

МЕНЮ РАСКЛАДКА ЛОУ 2023 г 5-11 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	
1 день										
Завтрак										
210сб2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	212/5			23,2	23,3	19,98	312	0,39	48,5
	яйца		4 шт.	160						
	молоко		60	60						
	масса омлетной смеси			220						
	масло сливочное		8	8						
	масса готового омлета			212						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1	1						
71сб2005	Овощи натуральные свежие	100			0,83	0	3,33	16	1,8	7,12
	Огурцы свежие		105,2	100						
14 сб2005	Масло сливочное крестьянское	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	200	200	200	0,8	0,67	19,7	88,7	13,3	17,85
457сб2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай в\с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	Итого завтрак:				28,31	31,74	71,82	615,4	15,49	84,12
Обед										
82сб 2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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	Гуляш	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	Макароны отварные с маслом	180/5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
71сб2005	Овощи натуральные свежие	100			1,2	0,2	4,67	26	1,8	8,06
	Помидор свежий		118	100						

	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
495с62021	Компот из сухофруктов	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						
	Итого обед:				40,95	32,55	107,19	914,7	13,68	147,16
	Итого 1 день:				69,26	64,29	179,01	1530,1	29,17	231,28
2 день										
<i>Завтрак</i>										
234с62005	Биточки рыбные	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						
310с62005	Картофель отварной с маслом	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						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
459с62021	Чай с сахаром и лимоном	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:				22,24	24,38	63,36	603,8	28,53	49,41
<i>Обед</i>										
80с62012	Суп картофельный с крупой	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						
294с62005	Котлета рубленные из птицы	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						
171с62005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5			10,63	7,18	47,77	316	0	13,47

	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						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
495сб2021	Компот из сухофруктов	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						
	Итого обед:				29,63	28,91	98,25	883,7	16,08	87,59
	Итого 3 день:				47,03	53,6	178,1	1546,6	29,8	165,23
4 день										
<i>Завтрак</i>										
291сб2005	Плов из птицы	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	Овощи натуральные свежие	100			0,83	0	3,33	16	1,8	7,12
	Огурцы свежие		105,2	100						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
457сб2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай в/с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	Итого завтрак:				31,05	31,02	83,3	697,35	1,88	61,5
<i>Обед</i>										
84сб2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	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	Тефтели рыбные с соусом	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	Картофель отварной с маслом	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	Овощи натуральные свежие	100			1,2	0,2	4,67	26	1,8	8,06
	Помидор свежий		118	100						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
342сб2005	Компот из свежих яблок	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						
	Итого обед:				28,04	22,99	128,03	955,25	34,87	79,18
	Итого 4 день:				59,09	54,01	211,33	1652,6	36,75	140,68
5 день										
<i>Завтрак</i>										
223сб2005	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20			31,9	24,5	61,8	463	0,45	88,07
	творог		188	184						
	крупа манная		12	12						
	или мука пшеничная		16	16						
	сахар		16	16						
	яйца		1/5 шт	8						
	масло сливочное		8	8						

	сухари панировочные		8	8						
	сметана		8	8						
	соль		1,5	1,5						
	молоко сгущенное		20	20						
14 с62005	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
338с62005	Бананы свежие	200	200	200	2,9	0	47,2	200	18	30,93
459с62021	Чай с сахаром и лимоном	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:				38,38	32,27	138,01	863,7	19,45	130,95
<i>Обед</i>										
88 с6 2005	Пци из свежей капусты с картофелем со сметаной	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						
281с62012	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	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						
305с62005	Рис припущенный	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						
71с62005	Овощи натуральные свежие	100			0,83	0	3,33	16	1,8	7,12
	Огурцы свежие		105,2	100						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99

352сб2005	Кисель из яблок	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						
	Итого обед:				23,99	22,98	116,41	927,65	25,98	82,93
	Итого 5 день:				62,37	55,25	254,42	1791,35	45,43	213,88
6 день										
<i>Завтрак</i>										
174сб2005 Г	Каша вязкая молочная из риса с маслом	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	Сыр российский	30	32	30	6,94	8,86	0	107,5	0,22	22,88
14 сб2005	Масло сливочное крестьянское	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	200	200	200	0,8	0,67	19,7	88,7	13,3	17,85
457сб2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай в\с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	Итого завтрак:				15,31	21,37	80,6	631,9	13,52	67,49
<i>Обед</i>										
82сб2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	Котлеты из говядины	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	Капуста тушеная	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						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
389 с6 2005	Напиток из плодов шиповника	200			0,68	0,28	20,75	143,8	10	7,14
	шиповник		20	20						
	сахар		20	20						
	вода		200	200						
	Итого обед:				28,51	22,23	103,62	895,5	48,3	88,38
	Итого 6 день:				43,82	43,6	184,22	1527,4	61,82	155,87
7 день										
<i>Завтрак</i>										
231с62012	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20			28,7	23,7	43,5	435	0,49	87,71
	творог		204	200						
	мука пшеничная		28	28						
	яйца		1/5шт	8						
	сахар		20	20						
	соль		1	1						
	масло растительное		12	12						
	молоко сгущенное		20	20						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
338с62005	Бананы свежие	200	200	200	2,9	0	47,2	200	18	30,93
457с62021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай в\с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	Итого завтрак:				35	24,21	119,37	767,6	18,49	121,83
<i>Обед</i>										
102с62005	Суп картофельный с бобовыми	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	Плов из птицы	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	Овощи натуральные свежие	100			0,83	0	3,33	16	1,8	7,12
	Огурцы свежие		105,2	100						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
342сб2005	Компот из свежих яблок	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						
	Итого обед:				39,7	36,6	138,69	1035,3	7,79	75,54
	Итого 7 день:				74,7	60,81	258,06	1802,9	26,28	197,37
8 день										
<i>Завтрак</i>										
204сб2005	Макаронны отварные с сыром	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						
14 сб2005	Масло сливочное крестьянское	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	200	200	200	0,8	0,67	19,7	88,7	13,3	17,85
462сб2021	Какао с молоком	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						
	Итого завтрак:				12,16	16,3	79,66	514,65	14	60,55
<i>Обед</i>										
82сб 2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	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	Картофель отварной с маслом	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	Овощи натуральные свежие	100			1,2	0,2	4,67	26	1,8	8,06
	Помидор свежий		118	100						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
495сб2021	Компот из сухофруктов	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						
	Итого обед:				32,14	31,98	122,12	950,23	39,69	95,26
	Итого 8 день:				44,30	48,28	201,78	1464,88	53,69	155,81
9 день										
<i>Завтрак</i>										
240сб2012	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	200/20			25,5	20,1	36,8	392	2,48	78,48
	творог		137,8	137						
	яблоки свежие		76	48						
	сахар		16	16						
	яйцо		1/2 шт	20						
	масло сливочное		8	8						
	ванилин		0,02	0,02						
	сухари панировочные		8	8						
	сметана		8	8						
	соль		1,5	1,5						
	масса готового пудинга			200						
	молоко сгущенное		20	20						
14 сб2005	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
338сб2005	Бананы свежие	200	200	200	2,9	0	47,2	200	18	30,93
457сб2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай в\с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	Итого завтрак:				31,32	27,94	106,8	765,7	20,48	120,17

Обед										
108,109 сб 2005	Суп картофельный с клецками	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	Птица, тушеная в соусе	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	Рис припущенный	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	Овощи натуральные свежие	100			0,83	0	3,33	16	1,8	7,12
	Огурцы свежие		105,2	100						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
352сб2005	Кисель из яблок	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						
	Итого обед:				39,07	38,09	117,81	873,9	13,16	81,70
	Итого 9 день:				70,39	66,03	224,61	1639,6	33,64	201,87
10 день										
Завтрак										
294сб2005	Котлета рубленые из птицы	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	Каша гречневая рассыпчатая с	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						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
465сб2021	Кофейный напиток с молоком	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						
	Итого завтрак:				33,27	25,43	111,03	807,1	2	57,37
<i>Обед</i>										
88 сб 2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	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	Рыба тушеная с овощами в	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	Картофель отварной с маслом	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						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
342с62005	Компот из свежих яблок	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						
	Итого обед:				26,54	18,58	107,03	879,75	46,4	84,12
	Итого 10 день:				59,81	44,01	218,06	1686,85	48,4	141,49
11 день										
Завтрак										
210с62005	Омлет натуральный с маслом	212/5			23,2	23,3	19,98	312	0,39	48,5
	яйца		4 шт.	160						
	молоко		60	60						
	масса омлетной смеси			220						
	масло сливочное		8	8						
	масса готового омлета			212						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1	1						
71с62005	Овощи натуральные свежие	100			1,2	0,2	4,67	26	1,8	8,06
	Помидор свежий		118	100						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
14 с62005	Масло сливочное крестьянское	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
338с62005	Яблоки свежие калиброванные	200	200	200	0,8	0,67	19,7	88,7	13,3	17,85
457с62021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай в\с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	Итого завтрак:				28,68	31,94	73,16	625,4	15,49	85,06
Обед										
82с6 2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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						
289с62005	Рагу из птицы	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	Овощи натуральные свежие	100			0,83	0	3,33	16	1,8	7,12
	Огурцы свежие		105,2	100						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
495сб2021	Компот из сухофруктов	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						
	Итого обед:				22,6	14,56	94,62	602,26	23,74	78,48
	Итого 11 день:				51,28	46,5	167,78	1227,66	39,23	163,54
12 день										
<i>Завтрак</i>										
223сб2005	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20			31,9	24,5	61,8	463	0,45	88,07
	творог		188	184						
	крупа манная		12	12						
	или мука пшеничная		16	16						
	сахар		16	16						
	яйца		1/5 шт	8						
	масло сливочное		8	8						
	сухари панировочные		8	8						
	сметана		8	8						
	соль		1,5	1,5						
	молоко сгущенное		20	20						
14 сб2005	Масло сливочное крестьянское	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
338сб2005	Бананы свежие	200	200	200	2,9	0	47,2	200	18	30,93
462сб2021	Какао с молоком	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						
	Итого завтрак:				41,38	35,07	142,31	917,7	19,15	138,11
<i>Обед</i>										
82сб2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	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	Каша гречневая рассыпчатая с	180/5			10,63	7,18	47,77	316	0	13,47
	крупa гречневая		85,2	85,2						
	соль		1,5	1,5						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
352сб2005	Кисель из яблок	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						
	Итого обед:				31,09	23,81	142,12	987,65	13,96	77,6
	Итого 12 день:				72,47	58,88	284,43	1905,35	33,11	215,71
13 день										
<i>Завтрак</i>										
204сб2005	Макароны отварные с сыром	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	Овощи натуральные свежие	100			0,83	0	3,33	16	1,8	7,12
	Огурцы свежие		105,2	100						
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	200	200	200	0,8	0,67	19,7	88,7	13,3	17,85
14 сб2005	Масло сливочное крестьянское	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
459сб2021	Чай с сахаром и лимоном	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:				9,99	13,5	78,69	476,65	16,1	60,51
<i>Обед</i>										
84сб2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	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						

	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						
347с62021	Котлета "Школьная"	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						
171с62005	Каша гречневая рассыпчатая с	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						
71с62005	Овощи натуральные свежие	100			0,83	0	3,33	16	1,8	7,12
	Огурцы свежие		105,2	100						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
495с62021	Компот из сухофруктов	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						
	Итого обед:				35,26	22,27	129,81	929,7	7,75	83,19
	Итого 14 день:				55,36	49,59	207,36	1614,9	21,17	167
15 день										
Завтрак										
240с62012	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	200/20			25,5	20,1	36,8	391,9	2,49	78,48
	творог		137,8	137						
	яблоки свежие		76	48						
	сахар		16	16						
	яйцо		1/2 шт	20						
	масло сливочное		8	8						
	ванилин		0,02	0,02						
	сухари панировочные		8	8						
	сметана		8	8						
	соль		1,5	1,5						
	масса готового пудинга			200						
	молоко сгущенное		20	20						
14 с62005	Масло сливочное крестьянское	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
338с62005	Бананы свежие	200	200	200	2,9	0	47,2	200	18	30,93
457с62021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай в\с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	Итого завтрак:				31,88	27,87	112,81	790,6	20,49	120,06
Обед										
102с62005	Суп картофельный с бобовыми	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	Плов из птицы	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	Овощи натуральные свежие	100			1,2	0,2	4,67	26	1,8	8,06
	Помидор свежий		118	100						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
389 сб 2005	Напиток из плодов шиповника	200			0,68	0,28	20,75	143,8	10	7,14
	шиповник		20	20						
	сахар		20	20						
	вода		200	200						
	Итого обед:				40,59	37,08	131,78	1097,45	17,69	77,97
	Итого 15 день:				72,47	64,95	244,59	1888,05	38,18	198,03
16 день										
<i>Завтрак</i>										
294сб2005	Котлета рубленные из птицы	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	Капуста тушеная	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						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4	0,51	24,21	118,25	0	2,35
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	200	200	200	0,8	0,67	19,7	88,7	13,3	17,85
459сб2021	Чай с сахаром и лимоном	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:				25,50	23,29	101	799,45	45,5	71,24

Обед										
80сб2012	Суп картофельный с крупой	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						
	крупя пшеничная		5	5						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
279сб2005	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50			18,18	20,88	22,98	353,33	1,02	51,62
	говядина мякоть		66	63,3						
	крупя 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	Макаронные отварные с маслом	180/5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
495сб2021	Компот из сухофруктов	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						
	Итого обед:				32,5	32,33	122,1	956,53	9,47	75,47
	Итого 16 день:				58,00	55,62	223,1	1755,98	54,97	146,71
17 день										
Завтрак										
174сб2005 г	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5			4,09	4,07	32,09	237	0	16,11
	крупя рисовая		44	44						
	молоко		100	100						
	вода		65	65						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4	0,51	24,21	118,25	0	2,35
14 сб2005	Масло сливочное крестьянское	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
457сб2021	Чай с сахаром	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	Биойогурт , 1 шт	125	1 шт	1 шт	3,9	4,4	23	145	12,5	28,11
	Итого завтрак:				12,27	16,34	88,74	604,35	12,5	55,34
Обед										
88 сб 2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	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	Рыба тушеная с овощами в	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	Картофель отварной с маслом	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	Овощи натуральные свежие	100			1,2	0,2	4,67	26	1,8	8,06
	Помидор свежий		118	100						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
342сб2005	Компот из свежих яблок	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						
	Итого обед:				27,74	18,78	111,7	905,75	48,2	92,18
	Итого 17 день:				40,01	35,12	200,44	1510,1	60,7	147,52
18 день										
<i>Завтрак</i>										
210сб2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	212/5			23,2	23,3	19,98	312	0,39	48,5
	яйца		4 шт.	160						
	молоко		60	60						
	масса омлетной смеси			220						
	масло сливочное		8	8						
	масса готового омлета			212						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1	1						
71сб2005	Овощи натуральные свежие	100			0,83	0	3,33	16	1,8	7,12
	Огурцы свежие		105,2	100						

15 с62005	Сыр российский	30	32	30	6,94	8,86	0	107,5	0,22	22,88
14 с62005	Масло сливочное крестьянское	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
338с62005	Яблоки свежие калиброванные	200	200	200	0,8	0,67	19,7	88,7	13,3	17,85
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4	0,51	24,21	118,25	0	2,35
459с62021	Чай с сахаром и лимоном	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:				36,15	40,7	76,86	748,55	16,71	108,77
<i>Обед</i>										
82с62012	Суп картофельный с макаронными изделиями	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						
294с62005	Биточки рубленые из птицы	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						
203с62005	Макароны отварные с маслом	180/5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
	Хлеб пшеничный	43	43	43	3,44	0,44	20,82	101,7	0	2,02
495с62021	Компот из сухофруктов	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						
	Итого обед:				31,70	25,27	133,71	894,05	9,75	56,45
	Итого 18 день:				67,85	65,97	210,57	1642,6	26,46	165,22
	Итого средняя за 18 дней:				57,95	53,46	214,97	1629,91	40,53	170,00

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: 11-17 лет ,стоимость рационов питания составляет 170,00 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.