
<b>3 день</b>										
<i>Завтрак</i>										
181сб2005	<b>Каша манная молочная</b>	200/5			3,18	3,89	21,44	184	0	13,58
	крупа манная		31	31						
	молоко		100	100						
	вода		75	75						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
14 сб2005	<b>Масло сливочное крестьянское</b>	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
15 сб2005	<b>Сыр российский</b>	10	10,5	10	2,31	2,95	0	62,5	0,07	7,51
463сб2021	<b>Какао с молоком сгущенным</b>	200			3,2	3,6	19,2	122	0,2	13,99
	какао-порошок		2,4	2,4						
	молоко сгущенное		38	38						
	вода		176	176						
338сб2005	<b>Яблоки свежие калиброванные</b>	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	10,71
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>11,62</b>	<b>18,48</b>	<b>67,21</b>	<b>584,63</b>	<b>12,35</b>	<b>54,66</b>
<i>Обед</i>										
102сб2005	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	250			5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	7,82
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.		66,7	50						
	с 01.11. по 21.12.		71,4	50						
	с 01.01. по 28-29.02.		77	50						
	с 01.03. по 31.08.		83,3	50						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 31.08.		13,3	10						
	горох		20,3	20						
	лук репчатый		12	10						
	петрушка		3,25	3						
	масло растительное		5	5						
	бульон или вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
268сб2005	<b>Котлеты из говядины</b>	100			15,55	11,55	15,7	238,75	0,15	53,18
	говядина без кости		77	74						
	хлеб пшеничный		18	18						
	вода		24	24						
	сухари		10	10						
	масса п\ф			124						
	масло растительное		6	6						
	соль		1	1						
137сб2012	<b>Рагу из овощей</b>	180/5			2,15	11,1	13,4	262	9,92	18,29
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		84,8	63,6						

	с 01.11. по 21.12.		90,8	63,6						
	с 01.01. по 28-29.02.		97,8	63,6						
	с 01.03. по 30.06		106	63,6						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		39	31						
	с 01.01. до 30.06.		41,6	31						
	лук репчатый		28,8	24						
	капуста свежая		29,6	24						
	масло растительное		7,2	7,2						
	Соус томатный №348 :			54						
	вода		54	54						
	Масло сливочное		2,4	2,4						
	мука пшеничная		2,4	2,4						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		4,1	3,2						
	с 01.01. до 30.06.		4,3	3,2						
	лук репчатый		1,8	1,1						
	томат пюре		8	8						
	Масло сливочное		0,84	0,84						
	сахар		0,54	0,54						
	соль		0,54	0,54						
	соль		1,7	1,7						
	масло сливочное		5	5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
495сб2021	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,43
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	<b>Итого обед:</b>				<b>28,93</b>	<b>28,78</b>	<b>94,86</b>	<b>865,7</b>	<b>16,08</b>	<b>87,1</b>
	<b>Итого 3 день:</b>				<b>40,55</b>	<b>47,26</b>	<b>162,07</b>	<b>1450,33</b>	<b>28,43</b>	<b>141,76</b>

**4 день**

*Завтрак*

291сб2005	<b>Плов из птицы</b>	100/200			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,08
	цыпленок-бройлер		165	136						
	масло растительное		14	14						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		20	16						
	с 01.01. до 31.08.		21,3	16						
	лук репчатый		16	14						
	томатное пюре		10	10						
	крупа рисовая		70	70						
	соль		2	2						
71сб2005	<b>Овощи натуральные свежие</b>	60			0,5	0	2	9,6	1,08	4,27
	Огурцы свежие		63,1	60						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,50
457сб2021	<b>Чай с сахаром</b>	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай в\с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>30,06</b>	<b>30,9</b>	<b>78,63</b>	<b>673,55</b>	<b>1,16</b>	<b>58,16</b>

*Обед*

84сб2005	<b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной</b>	250/5			3,54	5,1	14,53	168,25	6,29	11,08
	свекла									
	с 01.09. до 31.12.		50	40						
	с 01.01. до 31.08.		53,3	40						
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.		33,3	25						
	с 01.11. по 21.12.		35,7	25						

	с 01.01. по 28-29.02.		38,5	25						
	с 01.03. по 31.08.		41,7	25						
	фасоль		10	10						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 31.08.		13,3	10						
	петрушка( корень)		3,25	3						
	лук репчатый		12	10						
	томат-пюре		7,5	7,5						
	масло растительное		5	5						
	чеснок		1	0,75						
	сахар		1,5	1,5						
	кислота лимонная		0,125	0,125						
	вода		200	200						
	соль		2,5	2,5						
	сметана		5	5						
239сб2005	<b>Тефтели рыбные с соусом</b>	100/60			12,8	11,8	18,2	230	0,3	33,03
	рыба потрошен. обезгл.		90	66						
	хлеб пшеничный		14	14						
	вода		20	20						
	лук репчатый		18	14						
	мука пшеничная		8	8						
	масса п\ф			118						
	масло растительное		10	10						
	масса тушеных тефтелей			100						
	соус № 331:			60						
	сметана		15	15						
	мука пшеничная		4,5	4,5						
	вода		45	45						
	томатное пюре		6	6						
	соль		2	2						
310сб2005	<b>Картофель отварной с маслом</b>	180/5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	17,49
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		240	180						
	с 01.11. по 21.12.		257	180						
	с 01.01. по 28-29.02.		277	180						
	с 01.03. по 30.06		300	180						
	Масса вареного картофеля			174,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,7	1,7						
71сб2005	<b>Овощи натуральные свежие</b>	60			0,72	0,12	2,8	15,6	1,08	4,84
	Помидор свежий		70,8	60						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
342сб2005	<b>Компот из свежих яблок</b>	200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,65
	яблоки свежие		45,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	<b>Итого обед:</b>				<b>26,86</b>	<b>22,78</b>	<b>122,77</b>	<b>926,85</b>	<b>34,15</b>	<b>75,47</b>
	<b>Итого 4 день:</b>				<b>56,92</b>	<b>53,68</b>	<b>201,4</b>	<b>1600,4</b>	<b>35,31</b>	<b>133,63</b>
<b>5 день</b>										
<i>Завтрак</i>										
223сб2005	<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным</b>	150/10			25,56	19,56	49,5	396,5	0,36	64,38
	творог		141	138						
	крупа манная		9	9						
	или мука пшеничная		12	12						
	сахар		12	12						
	яйца		1/7 шт	6						
	масло сливочное		6	6						
	сухари панировочные		6	6						

	сметана		6	6						
	соль		1,2	1,2						
	молоко сгущенное		10	10						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
338сб2005	<b>Бананы свежие</b>	150	150	150	2,18	0	39,59	150,04	13,5	23,2
459сб2021	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/10/7			0,3	0,1	9,5	40	1	2,61
	чай		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	лимон		8	7						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>30,41</b>	<b>19,96</b>	<b>113,08</b>	<b>657,04</b>	<b>14,86</b>	<b>91,6</b>
<i>Обед</i>										
88 сб 2005	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	250/5			1,74	4,89	9,2	144,75	18,47	9,3
	капуста белокочанная		62,5	50						
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.		40	30						
	с 01.11. по 21.12.		43	30						
	с 01.01. по 28-29.02.		46,2	30						
	с 01.03. по 31.08.		50	30						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		15,6	12,5						
	с 01.01. до 31.08.		16,7	12,5						
	лук репчатый		12	10						
	томатное пюре		2,5	2,5						
	масло растительное		5	5						
	вода или бульон		200	200						
	соль		2,5	2,5						
	сметана		5	5						
281сб2012	<b>Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом</b>	100			11,64	12,9	9,98	263,5	0,11	46,98
	говядина (котлетное мясо)		54,2	52,5						
	хлеб пшеничный		13,8	13,8						
	вода		16,3	16,3						
	котлетная масса			81						
	Соус №352:			37,5						
	молоко		18,8	18,8						
	масло сливочное		4	4						
	мука пшеничная		4	4						
	вода		18,8	18,8						
	соль		0,3	0,3						
	масло сливочное		6,25	6,25						
	сыр		3,6	3,3						
	Масса п/ф			127,5						
	Масса запеченной котлеты			100						
	Масло сливочное		5	5						
305сб2005	<b>Рис припущенный</b>	180			3,64	4,3	26,67	200	0	10,26
	крупа рисовая		63	63						
	вода		132,5	132,5						
	масло сливочное		6	6						
	соль		1,8	1,8						
71сб2005	<b>Овощи натуральные свежие</b>	60			0,5	0	2	9,6	1,08	4,27
	Огурец свежий		63,1	60						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
352сб2005	<b>Кисель из яблок</b>	200			0,3	0	34,5	139,2	5,6	5,4
	яблоки		34	30						
	сахар		20	20						

	крахмал		8	8						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	вода		197	197						
	<b>Итого обед:</b>				<b>22,17</b>	<b>22,75</b>	<b>106,86</b>	<b>879,75</b>	<b>25,26</b>	<b>79,12</b>
	<b>Итого 5 день:</b>				<b>52,58</b>	<b>42,71</b>	<b>219,94</b>	<b>1536,79</b>	<b>40,12</b>	<b>170,72</b>
<b>6 день</b>										
<i>Завтрак</i>										
174сб2005 г	<b>Каша вязкая молочная из риса с маслом</b>	200/5			4,09	4,07	32,09	237	0	16,11
	крупа рисовая		44	44						
	молоко		100	100						
	вода		65	65						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
15 сб2005	<b>Сыр российский</b>	10	10,5	10	2,31	2,95	0	62,5	0,07	7,51
14 сб2005	<b>Масло сливочное крестьянское</b>	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
338сб2005	<b>Яблоки свежие калиброванные</b>	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	10,71
457сб2021	<b>Чай с сахаром</b>	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай в\с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>9,53</b>	<b>15,16</b>	<b>67,96</b>	<b>553,63</b>	<b>12,15</b>	<b>44,51</b>
<i>Обед</i>										
82сб2012	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	250			2,68	2,84	17,14	104,75	8,25	7,88
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.		100	75						
	с 01.11. по 21.12.		107	75						
	с 01.01. по 28-29.02.		115,4	75						
	с 01.03. по 31.08.		125	75						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 31.08.		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	вермишель		10	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода или бульон		175	175						
	соль		2,5	2,5						
268сб2005	<b>Котлеты из говядины</b>	100			15,55	11,55	15,7	238,75	0,15	53,18
	говядина без кости		77	74						
	хлеб пшеничный		18	18						
	вода		24	24						
	сухари		10	10						
	масса п\ф			124						
	масло растительное		6	6						
	соль		1	1						
321сб2005	<b>Капуста тушеная</b>	180			3,76	6,67	17,3	244	29,9	16,31
	капуста белокочанная		258	206,3						
	масло растительное		6,3	6,3						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		4,5	3,6						
	с 01.01. до 31.08.		4,8	3,6						
	лук репчатый		8,6	7,2						
	томатное пюре		10,8	108						
	кислота лимонная		0,12	0,12						

	мука пшеничная		2,2	2,2						
	сахар		5,4	5,4						
	соль		1,5	1,5						
	лавровый лист		0,018	0,018						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
389 с6 2005	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	200			0,68	0,28	20,75	143,8	10	7,14
	шиповник		20	20						
	сахар		20	20						
	вода		200	200						
	<b>Итого обед:</b>				<b>27,81</b>	<b>22,1</b>	<b>100,23</b>	<b>877,5</b>	<b>48,3</b>	<b>87,89</b>
	<b>Итого 6 день:</b>				<b>37,34</b>	<b>37,26</b>	<b>168,19</b>	<b>1431,13</b>	<b>60,45</b>	<b>132,4</b>
<b>7 день</b>										
<i>Завтрак</i>										
231с62012	<b>Сырники из творога со сгущенным молоком</b>	150/10			22,95	18,99	34,8	348	0,39	63,3
	творог		153	150						
	мука пшеничная		18	18						
	яйца		1\6,7шт	6						
	сахар		15	15						
	соль		1	1						
	масло растительное		6	6						
	молоко сгущенное		10	10						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
338с62005	<b>Бананы свежие</b>	150	150	150	2,18	0	39,59	150,04	13,5	23,2
457с62021	<b>Чай с сахаром</b>	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай в\с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>27,7</b>	<b>19,39</b>	<b>98,18</b>	<b>606,54</b>	<b>13,89</b>	<b>89,22</b>
<i>Обед</i>										
102с62005	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	250			5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	7,82
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.		66,7	50						
	с 01.11. по 21.12.		71,4	50						
	с 01.01. по 28-29.02.		77	50						
	с 01.03. по 31.08.		83,3	50						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 31.08.		13,3	10						
	горох		20,3	20						
	лук репчатый		12	10						
	петрушка		3,25	3						
	масло растительное		5	5						
	бульон или вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
291с62005	<b>Плов из птицы</b>	100/200			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,08
	цыпленок-бройлер		165	136						
	масло растительное		14	14						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		20	16						
	с 01.01. до 31.08.		21,3	16						
	лук репчатый		16	14						
	томатное пюре		10	10						
	крупа рисовая		70	70						

	соль		2	2						
71сб2005	<b>Овощи натуральные свежие</b>	60			0,5	0	2	9,6	1,08	4,27
	Огурец свежий		63,1	60						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
342сб2005	<b>Компот из свежих яблок</b>	200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,65
	яблоки свежие		45,3	40						
	сахар		24	24						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	вода		172	172						
	<b>Итого обед:</b>				<b>38,67</b>	<b>36,47</b>	<b>133,97</b>	<b>1010,9</b>	<b>7,07</b>	<b>72,2</b>
	<b>Итого 7 день:</b>				<b>66,37</b>	<b>55,86</b>	<b>232,15</b>	<b>1617,44</b>	<b>20,96</b>	<b>161,42</b>
<b>8 день</b>										
<i>Завтрак</i>										
204сб2005	<b>Макаронны отварные с сыром</b>	200			4,78	5,06	26,65	171,25	0	23,59
	Макаронные изделия		61	61						
	Масло сливочное		5	5						
	сыр		22	20						
	вода		270	270						
	соль		3	3						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
338сб2005	<b>Яблоки свежие калиброванные</b>	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	10,71
462сб2021	<b>Какао с молоком</b>	200			3,3	2,9	13,8	94	0,7	9,77
	какао		2,4	2,4						
	сахар		10	10						
	молоко		100	100						
	вода		105	105						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>10,93</b>	<b>8,74</b>	<b>66,88</b>	<b>415,28</b>	<b>12,78</b>	<b>45,48</b>
<i>Обед</i>										
82сб 2005	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	250/5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,79
	свекла									
	с 01.09. до 31.12.		50	40						
	с 01.01. до 31.08.		53,3	40						
	капуста белокочанная		25	20						
	или квашеная		17,2	12						
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.		26,7	20						
	с 01.11. по 21.12.		28,6	20						
	с 01.01. по 28-29.02.		30,8	20						
	с 01.03. по 31.08.		33,3	20						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 31.08.		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	томат		7,5	7,5						
	масло растительное		5	5						
	сахар		2,5	2,5						
	соль		2,5	2,5						
	вода или бульон		200	200						
	сметана		5	5						
279сб2005	<b>Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом</b>	100/50			18,18	20,88	22,98	353,33	1,02	51,62
	говядина мякоть		66	63,3						
	крупа рисовая		8,3	8,3						

	вода или бульон		10	10						
	лук репчатый		35	30						
	масло растительное		5	5						
	мука пшеничная		6,7	6,7						
	масло растительное		5	5						
	Соус №331:			50						
	сметана		12,5	12,5						
	мука пшеничная		3,75	3,75						
	вода или бульон		37,5	37,5						
	томат		5	5						
	соль		1,5	1,5						
310сб2005	<b>Картофель отварной с маслом</b>	180/5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	17,49
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		240	180						
	с 01.11. по 21.12.		257	180						
	с 01.01. по 28-29.02.		277	180						
	с 01.03. по 30.06		300	180						
	Масса вареного картофеля			174,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,7	1,7						
71сб2005	<b>Овощи натуральные свежие</b>	60			0,72	0,12	2,8	15,6	1,08	4,84
	Помидор свежий		70,8	60						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
495сб2021	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,43
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	<b>Итого обед:</b>				<b>30,96</b>	<b>31,77</b>	<b>116,86</b>	<b>921,83</b>	<b>38,97</b>	<b>91,55</b>
	<b>Итого 8 день:</b>				<b>41,89</b>	<b>40,51</b>	<b>183,74</b>	<b>1337,11</b>	<b>51,75</b>	<b>137,03</b>
<b>9 день</b>										
<i>Завтрак</i>										
240сб2012	<b>Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным</b>	150/10			20,42	16,01	29,44	313,5	1,99	57,25
	творог		103,5	102						
	яблоки свежие		57	36						
	сахар		12	12						
	яйцо		1/2,7шт	15						
	масло сливочное		6	6						
	ванилин		0,02	0,02						
	сухари панировочные		6	6						
	сметана		6	6						
	соль		1,2	1,2						
	масса готового пудинга			150						
	молоко сгущенное		10	10						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,50
338сб2005	<b>Бананы свежие</b>	150	150	150	2,18	0	39,59	150,04	13,5	23,2
457сб2021	<b>Чай с сахаром</b>	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай в/с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>24,78</b>	<b>16,47</b>	<b>88,35</b>	<b>553,74</b>	<b>15,49</b>	<b>83,26</b>
<i>Обед</i>										
108,109 сб 2005	<b>Суп картофельный с клецками</b>	250			2,06	3,1	12,58	124,5	5,75	9,32
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.		66,7	50						

	с 01.11. по 21.12.		71,4	50						
	с 01.01. по 28-29.02.		77	50						
	с 01.03. по 31.08.		83,3	50						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 31.08.		13,3	10						
	петрушка(корень) или морковь		3,25	2,5						
	лук репчатый		12	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	клецки:			65						
	мука пшеничная		20	20						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	яйца		1/6,5шт.	6,25						
	вода		31,4	31,4						
	соль		0,6	0,6						
	вода или бульон		187,5	187,5						
	соль		2,5	2,5						
290сб2005	<b>Птица, тушенная в соусе</b>	100/60			26,4	29,8	8	230	0,01	45,73
	цыпленок-бройлер		172,3	142						
	масло растительное		4	4						
	Соус №331:			60						
	томатная паста		6	6						
	мука		4,5	4,5						
	сметана		15	15						
	вода		45	45						
	соль		2	2						
305сб2005	<b>Рис припущенный</b>	180			3,64	4,3	26,67	200	0	10,26
	крупа рисовая		63	63						
	вода		132,5	132,5						
	масло сливочное		6	6						
	соль		1,8	1,8						
71сб2005	<b>Овощи натуральные свежие</b>	60			0,5	0	2	9,6	1,08	4,27
	Огурец свежий		63,1	60						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
352сб2005	<b>Кисель из яблок</b>	200			0,3	0	34,5	139,2	5,6	5,4
	яблоки		34	30						
	сахар		20	20						
	крахмал		8	8						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	вода		197	197						
	<b>Итого обед:</b>				<b>37,25</b>	<b>37,86</b>	<b>108,26</b>	<b>826</b>	<b>12,44</b>	<b>77,89</b>
	<b>Итого 9 день:</b>				<b>62,03</b>	<b>54,33</b>	<b>196,61</b>	<b>1379,74</b>	<b>27,93</b>	<b>161,15</b>
<b>10 день</b>										
<i>Завтрак</i>										
294сб2005	<b>Котлета рубленные из птицы</b>	100/5			16,64	15,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	куры потрошенные		123	74						
	хлеб		18	18						
	вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	масло сливочное		5	5						
	соль		0,12	0,12						
171сб2005	<b>Каша гречневая рассыпчатая с</b>	180/5			10,63	7,18	47,77	316	0	13,47
	крупа гречневая		85,2	85,2						

	соль		1,5	1,5						
	масло сливочное		5	5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
465сб2021	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200			2,8	2,5	13,6	88	0,7	9,90
	кофейный напиток		2,4	2,4						
	сахар		10	10						
	молоко		100	100						
	вода		110	110						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>32,44</b>	<b>25,32</b>	<b>106,15</b>	<b>783</b>	<b>2</b>	<b>56,9</b>
<i>Обед</i>										
88 сб 2005	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	250/5			1,74	4,89	9,2	144,75	18,47	9,3
	капуста белокочанная		62,5	50						
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.		40	30						
	с 01.11. по 21.12.		43	30						
	с 01.01. по 28-29.02.		46,2	30						
	с 01.03. по 31.08.		50	30						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		15,6	12,5						
	с 01.01. до 31.08.		16,7	12,5						
	лук репчатый		12	10						
	томатное пюре		2,5	2,5						
	масло растительное		5	5						
	вода или бульон		200	200						
	соль		2,5	2,5						
	сметана		5	5						
229сб2005	<b>Рыба тушеная с овощами в</b>	100/50			14,3	7,8	7,2	204	1,45	47,81
	рыба потрошен. обезгл.		162	122						
	вода		38	38						
	морковь									
	до 01.01.		22,5	18						
	с 01.01.		24	18						
	петрушка (корень)		6	4						
	лук репчатый		10	8						
	масло растительное		5	5						
	томат		10	10						
	лимонная кислота		0,2	0,2						
	соль		0,5	0,5						
	сахар		2	2						
	лист лавровый		0,03	0,03						
	соль		1,5	1,5						
	масса готовой рыбы с овощами			130						
310сб2005	<b>Картофель отварной с маслом</b>	180/5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	17,49
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		240	180						
	с 01.11. по 21.12.		257	180						
	с 01.01. по 28-29.02.		277	180						
	с 01.03. по 30.06		300	180						
	Масса вареного картофеля			174,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,7	1,7						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
342сб2005	<b>Компот из свежих яблок</b>	200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,65
	яблоки свежие		45,3	40						

	сахар		24	24						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	вода		172	172						
	<b>Итого обед:</b>				<b>25,05</b>	<b>18,35</b>	<b>98,81</b>	<b>838,25</b>	<b>46,4</b>	<b>83,16</b>
	<b>Итого 10 день:</b>				<b>57,49</b>	<b>43,67</b>	<b>204,96</b>	<b>1621,25</b>	<b>48,4</b>	<b>140,06</b>
<b>11 день</b>										
<i>Завтрак</i>										
210сб2005	<b>Омлет натуральный с маслом</b>	159/5			17,4	17,5	14,99	234,2	0,29	37,31
	яйца		3 шт.	120						
	молоко		45	45						
	масса омлетной смеси			165						
	масло сливочное		6	6						
	масса готового омлета			159						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1	1						
71сб2005	<b>Овощи натуральные свежие</b>	60			0,72	0,12	2,8	15,6	1,08	4,84
	Помидор свежий		70,8	60						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
338сб2005	<b>Яблоки свежие калиброванные</b>	100	100	100	0,4	0,4	9,95	66,28	10,07	8,93
457сб2021	<b>Чай с сахаром</b>	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай в/с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>21,09</b>	<b>18,42</b>	<b>51,53</b>	<b>424,58</b>	<b>11,44</b>	<b>53,8</b>
<i>Обед</i>										
82сб 2005	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	250/5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,79
	свекла									
	с 01.09. до 31.12.		50	40						
	с 01.01. до 31.08.		53,3	40						
	капуста белокочанная		25	20						
	или квашеная		17,2	12						
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.		26,7	20						
	с 01.11. по 21.12.		28,6	20						
	с 01.01. по 28-29.02.		30,8	20						
	с 01.03. по 31.08.		33,3	20						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 31.08.		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	томат		7,5	7,5						
	масло растительное		5	5						
	сахар		2,5	2,5						
	соль		2,5	2,5						
	вода или бульон		200	200						
	сметана		5	5						
289сб2005	<b>Рагу из птицы</b>	100/180			13,51	8,66	25,72	235,56	11,45	53,27
	бройлер-цыпленок		165	136						
	масло растительное		4	4						
	масса жареной птицы			100						
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.		213,3	115,2						
	с 01.11. по 21.12.		228,6	115,2						
	с 01.01. по 28-29.02.		246,2	115,2						
	с 01.03. по 31.08.		266,7	115,2						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		30,6	24,5						
	с 01.01. до 31.08.		32,7	24,5						
	томат-пюре		8,6	8,6						
	лук репчатый		17,3	14,4						
	масло растительное		5,8	5,8						
	мука пшеничная		1,4	1,4						
	масса гарнира и соуса			180						

	соль		2	2						
71сб2005	<b>Овощи натуральные свежие</b>	60			0,5	0	2	9,6	1,08	4,27
	Огурец свежий		63,1	60						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
495сб2021	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,43
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	<b>Итого обед:</b>				<b>20,78</b>	<b>14,33</b>	<b>85,07</b>	<b>554,36</b>	<b>23,02</b>	<b>74,67</b>
	<b>Итого 11 день:</b>				<b>41,87</b>	<b>32,75</b>	<b>136,6</b>	<b>978,94</b>	<b>34,46</b>	<b>128,47</b>
<b>12 день</b>										
<i>Завтрак</i>										
223сб2005	<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным</b>	150/10			25,56	19,56	49,5	396,5	0,36	64,38
	творог		141	138						
	крупа манная		9	9						
	или мука пшеничная		12	12						
	сахар		12	12						
	яйца		1/7 шт	6						
	масло сливочное		6	6						
	сухари панировочные		6	6						
	сметана		6	6						
	соль		1,2	1,2						
	молоко сгущенное		10	10						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
338сб2005	<b>Бананы свежие</b>	150	150	150	2,18	0	39,59	150,04	13,5	23,2
462сб2021	<b>Какао с молоком</b>	200			3,3	2,9	13,8	94	0,7	9,77
	какао		2,4	2,4						
	сахар		10	10						
	молоко		100	100						
	вода		105	105						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>33,41</b>	<b>22,76</b>	<b>117,38</b>	<b>711,04</b>	<b>14,56</b>	<b>98,76</b>
<i>Обед</i>										
82сб2012	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	250			2,68	2,84	17,14	104,75	8,25	7,88
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.		100	75						
	с 01.11. по 21.12.		107	75						
	с 01.01. по 28-29.02.		115,4	75						
	с 01.03. по 31.08.		125	75						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 31.08.		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	вермишель		10	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода или бульон		175	175						
	соль		2,5	2,5						
281сб2012	<b>Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом</b>	100			11,64	12,9	9,98	263,5	0,11	46,98
	говядина (котлетное мясо)		54,5	52,5						
	хлеб пшеничный		13,8	13,8						
	вода		16,3	16,3						
	котлетная масса			81						
	Соус №352:			37,5						
	молоко		18,8	18,8						
	масло сливочное		4	4						
	мука пшеничная		4	4						
	вода		18,8	18,8						
	соль		0,3	0,3						
	масло сливочное		6,25	6,25						
	сыр		3,6	3,3						

	Масса п/ф			127,5						
	Масса запеченной котлеты			100						
171сб2005	<b>Каша гречневая рассыпчатая с</b>	180/5			10,63	7,18	47,77	316	0	13,47
	крупя гречневая		85,2	85,2						
	соль		1,5	1,5						
	масло сливочное		5	5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
352сб2005	<b>Кисель из яблок</b>	200			0,3	0	34,5	139,2	5,6	5,4
	яблоки		34	30						
	сахар		20	20						
	крахмал		8	8						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	вода		197	197						
	<b>Итого обед:</b>				<b>29,6</b>	<b>23,58</b>	<b>133,9</b>	<b>946,15</b>	<b>13,96</b>	<b>76,64</b>
	<b>Итого 12 день:</b>				<b>63,01</b>	<b>46,34</b>	<b>251,28</b>	<b>1657,19</b>	<b>28,52</b>	<b>175,4</b>
<b>13 день</b>										
<i>Завтрак</i>										
204сб2005	<b>Макаронны отварные с сыром</b>	200			4,78	5,06	26,65	171,25	0	23,59
	Макаронные изделия		61	61						
	Масло сливочное		5	5						
	сыр		22	20						
	вода		270	270						
	соль		3	3						
71сб2005	<b>Овощи натуральные свежие</b>	60			0,5	0	2	9,6	1,08	4,27
	Огурец свежий		63,1	60						
338сб2005	<b>Яблоки свежие калиброванные</b>	100	100	100	0,4	0,4	9,95	66,28	10,07	8,93
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
459сб2021	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/10/7			0,3	0,1	9,5	40	1	2,61
	чай		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	лимон		8	7						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>8,35</b>	<b>5,86</b>	<b>62,59</b>	<b>357,63</b>	<b>12,15</b>	<b>40,81</b>
<i>Обед</i>										
84сб2005	<b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной</b>	250/5			3,54	5,1	14,53	168,25	6,29	11,08
	свекла									
	с 01.09. до 31.12.		50	40						
	с 01.01. до 31.08.		53,3	40						
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.		33,3	25						
	с 01.11. по 21.12.		35,7	25						
	с 01.01. по 28-29.02.		38,5	25						
	с 01.03. по 31.08.		41,7	25						
	фасоль		10	10						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 31.08.		13,3	10						
	петрушка( корень)		3,25	3						
	лук репчатый		12	10						
	томат-пюре		7,5	7,5						
	масло растительное		5	5						
	чеснок		1	0,75						
	сахар		1,5	1,5						
	кислота лимонная		0,125	0,125						
	вода		200	200						
	соль		2,5	2,5						
	сметана		5	5						
237сб2005	<b>Зразы рыбные с яйцом</b>	100			10,83	18,67	11	255	0	25,92
	рыба потрошен. обезгл.		75	55						
	хлеб пшеничный		15	15						
	вода		21,7	21,7						
	масса рыбная котлетная			88,3						

	Фарш:									
	лук репчатый		21,7	18,3						
	масло растительное		3,3	3,3						
	крупа рисовая		3,3	3,3						
	яйца		1/5 шт.	8						
	Масса фарша:			26,7						
	сухари панировочные		5	5						
	масло растительное		8	8						
	соль		1,5	1,5						
310сб2005	<b>Картофель отварной с маслом</b>	180/5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	17,49
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		240	180						
	с 01.11. по 21.12.		257	180						
	с 01.01. по 28-29.02.		277	180						
	с 01.03. по 30.06		300	180						
	Масса вареного картофеля			174,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,7	1,7						
71сб2005	<b>Овощи натуральные свежие</b>	60			0,72	0,12	2,8	15,6	1,08	4,84
	Помидор свежий		70,8	60						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
342сб2005	<b>Компот из свежих яблок</b>	200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,65
	яблоки свежие		45,3	40						
	сахар		24	24						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	вода		172	172						
	<b>Итого обед:</b>				<b>24,10</b>	<b>29,55</b>	<b>110,74</b>	<b>928,35</b>	<b>33,85</b>	<b>67,89</b>
	<b>Итого 13 день:</b>				<b>32,45</b>	<b>35,41</b>	<b>173,33</b>	<b>1285,98</b>	<b>46</b>	<b>108,7</b>
<b>14 день</b>										
<i>Завтрак</i>										
181сб2005	<b>Каша манная молочная</b>	200/5			3,18	3,89	21,44	184	0	13,58
	крупа манная		31	31						
	молоко		100	100						
	вода		75	75						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
14 сб2005	<b>Масло сливочное крестьянское</b>	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
15 сб2005	<b>Сыр российский</b>	10	10,5	10	2,31	2,95	0	62,5	0,07	7,51
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
465сб2021	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200			2,8	2,5	13,6	88	0,7	9,90
	кофейный напиток		2,4	2,4						
	сахар		10	10						
	молоко		100	100						
	вода		110	110						
к/к	<b>Биоюгурт , 1 шт</b>	125	1 шт	1 шт	3,9	4,4	23	145	12,5	28,11
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>14,64</b>	<b>21,3</b>	<b>72,67</b>	<b>616,1</b>	<b>13,27</b>	<b>67,97</b>
<i>Обед</i>										
108,109 сб	<b>Суп картофельный с клецками</b>	250			2,06	3,1	12,58	86,5	5,75	9,32
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.		66,7	50						
	с 01.11. по 21.12.		71,4	50						
	с 01.01. по 28-29.02.		77	50						
	с 01.03. по 31.08.		83,3	50						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 31.08.		13,3	10						
	петрушка(корень) или морковь		3,25	2,5						
	лук репчатый		12	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	клецки:			65						
	мука пшеничная		20	20						
	масло сливочное		2,25	2,25						

	яйца		1/6,5шт.	6,25						
	вода		31,4	31,4						
	соль		0,6	0,6						
	вода или бульон		187,5	187,5						
	соль		2,5	2,5						
347сб2021	<b>Котлета "Школьная"</b>	100			15,3	11	13,3	263	0	44,98
	говядина без кости		41,7	40						
	птица потрошенная		53	38						
	молоко или вода		20	20						
	Хлеб пшеничный		17	17						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		4	4						
	соль		0,4	0,4						
	масса п/ф			125						
171сб2005	<b>Каша гречневая рассыпчатая с</b>	180/5			10,63	7,18	47,77	316	0	13,47
	крупа гречневая		85,2	85,2						
	соль		1,5	1,5						
	масло сливочное		5	5						
71сб2005	<b>Овощи натуральные свежие</b>	60			0,5	0	2	9,6	1,08	4,27
	Огурец свежий		63,1	60						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
495сб2021	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,43
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	<b>Итого обед:</b>				<b>33,44</b>	<b>22,04</b>	<b>120,26</b>	<b>881,8</b>	<b>7,03</b>	<b>79,38</b>
	<b>Итого 14 день:</b>				<b>48,08</b>	<b>43,34</b>	<b>192,93</b>	<b>1497,9</b>	<b>20,3</b>	<b>147,35</b>
<b>15 день</b>										
<i>Завтрак</i>										
240сб2012	<b>Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным</b>	150/10			20,42	16,01	29,44	313,5	1,99	57,25
	творог		103,5	102						
	яблоки свежие		57	36						
	сахар		12	12						
	яйцо		1/2,7шт	15						
	масло сливочное		6	6						
	ванилин		0,02	0,02						
	сухари панировочные		6	6						
	сметана		6	6						
	соль		1,2	1,2						
	масса готового пудинга			150						
	молоко сгущенное		10	10						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
338сб2005	<b>Бананы свежие</b>	150	150	150	2,18	0	39,59	150,04	13,5	23,2
457сб2021	<b>Чай с сахаром</b>	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай вс		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>25,17</b>	<b>16,41</b>	<b>92,82</b>	<b>572,04</b>	<b>15,49</b>	<b>83,17</b>
<i>Обед</i>										
102сб2005	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	250			5,49	5,27	16,32	189,7	5,81	7,82
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.		66,7	50						
	с 01.11. по 21.12.		71,4	50						
	с 01.01. по 28-29.02.		77	50						
	с 01.03. по 31.08.		83,3	50						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 31.08.		13,3	10						
	горох		20,3	20						
	лук репчатый		12	10						

	петрушка		3,25	3						
	масло растительное		5	5						
	бульон или вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
291сб2005	<b>Плов из птицы</b>	100/200			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,08
	цыпленок-бройлер		165	136						
	масло растительное		14	14						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		20	16						
	с 01.01. до 31.08.		21,3	16						
	лук репчатый		16	14						
	томатное пюре		10	10						
	крупа рисовая		70	70						
	соль		2	2						
71сб2005	<b>Овощи натуральные свежие</b>	60			0,72	0,12	2,8	15,6	1,08	4,84
	Помидор свежий		70,8	60						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
389 сб 2005	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	200			0,68	0,28	20,75	143,8	10	7,14
	шиповник		20	20						
	сахар		20	20						
	вода		200	200						
	<b>Итого обед:</b>				<b>38,62</b>	<b>36,77</b>	<b>121,69</b>	<b>1045,55</b>	<b>16,97</b>	<b>73,79</b>
	<b>Итого 15 день:</b>				<b>63,79</b>	<b>53,18</b>	<b>214,51</b>	<b>1617,59</b>	<b>32,46</b>	<b>156,96</b>
<b>16 день</b>										
<i>Завтрак</i>										
294сб2005	<b>Котлета рубленые из птицы</b>	100			16,64	15,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	куры потрошенные		123	74						
	хлеб		18	18						
	вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
321сб2005	<b>Капуста тушеная</b>	180			3,76	6,67	17,3	244	29,9	16,31
	капуста белокочанная		258	206,3						
	масло растительное		6,3	6,3						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		4,5	3,6						
	с 01.01. до 31.08.		4,8	3,6						
	лук репчатый		8,6	7,2						
	томатное пюре		10,8	108						
	кислота лимонная		0,12	0,12						
	мука пшеничная		2,2	2,2						
	сахар		5,4	5,4						
	соль		1,5	1,5						
	лавровый лист		0,018	0,018						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
338сб2005	<b>Яблоки свежие калиброванные</b>	100	100	100	0,4	0,4	9,95	66,28	10,07	8,93
459сб2021	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/10/7			0,3	0,1	9,5	40	1	2,61
	чай		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	лимон		8	7						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>23,47</b>	<b>22,81</b>	<b>81,53</b>	<b>729,28</b>	<b>42,27</b>	<b>61,38</b>
<i>Обед</i>										
80сб2012	<b>Суп картофельный с крупой</b>	250			2,18	4,39	14,29	129,5	8,25	7,54
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.		100	75						
	с 01.11. по 21.12.		107	75						
	с 01.01. по 28-29.02.		115,4	75						
	с 01.03. по 31.08.		125	75						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		12,5	10						

	с 01.01. до 31.08.		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	крупа пшенная		5	5						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
279сб2005	<b>Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом</b>	100/50			18,18	20,88	22,98	353,33	1,02	51,62
	говядина мякоть		66	63,3						
	крупа рисовая		8,3	8,3						
	вода или бульон		10	10						
	лук репчатый		35	30						
	масло растительное		5	5						
	мука пшеничная		6,7	6,7						
	масло растительное		5	5						
	Соус №331:			50						
	сметана		12,5	12,5						
	мука пшеничная		3,75	3,75						
	вода или бульон		37,5	37,5						
	томат		5	5						
	соль		1,5	1,5						
203сб2005	<b>Макаронны отварные с маслом</b>	180/5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
495сб2021	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,43
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	<b>Итого обед:</b>				<b>31,01</b>	<b>32,1</b>	<b>113,88</b>	<b>915,03</b>	<b>9,47</b>	<b>74,51</b>
	<b>Итого 16 день:</b>				<b>54,48</b>	<b>54,91</b>	<b>195,41</b>	<b>1644,31</b>	<b>51,74</b>	<b>135,89</b>
<b>17 день</b>										
<i>Завтрак</i>										
174сб2005 г	<b>Каша вязкая молочная из риса с маслом</b>	200/5			4,09	4,07	32,09	237	0	16,11
	крупа рисовая		44	44						
	молоко		100	100						
	вода		65	65						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
14 сб2005	<b>Масло сливочное крестьянское</b>	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
457сб2021	<b>Чай с сахаром</b>	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай в\с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
к/к	<b>Биоюгурт , 1 шт</b>	125	1 шт	1 шт	3,9	4,4	23	145	12,5	28,11
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>10,64</b>	<b>16,13</b>	<b>79,02</b>	<b>556,6</b>	<b>12,5</b>	<b>54,4</b>
<i>Обед</i>										
88 сб 2005	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	250/5			1,74	4,89	9,2	144,75	18,47	9,3
	капуста белокочанная		62,5	50						
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.		40	30						
	с 01.11. по 21.12.		43	30						
	с 01.01. по 28-29.02.		46,2	30						
	с 01.03. по 31.08.		50	30						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		15,6	12,5						
	с 01.01. до 31.08.		16,7	12,5						

	лук репчатый		12	10						
	томатное пюре		2,5	2,5						
	масло растительное		5	5						
	вода или бульон		200	200						
	соль		2,5	2,5						
	сметана		5	5						
229сб2005	<b>Рыба тушеная с овощами в</b>	100/50			14,3	7,8	7,2	204	1,45	47,81
	рыба потрошен. обезгл.		162	122						
	вода		38	38						
	морковь									
	до 01.01.		22,5	18						
	с 01.01.		24	18						
	петрушка (корень)		6	4						
	лук репчатый		10	8						
	масло растительное		5	5						
	томат		10	10						
	лимонная кислота		0,2	0,2						
	соль		0,5	0,5						
	сахар		2	2						
	лист лавровый		0,03	0,03						
	соль		1,5	1,5						
	масса готовой рыбы с овощами			130						
310сб2005	<b>Картофель отварной с маслом</b>	180/5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	17,49
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		240	180						
	с 01.11. по 21.12.		257	180						
	с 01.01. по 28-29.02.		277	180						
	с 01.03. по 30.06		300	180						
	Масса вареного картофеля			174,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,7	1,7						
71сб2005	<b>Овощи натуральные свежие</b>	60			0,72	0,12	2,8	15,6	1,08	4,84
	Помидор свежий		70,8	60						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
342сб2005	<b>Компот из свежих яблок</b>	200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,65
	яблоки свежие		45,3	40						
	сахар		24	24						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	вода		172	172						
	<b>Итого обед:</b>				<b>25,77</b>	<b>18,47</b>	<b>101,61</b>	<b>853,85</b>	<b>47,48</b>	<b>88</b>
	<b>Итого 17 день:</b>				<b>36,41</b>	<b>34,6</b>	<b>180,63</b>	<b>1410,45</b>	<b>59,98</b>	<b>142,4</b>
<b>18 день</b>										
<i>Завтрак</i>										
210сб2005	<b>Омлет натуральный с маслом сливочным</b>	159/5			17,4	17,5	14,99	254,2	0,29	37,31
	яйца		3 шт.	120						
	молоко		45	45						
	масса омлетной смеси			165						
	масло сливочное		6	6						
	масса готового омлета			159						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1	1						
71сб2005	<b>Овощи натуральные свежие</b>	60			0,5	0	2	9,6	1,08	4,27
	Огурец свежий		63,1	60						
15 сб2005	<b>Сыр российский</b>	10	10,5	10	2,31	2,95	0	62,5	0,07	7,51
14 сб2005	<b>Масло сливочное крестьянское</b>	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
459сб2021	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/10/7			0,3	0,1	9,5	40	1	2,61
	чай		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	лимон		8	7						

Итого завтрак:					22,96	28,11	41,12	502,9	2,44	60,57
<i>Обед</i>										
82сб2012	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	250			2,68	2,84	17,14	104,75	8,25	7,88
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.		100	75						
	с 01.11. по 21.12.		107	75						
	с 01.01. по 28-29.02.		115,4	75						
	с 01.03. по 31.08.		125	75						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 31.08.		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	вермишель		10	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода или бульон		175	175						
	соль		2,5	2,5						
294сб2005	<b>Биточки рубленые из птицы</b>	100			16,64	15,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	куры потрошенные		123	74						
	хлеб		18	18						
	вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
203сб2005	<b>Макароны отварные с маслом</b>	180/5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	35	35	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0	1,65
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
495сб2021	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,43
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	<b>Итого обед:</b>				<b>30,37</b>	<b>25,06</b>	<b>126,46</b>	<b>857,2</b>	<b>9,75</b>	<b>55,59</b>
	<b>Итого 18 день:</b>				<b>53,33</b>	<b>53,17</b>	<b>167,58</b>	<b>1360,1</b>	<b>12,19</b>	<b>116,16</b>
	<b>Итого средняя за 18 дней:</b>				<b>51,46</b>	<b>46,21</b>	<b>191,64</b>	<b>1466,31</b>	<b>36,93</b>	<b>144,66</b>

Примерное перспективное 10-дневное меню обедов для общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих Сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (1982г,2021г, 2002г,2005г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста: 6-10 лет ,стоимость рационов питания составляет 144,66 рублей. Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов,соусов, сладких блюд ( компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Руководитель отдела охраны и укрепления здоровья

Кузнецова Ю.С.