СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника
ТО Управления Роспотребнадзора
по Хабаровскому краю в г. Комсомольске-на-Амуре,
Комсомольском, Амурском, Солнечном, Ульчском,
имени Полины Осипенко районах

_____ Т.В. Веретенникова

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель комитета
по образованию администрации Ульчского
муниципального района

_____ Р.Н. Криксин

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ УЛЬЧСКОГО РАЙОНА

Меню составлено с учетом возрастных групп (с 7 лет до 11 лет и с 12 лет до 18 лет), Соблюдается 2-х кратный прием пищи (завтрак, обед).

Режим питания:

Завтрак: 9.30-11.15, обед 14.30-15.30

В целях организации полноценного питания учащихся планируется включение в рацион продуктов, обогащенных йодом, салатов, обогащенных комплексами витаминов, проводиться «С» витаминизация третьих блюд.

Используемые нормативные документы:

- СанПин 2.4.5 409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий (Пермь, 2013 год).

меню и пищевая ценность приготовленных блюд общеобразовательного учреждения

№ тех. карты	Наименование блюда	масса порции		7-11 лет				12-18 лет				7-11 лет				12-18 лет				7-11 лет				12-18 лет			
				пищевые ценности			энерг. ценность(ккал)	пищевые ценности			энерг. ценность(ккал)	Витамины (мг)				Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Минеральные вещества(мг)			
		7-11л.	12-18л.	Б	Ж	У		Б	Ж	У		B1	C	A	E	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
	1 ДЕНЬ																										
	ЗАВТРАК																										
297	Макароны запеченные с яйцом	150	200	6,10	2,90	9,20	218,00	6,90	3,40	14,50	310,00	0,05	0,00	0,09	1,80	0,06	0,00	0,12	2,40	29,20	58,50	9,75	1,05	39,00	78,00	13,00	1,40
	макаронные изделия	51	68																								
	масло сливочное	7	9																								
	яйцо	24,75	26																								
	молоко	24,75	33																								
	масло растительное	2	3																								
108	Хлеб пшеничный/	40	60	3,04	0,32	19,68	94,00	3,80	0,40	26,50	117,50	0,04	0,00	0,00	0,45	0,05	0,00	0,00	0,50	8,00	26,00	5,60	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
	сыр	10	10	3,30	1,30	0,00	25,40	3,30	1,30	0,00	25,40	0,00	0,07	28,80	0,05	0,00	0,07	28,80	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10	88,00	50,00	3,50	0,10
	масло сливочное	10	10	0,10	7,30	0,10	66,20	0,10	7,30	0,10	66,20	0,00	0,00	84,00	0,28	0,00	0,00	84,00	0,28	0,40	0,30	0,00	0,00	0,40	0,30	0,00	0,00
493	Чай с сахаром	200	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	11,00	3,00	1,00	0,30
	заварка чай	0,35	0,35																								
	сахар	10	15																								
	Всего на завтрак :			*12,74*	*11,82*	*58,98*	*523,60*	*14,30*	*12,40*	*71,10*	*639,10*	*0,09*	*0,07*	*112,89*	*2,58*	*0,12*	*0,07*	*112,92*	*3,23*	*147,60*	*140,80*	*20,85*	*2,25*	*159,40*	*166,80*	*25,50*	*2,60*
	ОБЕД																										
150	Суп картофельный с рыбой	200	250	5,70	3,86	13,50	126,00	7,30	4,40	17,50	165,00	0,14	9,70	0,04	0,28	0,17	12,10	0,05	0,35	34,60	148,20	45,60	1,26	43,20	185,20	57,00	1,57
	минтай	61	76,2																								
	картофель	100	120																								
	морковь	10	12,5																								
	лук репчатый	4,8	6																								
	масло сливочное	4	5																								
173	Картофель отварной	100	100	1,90	4,50	12,70	102,00	1,90	4,50	12,70	102,00	0,10	13,90	0,03	0,10	0,10	13,90	0,03	0,10	11,00	53,00	20,00	0,80	11,00	53,00	20,00	0,80
	картофель	130	130																								
	масло сливочное	2	4,5																								
401/442	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	50/50	15,00	9,80	5,50	156,00	15,40	9,80	5,50	156,00	0,19	10,00	5,80	0,80	0,19	10,00	5,80	0,80	25,00	227,00	13,00	4,80	25,00	227,00	13,00	4,80
	печень говяжья	86	86																								
	мука пшеничная	4,25	4,25																								
	масло сливочное	8,2	10,5																								
	сметана	10	10																								
17	Салат из свежих огурцов	100	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50	18,00	33,00	13,00	0,50
	огурцы свежие	84,8	84,8																								
	масло растительное	8	12																								
350 М	Кисель из свежих ягод	200	200	0,10	0,10	29,20	110,40	0,10	0,10	29,20	110,40	0,00	0,14	4,00	0,00	0,00	0,14	4,00	0,00	9,80	8,60	0,16	0,20	9,80	8,60	0,16	0,20
	ягода свежая	32	32																								
	сахар	15	15																								
	крахмал картофельный	8	8																								
108	Хлеб пшеничный/	50	60	3,80	0,40	24,60	117,50	4,56	0,48	32,40	141,00	0,05	0,00	0,00	0,50	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,50	7,00	0,50	12,00	39,00	8,40	0,60
109	ржаной	45	70	3,30	0,60	16,70	87,90	4,62	7,30	25,80	121,00	0,09	0,00	0,00	0,70	0,12	0,00	0,00	0,98	17,50	79,00	23,50	1,95	24,50	110,60	32,90	2,73
	Фрукты свежие - яблоки	100	100	0,30	0,40	11,50	48,00	0,30	0,40	11,50	48,00	0,00	4,60	3,00	0,20	0,00	4,60	3,00	0,20	6,00	11,00	5,00	0,10	6,00	11,00	5,00	0,10
	Всего на обед:			*30,80*	*29,76*	*115,70*	*849,80*	*34,88*	*37,08*	*136,60*	*945,40*	*0,60*	*43,34*	*12,87*	*7,08*	*0,67*	*45,74*	*12,88*	*7,53*	*131,90*	*592,30*	*127,26*	*10,11*	*149,50*	*667,40*	*149,46*	*11,30*
	Всего в день:			*43,54*	*41,58*	*174,68*	*1373,40*	*49,18*	*49,48*	*207,70*	*1584,50*	*0,69*	*43,41*	*125,76*	*9,66*	*0,79*	*45,81*	*125,80*	*10,76*	*279,50*	*733,10*	*148,11*	*12,36*	*308,90*	*834,20*	*174,96*	*13,90*
	Дополнительные блюда																										
235	Голубцы овощные	150	200	3,8	6,9	9,9	117,7	5,1	9,3	13,2	157																
22	Салат из свежих помидор	100	100	1	10,2	3,5	110	1	10,2	3,5	110																
	2 ДЕНЬ																										
	ЗАВТРАК																										
256	Каша пшеничная вязкая	150	200	5,50	3,50	9,60	198,00	6,80	4,20	13,50	264,00	0,05	0,00	0,09	1,80	0,06	0,00	0,12	2,40	29,20	58,50	9,75	1,05	39,00	78,00	13,00	1,40
	крупа пшеничная	35	40																								
	молоко	79,5	106																								
	масло сливочное	5	10																								
493	Чай с сахаром и молоком	200	200	1,40	1,60	16,40	86,00	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,80	10,00	0,04	0,02	0,80	10,00	0,04	65,80	59,20	16,20	2,00	65,80	59,20	16,20	2,00
	заварка чай	0,35	0,35																								

	сахар	10	15																									
	молоко	100	100																									
108	Хлеб пшеничный/	40	60	3,04	0,32	19,68	94,00	3,80	0,40	26,50	117,50	0,04	0,00	0,00	0,45	0,05	0,00	0,00	0,50	8,00	26,00	5,60	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
	масло	10	10	0,10	7,30	0,10	66,20	0,10	7,30	0,10	66,20	0,00	0,00	84,00	0,28	0,00	0,00	84,00	0,28	0,40	0,30	0,00	0,00	0,40	0,30	0,00	0,00
209 М	яйцо вареное	40	40	5,10	4,60	0,30	63,50	5,10	4,60	0,30	63,50	0,03	0,00	105,00	0,24	0,03	0,00	105,00	0,24	22,20	77,50	4,80	1,00	22,20	77,50	4,80	1,00
	Всего на завтрак :			*15,14*	*17,32*	*46,08*	*507,70*	*17,20*	*18,10*	*56,80*	*597,20*	*0,13*	*0,80*	*199,09*	*2,81*	*0,16*	*0,80*	*199,12*	*3,46*	*125,60*	*221,50*	*36,35*	*4,55*	*137,40*	*247,50*	*41,00*	*4,90*
	ОБЕД																											
126	Борщ с мясом из свежей капусты	200	250	7,60	5,80	11,20	143,00	8,80	7,20	12,60	182,00	0,02	10,80	0,00	1,94	0,03	13,50	0,00	2,42	34,20	36,40	19,60	0,88	42,75	45,50	24,50	1,10
	свекла	40	50																								
	капуста белокочанная	30	37,5																								
	морковь	10	12,5																								
	лук репчатый	9,6	12																								
	масло растительное	4	5																								
	сахар	2	3																								
	томатное пюре	6	7,5																								
	мясо	32	40																								
377	Картофель запеченный с мясом	200	200	23,30	23,50	19,90	395,00	23,30	25,50	19,50	395,00	0,21	4,00	0,07	0,80	0,21	4,00	0,07	0,80	25,00	291,00	56,00	3,50	25,00	291,00	56,00	3,50
	картофель	220	220																								
	мясо	113	141																								
	масло сливочное	10	10																								
	яйцо	5,5	5,5																								
8	Салат из моркови и чернослива	100	100	1,00	0,14	15,20	66,50	1,00	0,14	15,20	66,50	0,03	2,30	0,00	0,50	0,03	2,30	0,00	0,50	34,30	43,40	37,80	0,90	34,30	43,40	37,80	0,90
	морковь	86	86																								
	чернослив	23	23																								
	сахар	1	1																								
511	Компот из свежих ягод	200	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40	11,00	10,00	9,00	0,40
	ягода свежая	32	32																								
	сахар	15	15																								
108	Хлеб пшеничный/	50	60	3,80	0,40	24,60	117,50	4,56	0,48	32,40	141,00	0,05	0,00	0,00	0,50	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,50	7,00	0,50	12,00	39,00	8,40	0,60
109	ржаной	50	75	3,30	0,60	16,70	87,90	4,62	7,30	25,80	121,00	0,09	0,00	0,00	0,70	0,12	0,00	0,00	0,98	17,50	79,00	23,50	1,95	24,50	110,60	32,90	2,73
	Всего на обед:			***39,30***	***30,54***	***104,80***	***880,90***	***42,58***	***40,72***	***122,70***	***976,50***	***0,41***	***41,10***	***0,07***	***4,44***	***0,46***	***43,80***	***0,07***	***5,30***	***132,00***	***492,30***	***152,90***	***8,13***	***149,55***	***539,50***	***168,60***	***9,23***
	Всего в день:			*54,44*	*47,86*	*150,88*	*1388,60*	*59,78*	*58,82*	*179,50*	*1573,70*	*0,55*	*41,90*	*199,16*	*7,25*	*0,62*	*44,60*	*199,19*	*8,76*	*257,60*	*713,80*	*189,25*	*12,68*	*286,95*	*787,00*	*209,60*	*14,13*
	Дополнительные блюда																											
240	Каша рисовая рассыпчатая	150	200	3,6	5,3	38,7	216	4,8	7	51,6	288																
75	Салат с картофелем, зеленым горошком и соленым огурцом	100	100	1,8	6,2	8,9	99	1,8	6,2	8,9	99																
381	Котлета мясная	100	100	17,8	17,5	14,3	286	17,8	17,5	14,3	286																

3 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК																											
213	Запеканка из творога с морковью	150	200	10,50	20,30	17,50	279,00	12,00	22,20	23,80	385,00	0,08	2,47	0,16	0,91	0,10	3,29	0,21	1,20	105,30	193,70	54,60	1,56	140,00	258,20	72,80	2,08
	морковь	160	213																								
	яйцо	37,39	39,8																								
	масло сливочное	13	17																								
	творог	40,3	53,7																								
	сахар	5	6,6																								
496	Какао с молоком	200	200	3,60	3,30	25,00	144,00	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80	124,00	110,00	27,00	0,80
	какао порошок	2,5	2,5																								
	молоко	150	150																								
	сахар	9,5	10																								
108	Хлеб пшеничный/	40	60	3,04	0,32	19,68	94,00	3,80	0,40	26,50	117,50	0,04	0,00	0,00	0,45	0,05	0,00	0,00	0,50	8,00	26,00	5,60	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
	сыр	10	10	3,30	1,30	0,00	25,40	3,30	1,30	0,00	25,40	0,00	0,07	28,80	0,05	0,00	0,07	28,80	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10	88,00	50,00	3,50	0,10
	масло сливочное	5	10	0,10	7,30	0,10	66,20	0,10	7,30	0,10	66,20	0,00	0,00	84,00	0,28	0,00	0,00	84,00	0,28	0,40	0,30	0,00	0,00	0,40	0,30	0,00	0,00
	Всего на завтрак :			*20,54*	*32,52*	*62,28*	*608,60*	*22,80*	*34,50*	*75,40*	*738,10*	*0,16*	*3,84*	*112,98*	*1,69*	*0,19*	*4,66*	*113,03*	*2,03*	*325,70*	*380,00*	*90,70*	*2,96*	*362,40*	*451,00*	*10,30*	*3,48*
	ОБЕД																											
115 М	Суп куриный с крупой	200	250	1,40	3,80	11,40	83,00	1,70	4,80	14,30	103,80	0,02	0,16	800,00	0,18	0,03	2,00	1000,00	0,22	11,40	34,40	12,40	0,40	14,20	43,00	15,50	0,50
	крупа пшено	20	25																								

	морковь	10	12,5																								
	лук репчатый	9,6	12																								
	масло растительное	2	2																								
	курица 1 категории	20	30																								
237	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	**5,20**	**5,80**	**24,60**	**168,60**	**7,80**	**7,84**	**36,30**	**253,00**	0,13	0,00	0,03	0,45	0,20	0,00	0,04	0,61	16,60	194,00	37,30	2,30	25,00	291,00	56,00	3,50
	крупа гречневая	46	69																								
	масло сливочное	5	10																								
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	100	**9,70**	**10,70**	**8,00**	**190,00**	**9,70**	**10,70**	**8,00**	**190,00**	0,05	1,00	0,07	0,40	0,05	1,00	0,07	0,40	23,00	110,00	15,00	1,60	23,00	110,00	15,00	1,60
	говядина	67	67																								
	масло сливочное	2,3	2,3																								
	лук репчатый	27	27																								
	молоко	30	30																								
	мука пшеничная	2	2																								
	масло сливочное	0,15	0,18																								
55	Салат из свеклы с сыром	100	100	**2,80**	**12,10**	**7,10**	**155,00**	**1,90**	**8,50**	**4,90**	**108,50**	0,02	5,50	0,01	4,50	0,01	3,80	0,01	3,10	89,00	82,00	19,00	1,20	62,30	57,40	13,30	0,80
	свекла	115,4	115,4																								
	сыр	7,7	7,7																								
	масло растительное	9	9																								
108	Хлеб пшеничный/	50	60	**3,80**	**0,40**	**24,60**	**117,50**	**4,56**	**0,48**	**32,40**	**141,00**	0,05	0,00	0,00	0,50	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,50	7,00	0,50	12,00	39,00	8,40	0,60
109	ржаной	45	70	**3,30**	**0,60**	**16,70**	**87,90**	**4,62**	**7,30**	**25,90**	**121,00**	0,09	0,00	0,00	0,70	0,12	0,00	0,00	0,98	17,50	79,00	23,50	1,95	24,50	110,60	32,90	2,73
493	Чай с сахаром	200	200	**0,10**	**0,00**	**15,00**	**60,00**	**0,10**	**0,00**	**15,00**	**60,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	11,00	3,00	1,00	0,30
	заварка чай	0,35	0,35																								
	сахар	15	15																								
	Фрукты свежие - яблоки	150	150	**0,45**	**0,60**	**17,25**	**72,00**	**0,45**	**0,60**	**17,25**	**72,00**	0,00	6,90	4,50	0,30	0,00	6,90	4,50	0,30	9,00	16,50	7,50	0,15	9,00	16,50	7,50	0,15
	Всего на обед:			***32,85***	***39,34***	***146,35***	***1102,40***	***26,66***	***35,68***	***127,78***	***880,75***	***0,47***	***14,86***	***804,64***	***7,19***	***16,91***	***209,00***	***1041,90***	***7,90***	***308,90***	***755,40***	***167,40***	***10,10***	***269,00***	***486,50***	***119,60***	***7,18***
	Всего в день:			*53,39*	*71,86*	*208,63*	*1711,00*	*49,46*	*70,18*	*203,18*	*1618,85*	*0,63*	*18,70*	*917,62*	*8,88*	*17,10*	*213,66*	*1154,93*	*9,93*	*634,60*	*1135,40*	*258,10*	*13,06*	*631,40*	*937,50*	*229,90*	*10,66*
	Дополнительные блюда																										
162 М	Запеканка капустная с соусом сметанным	125	125	**4,06**	**7,47**	**14,74**	**141**	**4,06**	**7,47**	**14,74**	**141**																
65	Салат картофельный с зеленым горошком	100	100	**3,1**	**11,4**	**9,8**	**154**	**3,1**	**11,4**	**9,8**	**154**																
	4 ДЕНЬ																										
	ЗАВТРАК																										
195	Рагу из овощей	200	250	**3,20**	**12,50**	**17,00**	**195,00**	**4,70**	**13,30**	**23,50**	**237,00**	0,12	15,30	0,02	3,90	0,15	19,10	0,03	4,80	68,00	105,00	39,00	1,40	85,00	131,00	48,70	1,75
	картофель	128	160																								
	морковь	40	50																								
	капуста белокочанная	50	62,5																								
	лук репчатый	19	23,7																								
	масло растительное	8	12																								
	сметана	16	16																								
493	Чай с сахаром	200	200	**0,10**	**0,00**	**15,00**	**60,00**	**0,10**	**0,00**	**15,00**	**60,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	11,00	3,00	1,00	0,30
	заварка чай	0,35	0,35																								
	сахар	10	15																								
108	Хлеб пшеничный/	40	60	**3,04**	**0,32**	**19,68**	**94,00**	**3,80**	**0,40**	**26,50**	**117,50**	0,04	0,00	0,00	0,45	0,05	0,00	0,00	0,50	8,00	26,00	5,60	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
210 М	Омлет	58	58	**5,00**	**5,30**	**1,60**	**74,20**	**5,00**	**5,30**	**1,60**	**74,20**	0,03	0,29	116,00	0,69	0,03	0,29	116,00	0,69	54,10	88,90	7,70	0,87	54,10	88,90	7,70	0,87
	яйцо	40	40																								
	молоко	15	15																								
	масло сливочное	2	2																								
	Всего на завтрак :			*11,34*	*18,12*	*53,28*	*423,20*	*13,60*	*19,00*	*66,60*	*488,70*	*0,19*	*15,59*	*116,02*	*5,04*	*0,23*	*19,39*	*116,03*	*5,99*	*141,10*	*222,90*	*53,30*	*3,07*	*160,10*	*255,40*	*64,40*	*3,42*
	ОБЕД																										
131	Свекольник с мясом	200	250	**1,00**	**4,20**	**8,40**	**92,00**	**1,30**	**5,00**	**13,50**	**118,00**	0,05	7,34	0,03	0,20	0,07	9,20	0,04	0,25	30,20	55,40	24,80	1,22	37,70	69,25	31,00	1,52
	свекла	64	70																								
	морковь	10	12,5																								
	лук репчатый	10,8	13,5																								
	картофель	23	28,7																								
	масло сливочное	2	2																								
	сахар	1	1																								
	томат пюре	2	2,6																								
	сметана	2	2																							3	
	мясо	32	40																								
279	Зпеканка рисовая	150	200	**3,37**	**1,40**	**33,00**	**183,00**	**4,50**	**1,80**	**48,20**	**237,00**	0,03	0,00	0,02	0,22	0,04	0,00	0,02	0,30	9,00	65,20	19,50	1,20	12,00	87,00	26,00	0,80

	крупа рисовая	36	48																								
	яйцо	6,6	6,5																								
	масло растительное	3	4																								
	сметана	2	2																								
410	Фрикадельки из кур с молочным соусом	80/30	120/30	5,60	6,00	4,10	96,50	11,20	12,00	8,20	193,00	0,03	0,39	0,03	0,26	0,05	0,78	0,07	0,52	20,00	48,70	7,80	0,58	40,00	97,50	15,60	1,17
	куры 1 категории	78	156																								
	яйцо	4	8																								
	молоко	22,5	45																								
	масло сливочное	1,5	3																								
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	100	1,60	10,10	9,60	136,00	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	17,00	0,60	44,00	32,00	17,00	0,60
	капуста белокочанная	106	106																								
	морковь	13	13																								
	масло растительное	7	12,5																								
	сахар	2	2																								
108	Хлеб пшеничный/	50	60	3,80	0,40	24,60	117,50	4,56	0,48	32,40	141,00	0,05	0,00	0,00	0,50	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,50	7,00	0,50	12,00	39,00	8,40	0,60
109	ржаной	50	70	3,30	0,60	16,70	87,90	4,62	7,30	25,90	121,00	0,09	0,00	0,00	0,70	0,12	0,00	0,00	0,98	17,50	79,00	23,50	1,95	24,50	110,60	32,90	2,73
350 М	Кисель из свежих ягод	200	200	0,10	0,10	29,20	110,40	0,10	0,10	29,20	110,40	0,00	0,14	4,00	0,00	0,00	0,14	4,00	0,00	9,80	8,60	0,16	0,20	9,80	8,60	0,16	0,20
	ягода свежая	32	32																								
	сахар	15	15																								
	крахмал картофельный	8	8																								
	Всего на обед:			*18,77*	*22,80*	*125,60*	*823,30*	*27,88*	*36,78*	*167,00*	*1056,40*	*0,29*	*35,67*	*4,08*	*6,38*	*0,38*	*37,92*	*4,12*	*7,15*	*140,50*	*321,40*	*99,76*	*6,25*	*180,00*	*443,95*	*131,06*	*7,62*
	Всего в день:			*30,11*	*40,92*	*178,88*	*1246,50*	*41,48*	*55,78*	*233,60*	*1545,10*	*0,49*	*51,26*	*120,10*	*11,42*	*0,62*	*57,31*	*120,15*	*13,14*	*281,60*	*544,30*	*153,06*	*9,32*	*340,10*	*699,35*	*195,46*	*11,04*
	Дополнительные блюда																										
429	Пюре картофельное	150	200	3,15	6,6	16,3	138	4,2	8,8	21,8	184																
25	Салат из сырых овощей	100	100	1,1	6,1	3,7	65	1,1	6,1	3,7	65																

5 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК																										
255	Каша ячневая вязкая	150	200	4,80	9,50	28,60	203,40	6,40	11,40	35,76	271,00	0,09	1,06	0,06	0,57	0,12	1,42	0,08	0,76	125,00	187,00	27,90	0,69	167,00	250,00	37,20	0,92
	крупа ячневая	35	44																								
	молоко	82,5	110																								
	масло сливочное	5	10																								
493	Чай с сахаром и молоком	200	200	1,40	1,60	16,40	86,00	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,80	10,00	0,04	0,02	0,80	10,00	0,04	65,80	59,20	16,20	2,00	65,80	59,20	16,20	2,00
	заварка чай	0,35	0,35																								
	сахар	10	15																								
	молоко	100	100																								
108	Хлеб пшеничный/	40	60	3,04	0,32	22,60	94,00	3,80	0,40	26,50	117,50	0,04	0,00	0,00	0,45	0,05	0,00	0,00	0,50	8,00	26,00	5,60	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
223 М	Запеканка творожная с молочным соусом	50/30	100/60	9,40	7,00	11,50	148,00	18,80	14,00	23,00	296,00	0,04	0,31	43,10	0,20	0,08	0,62	86,00	0,40	111,21	134,11	15,99	0,44	222,00	268,00	32,00	0,88
	творог	47	94																								
	крупа манная	3	6																								
	сахар	4	8																								
	яйцо	2	4																								
	масло сливочное	2	4																								
435	Соус молочный	30	30																								
	молоко	30	30																								
	мука пшеничная	1,5	1,5																								
	масло сливочное	1,5	1,5																								
	Всего на завтрак :			*21,68*	*18,74*	*98,78*	*625,40*	*34,20*	*27,80*	*128,16*	*888,00*	*0,23*	*2,17*	*53,16*	*1,71*	*0,32*	*2,84*	*96,08*	*2,20*	*318,01*	*432,31*	*71,29*	*4,13*	*474,80*	*642,20*	*99,40*	*4,80*
	ОБЕД																										
144	Суп картофельный куриный с бобовыми	200	250	5,40	4,80	24,30	167,00	6,80	6,00	27,00	212,00	0,15	6,94	0,03	0,18	0,19	8,67	0,04	0,22	15,20	52,60	20,40	0,74	19,00	65,70	25,50	0,92
	горох	16,5	15																								
	картофель	53	60																								
	марковь	10	12,5																								
	лук репчатый	9,6	12																								
	масло сливочное	4	5																								
	курица	20	30																								
369	Жаркое по домашнему	150	200	9,80	6,00	19,50	192,00	11,60	8,00	22,20	246,00	19,50	17,40	0,03	0,60	0,16	7,60	0,04	0,80	26,20	199,50	42,00	2,55	35,00	266,00	56,00	3,40
	мясо	90	106																								
	картофель	115,7	128,3																								

	лук репчатый	13	17,5																								
	масло сливочное	5,2	7																								
25	Салат из сырых овощей	100	100	0,77	4,27	2,59	45,50	0,77	4,27	2,59	45,50	0,03	9,45	0,00	2,03	0,03	9,45	0,00	2,03	18,20	23,80	13,30	0,42	18,20	23,80	13,30	0,42
	морковь	20	20																								
	помидоры свежие	30	30																								
	огурцы свежие	40	40																								
	капуста белокочанная	30	30																								
	масло растительное	6	6																								
108	Хлеб пшеничный/	50	60	3,80	0,40	24,60	117,50	4,56	0,48	32,40	141,00	0,05	0,00	0,00	0,50	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,50	7,00	0,50	12,00	39,00	8,40	0,60
109	ржаной	45	70	3,30	0,60	16,70	87,90	4,62	7,30	25,90	121,00	0,09	0,00	0,00	0,70	0,12	0,00	0,00	0,98	17,50	79,00	23,50	1,95	24,50	110,60	32,90	2,73
511	Компот из свежих ягод	200	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40	11,00	10,00	9,00	0,40
	ягода свежая	32	32																								
	сахар	13	13																								
	Фрукты свежие - яблоки	150	150	0,45	0,60	17,25	72,00	0,45	0,60	17,25	72,00	0,00	6,90	4,50	0,30	0,00	6,90	4,50	0,30	9,00	16,50	7,50	0,15	9,00	16,50	7,50	0,15
	Всего на обед:			***23,82***	***16,77***	***122,14***	***752,90***	***29,10***	***26,75***	***144,54***	***908,50***	***19,83***	***64,69***	***4,56***	***4,31***	***0,57***	***56,62***	***4,58***	***4,93***	***107,10***	***413,90***	***122,70***	***6,71***	***128,70***	***531,60***	***152,60***	***8,62***
	Всего в день:			***45,50***	***35,51***	***220,92***	***1378,30***	***63,30***	***54,55***	***272,70***	***1796,50***	***20,06***	***66,86***	***57,72***	***6,02***	***0,89***	***59,46***	***100,66***	***7,13***	***425,11***	***846,21***	***193,99***	***10,84***	***603,50***	***1173,80***	***252,00***	***13,42***
	Дополнительные блюда																										
235	Голубцы овощные	150	200	3,8	6,9	9,9	117,7	5,1	9,3	13,2	157																
395	Сосиска отварная	100	100	10,4	20,9	0	230	10,4	20,9	0	230																
50	Салат из свеклы отварной	100	100	1,5	5,5	8,4	89	1,5	5,5	8,4	89																
	6 ДЕНЬ																										
	ЗАВТРАК																										
399	Оладьи из печени по-кунцевски	150	200	25,90	17,55	19,80	333,00	28,90	21,50	26,50	444,00	0,37	10,80	10,35	1,80	0,50	14,40	13,80	2,40	33,00	400,00	31,50	7,80	44,00	534,00	42,00	10,40
	печень говяжья	140	160																								
	морковь	22	30																								
	мука пшеничная	25,5	34																								
	яйцо	27	28																								
	масло сливочное	16	20,1																								
106	Овощи натуральные (огурец)	50	50	0,50	0,10	1,50	9,50	0,50	0,10	1,50	9,50	0,02	8,70	0,00	0,20	0,02	8,70	0,00	0,20	9,20	17,00	8,50	0,37	9,20	17,00	8,50	0,37
496	Какао с молоком	200	200	3,60	3,30	25,00	144,00	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80	124,00	110,00	27,00	0,80
	какао порошок	2,5	2,5																								
	молоко	150	150																								
	сахар	15	15																								
108	Хлеб пшеничный/	40	60	3,04	0,32	19,68	94,00	3,80	0,40	26,50	125,60	0,04	0,00	0,00	0,45	0,05	0,00	0,00	0,50	8,00	26,00	5,60	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
	масло сливочное	10	10	0,10	7,30	0,10	66,20	0,10	7,30	0,10	66,20	0,00	0,00	84,00	0,28	0,00	0,00	84,00	0,28	0,40	0,30	0,00	0,00	0,40	0,30	0,00	0,00
	Всего на завтрак :			***33,14***	***28,57***	***66,08***	***646,70***	***36,90***	***32,60***	***79,60***	***789,30***	***0,47***	***20,80***	***94,37***	***2,73***	***0,61***	***24,40***	***97,82***	***3,38***	***174,60***	***553,30***	***72,60***	***9,47***	***187,60***	***693,80***	***84,50***	***12,07***
	ОБЕД																										
153	Суп с рыбными консервами	200	250	7,38	5,78	14,20	143,00	9,22	7,22	16,00	187,00	0,08	6,32	0,02	0,60	0,10	7,90	0,03	0,75	51,00	132,60	28,60	1,00	63,70	165,70	35,70	1,25
	консервы рыбные	32	40																								
	картофель	48	60																								
	морковь	16	20																								
	лук репчатый	7,6	9,5																								
	крупа рисовая	4	5																								
	масло сливочное	3	4																								
406	Плов из отварной птицы	150	200	12,00	11,90	32,10	289,00	16,00	15,90	42,50	379,00	0,02	0,90	0,01	4,05	0,03	1,20	0,01	5,40	24,75	99,70	23,20	0,97	33,00	133,00	31,00	1,30
	курица 1 категории	32	40																								
	лук репчатый	20	14																								
	морковь	14	17																								
	крупа рисовая	49	58																								
	масло растительное	6	6																								
106	Овощи натуральные	50	50	0,50	0,10	1,50	9,50	0,50	0,10	1,50	9,50	0,02	8,70	0,00	0,20	0,02	8,70	0,00	0,20	9,20	17,00	8,50	0,37	9,20	17,00	8,50	0,37
493	Чай с сахаром	200	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	11,00	3,00	1,00	0,30
	заварка чай	0,15	0,15																								
	сахар	13	13																								
108	Хлеб пшеничный/	50	60	3,80	0,40	24,60	117,50	4,56	0,48	32,40	141,00	0,05	0,00	0,00	0,50	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,50	7,00	0,50	12,00	39,00	8,40	0,60
109	ржаной	50	75	3,30	0,60	16,70	87,90	4,62	7,30	25,90	121,00	0,09	0,00	0,00	0,70	0,12	0,00	0,00	0,98	17,50	79,00	23,50	1,95	24,50	110,60	32,90	2,73
	Фрукты свежие - яблоки	150	150	0,45	0,60	17,25	72,00	0,45	0,60	17,25	72,00	0,00	6,90	4,50	0,30	0,00	6,90	4,50	0,30	9,00	16,50	7,50	0,15	9,00	16,50	7,50	0,15

	Всего на обед:			*27,53*	*19,38*	*121,35*	*778,90*	*35,45*	*31,60*	*150,55*	*969,50*	*0,26*	*22,82*	*4,53*	*6,35*	*0,33*	*24,70*	*4,54*	*8,23*	*132,45*	*380,30*	*99,30*	*5,24*	*162,40*	*484,80*	*125,00*	*6,70*
	Всего в день:			*60,67*	*47,95*	*187,43*	*1425,60*	*72,35*	*64,20*	*230,15*	*1758,80*	*0,73*	*43,62*	*98,90*	*9,08*	*0,94*	*49,10*	*102,36*	*11,61*	*307,05*	*933,60*	*171,90*	*14,71*	*350,00*	*1178,60*	*209,50*	*18,77*
	Дополнительные блюда																										
162 М	Запеканка капустная с соусом сметанным	125	125	4,06	7,47	14,74	141	4,06	7,47	14,74	141																
22	Салат из свежих помидоров	100	100	1	10,2	3,5	110	1	10,2	3,5	110																

	7 ДЕНЬ																										
	ЗАВТРАК																										
255	Каша ячневая вязкая	150	200	4,80	8,50	26,80	203,40	6,40	11,30	35,70	271,20	0,09	1,06	0,06	0,57	0,12	1,40	0,08	0,76	125,20	187,90	27,90	0,69	166,90	250,50	37,20	0,92
	крупа ячневая	33	44																								
	молоко	82	110																								
	масло сливочное	3	4																								
493	Чай с сахаром и молоком	200	200	1,40	1,60	16,40	86,00	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,80	10,00	0,04	0,02	0,80	10,00	0,04	65,80	59,20	16,20	2,00	65,80	59,20	16,20	2,00
	заварка чай	0,35	0,35																								
	сахар	15	15																								
	молоко	100	100																								
108	Хлеб пшеничный/	40	60	3,04	0,32	19,68	94,00	3,80	0,40	26,50	117,50	0,04	0,00	0,00	0,45	0,05	0,00	0,00	0,50	8,00	26,00	5,60	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
	сыр	20	25	6,60	2,60	0,00	50,80	6,90	2,70	0,00	53,30	0,00	0,14	28,80	0,10	0,00	0,14	30,20	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	184,00	105,00	7,30	193,00
209 М	яйцо вареное	40	40	5,10	4,60	0,30	63,50	5,10	4,60	0,30	63,50	0,03	0,00	105,00	0,24	0,03	0,00	105,00	0,24	22,20	77,50	4,80	1,00	22,20	77,50	4,80	1,00
	Всего на завтрак :			*20,94*	*17,62*	*63,18*	*497,70*	*23,60*	*20,60*	*78,90*	*591,50*	*0,18*	*2,00*	*143,86*	*1,40*	*0,22*	*2,34*	*145,28*	*1,64*	*397,20*	*450,60*	*61,50*	*4,39*	*448,90*	*524,70*	*72,50*	*197,42*
	ОБЕД																										
149	Суп мясной картофельный с фрикадельками	200	250	1,76	2,36	11,76	98,00	2,20	2,95	17,50	132,00	0,05	8,86	0,00	1,02	0,06	11,07	0,00	1,27	13,00	56,80	23,40	0,88	16,20	71,00	29,25	1,10
	картофель	77	103																								
	морковь	10	12,5																								
	масло растительное	2	3																								
	лук репчатый	9,6	12																								
	мясо	32	40																								
196	Рагу из овощей с кабачками	150	200	2,77	8,60	13,50	133,50	3,70	10,70	18,40	186,90	0,07	10,60	0,02	2,92	0,09	14,20	0,02	3,90	38,20	65,25	23,20	0,82	51,00	87,00	31,00	1,10
	картофель	74	88																								
	морковь	30	40																								
	капуста белокочанная	40	50																								
	кабачки	36	48																								
	горошек консервированный	11,2	15																								
	масло растительное	6	8																								
	сметана	15	15																								
412	Котлета припушенная куриная	80	120	9,20	8,20	7,30	132,00	13,60	9,70	11,50	188,20	0,07	0,60	0,03	0,30	0,09	0,78	0,03	0,11	26,00	66,00	13,00	0,80	33,80	85,80	16,90	1,04
	курица 1 категории	120	156																								
	молоко	20	20																								
76	Венегрет овощной	100	100	3,60	3,30	25,00	144,00	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80	124,00	110,00	27,00	0,80
	картофель	29	29																								
	свекла	19	19																								
	морковь	18,5	21																								
	огурец соленый	38	38																								
	лук репчатый	10	10																								
	масло растительное	7	10																								
108	Хлеб пшеничный/	50	60	3,80	0,40	24,60	117,50	4,56	0,48	32,40	141,00	0,05	0,00	0,00	0,50	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,50	7,00	0,50	12,00	39,00	8,40	0,60
109	ржаной	50	70	3,30	0,60	16,70	87,90	4,62	7,30	25,90	121,00	0,09	0,00	0,00	0,70	0,12	0,00	0,00	0,98	17,50	79,00	23,50	1,95	24,50	110,60	32,90	2,73
511	Компот из свежих ягод	200	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40	11,00	10,00	9,00	0,40
	ягода свежая	32	32																								
	сахар	15	15																								
	Всего на обед:			*24,73*	*23,56*	*116,06*	*783,90*	*32,58*	*34,53*	*147,90*	*984,10*	*0,38*	*45,36*	*0,07*	*5,44*	*0,47*	*51,35*	*0,07*	*6,86*	*239,70*	*419,55*	*126,10*	*6,15*	*272,50*	*513,40*	*154,45*	*7,77*
	Всего в день:			*45,67*	*41,18*	*179,24*	*1281,60*	*56,18*	*55,13*	*226,80*	*1575,60*	*0,56*	*47,36*	*143,93*	*6,84*	*0,69*	*53,69*	*145,35*	*8,50*	*636,90*	*870,15*	*187,60*	*10,54*	*721,40*	*1038,10*	*226,95*	*205,19*
	Дополнительные блюда																										
292	Запеканка макаронная	150	200	8,2	5,8	39,6	243	10,9	7,7	52,8	324																
106	Овощи натуральные	50	50	0,5	0,1	1,5	9,5	0,5	0,1	1,5	9,5																

	8 ДЕНЬ																										
	ЗАВТРАК																										
236	Пудинг овощной	150	200	5,60	7,10	19,30	155,00	7,50	9,50	24,50	206,60	0,11	9,90	0,06	0,60	0,15	13,20	0,08	0,80	83,00	107,00	40,00	1,20	110,60	142,60	53,30	1,60
	морковь	61	81																								
	капуста белокочанная	68	80																							6	
	молоко	23	30,6																								
	масло слив	9	11,6																								

	горошек зеленый	35	40																								
	крупа манная	11	14,6																								
	яйцо	37	28																								
	сметана	4	4																								
493	Чай с сахаром	200	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	11,00	3,00	1,00	0,30
	заварка чай	0,35	0,35																								
	сахар	15	15																								
395	Сосиска отварная	55	50	6,30	13,60	0,00	150,80	6,00	13,00	0,00	143,70	0,12	0,00	0,00	0,25	0,12	0,00	0,00	0,25	22,80	104,20	13,10	1,17	21,80	99,30	12,50	1,12
108	Хлеб пшеничный/	40	60	3,04	0,32	19,68	94,00	3,80	0,40	26,50	117,50	0,04	0,00	0,00	0,45	0,05	0,00	0,00	0,50	8,00	26,00	5,60	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
	Всего на завтрак :			*15,04*	*21,02*	*53,98*	*459,80*	*17,40*	*22,90*	*66,00*	*527,80*	*0,27*	*9,90*	*0,06*	*1,30*	*0,32*	*13,20*	*0,08*	*1,55*	*124,80*	*240,20*	*59,70*	*3,17*	*153,40*	*277,40*	*73,80*	*3,52*
	ОБЕД																										
140	Щи из свежей капусты с курицей и картофелем	200	250	1,28	3,80	4,98	90,60	1,60	4,75	7,60	115,20	0,03	14,70	0,00	1,90	0,04	18,40	0,00	2,37	32,30	29,00	14,00	0,50	40,37	36,20	17,50	0,62
	капуста белокочанная	70	75																								
	морковь	10	10																								
	масло растительное	4	5																								
	лук репчатый	9,6	12																								
	мука пшеничная	2	3																								
	курица 1 категории	20	30																								
429	Пюре картофельное	150	200	3,15	6,60	18,50	138,00	4,20	8,80	24,50	184,00	0,13	5,10	0,05	0,15	0,18	6,80	0,06	0,20	39,00	85,50	28,50	1,05	52,00	114,00	38,00	1,40
	картофель	169,5	226																								
	молоко	32	40																								
	масло сливочное	6,75	9,4																								
341	Рыба запеченая с яйцом	100	150	14,40	9,10	12,40	175,00	18,30	11,50	17,60	262,50	0,09	19,60	0,02	5,50	0,13	29,40	0,03	8,25	34,00	185,00	26,00	1,00	51,00	277,50	39,00	1,50
	минтай	119	178,5																								
	мука пшеничная	5	7,5																								
	масло растительное	7	10																								
	яйцо	21	24																								
	лук репчатый	3,7	7,5																								
106	Овощи натуральные	50	50	0,50	0,10	1,50	9,50	0,50	0,10	1,50	9,50	0,02	8,70	0,00	0,20	0,02	8,70	0,00	0,20	9,20	17,00	8,50	0,37	9,20	17,00	8,50	0,37
511	Компот из свежих ягод	200	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40	11,00	10,00	9,00	0,40
	ягода свежая	32	32																								
	сахар	15	15																								
108	Хлеб пшеничный/	50	60	3,80	0,40	24,60	117,50	4,56	0,48	32,40	141,00	0,05	0,00	0,00	0,50	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,50	7,00	0,50	12,00	39,00	8,40	0,60
109	ржаной	50	75	3,30	0,60	16,70	87,90	4,62	7,30	25,90	121,00	0,09	0,00	0,00	0,70	0,12	0,00	0,00	0,98	17,50	79,00	23,50	1,95	24,50	110,60	32,90	2,73
	Фрукты свежие - яблоки	100	100	0,30	0,40	11,50	48,00	0,30	0,40	11,50	48,00	0,00	4,60	3,00	0,20	0,00	4,60	3,00	0,20	6,00	11,00	5,00	0,10	6,00	11,00	5,00	0,10
	Всего на обед:			*27,03*	*21,10*	*107,38*	*737,50*	*34,38*	*33,43*	*138,20*	*952,20*	*0,42*	*76,70*	*3,07*	*9,15*	*0,56*	*91,90*	*3,09*	*12,80*	*159,00*	*449,00*	*121,50*	*5,87*	*206,07*	*615,30*	*158,30*	*7,72*
	Всего в день:			*42,07*	*42,12*	*161,36*	*1197,30*	*51,78*	*56,33*	*204,20*	*1480,00*	*0,69*	*86,60*	*3,13*	*10,45*	*0,88*	*105,10*	*3,17*	*14,35*	*283,80*	*689,20*	*181,20*	*9,04*	*359,47*	*892,70*	*232,10*	*11,24*
	Дополнительные блюда																										
199 М	Пюре из бобовых	150	200	11,70	8,50	41,90	255,00	16,30	9,30	53,60	382,00																
22	Салат из свежих помидоров	100	100	1	10,2	3,5	110	1	10,2	3,5	110																
381	Котлета мясная	100	100	17,8	17,5	14,3	286	17,8	17,5	14,3	286																

	9 ДЕНЬ																										
	ЗАВТРАК																										
345	Биточек рыбный	100	100	13,90	2,10	9,60	113,00	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60	35,00	160,00	23,00	0,60
	минтай	131	131																								
	молоко	14	14																								
	яйцо	15	16																								
	масло слив	2	2																								
173	Картофель отварной	100	150	13,90	2,10	11,70	113,00	18,70	2,80	16,70	169,00	0,07	0,40	0,02	1,00	0,10	0,60	0,03	1,50	35,00	160,00	23,00	0,60	52,50	240,00	34,50	0,90
	картофель	132	132																								
	масло сливочное	2	2																								
496	Какао с молоком	200	200	3,60	3,30	25,00	144,00	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80	124,00	110,00	27,00	0,80
	какао порошок	2,5	2,5																								
	молоко	150	150																								
	сахар	15	15																								
108	Хлеб пшеничный/	40	60	3,04	0,32	19,68	94,00	3,80	0,40	26,50	117,50	0,04	0,00	0,00	0,45	0,05	0,00	0,00	0,50	8,00	26,00	5,60	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
	масло сливочное	10	10	0,10	7,30	0,10	66,20	0,10	7,30	0,10	66,20	0,00	0,00	84,00	0,28	0,00	0,00	84,00	0,28	0,40	0,30	0,00	0,00	0,40	0,30	0,00	0,00
	Всего на завтрак :			*34,54*	*15,12*	*66,08*	*530,20*	*40,10*	*15,90*	*77,90*	*609,70*	*0,22*	*2,10*	*84,06*	*2,73*	*0,26*	*2,30*	*84,07*	*3,28*	*202,40*	*456,30*	*78,60*	*2,50*	*221,90*	*542,80*	*97,50*	*2,80*
	ОБЕД																										
157	Суп с курицей и макаронными изделиями	200	250	1,90	4,06	14,60	102,60	2,37	5,07	19,60	142,50	0,03	0,76	0,00	2,06	0,04	0,95	0,00	2,57	7,80	23,80	7,20	0,36	9,75	29,75	9,00	0,45

	макарон изделия	8	11																								
	морковь	10	12,5																								
	масло растительное	4	5																								
	лук репчатый	9,6	12																								
	курица 1 категории	20	30																								
321 М	Капуста тушеная	100	150	**2,70**	**5,90**	**12,50**	**102,20**	**4,10**	**8,90**	**17,50**	**153,30**	0,05	22,60	500,00	0,20	0,08	33,90	750,00	0,30	63,10	52,00	26,50	1,00	94,60	78,00	39,70	1,50
	капуста белокочанная	143	214																								
	масло сливочное	3,5	5,2																								
	лук репчатый	4,8	7,2																								
	морковь	2,5	3,75																								
	мука пшеничная	1,2	1,8																								
	томатное пюре	6	9																								
271 М	Котлета домашняя	100	120	**5,59**	**10,68**	**4,21**	**135,00**	**5,59**	**10,68**	**4,21**	**135,00**	0,07	0,10	21,40	15,38	0,07	0,10	21,40	15,38	8,09	54,96	8,22	0,88	8,09	54,96	8,22	0,88
	мясо	90	90																								
	лук репчатый	1,2	1,2																								
	яйцо	0,5	0,5																								
	Хлеб пшеничный/	6,5	6,5																								
	масло растительное	2	2																								
	масло сливочное	5	5																								
8	Салат из моркови и чернослива	100	120	**14,40**	**12,70**	**10,50**	**175,00**	**17,50**	**12,20**	**13,60**	**262,50**	0,09	19,60	0,02	5,50	0,13	29,40	0,03	8,25	34,00	185,00	26,00	1,00	51,00	277,50	39,00	1,50
	морковь	94	113																								
	чернослив	34	34																								
493	Чай с сахаром	200	200	**0,10**	**0,00**	**15,00**	**60,00**	**0,10**	**0,00**	**15,00**	**60,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	11,00	3,00	1,00	0,30
	заварка чай	0,35	0,35																								
	сахар	15	15																								
108	Хлеб пшеничный/	50	60	**3,80**	**0,40**	**24,60**	**117,50**	**4,56**	**0,48**	**32,40**	**141,00**	0,05	0,00	0,00	0,50	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,50	7,00	0,50	12,00	39,00	8,40	0,60
109	ржаной	45	70	**3,30**	**0,60**	**16,70**	**87,90**	**4,62**	**7,30**	**25,90**	**121,00**	0,09	0,00	0,00	0,70	0,12	0,00	0,00	0,98	17,50	79,00	23,50	1,95	24,50	110,60	32,90	2,73
	Всего на обед:			***31,79***	***34,34***	***98,11***	***780,20***	***38,84***	***44,63***	***128,21***	***1015,30***	***0,38***	***43,06***	***521,42***	***24,34***	***0,50***	***64,35***	***771,43***	***28,08***	***151,49***	***430,26***	***99,42***	***5,99***	***210,94***	***592,81***	***138,22***	***7,96***
	Всего в день:			*66,33*	*49,46*	*164,19*	*1310,40*	*78,94*	*60,53*	*206,11*	*1625,00*	*0,60*	*45,16*	*605,48*	*27,07*	*0,76*	*66,65*	*855,50*	*31,36*	*353,89*	*886,56*	*178,02*	*8,49*	*432,84*	*1135,61*	*229,72*	*10,76*
	Дополнительные блюда																										
229 М	Рыба тушеная в томате с овощами	100	100	**9,75**	**4,95**	**3,8**	**105**	**9,75**	**4,95**	**3,8**	**105**																
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	100	**1,60**	**10,10**	**9,60**	**136,00**	**1,60**	**10,10**	**9,60**	**136,00**																
279	Зпеканка рисовая	150	200	**3,37**	**1,40**	**33,00**	**183,00**	**4,50**	**1,80**	**48,20**	**237,00**																

	10 ДЕНЬ																										
	ЗАВТРАК																										
295	Макароны отварные с сыром	150	200	**7,50**	**8,70**	**29,80**	**206,20**	**11,40**	**10,10**	**38,90**	**275,00**	0,06	0,08	0,05	0,75	0,08	0,10	0,07	1,00	155,00	126,00	15,00	0,80	207,00	168,00	20,00	1,10
	макаронные изделия	51	68																								
	масло сливочное	8	10																								
	сыр	25	32																								
493	Чай с сахаром	200	200	**0,10**	**0,00**	**15,00**	**60,00**	**0,10**	**0,00**	**15,00**	**60,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	11,00	3,00	1,00	0,30
	заварка чай	0,35	0,35																								
	сахар	15	15																								
108	Хлеб пшеничный/	40	60	**3,04**	**0,32**	**19,68**	**94,00**	**3,80**	**0,40**	**26,50**	**117,50**	0,04	0,00	0,00	0,45	0,05	0,00	0,00	0,50	8,00	26,00	5,60	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
	Всего на завтрак :			*10,64*	*9,02*	*64,48*	*360,20*	*15,30*	*10,50*	*80,40*	*452,50*	*0,10*	*0,08*	*0,05*	*1,20*	*0,13*	*0,10*	*0,07*	*1,50*	*174,00*	*155,00*	*21,60*	*1,60*	*228,00*	*203,50*	*28,00*	*1,90*
	ОБЕД																										
134	Рассольник ленинградский с мясом	200	250	**2,78**	**3,80**	**19,30**	**157,00**	**3,47**	**4,30**	**26,80**	**195,60**	0,10	10,20	0,80	1,20	0,13	12,75	1,00	1,50	22,00	74,20	27,40	1,00	27,50	92,75	34,25	1,25
	картофель	80	100																								
	крупа рисовая	4	5																								
	морковь	10	12,5																								
	лук	4,8	6																								
	огурцы соленые	13,4	16,7																								
	масло растительное	4	5																								
	мясо	32	40																								
173	Картофель отварной	150	200	**2,10**	**6,70**	**19,00**	**153,00**	**2,80**	**9,00**	**25,40**	**204,00**	0,15	20,80	0,04	0,15	0,20	27,80	0,06	0,20	16,50	79,50	30,00	0,12	22,00	106,00	40,00	0,16
	картофель	195	260																								
	масло сливочное	2	4,5																								
395	Колбаса отварная	80	120	**7,50**	**16,00**	**0,00**	**144,00**	**12,50**	**32,00**	**0,00**	**287,50**	0,11	0,00	0,00	0,25	0,23	0,00	0,00	0,50	21,90	99,00	12,50	1,10	43,75	198,70	25,00	2,25
55	Салат из свеклы с сыром	100	100	**2,80**	**12,10**	**7,10**	**148,00**	**2,80**	**12,10**	**7,10**	**148,00**	0,02	5,50	0,01	4,50	0,02	5,50	0,01	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20	89,00	82,00	19,00	1,20
	свекла	115	115																								
	сыр	25	32																								
	масло растительное	10	9																							8	
511	Компот из свежих ягод	200	200	**0,30**	**0,10**	**17,20**	**71,00**	**0,30**	**0,10**	**17,20**	**71,00**	0,01	24,00	0,00	0,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40	11,00	10,00	9,00	0,40
	ягода свежая	32	32																								

	сахар	15	15																								
108	Хлеб пшеничный/	50	60	3,80	0,40	24,60	117,50	4,56	0,48	32,40	141,00	0,05	0,00	0,00	0,50	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,50	7,00	0,50	12,00	39,00	8,40	0,60
109	ржаной	50	70	3,30	0,60	16,70	87,90	4,62	7,30	25,90	121,00	0,09	0,00	0,00	0,70	0,12	0,00	0,00	0,98	17,50	79,00	23,50	1,95	24,50	110,60	32,90	2,73
	Всего на обед:			*22,58*	*39,70*	*103,90*	*878,40*	*31,05*	*65,28*	*134,80*	*1168,10*	*0,53*	*60,50*	*0,85*	*7,30*	*0,77*	*70,05*	*1,07*	*8,28*	*187,90*	*456,20*	*128,40*	*6,27*	*229,75*	*639,05*	*168,55*	*8,59*
	Всего в день:			*33,22*	*48,72*	*168,38*	*1238,60*	*46,35*	*75,78*	*215,20*	*1620,60*	*0,63*	*60,58*	*0,90*	*8,50*	*0,90*	*70,15*	*1,14*	*9,78*	*361,90*	*611,20*	*150,00*	*7,87*	*457,75*	*842,55*	*196,55*	*10,49*
	Дополнительные блюда																										
237	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	5,20	5,80	24,60	168,60	7,80	7,84	36,30	253,00																
17	Салат из свежих огурцов	100	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,70	10,10	2,00	102,00																
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	100	9,70	10,70	8,00	190,00	9,70	10,70	8,00	190,00																
	11 ДЕНЬ																										
	ЗАВТРАК																										
255	Каша кукурузная вязкая	150	200	5,70	10,20	54,40	280,50	7,63	11,10	62,50	374,00	0,06	0,72	41,10	0,42	0,09	0,96	54,80	0,57	104,20	115,50	23,70	1,28	138,77	153,61	31,61	1,71
	крупа кукурузная	42,7	57																								
	молоко	75	100																								
	масло сливочное	3	4																								
	сахар	4,5	6																								
493	Чай с сахаром и молоком	200	200	1,40	1,60	16,40	86,00	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,80	10,00	0,04	0,02	0,80	10,00	0,04	65,80	59,20	16,20	2,00	65,80	59,20	16,20	2,00
	заварка чай	0,35	0,35																								
	сахар	15	15																								
	молоко	100	100																								
108	Хлеб пшеничный/	40	60	3,04	0,32	19,68	94,00	3,80	0,40	26,50	117,50	0,04	0,00	0,00	0,45	0,05	0,00	0,00	0,50	8,00	26,00	5,60	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
223 М	Запеканка творожная с молочным соусом	50/30	100/60	9,40	7,00	11,50	148,00	18,80	14,00	23,00	296,00	0,04	0,31	43,10	0,20	0,08	0,62	86,00	0,40	111,21	134,11	15,99	0,44	222,00	268,00	32,00	0,88
	творог	47	94																								
	крупа манная	3	6																								
	сахар	4	8																								
	яйцо	2	4																								
	масло сливочное	2	4																								
435	Соус молочный	30	30																								
	молоко	30	30																								
	мука пшеничная	1,5	1,5																								
	масло сливочное	1,5	1,5																								
	Всего на завтрак :			*19,54*	*19,12*	*101,98*	*608,50*	*31,63*	*27,10*	*128,40*	*873,50*	*0,16*	*1,83*	*94,20*	*1,11*	*0,24*	*2,38*	*150,80*	*1,51*	*289,21*	*334,81*	*61,49*	*4,22*	*436,57*	*513,31*	*86,81*	*5,09*
	ОБЕД																										
126	Борщ с мясом из свежей капусты	200	250	7,20	6,30	11,50	143,00	9,50	7,20	15,60	174,00	0,02	10,80	0,00	1,94	0,03	13,50	0,00	2,42	34,20	36,40	19,60	0,88	42,75	45,50	24,50	1,10
	свекла	40	50																								
	капуста белокочанная	30	37,5																								
	морковь	10	12,5																								
	лук репчатый	9,6	12																								
	масло растительное	4	5																								
	сахар	2	3																								
	томатное пюре	6	7,5																								
	мясо	32	40																								
190	Свекла, тушеная в сметане	100	100	2,20	6,60	9,10	104,50	2,20	6,60	9,10	104,50	0,05	0,00	15,00	0,30	0,05	0,00	15,00	0,30	47,30	2,30	30,25	2,35	47,30	2,30	30,25	2,35
	свекла	127	127																								
	масло сливочное	3	3																								
	сметана	25	25																								
288 М	Птица отварная с маслом	80	100	14,20	17,90	0,31	213,00	16,30	18,30	0,37	255,60	0,02	1,40	63,80	0,30	0,02	1,68	76,50	0,36	36,40	108,50	13,10	1,23	43,60	130,20	15,60	1,47
	филе птицы охлажденное	95	114																								
	лук репчатый	3,3	3,9																								
	масло сливочное	6,6	7,9																								
25	Салат из сырых овощей	100	100	0,77	4,27	2,59	45,50	0,77	4,27	2,59	45,50	0,03	9,45	0,00	2,03	0,03	9,45	0,00	2,03	18,20	23,80	13,30	0,42	18,20	23,80	13,30	0,42
	морковь	20	20																								
	помидоры свежие	30	30																								
	огурцы свежие	40	40																								
	капуста белокочанная	30	30																								
	масло растительное	6	6																								
108	Хлеб пшеничный/	50	60	3,80	0,40	24,60	117,50	4,56	0,48	32,40	141,00	0,05	0,00	0,00	0,50	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,50	7,00	0,50	12,00	39,00	8,40	0,60
109	ржаной	45	70	3,30	0,60	16,70	87,90	4,62	7,30	25,90	121,00	0,09	0,00	0,00	0,70	0,12	0,00	0,00	0,98	17,50	79,00	23,50	1,95	24,50	110,60	32,90	2,73
350 М	Кисель из свежих ягод	200	200	0,10	0,10	29,20	110,40	0,10	0,10	29,20	110,40	0,00	0,14	4,00	0,00	0,00	0,14	4,00	0,00	9,80	8,60	0,16	0,20	9,80	8,60	0,16	0,20
	ягода свежая	32	32																								
	сахар	15	15																								
	крахмал картофельный	8	8																							9	
	Фрукты свежие - яблоки	150	150	0,45	0,60	17,25	72,00	0,45	0,60	17,25	72,00	0,00	6,90	4,50	0,30	0,00	6,90	4,50	0,30	9,00	16,50	7,50	0,15	9,00	16,50	7,50	0,15
	Всего на обед:			*32,02*	*36,77*	*111,25*	*893,80*	*38,50*	*44,85*	*132,41*	*1024,00*	*0,26*	*28,69*	*87,30*	*6,07*	*0,31*	*31,67*	*100,00*	*6,99*	*182,40*	*307,60*	*114,41*	*7,68*	*207,15*	*376,50*	*132,61*	*9,02*

	Всего в день:			*51,56*	*55,89*	*213,23*	*1502,30*	*70,13*	*71,95*	*260,81*	*1897,50*	*0,42*	*30,52*	*181,50*	*7,18*	*0,55*	*34,05*	*250,80*	*8,50*	*471,61*	*642,41*	*175,90*	*11,90*	*643,72*	*889,81*	*219,42*	*14,11*
	Дополнительные блюда																										
401/442	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	50/50	**15,00**	**9,80**	**5,50**	**156,00**	**15,40**	**9,80**	**5,50**	**156,00**																
162 М	Запеканка капустная с соусом сметанным	125	125	**4,06**	**7,47**	**14,74**	**141**	**4,06**	**7,47**	**14,74**	**141**																
50	Салат из свеклы отварной	100	100	**1,5**	**5,5**	**8,4**	**89**	**1,5**	**5,5**	**8,4**	**89**																
	12 ДЕНЬ																										
	ЗАВТРАК																										
334	Кнели рыбные припущенные	80	100	**10,90**	**1,10**	**4,40**	**71,20**	**13,60**	**1,40**	**5,50**	**89,00**	0,05	0,32	0,02	0,64	0,06	0,40	0,02	0,80	39,20	134,40	19,20	0,40	49,00	168,00	24,00	0,50
	минтай	141	176																								
	молоко	24	30																								
	яйцо	2,2	2,8																								
	хлеб	7	9																								
429	Пюре картофельное	150	200	**3,15**	**6,60**	**18,50**	**138,00**	**4,20**	**8,80**	**24,50**	**184,00**	0,13	5,10	0,05	0,15	0,18	6,80	0,06	0,20	39,00	85,50	28,50	1,05	52,00	114,00	38,00	1,40
	картофель	169,5	226																								
	молоко	32	40																								
	масло сливочное	6,75	9,4																								
496	Какао с молоком	200	200	**3,60**	**3,30**	**25,00**	**144,00**	**3,60**	**3,30**	**25,00**	**144,00**	0,04	1,30	0,02	0,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80	124,00	110,00	27,00	0,80
	какао порошок	2,5	2,5																								
	молоко	150	150																								
	сахар	15	15																								
108	Хлеб пшеничный/	40	60	**3,04**	**0,32**	**19,68**	**94,00**	**3,80**	**0,40**	**26,50**	**117,50**	0,04	0,00	0,00	0,45	0,05	0,00	0,00	0,50	8,00	26,00	5,60	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
	Всего на завтрак :			*20,69*	*11,32*	*67,58*	*447,20*	*25,20*	*13,90*	*81,50*	*534,50*	*0,26*	*6,72*	*0,08*	*1,24*	*0,33*	*8,50*	*0,10*	#########	########	########	######	######	#######	########	######	#######
	ОБЕД																										
131	Свекольник с мясом	200	250	**1,00**	**4,20**	**8,40**	**92,00**	**1,30**	**5,00**	**10,50**	**118,60**	0,05	7,34	0,03	0,20	0,07	9,20	0,04	0,25	30,20	55,40	24,80	1,22	37,70	69,25	31,00	1,52
	свекла	64	80																								
	морковь	10	12,5																								
	лук репчатый	10,8	13,5																								
	картофель	23	28,7																								
	масло сливочное	2	2																								
	сахар	1	1																								
	томат пюре	2	2,6																								
	сметана	2	2																								
	мясо	32	40																								
197	Овощи в молочном соусе	150	200	**3,00**	**10,10**	**12,00**	**150,70**	**4,00**	**13,50**	**16,00**	**201,00**	0,07	12,90	0,17	0,45	0,10	17,20	0,23	0,60	62,20	78,70	30,00	0,80	83,00	105,00	40,00	1,10
	морковь	48,7	65																								
	картофель	30	40																								
	капуста белокачанная	37,5	50																								
	горошек зеленый консервированный	24	32																								
	масло сливочное	4	6																								
435	Соус молочный	56	75																								
	молоко	56	75																								
	мука пшеничная	3	4																								
	масло сливочное	3	4																								
410	Фрикадельки из кур с молочным соусом	80/30	120/30	**9,80**	**10,50**	**5,70**	**159,00**	**11,20**	**12,00**	**8,20**	**193,00**	0,04	0,60	0,05	0,40	0,05	0,78	0,07	0,52	31,00	75,00	12,00	0,90	40,00	97,50	15,60	1,17
	куры I категории	120	156																								
	яйцо	7,7	8																								
	молоко	45	45																								
	масло сливочное	3	3																								
39 М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	100	**3,02**	**6,30**	**2,30**	**164,00**	**3,02**	**6,30**	**2,30**	**164,00**	0,08	5,70	1,10	2,03	0,08	5,70	1,10	2,03	19,30	39,10	25,30	1,19	19,30	39,10	25,30	1,19
	картофель	34	34																								
	кукуруза сахарная консервированная	41	41																								
	морковь	31	31																								
	огурцы свежие	25	25																								
	масло растительное	6	6																								
108	Хлеб пшеничный/	50	60	**3,80**	**0,40**	**24,60**	**117,50**	**4,56**	**0,48**	**32,40**	**141,00**	0,05	0,00	0,00	0,50	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,50	7,00	0,50	12,00	39,00	8,40	0,60
109	ржаной	50	75	**3,30**	**0,60**	**16,70**	**87,90**	**4,62**	**7,30**	**25,90**	**121,00**	0,09	0,00	0,00	0,70	0,12	0,00	0,00	0,98	17,50	79,00	23,50	1,95	24,50	110,60	32,90	2,73
511	Компот из свежих ягод	200	200	**0,30**	**0,10**	**17,20**	**71,00**	**0,30**	**0,10**	**17,20**	**71,00**	0,01	24,00	0,00	0,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40	11,00	10,00	9,00	0,40
	ягода свежая	32	32																								
	сахар	13	13																								
	Фрукты свежие - яблоки	100	100	**0,45**	**0,60**	**17,25**	**72,00**	**0,45**	**0,60**	**17,25**	**72,00**	0,00	6,90	4,50	0,30	0,00	6,90	4,50	0,30	9,00	16,50	7,50	0,15	9,00	16,50	10 7,50	0,15
	Всего на обед:			***24,67***	***32,80***	***104,15***	***914,10***	***29,45***	***45,28***	***129,75***	***1081,60***	***0,39***	***57,44***	***5,85***	***4,58***	***0,49***	***63,78***	***5,93***	***5,28***	***190,20***	***386,20***	***139,10***	***7,11***	***236,50***	***486,95***	***169,70***	***8,86***
	Всего в день:			*45,36*	*44,12*	*171,73*	*1361,30*	*54,65*	*59,18*	*211,25*	*1616,10*	*0,65*	*64,16*	*5,93*	*5,82*	*0,82*	*72,28*	*6,03*	#########	########	########	######	######	#######	########	######	#######
	Дополнительные блюда																										

369	Жаркое по домашнему	150	200	9,80	6,00	19,50	192,00	11,60	8,00	22,20	246,00																	
8	Салат из моркови и чернослива	100	100	1,50	0,20	21,70	95,00	1,50	0,20	21,70	95,00																	

		по меню	норма	доля суточн потре бност и
завтрак	средняя калорийность за 10 дней 7-11 лет з	519,9	2350	22
	средняя калорийность за 10 дней 12-18 лет	644,158	2713	24
обед	средняя калорийность за 10 дней 7-11 лет с	848,008	2350	36
	средняя калорийность за 10 дней 12-18 лет	996,863	2713	37
двух разовое	средняя калорийность за 10 дней 7-11 лет 2	1367,91	2350	58
	средняя калорийность за 10 дней 12-18 лет	1641,02	2713	60