

СОГЛАСОВАНО:

и.о. начальника

Управления образования

Администрации

Яшкинского муниципального округа



М.Е. Драговейко

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "СОШ №1"



С.А.Ошарина

для организации горячего питания
учащихся МБ ОУ СОШ №1 Яшкинского
муниципального округа на базе дошкольных образовательных учреждений
МБ ДОУ «Детский сад №7 Яшкинского муниципального округа»,
МБ ДОУ «Детский сад №9 Яшкинского муниципального округа»,
МБ ДОУ «Детский сад №6 Яшкинского муниципального округа»
на период с марта по май 2025 года

Составил: технолог МБУ «ЦБ ОО» по заявке образовательного учреждения

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ, ВЕСНА - 2025г

для организации горячего питания детей в общеобразовательном учреждении

МБОУ "СОШ № 1", на базе дошкольного образовательного учреждения

Дата составления: 20.02.2025.

Возрастная категория 3-7 лет		ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		Выход, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая
Прием пищи	рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Брутто	Нетто г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал
Завтрак 1	302	горячее блюдо	Каша "Дружба"		200	3	8.3	31.6	218
			Крупа рис	20	20				
			крупа пшено	15	15				
			Соль поваренная йодированная	0,5	0,5				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	164	164				
			сахар	5	5				
			Масло сливочное не менее 72,5% жирности	10	10				
			Блинчики с маслом (2 шт) 80/10	90	90	4,39	9,71	26,83	219,19
	686	гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном		200	0	0	18	68
			Чай	0,6	0,6				
			вода	200	200				
			сахар	12	12				
			лимон	8	7				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный		25	1,77	0,17	11	60
			Итого за прием пищи:		515	9,16	18,18	87,43	565,19
			Доля суточной потребности в энергии, %						31,40
ОБЕД	промы ш.	закуска	Икра кабачковая		60	1	4.5	4.3	61
1ый день	124	1 блюдо	Щи из св. капусты с картофелем		200	6	6.28	7.12	109,74
			Капуста свежая	50	40				
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	32	24				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	34	24				
			картофель с 31.12. по 28.02.35%	37	24				
			картофель с 1 марта 40%	40	24				
			Морковь	10	8				
			Лук репчатый	10	8				
			Масло растительное	3	3				
			бульон		160				
			Зелень	0,01	0,01				
			Соль йодированная	0,8	0,8				
			Мясо		20				
	492	2 блюдо	Плов из птицы		200	16	15.73	36,19	357,90
			Мясо	90	75				
			Масло растительное	8	8				
			Лук репчатый	12	11				
			Морковь	13	11				
			Томатное пюре	5	5				
			Рис 130	47	47				
			Соль йодированная	0,8	0,8				
			Приправа (зелень)	0,01	0,01				
	639	3 блюдо	Компот из сухофруктов		200	0,2	0	26,4	124
			сухофрукты	22	20				
			вода		200				
			сахар	12	12				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,77	0,17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19
			Итого за прием пищи:		700	25,82	26,84	90,61	739,83
			Доля суточной потребности в энергии, %, 1ый день						41,10

УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК	340	горячее блюдо	Омлет натуральный/ (Суп молочный вермишелевый)		200	19,95	19,5	3,6	348,51
			яйцо	3,7шт	150				
			Молоко	57	57				
			соль йодированная	0,3	0,3				
			масло сливочное	4	4				
			масса готового омлета		195				
			Масло сливочное	5	5				
	693	гор. Напит	Какао с молоком		200	4,41	4,5	29,26	171
			Какао-порошок	1,2	1,2				
			вода	120	120				
			сахар	12	12				
			молоко	110	110				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,77	0,17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19
	промы ш.		фрукт (яблоко)	100	100	0,4	0	11,3	46
			Итого за прием пищи:		540	27,38	24,33	60,76	652,7
			Доля суточной потребности в энергии, %. 1ый день						36,26

	№	Раздел	2017 год	Выход, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая
Прием пищи	рецептуры		Наименование блюд	Брутто	Нетто г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал
ЗАВТРАК I	302	горячее блюдо	Каши гречневая с маслом		200	4,3	4,24	18,77	240
2ой день			Крупа гречневая	50	50				
			Соль поваренная йодированная	0,6	0,6				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	160	160				
			сахар	5	5				
			Масло сливочное 72,5% жирности	5	5				
	685	3 блюдо	Чай с сахаром		200	0	0	18	68
			чай	0,6	0,6				
			вода		200				
			сахар	12	12				
	2	закуска	Хлеб пшеничный с маслом		20	0,83	10,3	1,12	107 26
			Хлеб пшеничный	10	10				
			Масло сливочное	10	10				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	1	0,1	7,38	36
	1	хлеб	фрукт (яблоко)	100	100	0,4	0	11,3	46
			Итого за прием пищи:		535	6,53	14,64	56,57	497,26
			Доля суточной потребности в энергии, %						27,63
ОБЕД	78	закуска	Икра овощная		60	1,2	5,4	5,16	73,2
	181	1 блюдо	Уха с перловой крупой (рыбные консервы)		200	4,98	6,07	12,72	125,51
			консервы «Сайра»	25	25				
			лук репчатый 17/15	17	15				
			масло растительное	1,5	1,5				
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	49	36				
			картофель с 31.10 по 31.12.30%	52	36				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	56	36				
			картофель с 1 марта 40%	61	36				
			крупка перловая или ..	6	6				
			вода		155				
			Зелень-лавровый лист	1,1	1				
			соль йодированная	0,8	0,8				
	451	2 блюдо	Комплета мясная (говядина, свинина, курица)/ Гуляш		90	14,3	18,5	14,4	235
			Мясо	80	67				
			Хлеб	17	17				
			Молоко или вода	14	11				
			Соль йодированная	0,13	0,13				
			яйца 1 12шт		5				
			Лук репчатый	5	5				
			Масло растительное	3	3				
			Сухари	5	5				
			Перец душистый	0,001	0,001				
	332	гарнир	Макароны отварные (спагетти)		150	3,1	4,5	34,2	244,5
			макароны	56	56				
			Соль йодированная	0,6	0,6				
			Масло сливочное	5	5				

	631	3 блюдо	Компот из свежих плодов(из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)		200	0,6	0	30,4	124
			яблоки	28	20				
			слива	10	10				
			Аскорбиновая кислота	0,045	0,045				
			вода		200				
			сахар	12	12				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,77	0,17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	15	0,83	0,16	5,6	27,19
			Итого за прием пищи:		650	14,5	16,3	99,08	654,4
			Доля суточной потребности в энергии, %, 2ой день						36,36
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	302	горячее блюдо	Каша пшеничная		200	5,8	9,2	31,8	240
			Крупа пшено	40	40				
			Соль поваренная йодированная	0,6	0,6				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	168	168				
			сахар	5	5				
			Масло сливочное 72,5%жирности	5	5				
	701	3 блюдо	Напиток яблочный		200	0,1	0	16	64
			яблоки	22	21				
			вода	214	214				
			сахар	12	12				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,77	0,17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	15	0,83	0,16	5,6	27,19
	промыш.		Фруктовый десерт	190	190	5	0,4	2	25
			Итого за прием пищи:		630	13,52	9,93	66,4	416,19
			Доля суточной потребности в энергии, %, 2ой день						23,12

ТРЕТИЙ ДЕНЬ									
ЗАВТРАК 1	302	горячее блюдо	Каша геркулес		200	5,59	8,2	36	194
			Крупа «геркулес»	40	40				
			Соль поваренная йодированная	0,8	0,8				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	164	164				
			сахар	7	7				
			Масло сливочное 72,5% жирности	5	5				
	692	3 блюдо	Кофейный напиток		200	2,5	3,6	28,7	152
			Кофейный напиток	2,4	2,4				
			вода	172	172				
			сахар	12	12				
			молоко	50	50				
	3	закуска	Хлеб с маслом сливочным		30	1,93	11,24	9	155,5
			хлеб	20	20				
			Масло сливочное	10	10				
	промыш	десерт	Молочный десерт	200	200	8,25	6,25	22	175
	1		Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19
			Итого за прием пищи:		615	17,19	18,21	92,3	548,19
			Доля суточной потребности в энергии, %, 3ий день						30,46
ОБЕД	промыш	закуска	Огурцы порционные		60	0,48	0,6	1,56	8,4
	113	1 блюдо	Борщ украинский		200	2	6,08	13,4	116
			свекла	30	24				
			капуста свежая	20	16				
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	42	32				
			картофель с 31.10.по 31.12 30%	45	32				
			картофель с 31.12. по 28.02 35%	48	32				
			картофель с 1 марта 40%	52	32				
			Лук репчатый	10	8				
			Морковь	11	8				
			Чеснок	0,8	0,8				
			Томатное пюре	6	6				
			Масло растительное	3	3				
			Мука пшеничная	1,6	1,6				
			перец сладкий	5,6	4				
			бульон	144	144				
			Зелень	0,1	0,1				
			Соль йодированная	0,6	0,6				
			Мясо птицы		20				
			сметана	5	5				
	394	2 блюдо	Тефтели рыбные (рыба, запеченная с яйцом)		90	11,1	7,7	11,5	165,6
			рыба-филе	68	56				
			Вода	15	15				
			Рис (или хлеб пшеничный)	7	7				
			масса готового риса		19				
			Лук репчатый	14	10				
			Масло растительное	2,3	2,3				
			Масса пассерованного лука		6				
			соль йодированная	0,3	0,3				
			Мука пшеничная	6	6				
			масса п.фабриката		106				
			Масло растительное	3	3				
	601	соус	соус сметанный с томатом		15				
			сметана	15	15				
			масло сливочное или (масло растительное)	0,5	0,5				
			мука пшеничная	1	1				
			соль йодированная	0,03	0,03				
			Томатное пюре	1	1				

	520	гарнир	Картофельное пюре		150	3,1	8,1	21,7	189
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	171	128				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	182	128				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	197	128				
			картофель с 1 марта 40%	213	128				
			молоко	24	23				
			Соль йодированная	0,3	0,3				
			Масло сливочное	6	6				
	639	3 блюда	Компот из сухофруктов		200	0,2	0	30,4	124
			сухофрукты	21	20				
			вода		200				
			сахар	12	12				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,77	0,17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	15	1,42	0,26	9,35	45,40
			Итого за прием пищи:		755	20,07	22,91	98,91	708,4
			Доля суточной потребности в энергии, %						39,36
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	161	горячее блюдо	Суп молочный с крупой		250	7,2	8,3	24,1	200
			Молоко	260	260				
			Сахар	3	3				
			Масло сливочное	1,5	1,5				
			Рис	15	15				
			Соль йодированная	0,6	0,6				
	180	закуска	Горячий бутерброд на батоне (батон, сыр)	45	40	6,12	5,4	8	104
	97	закуска	яйцо вареное	45	40	5,1	4,6	0,3	63
	699	гор. напиток	Напиток лимонный		200	0	0	24,2	93
			лимон	24	23				
			сахар	12	12				
			Вода	210	210				
	промыш	фрукт	фрукт	100	100	0,5	0	2,5	160
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,77	0,17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	15	0,75	0,1	5,5	27,19
			Итого за прием пищи:		565	8,45	8,4	56,3	480,19
			Доля суточной потребности в энергии, %. Зий день						26,68

			ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК I	333	горячее блюдо	Макароны с сыром 200/10		210	10,8	12	42	334
			макароны	70	70				
			Соль йодированная	0,6	0,6				
			Масло сливочное	6	6				
			сыр	10	10				
			Вода	420	420				
	693	гор. Напит	Какао с молоком		200	4,41	4,5	29,26	190
			Какао-порошок	1,2	1,2				
			вода	120	120				
			сахар	12	12				
			молоко	110	110				
	3	закуска	Хлеб с маслом сливочным		25	1,38	8,02	6,42	111
			хлеб	20	20				
			Масло сливочное	5	5				
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	15	0,75	0,1	5,5	27,19
			Йогурт	100	100	0,7	0	16,67	80
			Итого за прием пищи:		550	18,04	24,62	99,85	742,19
			Доля суточной потребности в энергии, %						41,23
ОБЕД	78	закуска	Икра морковная/ кукуруза консервированная		60	1,32	3	3,96	38,4
4ый день			морковь	72	60				
			Лук репчатый	12	11				
			Томатное пюре	6	6				
			Масло растительное	6	6				
			лимонная кислота	0,001	0,001				
			соль йодированная	0,1	0,1				
	139	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми		200	4,8	4,4	17,8	138
			Картофель	57	43				
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	61	43				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	65	43				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	71	24				
			картофель с 1 марта 40%	71	43				
			Горох	16	16				
			Лук репчатый	10	9				
			Морковь	10	8				
			Масло растительное	3	3				
			бульон		144				
			Зелень	2,3	2				
			Соль йодированная	1	1				
			Мясо птицы		20				
				451 43 7	2 блюдо	Котлета мясная (говядина, свинина, курица) / (Гуляш)		90	14
			Мясо	90	67				
			Хлеб	17	17				
			Молоко или вода	14	14				
			Соль йодированная	0,1	0,1				
			яйца 1 10шт		4				
			Лук репчатый	6	5				
			Масло растительное	3	3				
			Сухари	5	5				
			Перец душистый	0,001	0,001				
	297	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом		150	8,37	5,7	36,6	229,4
			Крупа гречневая	61	61				
			Соль поваренная йодированная	0,6	0,6				
			вода		104				
			Масло сливочное 72,5% жирности	5	5				

	631	Напиток	Компот из свежих фруктов		200	1	0	20,2	120
			фрукты (яблоко + груша)	45	40				
			сахар	12	12				
			Вода		173				
			Аскорбиновая кислота	0,045	0,045				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,77	0,17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19
			Итого за прием пищи:		740	32,11	27,83	106,36	847,99
			Доля суточной потребности в энергии, %, 4ый день						47,11
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	366,357	горячее блюдо	Запеканка из творога с шоколадным соусом или (Вареники с творогом по-домашнему)		200	11,46	8	10	326
4ый день			творог	142	140				
			крупа манная	10	10				
			сахар	10	10				
			яйца	4	4				
			Соль	0,05	0,05				
			масло сливочное	6	6				
			ванилин	0,01	0,01				
			Сухари	6	6				
			сметана	6	6				
			масса готового пудинга		150				
			Молоко сгущенное (соус шоколадный)	50	50				
	704	Напиток	Напиток из кураги		200	0,2	0	23	94
			курага	28	28				
			вода	210	210				
			сахар	12	12				
	промыш	кондитерские	печенье (сдоба)	70	70	2	4	15	120
	1	хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	20	20	1,4	0,13	8,8	48
	1	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	15	15	1,32	0,24	8,04	39,6
			фрукты	100	100				
			Итого за прием пищи:		505	16,38	12,37	64,84	627,6
			Доля суточной потребности в энергии, %, 4ый день						34,87

			ПЯТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК 1	302	горячее блюдо	Каша рисовая		200	3	8	31.6	218
			Крупа рис	30	30				
			Соль поваренная йодированная	0,7	0,7				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	176	176				
			сахар	5	5				
			Масло сливочное 72,5% жирности	5	5				
	692	3 блюдо	Кофейный напиток		200	2,5	3,6	28,7	152
			Кофейный напиток	2,4	2,4				
			вода	172	172				
			сахар	12	12				
			молоко	50	50				
	1	закуска	Хлеб пшеничный с маслом		35				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,79	0,17	11,14	60
			масло сливочное	10	10	0	8,3	0	72
			Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19
	промыш	фрукт	Яблоко	100	100	1	0	10	95
			Итого за прием пищи:		550	7,35	11,76	75,9	492,19
			Доля суточной потребности в энергии, %						27,34
ОБЕД	промыш	закуска	огурец свежий	60	60	0,3	0	3,2	18
	140	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелевый)		200	2,3	2	16,8	96
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	80	60				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	86	60				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	92	60				
			картофель с 1 марта 40%	100	60				
			вермишель	8	8				
			Лук репчатый	9	8				
			Морковь	10	8				
			Масло растительное	2	2				
			бульон		152				
			Зелень	0,5	0,5				
			Соль йодированная	0,6	0,6				
			Мясо		20				
	440	2 блюдо	Мясо, тушеное с капустой		110	18,49	18,54	8,04	240,96
			мясо	84	80				
			лук репчатый	25	20				
			Масло растительное	15	15				
			Масса пассерованного лука		10				
			Соль йодированная	0,2	0,2				
			Капуста тушеная		50				
			капуста	72	57				
			морковь	13	10				
			лук репчатый	12	10				
			Томатное пюре	3	3				
			Соль йодированная	0,3	0,3				
			Мука пшеничная	0,5	0,5				
			Лавровый лист	0,001	0,001				
	520	гарнир	Картофельное пюре		100	2,1	4,5	14,6	109
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	113	94				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	121	94				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	130	94				
			картофель с 1 марта 40%	141	94				
			молоко	10	10				
			Соль йодированная	0,2	0,2				
			Масло сливочное	2	2				

	промыш.	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный		200	0	0	14,16	55,48
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,77	0,17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19
			Итого за прием пищи:		710	25,81	25,37	73,4	606,63
			Доля суточной потребности в энергии, %, 5ый день						33,70
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	148	горячее блюдо	Суп-лапша домашняя		200	2	6	11,1	96
			Лапша домашняя	15	38				
			соль поваренная йодированная	0,8	0,8				
			морковь	10	8				
			лук репчатый	9	8				
			Растительное или масло сливочное 72,5% жирности	3	3				
			бульон		180				
			Мясо птицы		15				
	685	третье блюдо	Чай с сахаром		200	0	0	18	68
			чай	0,6	0,6				
			вода	200	200				
			сахар	12	12				
	727	мучное блюдо	Блины с маслом (2шт)/п/фабрикат		100	5,3	10	33	248
			Мука пшеничная	42	42				
			молоко	104	104				
			яйца	1 шт	8				
			сахар	2,5	2,5				
			соль йодированная	0,1	0,1				
			масло сливочное	5	5				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,77	0,17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19
			Итого за прием пищи:		540	9,92	16,33	78,7	499,19
			Доля суточной потребности в энергии, %, 5ый день						27,73

ШЕСТОЙ ДЕНЬ									
ЗАВТРАК	302	горячее блюдо	Кашишечная		200	3,72	4,8	13,92	112,8
			Крупа пшеница	40	40				
			Соль поваренная йодированная	0,6	0,6				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	168	168				
			сахар	5	5				
			Масло сливочное 72,5% жирности	5	5				
	693	гор. Напиток	Какао с молоком		200	4,41	4,5	30,4	190
			Какао-порошок	1,2	1,2				
			вода	120	120				
			сахар	12	12				
			молоко	110	110				
	2	закуска	Хлеб пшеничный с маслом		20	0,83	10,3	1,12	107,26
			Хлеб пшеничный	10	10				
			Масло сливочное	10	10				
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	3,6	27,19
			СОК	100	100	1	0	12	90
			Итого за прием пищи:		535	10,81	19,76	63,04	527,25
			Доля суточной потребности в энергии, %						29,29
ОБЕД	20	закуска	Помидор, огурец свежий	69	60	0,4	0	1,95	8,5
			Помидор свежий	35	30				
			огурец свежий	34	30				
	157	1 блюдо	Солянка домашняя		200	11,6	9	3,7	142
			мясо (говядина, курица)		20				
			картофель с 01. по 31.10 составляет 25%	40	30				
			картофель с 31.10. по 31.12.30%	43	30				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	46	30				
			картофель с 1 марта 40%	50	30				
			лук репчатый	17	14				
			огурцы соленые	20	12				
			Томатное пюре	6	6				
			Масло растительное	3	3				
			вода	152	152				
			Соль йодированная	0,6	0,6				
			Сметана	8	8				
			приправа (зелень)	0,001	0,001				
	462	2 блюдо	Тефтели (2вариант)		90	12,45	14,7	11,7	231
			мясо	78	57				
			Рис	8	8				
			вода	9	9				
			лук репчатый	32	27				
			Масло растительное	4	4				
			Соль йодированная	0,1	0,1				
			Мука пшеничная	6	6				
			масса в фабриката		106				
	587 60	соус	соус сметанный с томатом/ (соус томатный)		20				
			сметана	20	20				
			масло сливочное	1	1				
			Мука пшеничная	1	1				
			томатное пюре	2	2				
			Соль йодированная	0,1	0,1				
			Лавровый лист	0,001	0,001				
	332	гарнир	Макароны отварные (спагетти)		150	5,2	4,5	35,2	220
			макароны	56	56				
			Соль йодированная	0,6	0,6				
			Масло сливочное	5	5				

	промы ш.	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)		200	0	0	28	141,18
			концентрат	20	20				
			сахар	10	10				
			вода	200	200				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,77	0,17	11	60
			Итого за прием пищи:		725	31,42	28,37	91,55	802,68
			Доля суточной потребности в энергии, %, бой день						44,59
УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛНИК	302	гор. Блюдо	Каша рисовая		200	3	8	32	218
			крупа	44	44				
			молоко	164	164				
			сахар	5	5				
			масло сливочное	5	5				
			Соль йодированная	0,5	0,5				
	705	гор. напиток	Напиток из плодов шиповника		200	0,8	0	23,6	94
			шиповник	20	20				
			вода	150	150				
			сахар	12	12				
	2	закуска	Хлеб пшеничный с маслом		35	1,77	7,1	11	60
			Хлеб пшеничный	25	25				
			Масло сливочное	10	10				
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19
	промы ш.		фрукт	100	100	2	0	15	80
			Итого за прием пищи:		662	19,1	22,86	87,9	650,19
			Доля суточной потребности в энергии, %, бой день						36,12

			СЕДЬМОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	302	горячее блюдо	Каша манная		200	3	8	20	172
			крупя	30	30				
			молоко	176	176				
			сахар	5	5				
			масло сливочное	5	5				
			Соль йодированная	0,5	0,5				
	685	гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном		200	0,04	0	7,4	58
			Чай	0,6	0,6				
			вода	200	200				
			сахар	12	12				
			лимон	8	7				
		закуска	Батон пшеничный	15	15	1,13	0,5	17	60
	3	закуска	Сыр порциями	10	10				
			Масло сливочное порциями	5	5				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,77	0,17	11	60
	этик.	напиток	Сок	100	100	4,1	3,1	1,9	60
			Итого за прием пищи:		530	27,27	25,6	66,5	606
			Доля суточной потребности в энергии, %. 7ой день						33,67
ОБЕД	78	закуска	Икра морковная		60	1,32	3	4	38
			морковь	72	60				
			Лук репчатый	12	11				
			Томатное пюре	6	6				
			Масло растительное	6	6				
			лимонная кислота	0,001	0,001				
			соль йодированная	0,1	0,1				
	147	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями		200	1,9	4,2	12,6	97
			макаронны (вермишель или лапша)	16	16				
			Морковь	10	8				
			Лук репчатый	10	8				
			Масло растительное	4	4				
			томатное пюре	2	2				
			бульон	192	192				
			Зелень	0,01	0,01				
			Соль йодированная	0,5	0,5				
			Мясо		15				
	485	2 блюдо	Голубцы с мясом и рисом		200	14,2	12,5	35	319,50
			капуста свежая	147	117				
			Мясо	97	74				
			Рис (26 г вареный)	11	11				
			Масло растительное	10	10				
			Лук репчатый	19	17				
			Соль йодированная	0,8	0,8				
			Приправа (зелень)	0,01	0,01				
	601	соус	соус сметанный с томатом		50				
			сметана	50	50				
			масло сливочное или (масло растительное)	1,6	1,6				
			мука пшеничная	3	3				
			соль йодированная	0,03	0,03				
			Томатное пюре	3	3				
	639	3 блюдо	Компот из сухофруктов		200	0,2	0	31	124
			сухофрукты	20	20				
			вода	200	200				
			сахар	12	12				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,77	0,17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19
			Итого за прием пищи:		700	20,24	20,03	99,2	665,69

			Доля суточной потребности в энергии, %						36,98
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	216	горячее блюдо	Картофель тушеный		200	4,2	12,8	20,8	272
7ой день			Картофель с 1 сентября по 31 октября, 25%	228	170				
			Картофель с 1 ноября по 31 декабря 30%	244	170				
			Картофель с 1 января по 28 февраля 35%	262	170				
			Картофель с 1 марта 40%	284	170				
			морковь	25	20				
			лук репчатый	38	32				
			Соль йодированная	0,7	0,7				
			Томатное пюре	10	10				
			Масло сливочное (растительное)	5	5				
			Зелень	0,001	0,001				
			Лавровый лист	0,006	0,006				
	451	2 блюдо	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)/ Гуляш		90	14,3	18,5	14,4	235
			Мясо	80	67				
			Хлеб	17	17				
			Молоко или вода	14	11				
			Соль йодированная	0,13	0,13				
			яйца 112шт		5				
			Лук репчатый	5	5				
			Масло растительное	3	3				
			Сухари	5	5				
			Перец душистый	0,001	0,001				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,77	0,17	11	60
			Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19
	686	гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном		200	0	0	18	68
			Чай	0,6	0,6				
			вода	200	200				
			сахар	12	12				
			лимон	8	7				
			пряник	30	30	1,5	2,5	18	200
			Итого за прием пищи:		560	8,32	15,63	73,4	627,19
			Доля суточной потребности в энергии, %, 7ой день						34,84

			ВОСЬМОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	340	горячее блюдо	Омлет натуральный		200	17,4	17,4	3,3	348
8ой день			Яйца 3,3шт	146	146				
			Соль поваренная йодированная	0,2	0,2				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	54	54				
			Масло сливочное 72,5%жирности	9	9				
			масса омлетной смеси		209				
			Масло сливочное 72,5%жирности	6	6				
	693	гор. напиток	Какао с молоком		200	4,41	4,5	3,2	190
			Какао-порошок	1,2	1,2				
			вода	120	120				
			сахар	12	12				
			молоко	110	110				
	2	закуска	Батон пшеничный с маслом сливочным и повидлом		40	1,2	4	21	118
			Батон пшеничный	20	20				
			масло сливочное	5	5				
	1	хлеб	повидло	15	15				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	10	10	0,72	0,07	4,46	24
			Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19
	промы ш.	напиток	Йогурт	100	100	1	0	10	60
			Итого за прием пищи.		565	25,58	26,13	76,36	767,19
			Доля суточной потребности в энергии, %						42,62
ОБЕД	78	закуска	Икра свекольная(икра кабачковая)		60	1,44	4,56	7,6	40
8ой день			свекла	73	59				
			Лук репчатый	13	11				
			Томатное пюре	6	6				
			Масло растительное	5	5				
			лимонная кислота	0,001	0,001				
			соль йодированная	0,1	0,1				
	135	1 блюдо	Суп из овощей		200	1,76	3,52	9,92	79,2
			капуста белокочанная	20	16				
			Картофель с 1 сентября по 31 октября, 25%	54	40				
			Картофель с 1 ноября по 31 декабря 30%	58	40				
			Картофель с 1 января по 28 февраля 35%	62	40				
			Картофель с 1 марта 40%	67	40				
			морковь	10	8				
			лук репчатый	10	8				
			горошек зел.	10	6				
			Консервированный						
			масло растительное	4	4				
			бульон		152				
			мясо		15				
	423	2блюда	Бефстроганов		100	17,4	12,3	5,2	203
			мясо	87	79				
			лук репчатый	29	24				
			Масло растительное	7	7				
			масса лука пассерованного		12				
			мука пшеничная	20	20				
			сметана	20	20				
			Соль йодированная	0,4	0,4				
			масса готового мяса		50				
			масса соуса и пассерованного лука		100				

	520	гарнир	Картофельное пюре		150	3,1	8,2	21,6	189
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	171	128				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	182	128				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	197	128				
			картофель с 1 марта 40%	213	128				
			молоко	24	23				
			Соль йодированная	0,3	0,3				
			Масло сливочное	6	6				
	705	3 блюдо	напиток из плодов шиповника		200	0	0	24	97
			шиповник	21	20				
			сахар	12	12				
			вода	200	200				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,77	0,17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19
			Итого за прием пищи:		750	26,32	28,91	84,92	695,39
			Доля суточной потребности в энергии, %, 8ой день						38,63
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	160	горячее блюдо	Суп молочный вермишелевый		250	7,2	8,3	24,1	200
			вермишель	20	20				
			соль поваренная йодированная	0,7	0,7				
			молоко (жирностью не менее 2,5%)	230	230				
			сахар	2	2				
			масло сливочное 72,5%жирности	2	2				
	685	горячий напиток	Чай с сахаром		200	0	0	18	58
			Чай	0,6	0,6				
			вода	200	200				
			сахар	12	12				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,77	0,17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19
		масло	Масло сливочное	5	5	0	4,1	5	78
	промы ш.	сыр	Сыр в индивидуальной упаковке	15	15	3,48	4,43	0	54,6
	промы ш.	фрукт	Фрукт (мандарин)	100	100	0,9	0	8,6	38
	промы ш.	кондитерские	печенье сахарное	30	30	2,25	3,75	11,2	150
			Итого за прием пищи:		625	12,97	16,48	83,5	611,19
			Доля суточной потребности в энергии, %, 8ой день						33,96

			ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК I	333	горячее блюдо	Макароны с сыром 200/10		210	10,8	12	42	334
			макароны	70	70				
			Соль йодированная	0,6	0,6				
			Масло сливочное	6	6				
			сыр	10	10				
			Вода	420	420				
	685	горячий напиток	Чай с сахаром, молоком		200	0	0	18	68
			Чай	0,6	0,6				
			вода	150	150				
			сахар	12	12				
			молоко	50	50				
	1	закуска	Хлеб пшеничный с маслом		35	1,79	8,4	11,14	132
			Хлеб пшеничный	25	25				
			масло сливочное	10	10				
			Сок	100	100	0,5	0	7,5	60
			Итого за прием пищи:		545	13,09	20,47	78,64	594
			Доля суточной потребности в энергии, %, 9ый день						33,00
ОБЕД		закуска	Помидор (морковь отварная с маслом)		60	0,6	0	2,16	13,8
9ый день			помидор	64	60				
			Борщ с капустой и картофелем		200	1,6	6,2	10,5	84,8
			Капуста свежая	20	16				
			свекла	40	32				
			картофель с 01.10 по 31.10 составляет 25%	25	20				
			картофель с 31.10 по 31.12.30%	27	20				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	29	20				
			картофель с 1 марта 40%	31	20				
			Лук репчатый	11	9				
			Морковь	10	8				
			Томатное пюре	4	4				
			Масло растительное	4	4				
			Лимонная кислота	0,01	0,01				
			бульон		160				
			Зелень	1,5	1				
			Соль йодированная	1	1				
			Мясо		20				
			сметана	5	5				
	451	2 блюдо	Котлета (иницеь) мясная / печень говяжья		90	14,3	18,5	14,4	235
			Мясо	80	67				
			Хлеб	17	17				
			Молоко или вода	14	14				
			Соль йодированная	0,1	0,1				
			яйца 1 10шт	4	4				
			Лук репчатый 5-4	5	4				
			Масло растительное	3	3				
			Сухари	4	4				
			Перец душистый	0,001	0,001				
	297	гарнир	Каша гречневая с маслом		150	6,5	4,6	34	233
			гречка	62	62				
			вода	115	115				
			масло сливочное	6	6				
			Соль йодированная	0,6	0,6				
	639	3 блюдо	Компот из сухофруктов		200	0,2	0	32	124
			сухофрукты	24	20				
			сахар	12	12				
			вода	210	210				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,77	0,4	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19
			Итого за прием пищи:		740	25,82	29,63	107,36	777,79
			Доля суточной потребности в энергии, %, 9ый день						43,21

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	224	горячее блюдо	Рагу из овощей		200	5,4	11	30	324
9ый день			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	123	92				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	132	92				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	142	92				
			картофель с 1 марта 40%	154	92				
			морковь	32	21				
			лук репчатый	23	15				
			капуста свежая	53	35				
			масло сливочное	7	7				
			Соль йодированная		0,5				
			Лавровый лист	0,001	0,001				
	601	соус	соус сметанный с томатом		40				
			сметана	40	40				
			масло сливочное или (масло растительное)	0,5	0,5				
			мука пшеничная	2	2				
			соль йодированная	0,01	0,01				
			Томатное пюре	2	2				
	82	горячее блюдо	Курица, запеченная с сыром		95	23,4	16	0,57	244
			птица (голень)	128	83				
			Соль йодированная	0,3	0,3				
			сметана	3	3				
			сыр твердый	5	5				
			Масло растительное	1	1				
	639	Напиток	Напиток лимонный		200	0,1	0	24,2	93
			лимонаы	21	20				
			вода	214	214				
			сахар	12	12				
	промы ш.	мучные	блины п/фабрикаты (сдоба)с маслом сливочным	80	80	2	3,5	10	127
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,77	0,17	11	60
			Итого за прием пищи:		505	9,27	14,67	75,2	604
			Доля суточной потребности в энергии, %, 9ый день						33,56

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ									
Прием пищи	рецептуры	Раздел	Наименование блюд		Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	эл. Ценность
ЗАВТРАК I	160	гор. Блюдо	Суп молочный вермишелевый		200	5,6	6,32	19,76	112,8
10ый день			вермишель	20	20				
			соль поваренная йодированная	0,6	0,6				
			молоко (жирностью не менее 2,5%)	184	184				
			сахар	1,6	1,6				
			масло сливочное 72,5% жирности	1,6	1,6				
	693	гор. Напиток	Какао с молоком		200	4,41	4,5	32	190
			Какао-порошок	1,2	1,2				
			вода	120	120				
			сахар	12	12				
			молоко	110	110				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,77	0,17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27
	1	закуска	масло сливочное	5	5	0	4,1	5	38
	промыш.	десерт	Фруктовый десерт	200	200	1	0	10	80
			Итого за прием пищи:		645	13,63	15,25	83,36	507,8
			Доля суточной потребности в энергии, %, 10ый день						28,21
ОБЕД	промыш.	закуска	огурец свежий	50	50	0,3	0	0,7	5,1
	132	1 блюдо	Рассольник ленинградский		200	2,4	6	16	108
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	80	60				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	86	60				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	92	60				
			картофель с 1 марта 40%	100	60				
			Крупа перловая	4	4				
			Лук репчатый	5	4				
			Морковь	10	8				
			Огурцы соленые	15	12				
			Масло растительное	4	4				
			бульон		152				
			Зелень	1,1	1				
			Соль йодированная	0,8	0,8				
			Мясо птицы		20	3,8	1,5	0	
			сметана	5	5	0,3	1	0,1	10,5
	№436	2 блюдо	Жаркое по-домашнему		200	17,81	17,2	21	250
			мясо говядина курица	80	70				
			картофель с 01.09.по 31.10 25%	143	107				
			картофель с 31.10.по 31.12 30%	153	107				
			картофель с 31.12.по 28.02 35%	165	107				
			картофель с 1 марта 40%	179	107				
			томатное пюре	5	5				
			лук репчатый	18	15				
			соль йодированная	1	1				
			масло растительное	5	5				
	701	3 блюдо	Напиток яблочный		200	0,1	0	16	64
			яблоки	22	21				
			вода	214	214				
			сахар	12	12				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,77	0,17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19

			Итого за прием пищи:		690	23,23	23,53	70,3	554,79
			Доля суточной потребности в энергии, %, 10ый день						30,82
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	366	горячее блюдо	Запеканка из творога с шоколадным соусом		200	11,46	8	10	326
10ый день			творог	142	140				
			крупы манная	10	10				
			сахар	10	10				
			яйца	4	4				
			Соль	0,05	0,05				
			масло сливочное	6	6				
			ванилин	0,01	0,01				
			Сухари	6	6				
			сметана	6	6				
			масса готового пудинга		150				
			Молоко сгущенное (соус шоколадный)	50	50				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	30	30	2,1	0,2	13,2	72
	промы ш.	мучное блюдо	блины п/фабрикаты (сдоба)с маслом сливочным	80	80	2	3,5	10	127
	промы ш.	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)		200	0	0	28	141,18
			концентрат	20	20				
			вода	200	200				
			сахар	10	10				
			Итого за прием пищи:		560	15,56	11,7	61,2	666,18
			Доля суточной потребности в энергии, %, 10ый день						37,01
			Итого средние показатели за две недели		Суммарный объем блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
			Средние показатели за Завтрак 1 и завтрак2		559	14,87	19,46	78,00	584,73
			Средние показатели за Обед		716	24,53	24,97	92,17	705,36
			Средние показатели за Уплотненный Полдник		569	14,09	15,27	70,82	583,46