



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



ТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ЦО «Открытие»
Л.Н. Саулова
2023г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

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

Десятидневное меню составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При разработке использовались справочники:

- Сборник технологических нормативов, рецепту блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (5-е издание с дополнениями), г. Пермь Уральский региональный центр питания. Составители: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 год.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год. Технологическая картотека блюд представлена.
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет). Новосибирск 2022г
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017г.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.- 544с.
- 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.



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. Вклад в суточную энергетическую ценность каждого приема пищи в % соотношении определен и составляет: завтрак 25%, обед 35%.

Энергетическая ценность рациона двухразового питания для детей в возрасте 12-18 лет - 1626,71 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

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

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 200	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200/30	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 120	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 200	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ 100	ПЛОВ СО СВИНИНОЙ 200	КАША ДРУЖБА 220	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 60	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	БАТОН 50	РИС 180	КУКУРУЗА 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 60	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 180	БАТОН 40	СЫРНИК ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 70/20	ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ 60
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	БАТОН 50	ЧАЙ с сахаром 200	БАТОН 50	БАТОН 50	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50
ФРУКТ ЯБЛОКО 190	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	МАНДАРИН 160	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ФРУКТ ЯБЛОКО 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	ЧАЙ с лимоном 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
	КАКАО НА МОЛОКЕ 200		ФРУКТ ЯБЛОКО 190	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200		ПЕЧЕНЬЕ 40 гр	ФРУКТ мандарин 140		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
									ПЕЧЕНЬЕ 40 гр
Обед									
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 110	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 120	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 100	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 120	САЛАТ из соленых огурцов с луком 100	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ 100
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КУРИЦЕЙ 250/25	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ 250/25	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ 250/25	СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ 250/25	СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ 250/25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250/30	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ 250/25	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КУРИЦЕЙ 250/25	СУП С ЛАПШОЙ И КУРИЦЕЙ 250/25	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ 250/25
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МЯСОМ 210	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 200	ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ 100	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 100	РЫБА, С ОВОЩАМИ 140	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ 110	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ "ЕЖИКИ" С СОУСОМ 100/30	ПЕЧЕНЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 100	АЗУ 200
РИС ОТВАРНОЙ 180	СОК 200	КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ 200	ГРЕЧКА 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	РИС ОТВАРНОЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ 200	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ 200	СОК 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50			ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	

Примерное десятидневное меню возрастной категории 12-18 лет. Сводная карта питания (платное).

[illegible]

Примерное десятидневное меню (льготное питание)

возрастная категория: 12-18 лет.

МЕНЮ

12-18

ДЕНЬ 1

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		1,5	1,3	15,9	81
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,6	1,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8				
ФРУКТ ЯБЛОКО	190		8,74	6,71	31,29	218,88
ЯБЛОКИ	190	190				
			27	21,18	104,49	714,26
Обед						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШЕП С ЛУКОМ	100		1,7	6,3	7,3	93
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	97,5	75				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10	10				
СОЛЬ	0,5	0,5				
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.)	4,83	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				
			31,56	34,48	129,96	962,29
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,56	55,66	234,45	1676,55

ДЕНЬ 2

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	30		1,63	0,25	12,34	58,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30				
КАКАО НА МОЛОКЕ	200		3,6	3,3	25	144,00
КАКАО-ПОРОШОК	4	4				
МОЛОКО	210	210				
САХАР ПЕСОК	10	10				
			24,16	25,92	113,94	782,39
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110		0,00	0,11	3,85	143,00
КАРТОФЕЛЬ	32,34	24,2				
СВЕКЛА	20,90	16,5				
МОРКОВЬ	14,3	11				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	41,8	33				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,8	16,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	11	11				
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	3,87	2,9				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9				
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	50		2,72	0,43	20,56	96,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
			27,93	26,01	116,3	931,23
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,09	51,93	230,24	1713,62

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	200/30		13,09	7,92	43,04	300,08
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 НАРЕЗНОЙ	50		3,75	1,45	25,70	131,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,10	0	15	60
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	1,0	1,0				
ФРУКТ МАНДАРИН	160		1,28	0,00	32,64	121,60
МАНДАРИН	160	160				
			18,22	9,37	116,38	612,68
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	100		2,1	2,5	3,8	50,4
КАПУСТА МОРСКАЯ	80	75				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	7				
МОРКОВЬ	11	6				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10	10				
СОЛЬ	1	1				
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				
			28,36	24,37	106,11	767,96
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,58	33,74	222,49	1380,64

МЕНЮ

12-18

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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				
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	1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,4	8,4				
БАТОН	50		3,75	1,45	25,70	131,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,20	2,70	15,90	79,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4				
САХАР ПЕСОК	10	10				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135				
ФРУКТ ЯБЛОКО	190		8,74	6,71	31,29	218,88
ЯБЛОКИ	190	190				
			33,6	27,35	122,85	898,79
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	120		3,69	7,51	7,08	109,50
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	1	1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
СМЕТАНА	5	5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ		200	4,32	10,68	49,63	312,78
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	90,22	89,44				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ						
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,89	1,89				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,11	11,11				
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	□1,13	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				
			33,6	37,68	143,73	1071,09
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,2	65,03	266,58	1969,88

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				
БАТОН	50		3,75	1,45	25,70	131,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,26	0,50	24,68	116,39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	60	60				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,57	0,02	11,01	8,95
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОН	25	15				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2,2	2,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8				
			21,88	13,37	72,4	500,62
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100		3,2	2,7	15,9	79
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	100				
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	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	68				
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				
			31,72	29,67	138,55	947,53
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,6	43,04	210,95	1448,15

ДЕНЬ 6

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		1,50	1,30	15,90	81
МОЛОКО ПАСТЕР.	50	50				
САХАР ПЕСОК	10	10				
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				
			17,6	19,4	87,41	593,7
	Обед					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120		14,40	7,20	3,60	168,00
СВЕКЛА	114,84	90				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,96	21				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	33	33				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	9	9				
СОЛЬ	1,56	1,56				
САХАР	1,44	1,44				
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, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	140		12,2	6,7	6,3	143
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	97	87				
МОРКОВЬ	32	25				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17	14				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9	9				
СОЛЬ	1,3	1,3				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	7,5	7,5				
САХАР	2,5	2,5				

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				
			40,94	31,91	113,15	937,91
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,54	51,31	200,56	1531,61

МЕНЮ

12-18

ДЕНЬ 7

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		2,81	2,93	27,90	150,38
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,20	2,70	15,90	79,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4				
САХАР ПЕСОК	10	10				
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				
			23,24	27,02	124,63	820,34
	Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100		1,70	6,3	7,3	93
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	90	75				
ЛУК	17	15				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10				
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		110	13,53	14,30	21,01	265,10
СВИНИНА МЯСНАЯ	98,61	83,82				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	19,8	19,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ						
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	11	11				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,63	3,63				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,55	0,55				
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				
			30,81	32,91	122,89	919,66
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,05	59,93	247,52	1740

МЕНЮ

12-18

ДЕНЬ 8

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				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,72	0,43	20,56	96,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
ФРУКТ МАНДАРИН		140	1,12	0,00	28,56	106,40
МАНДАРИН	140	140				
КАКАО НА МОЛОКЕ		200	3,6	3,3	25	144
КАКАО-ПОРОШОК	4	4				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210				
САХАР ПЕСОК	10	10				
			24,55	23,08	134,8	832,38
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ		100	2,1	2,5	3,8	50,4
КАПУСТА МОРСКАЯ	80	75				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	7				
МОРКОВЬ	11	6				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10	10				
СОЛЬ	1	1				
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		40	2,60	0,32	16,90	80,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,18	0,34	16,45	77,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40				
			27,25	33,56	119,54	894,73
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,8	56,64	254,34	1727,11

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		220	5,50	7,59	26,29	195,80
КРУПА РИС	16,5	16,5				
КРУПА ПШЕНО	12,1	12,1				
МОЛОКО СУХОЕ	13,46	13,46				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,5	5,5				
САХАР	3,3	3,3				
СОЛЬ	1,1	1,1				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		70/20	4,68	4,03	15,34	116,28
ТВОРОГ	71,72	70				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	9,80	9,80				
САХАР ПЕСОК	4,20	4,20				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	2,80	2,80				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,35	0,35				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,20	4,20				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ	20	20				
БАТОН НАРЕЗНОЙ		50	3,83	1,50	25,67	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				
			14,58	13,14	78,31	492,03
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,28	5,21	8,37	87,03
КАРТОФЕЛЬ	29,4	22				
СВЕКЛА	19	15				
МОРКОВЬ	13	10				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	38	30				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10				
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	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	1				
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		40	2,60	0,32	16,90	80,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,18	0,34	16,45	77,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40				
			30,28	29,56	125,35	909,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,86	42,7	203,66	1401,25

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 ЗЕЛЕНЫЙ	60		2,76	1,08	18,48	94,32
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	92,30	60				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		2,70	5,60	22,70	151,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,18	0,34	16,45	77,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,20	2,70	15,9	79
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4				
САХАР ПЕСОК	10	10				
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				
			26,34	24,12	110,52	743,8
Обед						
САЛАТ КОРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	100		1,7	5,3	10,5	96
КАРТОФЕЛЬ	83	60				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	13				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	10	10				
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				
АЗУ ИЗ СВИНИНЫ		200	21,1	0,9	33,8	497
СВИНИНА	87,9	73,23				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7,40	7,40				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9,2	9,2				
МОРКОВЬ	9	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	7,4				
СОЛЬ	1,3	1,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	3,1	3,1				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20,3	18,5				
КАРТОФЕЛЬ	164,3	123,1				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		200	0,06	0,06	16,17	65,76
ЯБЛОКИ	30	30				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183	183				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,60	0,32	16,90	80,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,18	0,34	16,45	77,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40				
			32,74	12,92	105,09	934,52
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,08	37,04	215,61	1678,32

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

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

для возрастной категории 12-18 лет (платное 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	58,56	52,09	46,58	67,2	53,6	58,54	54,05	51,8	44,86	59,08	546,36	54,64	61
Жиры, г	92	55,66	51,93	33,74	65,03	43,04	51,31	59,93	56,64	42,7	37,04	497,02	49,70	54
Углеводы, г	383	234,45	230,24	222,49	266,58	210,95	200,56	247,52	254,34	203,66	215,61	2286,40	228,64	60
Энергетическая ценность, ккал	2720	1676,55	1713,62	1380,64	1969,88	1448,15	1531,61	1740	1727,11	1401,25	1678,32	16267,13	1626,71	60

1 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	1,5	1,3	15,9	81	495	ПЕРМЬ 2013
ФРУКТ ЯБЛОКО	190	8,74	6,71	31,29	218,88	368	2012
Итого за прием пищи:	650	27	21,18	104,49	714,26		
Обед							
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ	100	1,7	6,3	7,3	93	486	пермь 2013
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	31,56	34,48	129,96	962,29		
Всего за день:		58,56	55,66	234,45	1676,55		

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	30	1,63	0,26	12,34	58,19	2	ТТК
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,6	3,3	25	144,00	496	ПЕРМЬ 2013
Итого за прием пищи:	560	24,16	25,92	113,94	782,39		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	0,00	0,11	3,85	143,00	76	ПЕРМЬ 2013
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	50	2,72	0,43	20,56	96,98	2	ТТК
Итого за прием пищи:	895	27,93	26,01	116,3	931,23		
Всего за день:		52,09	51,93	230,24	1713,62		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/30	13,09	7,92	43,04	300,08	223	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	9	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0	15	60	493	ПЕРМЬ 2013
ФРУКТ МАНДАРИН	160	1,28	0,00	32,64	121,60	32	ТТК
Итого за прием пищи:	630	18,22	9,37	116,38	612,68		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	100	2,1	2,5	3,8	50,4	487	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	28,36	24,37	106,11	767,96		
Всего за день:		46,58	33,74	222,49	1380,64		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	120	14,38	10,00	9,82	186,00	29	ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,53	6,49	40,14	233,91	171.2	2011
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	1	ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,70	15,90	79,00	501	ПЕРМЬ 2013
ФРУКТ ЯБЛОКО	190	8,74	6,71	31,29	218,88	368	2012
Итого за прием пищи:	690	33,6	27,35	122,85	898,79		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	120	3,69	7,51	7,08	109,50	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
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	4,32	10,68	49,63	312,78	171.1	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:	995	33,6	37,68	143,73	1071,09		
Всего за день:		67,2	65,03	266,58	1969,88		

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
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,26	0,50	24,68	116,39	2	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,57	0,02	11,01	48,95	3	ТТК
Итого за прием пищи:	570	21,88	13,37	72,4	500,62		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	3,2	2,7	15,9	79	490	ТТК
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:	955	31,72	29,67	138,55	947,53		
Всего за день:		53,6	43,04	210,95	1448,15		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	1,5	1,3	15,9	81	495	ПЕРМЬ 2013
ФРУКТ ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	368	2012
Итого за прием пищи:	660	17,60	19,40	87,41	593,70		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	14,40	7,20	3,60	168,00	131	ПЕРМЬ 2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/30	7,27	12,00	24,50	234,00	104	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	140	12,2	6,7	6,3	143	343	ПЕРМЬ 2013
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	40,94	31,91	113,15	937,91		
Всего за день:		58,54	51,31	200,56	1531,61		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	2,81	2,93	27,90	150,38	1	ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,70	15,90	79,0	13	ТТК
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,12	29,76	160,40	17	ТТК
Итого за прием пищи:	560	23,24	27,02	124,63	820,34		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1,70	6,3	7,3	93	491	ПЕРМЬ 2013
СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ	250/25	6,35	5,22	16,20	144,70	20	ТТК
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	110	13,53	14,30	21,01	265,10	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:	965	30,81	32,91	122,89	919,66		
Всего за день:		54,05	59,93	247,52	1740		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
ФРУКТ МАНДАРИН	140	1,12	0,00	28,56	106,40	32	ТТК
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,6	3,3	25	144	496	ПЕРМЬ 2013
Итого за прием пищи:	590	24,55	23,08	134,8	832,38		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	100	2,1	2,5	3,8	50,4	487	ТТК
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КУРИЦЕЙ	250/25	6,68	7,16	17,13	162,46	82	2011
ТЕФТЕЛИ 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	40	2,60	0,32	16,90	80,18	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,18	0,34	16,45	77,58	2	ТТК
Итого за прием пищи:	965	27,25	33,56	119,54	894,73		
Всего за день:		51,8	56,64	254,34	1727,11		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША ДРУЖБА	220	5,50	7,59	26,29	195,80	54-16К	2020
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/20	4,68	4,03	15,34	116,28	219	2011
БАТОН	50	3,83	1,50	25,67	131,00	1	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,57	0,02	11,01	48,95	3	ТТК
Итого за прием пищи:	560	14,58	13,14	78,31	492,03		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,27	5,19	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	40	2,60	0,32	16,90	80,18	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,18	0,34	16,45	77,58	2	ТТК
Итого за прием пищи:	955	30,28	29,56	125,35	909,22		
Всего за день:		44,86	42,7	203,66	1401,25		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12,50	11,28	7,23	181,00	16	ТТК
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	60	2,76	1,08	18,48	94,32	26	ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,70	5,60	22,70	151,50	9	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,18	0,34	16,45	77,58	2	ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,70	15,9	79	13	ТТК
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,12	29,76	160,40	17	ТТК
Итого за прием пищи:	590	26,34	24,12	110,52	743,8		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	100	1,7	5,3	10,5	96	66	ПЕРМЬ 2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250/25	5,10	6,00	11,27	118,00	87	2011
АЗУ ИЗ СВИНИНЫ	200	21,1	0,9	33,8	497	364,2	ПЕРМЬ 2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,06	0,06	16,17	65,77	31	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,32	16,90	80,18	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,18	0,34	16,45	77,58	2	ТТК
Итого за прием пищи:	875	32,74	12,92	105,09	934,52		
Всего за день:		59,08	37,04	215,61	1678,32		