



Муниципальное общеобразовательное учреждение
Центр образования имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева «Открытие»
(МОУ ЦО «Открытие»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ЦО «Открытие»
Л.Н. Саулова
«26» августа 2021 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МУНИЦИПАЛЬНОМ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.П. МАРЕСЬЕВА «ОТКРЫТИЕ»
г. КОМСОМОЛЬСК – НА – АМУРЕ (ЛЬГОТА)

Меню разработано для организации двухразового питания обучающихся в МОУ ЦО «Открытие» с учетом возрастных категорий 12-18 лет.

Меню составлено с соответствием документа: Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

При разработке использовались справочники:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
3. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.



Муниципальное общеобразовательное учреждение
Центр образования имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева
«Открытие»
(МОУ ЦО «Открытие»)

Пояснительная записка

Представлено десятидневное меню для организации питания детей обучающихся в Муниципальном общеобразовательном учреждении Центре образования имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева «Открытие» г. Комсомольска-на-Амуре. Десятидневное меню составлено в соответствии с рационом питания и нормам продуктового набора указанного в СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Интервалы времени между приемами пищи не превышают 3,5-4-х часов.

Сборники рецептурных блюд и кулинарных изделий, использованный при составлении меню, указаны. Технологическая картотека блюд представлена.

Плановое меню на одного питающегося составлено в форме ежедневного перечня блюд с разбивкой на завтрак и обед с указанием выхода каждого блюда, информацией о количественном составе блюд и номером технологической карты по сборнику рецептур.

Повторяемость блюд не отмечена.

В предлагаемом рационе питания предусмотрено потребление продуктов обогащенных йодом, комплексами минеральных веществ и витаминов.

Вес и объемы порций готовых блюд соответствуют рекомендуемым объемам для детей в возрасте 12-18 лет.

В примерном меню представлены сведения о пищевой и энергетической ценности.

Энергетическая ценность рациона двухразового питания для детей в возрасте от 12 до 18 лет – 1549,83 ккал. в среднем за день.

Для родителей (законных представителей) на сайте МОУ ЦО «Открытие» даны рекомендации по рациональному питанию школьников в не учебное время.

Представленное меню не содержит блюд и продуктов, которые не допускаются для реализации в организациях общественного питания образовательных учреждений.

Для учащихся льготных категорий предусмотрено дополнительное питание в виде молочной продукции, фруктов, фруктовых пюре, кондитерских изделий.

Заместитель директора по ФЭД

В.В. Штанько

[illegible]

Примерное десятидневное меню возрастной категории 12-18 лет. Сводная карта питания (льготное питание, паек).

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ШОКОЛАД	ЗЛАКОВЫЙ БАТОНЧИК		ШОКОЛАД	ДЕСЕРТ ФРУКТОВЫЙ	ШОКОЛАД	ЗЛАКОВЫЙ БАТОНЧИК	ФРУКТОВАЯ УЛИТКА	МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	ФРУКТОВАЯ УЛИТКА
ФРУКТ мандарин 160					ПЕЧЕНЬЕ В УПАКОВКЕ				
Обед									
ДЕСЕРТ ФРУКТОВЫЙ	ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	ШОКОЛАД	ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	ФРУКТ мандарин 130	ФРУКТ АПЕЛЬСИН 230	МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	ШОКОЛАД	ФРУКТ ЯБЛОКО 225
				ПИРОЖЕНОЕ БИСКВИТНОЕ БАРНИ				ПЕЧЕНЬЕ В УПАКОВКЕ	

Примерное десятидневное меню (льготное питание)

возрастная категория: 12-18 лет.

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100		12,30	13,00	19,10	241,00
СВИНИНА МЯСНАЯ	89,65	76,2				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	18	18				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180		2,88	7,92	31,80	208,20
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61,2	61,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6				
БАТОН	50		3,75	1,45	25,70	131,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,17	0,33	16,45	77,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40				
КАКАО НА МОЛОКЕ	200		5,00	5,00	15,02	125,00
КАКАО-ПОРОШОК	4	4				
МОЛОКО	210	210				
САХАР ПЕСОК	5	5				
			26,1	27,7	108,07	782,79
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	130		1,46	8,03	6,06	105,09
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	98,54	93,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	37,44	31,46				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,8	7,8				
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250/25		5,24	5,66	25,02	169,50
ГОРОХ	13,3	13,3				
КАРТОФЕЛЬ	87,73	65,8				
МОРКОВЬ	19,38	15,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,05	11,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4				
СПЕЦИИ	1	1				
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,71	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,3	171,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,5	2,9				

МОРКОВЬ	4,53	3,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,0	1,0				
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МЯСОМ		210	15,75	19,22	26,15	338,10
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	194,46	155,61				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	1,26	1,26				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	39,69	39,69				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	8,19	8,19				
МОРКОВЬ	4,34	3,46				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,51	5,46				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,36	1,36				
САХАР ПЕСОК	4,1	4,1				
СПЕЦИИ	0,52	0,52				
СВИНИНА МЯСНАЯ	123,53	105				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,35	7,35				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,05	1,05				
СОК		200	0,97	0,19	19,59	83,42
СОК ЯБЛОЧНЫЙ/ГРУШЕВЫЙ/ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,25	0,40	21,13	100,23
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,17	0,33	16,45	77,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40				
			28,84	33,83	114,4	873,93
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,94	61,53	222,47	1656,72

МЕНЮ**12-18****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200		8,80	7,05	28,80	215,00
КРУПА МАННАЯ	29	29				
МОЛОКО ПАСТЕР.	175	175				
САХАР ПЕСОК	8	8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60		7,96	6,12	28,50	199,38
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	34,6	34,6				
СЫР	26,20	25,40				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,72	1,21	7,82	49,39
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50				
САХАР ПЕСОК	5	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,6	1,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8				
ФРУКТ ЯБЛОКО	200		0,80	0,80	19,60	94,00
ЯБЛОКИ	200	200				
			19,28	15,18	84,72	557,77
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100		0,80	0,10	2,50	14,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	107,5	100				
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КУРИЦЕЙ	250/25		6,69	7,16	17,15	162,47
СВЕКЛА	50	40				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20				
КАРТОФЕЛЬ	63,07	47,3				
МОРКОВЬ	14,25	11,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9				
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5				
СПЕЦИИ	1	1				
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,71	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,05	3,4				

МОРКОВЬ	4,53	3,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		120	13,67	13,70	14,00	237,00
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	116,48	103,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25,7	21,6				
МОЛОКО ПАСТЕР.	9,6	9,6				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	14,4	14,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7				
РИС ОТВАРНОЙ		180	3,53	6,49	40,14	233,91
КРУПА РИСОВАЯ	60,6	60				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,5	131,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,0	1,0				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,4	8,4				
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	30,3	30				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,25	0,40	21,13	100,23
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,72	0,43	20,56	96,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
			30,66	28,28	125,16	883,29
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,94	43,46	209,88	1441,06

МЕНЮ

12-18

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/30		13,10	8,50	47,33	321,00
ТВОРОГ	199,2	194,4				
КРУПА МАННАЯ	12	12				
САХАР ПЕСОК	16	16				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8				
СМЕТАНА	8	8				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ	30	30				
БАТОН	50		3,75	1,45	25,70	131,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,00	6,50	26,80
САХАР ПЕСОК	7	7				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	1,0	1,0				
ФРУКТ МАНДАРИН	160		1,25	0,00	32,64	121,60
МАНДАРИН	160	160				
			18,3	9,95	112,17	600,4
Обед						
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРОМ, СЫРОМ И СУХАРИКАМИ	100		4,75	9,60	13,31	158,60
КАПУСТА ПЕКИНСКАЯ	40	40				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	31,58	30				
СЫР РОССИЙСКИЙ М.Д.Ж. 50%	10,31	10				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	22,9	22,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5				
ЧЕСНОК	0,9	0,7				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	250/25		5,94	5,28	21,30	157,50
КАРТОФЕЛЬ	100	75				
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5				
МОРКОВЬ	14,13	11,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9				

СПЕЦИИ	1	1				
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,71	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188	188				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,8	3,2				
МОРКОВЬ	4,27	3,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	14,20	15,70	28,56	316,00
СВИНИНА МЯСНАЯ	134,24	114,1				
КАРТОФЕЛЬ	182	136,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	4,7	4,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ		200	0,15	0,06	10,76	46,85
КЛЮКВА	30,61	30				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183	183				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,25	0,40	21,13	100,23
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,72	0,43	20,56	96,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
			31,01	31,47	115,62	876,16
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,31	41,42	227,79	1476,56

МЕНЮ**12-18****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	200		13,36	17,90	34,98	354,00
СВИНИНА МЯСНАЯ	123,88	105,3				
КРУПА РИСОВАЯ	45,8	45,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,7				
МОРКОВЬ	13,38	10,7				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10,7	10,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
БАТОН	50		3,75	1,45	25,70	131,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,20	2,10	11,50	74,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4				
САХАР ПЕСОК	5	5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135				
ФРУКТ ЯБЛОКО	200		0,80	0,80	19,60	94,00
ЯБЛОКИ	200	200				
			6,75	4,35	56,8	299
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	120		4,43	9,01	8,50	131,40
СВЕКЛА	124,5	99,6				
СЫР	18,58	18				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6				
СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	250/25		5,33	6,25	23,46	172,50
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50				
МОРКОВЬ	12,5	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5				
СПЕЦИИ	1	1				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20	20				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,4	31,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,71	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,8	3,2				
МОРКОВЬ	4,27	3,2				

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9				
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ		100	13,30	12,00	0,17	165,80
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ	200	150				
СПЕЦИИ						
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5				
СМЕТАНА	5	5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		180	1,10	5,18	27,38	157,00
КАРТОФЕЛЬ	211,2	158,4				
МОЛОКО ПАСТЕР.	27	27				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,4	8,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,99	0,41	21,70	113,30
ШИПОВНИК СУХОЙ	30,3	30				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,25	0,40	21,13	100,23
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,72	0,43	20,56	96,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
			31,12	33,68	122,9	937,21
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,87	38,03	179,7	1236,21

МЕНЮ**12-18****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200		12,50	11,28	7,23	181,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,4 шт.	96,6				
МОЛОКО ПАСТЕР.	118,4	118,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
КУКУРУЗА	60		1,80	0,12	3,78	23,28
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	92,30	60				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60		7,00	11,10	24,80	225,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
СЫР РОССИЙСКИЙ М.Д.Ж. 50%	22,68	22				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	8	8				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,26	0,50	24,68	116,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	60	60				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,57	0,02	11,01	48,95
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОН	25	15				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2,2	2,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8				
			25,13	23,02	71,5	595,31
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	130		1,66	6,77	10,88	113,14
КАРТОФЕЛЬ	46,28	34,71				
СВЕКЛА	24,37	19,5				
МОРКОВЬ	16,25	13				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	27,96	26				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	19,99	13				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,20	19,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5				
СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250/25		5,45	6,35	20,95	164,50
КАРТОФЕЛЬ	100	75				
МОРКОВЬ	12,5	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
КРУПА РИСОВАЯ	10,1	10				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
СПЕЦИИ	1	1				

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,71	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,5	3				
МОРКОВЬ	4,0	3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		100	13,66	10,93	3,58	188,26
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	79,57	74				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,5	11,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,5	3,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,5	34,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		200	3,20	8,80	35,33	231,33
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	68,0	68,0				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,67	0,67				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,67	6,67				
КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ		200	0,24	0,06	21,10	87,23
ВИШНЯ	35,29	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196				
САХАР ПЕСОК	10	10				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	11	11				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,25	0,40	21,13	100,23
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,72	0,43	20,56	96,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,18	33,74	133,53	981,67
			55,31	56,76	205,03	1576,98

МЕНЮ

12-18

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100		10,34	8,66	6,40	149,06
СВИНИНА МЯСНАЯ	92,94	79				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	8	8				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2	2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180		3,89	9,61	44,67	281,50
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	81,2	80,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120,7	120,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10				
БАТОН	30		2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,20	2,10	11,50	74,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4				
САХАР ПЕСОК	5	5				
МОЛОКО ПАСТЕР	100	100				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135				
ПЕЧЕНЬЕ	40		3,00	3,12	29,76	160,40
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40				
			21,68	24,36	107,75	743,56
Обед						
САЛАТ ГРЕЧЕСКИЙ	100		0,94	6,78	3,99	80,10
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	42,11	40				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	32,26	30				
МАСЛИНЫ БЕЗ КОСТОЧЕК	15	15				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ	250/25		6,35	5,22	16,20	144,70
СВЕКЛА	64,38	51,5				
МОРКОВЬ	12,5	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,4	11,4				
КАРТОФЕЛЬ	58,27	43,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7				
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,4	3,4				
СПЕЦИИ	1	1				
КУРЫ ПОТРОШ.	33,71	30				

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,05	3,4				
МОРКОВЬ	4,53	3,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ		100	12,30	13,00	19,10	241,00
СВИНИНА МЯСНАЯ	89,65	76,2				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	18	18				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		180	3,11	6,20	25,93	172,80
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	256,5	205,2				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	1,7	1,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,4	52,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,2	6,2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10,8	10,8				
МОРКОВЬ	5,75	4,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,57	7,2				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8	1,8				
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4				
КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ		200	0,15	0,06	10,76	46,85
БРУСНИКА	30,61	30				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183	183				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,25	0,40	21,13	100,23
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,72	0,43	20,56	96,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
			28,82	32,09	117,67	882,66
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,5	56,45	225,42	1626,22

МЕНЮ**12-18****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200		8,30	6,20	27,11	193,00
КРУПА РИСОВАЯ	29,3	29				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73,1	73,1				
МОЛОКО ПАСТЕР.	97,5	97,5				
САХАР ПЕСОК	8	8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60		7,00	11,10	24,80	225,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
СЫР	22,68	22				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,72	1,21	7,82	49,39
МОЛОКО ПАСТЕР.	50	50				
САХАР ПЕСОК	5	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,6	1,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8				
ФРУКТ ЯБЛОКО	200		0,80	0,80	19,60	94,00
ЯБЛОКИ	200	200				
			17,82	19,31	79,33	562,09
Обед						
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	120		1,12	6,19	2,54	67,91
КАПУСТА ПЕКИНСКАЯ	78	78				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	38,71	36				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/30		7,27	12,00	24,50	234,00
КАРТОФЕЛЬ	133,33	100				
МОРКОВЬ	12,5	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,5	2,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
СПЕЦИИ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175				
СВИНИНА МЯСНАЯ	46,94	39,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,2	3,5				

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,5	3,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		140	18,73	7,74	11,18	197,49
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	118,51	105				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,18	6,18				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	12,25	12,25				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,82	0,82				
СМЕТАНА	16,57	16,57				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4,78	4,78				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,77	48,77				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,47	0,47				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		180	1,10	5,18	27,38	157,00
КАРТОФЕЛЬ	211,2	158,4				
МОЛОКО ПАСТЕР.	27	27				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,4	8,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	30,3	30				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,25	0,40	21,13	100,23
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,72	0,43	20,56	96,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
			31,51	30,83	115,37	864,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,33	50,14	194,7	1426,19

МЕНЮ

12-18

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	120		17,40	16,80	29,22	338,40
КУРЫ (ФИЛЕ ГРУДКИ)	91,55	88,8				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	21,6	21,6				
МОЛОКО ПАСТЕР.	31,2	31,2				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	12	12				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,84	3,84				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180		2,10	6,00	18,96	138,00
КАРТОФЕЛЬ	76,8	57,6				
МОРКОВЬ	54	43,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,14	14,4				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6				
СПЕЦИИ	0,5	0,5				
СМЕТАНА	19,6	19,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4,2	4,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,6	34,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
БАТОН	50		3,75	1,45	25,70	131,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		2,72	0,43	20,56	96,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
КАКАО НА МОЛОКЕ	200		5,00	5,00	15,02	125,00
КАКАО-ПОРОШОК	4	4				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210				
САХАР ПЕСОК	5	5				
			30,97	29,68	109,46	829,38
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	120		1,10	0,20	3,80	24,00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	121,2	120				
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КУРИЦЕЙ	250/25		6,69	7,16	17,15	162,47
СВЕКЛА	50	40				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20				
КАРТОФЕЛЬ	63,07	47,3				
МОРКОВЬ	14,25	11,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				

ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9				
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5				
СПЕЦИИ	1	1				
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,71	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,05	3,4				
МОРКОВЬ	4,53	3,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ "ЕЖИКИ" С СОУСОМ	100/30		10,50	15,20	13,30	231,00
СВИНИНА МЯСНАЯ	74,47	63,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10				
КРУПА РИСОВАЯ	8,4	8,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ П/Ф	30	30				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4,4	4,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,3	33,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,4	1,4				
МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ П/Ф	1,8	1,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ П/Ф	0,6	0,6				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5				
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180		2,88	7,92	31,80	208,20
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	61,2	61,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6				
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	200		0,30	0,12	20,14	84,90
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	30,93	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196				
САХАР ПЕСОК	10	10				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	11	11				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,25	0,40	21,13	100,23
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		2,72	0,43	20,56	96,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
			27,44	31,43	127,88	907,78
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,41	61,11	237,34	1737,16

МЕНЮ

12-18

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ДРУЖБА	200		5,00	6,90	23,90	178,00
КРУПА РИС	15	15				
КРУПА ПШЕНО	11	11				
МОЛОКО СУХОЕ	12,24	12,24				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5				
САХАР	3	3				
СОЛЬ	1	1				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/15		13,00	11,20	42,60	323,00
ТВОРОГ	71,72	70				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	9,8	9,8				
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,8	2,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,35	0,35				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ	15	15				
БАТОН	50		3,75	1,45	25,70	131,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,57	0,02	11,01	48,95
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОН	25	15				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2,2	2,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8				
ФРУКТ МАНДАРИН	160		1,25	0,00	32,64	121,60
МАНДАРИН	160	160				
			23,57	19,57	135,85	802,55
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100		1,28	5,21	8,37	87,03
КАРТОФЕЛЬ	35,6	26,7				
СВЕКЛА	18,75	15				
МОРКОВЬ	12,5	10				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	21,51	20				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	15,38	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,85	15				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
СУП С ЛАПШОЙ И КУРИЦЕЙ	250/25		6,84	8,05	20,65	186,09
КАРТОФЕЛЬ	100	75				

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10				
МОРКОВЬ	12,5	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
СПЕЦИИ	1	1				
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,71	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,5	3				
МОРКОВЬ	4,0	3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9				
ПЕЧЕНЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	12,88	8,96	3,25	161,01	
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	76,3	71				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,2	2,2				
МОРКОВЬ	4,0	3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,3	1				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,6	7,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,8	0,8				
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,53	6,49	40,14	233,91	
КРУПА РИСОВАЯ	60,6	60				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,5	131,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,0	1,0				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,4	8,4				
СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ/ГРУШЕВЫЙ/ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,25	0,40	21,13	100,23	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,72	0,43	20,56	96,98	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,47	29,73	133,69	948,67
			55,04	49,3	269,54	1751,22

МЕНЮ**12-18****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200		12,50	11,28	7,23	181,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,4 шт.	96,6				
МОЛОКО ПАСТЕР.	118,4	118,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	50		1,50	0,10	3,15	19,40
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	76,92	50				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		2,70	5,60	22,70	151,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,47	6,47				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	43,53	43,53				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,20	2,10	11,50	74,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4				
САХАР ПЕСОК	5	5				
МОЛОКО ПАСТЕР.	100	100				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135				
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,75	3,90	37,20	200,50
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
			22,65	22,98	81,78	626,40
Обед						
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, СЫРА И СУХАРИКОВ	100		3,00	8,50	20,60	170,50
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	73,68	70				
СЫР	10,3	10				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	23,7	23,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
ЧЕСНОК	1,5	1,2				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250/25		5,10	6,00	11,27	118,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	71,88	57,5				
КАРТОФЕЛЬ	40,67	30,5				
МОРКОВЬ	12,5	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,5	1,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,5	2,5				

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8				
СПЕЦИИ	1	1				
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,71	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,05	3,4				
МОРКОВЬ	4,53	3,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
КОТЛЕТА РЫБНАЯ		120	14,38	10,00	9,82	186,00
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	159,48	141,3				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	12	12				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ		150	2,11	5,69	34,39	206,06
КАРТОФЕЛЬ	290	217,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		200	0,06	0,06	16,17	65,76
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	30	30				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183	183				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,72	0,43	20,56	96,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
			30,62	31,08	133,94	943,53
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,27	54,06	215,72	1569,93

Муниципальное образовательное учреждение Центр образования имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева "Открытие"

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

для возрастной категории 12-18 лет (льготное питание)

Наименование	Норма на 1 чел.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выпол- нение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	90,0	54,94	49,94	49,31	37,87	55,31	50,5	49,33	58,41	55,04	53,27	513,92	51,39	57
Жиры, г	92,0	61,53	43,46	41,42	38,03	56,76	56,45	50,14	61,11	49,3	54,06	512,26	51,23	56
Углеводы, г	383,0	222,47	209,88	227,79	179,7	205,03	225,42	194,7	237,34	269,54	215,72	2187,59	218,76	57
Энергетическая ценность, ккал	2720,0	1656,72	1441,06	1476,56	1236,21	1576,98	1626,22	1426,19	1737,16	1751,22	1569,93	15498,25	1549,83	57

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	12,30	13,00	19,10	241,00	268	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	2,88	7,92	31,80	208,20	203	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,17	0,33	16,45	77,59	2	ТТК
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	5,00	5,00	15,02	125,00	10	ТТК
Итого за прием пищи:	570	26,1	27,7	108,07	782,79		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	130	1,46	8,03	6,06	105,09	14	2012
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250/25	5,24	5,66	25,02	169,50	102	2011
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	210	15,75	19,22	26,15	338,10	4	ТТК
СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,25	0,40	21,13	100,23	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,17	0,33	16,45	77,59	2	ТТК
Итого за прием пищи:	905	28,84	33,83	114,4	873,93		
Всего за день:		54,94	61,53	222,47	1656,72		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	8,80	7,05	28,80	215,00	181	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,96	6,12	28,50	199,38	666	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,72	1,21	7,82	49,39	7	ТТК
ФРУКТ ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	368	2012
Итого за прием пищи:	660	19,28	15,18	84,72	557,77		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	71	2011
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КУРИЦЕЙ	250/25	6,68	7,16	17,13	162,46	82	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	13,67	13,70	14,00	237,00	235	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,53	6,49	40,14	233,91	171.2	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	8	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,25	0,40	21,13	100,23	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,72	0,43	20,56	96,98	2	ТТК
Итого за прием пищи:	975	30,66	28,28	125,16	883,29		
Всего за день:		49,94	43,46	209,88	1441,06		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/30	13,10	8,50	47,33	321,00	223	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	9	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2-гн	2021
ФРУКТ МАНДАРИН	160	1,25	0,00	32,64	121,60	32	ТТК
Итого за прием пищи:	640	18,3	9,95	112,17	600,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРОМ, СЫРОМ И СУХАРИКАМИ	100	4,75	9,59	13,31	158,60	11	ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	250/25	5,94	5,28	21,30	157,50	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,20	15,70	28,56	316,00	276	2012
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,15	0,06	10,76	46,85	12	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,25	0,40	21,13	100,23	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,72	0,43	20,56	96,98	2	ТТК
Итого за прием пищи:	875	31,01	31,46	115,62	876,16		
Всего за день:		49,31	41,42	227,79	1476,56		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	200	13,36	17,90	34,98	354,00	265	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	1	ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,20	2,10	11,50	74,00	13	ТТК
ФРУКТ ЯБЛОКО	200	0,6	0,6	14,7	70,5	368	2012
Итого за прием пищи:	650	6,75	4,35	56,8	299		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	120	4,43	9,01	8,50	131,40	31	2012
СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	250/25	5,33	6,25	23,46	172,50	108	2011
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ	100	13,30	12,00	0,17	165,80	14	ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	1,10	5,18	27,38	157,00	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,99	0,41	21,70	113,30	15	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,25	0,40	21,13	100,23	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,72	0,43	20,56	96,98	2	ТТК
Итого за прием пищи:	955	31,12	33,68	122,9	937,21		
Всего за день:		37,87	38,03	179,7	1236,21		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12,50	11,28	7,23	181,00	16	ТТК
КУКУРУЗА	60	1,80	0,12	3,78	23,28	17	ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	7,00	11,10	24,80	225,70	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,26	0,50	24,68	116,38	2	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,56	0,01	11,01	48,95	3	ТТК
Итого за прием пищи:	580	25,13	23,02	71,5	595,31		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	130	1,66	6,77	10,88	113,14	67	2011
СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250/25	5,45	6,35	20,95	164,50	101	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,66	10,93	3,58	188,26	255	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	3,20	8,80	35,33	231,33	203	2011
КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ	200	0,24	0,06	21,11	87,23	18	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,25	0,40	21,13	100,23	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,72	0,43	20,56	96,98	2	ТТК
Итого за прием пищи:	1005	30,18	33,74	133,53	981,67		
Всего за день:		55,31	56,76	205,03	1576,98		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	10,34	8,66	6,40	149,06	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	3,89	9,61	44,67	281,50	171.1	2011
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	1	ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,20	2,10	11,50	74,00	13	ТТК
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,12	29,76	160,40	17	ТТК
Итого за прием пищи:	550	21,68	24,36	107,75	743,56		
Обед							
САЛАТ ГРЕЧЕСКИЙ	100	0,94	6,78	3,99	80,10	19	ТТК
СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ	250/25	6,35	5,22	16,20	144,70	20	ТТК
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	12,30	13,00	19,10	241,00	268	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,11	6,20	25,93	172,80	139	2011
КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	0,15	0,06	10,76	46,85	21	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,25	0,40	21,13	100,23	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,72	0,43	20,56	96,98	2	ТТК
Итого за прием пищи:	955	28,82	32,09	117,67	882,66		
Всего за день:		50,5	56,45	225,42	1626,22		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	8,30	6,20	27,11	193,00	182	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	7,00	11,10	24,80	225,70	7	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,72	1,21	7,82	49,39	4	ТТК
ФРУКТ ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	368	2012
Итого за прием пищи:	660	17,82	19,31	79,33	562,09		
Обед							
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	120	1,12	6,19	2,54	67,91	22	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/30	7,27	12,00	24,50	234,00	104	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	18,73	7,74	11,18	197,49	23	ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	1,10	5,18	27,38	157,00	128	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	8	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,25	0,40	21,13	100,23	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,72	0,43	20,56	96,98	2	ТТК
Итого за прием пищи:	1020	31,51	30,83	115,37	864,1		
Всего за день:		49,33	50,14	194,7	1426,19		

8 день

о день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	120	17,40	16,80	29,22	338,40	294	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,10	6,00	18,96	138,00	143	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,72	0,43	20,56	96,98	2	ТТК
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	5,00	5,00	15,02	125,00	10	ТТК
Итого за прием пищи:	600	30,97	29,68	109,46	829,38		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71	2011
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КУРИЦЕЙ	250/25	6,68	7,16	17,13	162,46	82	2011
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ "ЕЖИКИ" С СОУСОМ	100/30	10,50	15,20	13,30	231,00	279	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	2,88	7,92	31,80	208,20	203	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,30	0,12	20,15	84,90	24	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,25	0,40	21,13	100,23	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,72	0,43	20,56	96,98	2	ТТК
Итого за прием пищи:	985	27,43	31,43	127,87	907,77		
Всего за день:		58,41	61,11	237,34	1737,16		

9 день

у день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ДРУЖБА	200	5,00	6,90	23,90	178,00	54-16К	2020
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/15	13,00	11,20	42,60	323,00	219	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	1	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,57	0,02	11,01	48,95	3	ТТК
ФРУКТ МАНДАРИН	160	1,25	0,00	32,64	121,60	32	ТТК
Итого за прием пищи:	825	23,57	19,57	135,85	802,55		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,28	5,21	8,37	87,03	67	2011
СУП С ЛАПШОЙ И КУРИЦЕЙ	250/25	6,82	8,04	20,64	186,07	103	2011
ПЕЧЕНЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	12,88	8,95	3,25	161,01	25	ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,53	6,49	40,14	233,91	171.2	2011
СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,25	0,40	21,13	100,23	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,72	0,43	20,56	96,98	2	ТТК
Итого за прием пищи:	955	31,47	29,73	133,69	948,67		
Всего за день:		55,04	49,3	269,54	1751,22		

10 день

10 день

Прием пищи, наименование блюда							
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12,50	11,28	7,23	181,00	16	ТТК
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	50	1,50	0,10	3,15	19,40	26	ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,70	5,60	22,70	151,50	9	ТТК
КОФЕЙный НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,20	2,10	11,50	74,00	13	ТТК
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	3,90	37,20	200,50	17	ТТК
Итого за прием пищи:	550	22,65	22,98	81,78	626,40		
Обед							
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, СЫРА И СУХАРИКОВ	100	3,00	8,50	20,60	170,50	28	ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250/25	5,10	6,00	11,27	118,00	87	2011
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	120	14,38	10,00	9,82	186,00	29	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕНный	150	2,11	5,69	34,39	206,05	30	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,06	0,06	16,17	65,77	31	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧный	50	3,25	0,40	21,13	100,23	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОй	50	2,72	0,43	20,56	96,98	2	ТТК
Итого за прием пищи:	945	30,62	31,08	133,94	943,53		
Всего за день:		53,27	54,06	215,72	1569,93		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ (ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ)

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	513,92	512,26	2187,59	15498,25
Среднее значение за период	51,39	51,23	218,76	1549,83
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,3	3,3	14,11	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18	628	957

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884102
Владелец Саулова Людмила Николаевна
Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025