
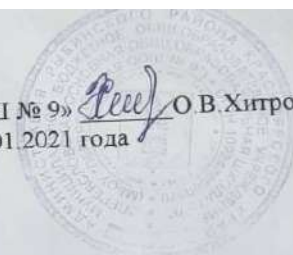


Утверждаю директор
МБОУ «Переясловская ООШ № 9»  О.В. Хитрова
Приказ № 01-05-1а от 11.01.2021 года



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «ПЕРЕЯСЛОВСКАЯ ООШ № 9»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Переясловская основная общеобразовательная школа №9»

663972.Россия Красноярский край, Рыбинский район, с. Переясловка, ул.Советская,10

ИНН/КПП 2448005301/244801001 ОГРН

Примерное циклическое пятнадцатидневное меню разработано в соответствии с СанПиН

2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания

обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и

среднего профессионального образования». На основании примерного 10-дневного меню, ежедневно составляется меню-раскладка, которая утверждается директором. Меню разнообразное, по калорийности соответствует нормам. Завтраки составляют 25 % , Обеды -35 % от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии. В целях эффективного оздоровления детей проводится искусственная витаминизация холодных напитков (компот, чай) аскорбиновой кислотой (0,06- 0,07 г на порцию). В рацион питания учащихся с указанием количества белков, жиров и углеводов, калорийности, включены блюда из мяса, рыбы, молока, творога, овощей, хлеб используется пшеничный и ржано-пшеничный. В исключительных случаях, при отсутствии какого-либо продукта, для сохранения

пищевой и биологической ценности рациона производится замена в соответствии с таблицей взаимозаменяемости.

При составлении примерного 15-дневного меню учтены:

рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания, возраст детей и время их пребывания, физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии, разнообразие ассортимента блюд, оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), сочетаемость продуктов питания, сроки хранения и реализации особо скоропортящихся продуктов.

При расчете норм питания детей, учитывая 10-часовое их пребывание.

Все блюда, представленные в данном меню, приготавливаются в цехах школьной столовой. Приготовление блюд осуществляется с использованием технологических карт. Поступающие пищевые продукты имеют документы, подтверждающие их качество и безопасность. Условия хранения и реализации пищевых продуктов осуществляется в соответствии с санитарными требованиями.

В примерное циклическое 15-дневное меню ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-10 лет, 11 лет и старше включены все группы пищевых продуктов и продуктового сырья. Такие продукты как хлеб, крупы, мясо, сливочное масло, сахар, овощи в меню включены ежедневно. Остальные продукты: творог, сыр, рыба, яйцо, молоко встречаются в меню 2-3 раза.

- В целях профилактики йододефицитных состояний в питании детей используется йодированная соль.
- В целях профилактики гиповитаминозов у детей холодные напитки (компот, чай) обогащаются витамином С исходя из расчета 30-35% от суточной потребности.
- Помещение столовой оборудовано: электроплитой, электрический титан, электрической духовкой, электромясорубкой. Кухонная посуда промаркирована.
- Обеденный зал рассчитан на 45 посадочных мест.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
и
категория: дети 7-10 лет

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша манная вареная	200	10,90	9,12	36,66	270,46	250
	Каша с молоком	200	6,85	3,80	25,06	151,56	382
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97	4,27	Н
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51	8,04	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,90	47,30	8
	Мясо (говядина)	10	0,13	0,15	0,17	56,61	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Сыр (голландский) (Голландский)	30	18,75	19,55	74,19	537,73	
	Борщи	200	8,01	6,96	0,00	103,15	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,42	3,08	8,28	176,81	
	Бифштексная из отавской говядины	100	7,86	5,10	50,84	327,89	237
	Колотый картофель тушеный с луком	200	2,90	5,40	4,07	132,54	245
	Хлеб пшеничный	200	0,02	0,00	21,16	64,44	349
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	0,16	0,02	0,97	4,27	Н
	Хлеб пшеничный	20	0,31	0,06	1,51	8,04	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД							
День 2 (вторник)			38,43	20,64	40,19	161,02	1374,68
ЗАВТРАК							
	Венидет овсянкой	100	4,45	11,22	19,05	202,56	7
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	10,85	6,95	36,54	254,21	203
	Плоды или ягоды свежие	100	5,95	3,29	13,08	46,41	290
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70	56,54	377
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97	4,27	Н
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51	8,04	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	55	2,40	3,87	27,63	156,2	
	Рассольник ленинградский	200	2,82	4,32	23,54	166,79	
	Картофельное пюре (с маслом)	200	4,16	5,40	32,69	224,21	128
	Пельмени по-строгановски	100	13,26	11,23	5,65	285,25	
	Слив овсяные, фруктовое и яблочное	200	0,09	0,02	2,62	11,38	9
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97	4,27	Н
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51	8,04	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД							
День 3 (среда)			45,07	46,46	173,46	1426,57	
ЗАВТРАК							
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,30	8
	Запеканка из творога (с молочным супчиком)	150	16,85	16,14	39,12	465,23	223
	Чай с сахаром, варенье, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	13,96	56,61	376
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97	4,27	Н
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51	8,04	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	8,25	7,24	16,24	189,21	50
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	5,54	2,30	18,32	162,45	104
	Картофель, тушеный с луком	100	2,24	6,96	19,72	200,21	145
	Тортельти 2-х вариантов	110	7,54	7,49	23,55	156,59	279
	Колотый картофель с соусом	200	0,02	0,00	21,16	64,44	349
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97	4,27	Н
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51	8,04	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД							
Итого за день:			24,06	24,09	97,27	827,18	
			41,89	40,71	162,63	1406,32	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	180/5	7,86	8,05	29,70	154,31	187
	Каша с молоком	200	6,88	6,67	25,06	165,21	382
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97	4,27	Н
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51	8,04	Н
	Блинчики (с молочным супчиком)	120	8,74	9,02	42,26	254,05	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Бутерброды порные с сыром	50	2,50	0,47	15,24	157,48	7
	Борщи	200	1,42	4,08	6,29	176,61	
	Пюре из тыквы или брокколи	200	15,32	6,50	52,32	375,21	
	Кефир ацидофильный, простокваша, ряженка, айран	200	2,80	3,00	12,40	108,96	
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97	4,27	Н
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51	8,04	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД							
Итого за день:			22,51	22,13	90,82	829,79	
			46,58	46,16	190,42	1415,66	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Булочка сдобная с маслом	100	5,24	5,21	18,26	186,51	107
	Суп картофельный с борщами	200	8,30	8,80	19,64	210,21	102
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70	56,54	377
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,90	47,30	8
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97	4,27	Н
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51	8,04	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Венидет овсянкой с фасолью	100	14,56	14,49	69,88	524,95	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,72	7,13	5,49	210,3	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,27	4,30	15,54	350,32	237
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	6,96	5,67	6,05	148,02	232
	Слив овсяные, фруктовое и яблочное	200	0,08	0,02	2,62	11,38	9
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97	4,27	Н
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51	8,04	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД							
Итого за день:			20,96	21,60	83,12	830,93	
			36,51	35,99	143,00	1355,88	

День 6(понедельник)												
ЗАВТРАК												
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	55	4,56	5,87	27,83						156,12	
	Макароны из твердой пшеницы с маслом	180	9,55	6,95	36,54						234,86	203
	Пшеница или ячмень, тушеные в соусе	100	6,35	7,37	5,81						108,14	290
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70						56,94	377
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97						4,27	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51						8,04	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК												
		80	21,07	20,27	88,36						668,25	
	Салат из свежих овощей и чеснока	80	8,12	7,24	16,24						125,45	50
	Рассольник Ленинградский	200	5,63	7,32	33,54						215,79	66
	Регу из овощей	105	6,87	8,03	19,87						115,91	143
	Тертая 2-й вариант	110	8,54	7,49	25,36						298,2	279
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	13,96						56,6	376
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97						4,27	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51						8,04	H
ИТОГО ЗА ОБЕД												
			29,73	30,16	111,45						824,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												
			60,80	60,43	197,81						1392,36	
День 7(вторник)												
ЗАВТРАК												
	Запеченная на сковороде (с молоком сливочным)	150	17,92	18,14	39,12						457,3	223
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,02	0,00	21,16						84,44	349
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97						4,27	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51						8,04	H
	Пшеница или ячмень свежие	100	0,40	0,40	9,80						47,33	8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК												
		80	18,81	18,62	72,66						696,06	
	Винегрет овощной	80	9,25	8,45	29,50						295,76	7
	Суп картошечный с макарошками и капустой	250	6,50	5,75	35,33						215,81	103
	Плюс из отварной говядины	150	10,24	11,80	38,12						298,3	244
	Соус овощной, фруктовый и ягодный	200	0,08	0,02	2,62						11,38	9
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97						4,27	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51						8,04	H
ИТОГО ЗА ОБЕД												
			26,54	26,10	105,05						833,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												
			45,35	44,72	177,81						1429,16	
День 8 (среда)												
ЗАВТРАК												
	Масло (пшеница)	10	0,13	6,15	0,17						56,6	14
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,86	4,30	50,84						301,96	237
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	6,56	5,67	6,05						149,02	232
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70						56,94	377
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97						4,27	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51						8,04	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК												
		40	17,16	16,20	73,24						576,73	
ОБЕД												
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	55	4,40	3,87	27,83						156,12	2
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,60	4,14	10,52						86,32	82
	Макароны из твердой пшеницы	200	9,76	5,74	47,38						271,84	309
	Пшеница или ячмень, тушеные в соусе	100	0,72	5,35	3,08						202,1	290
	Кефир, ацидофиль, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,40						108	386
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97						4,27	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51						8,04	H
ИТОГО ЗА ОБЕД												
			24,75	24,18	99,69						836,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												
			41,91	40,38	172,93						1413,30	
День 9(четверг)												
ЗАВТРАК												
	Бутерброды горячие с сыром	50	6,49	9,50	15,34						157,48	17
	Каша молочная "Дружба"	180/15	8,90	7,04	29,70						206,68	187
	Каша с молоком	200	3,88	3,80	25,05						151,36	362
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97						4,27	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51						8,04	H
	Пшеница или ячмень свежие	100	0,40	0,40	9,80						47,33	8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК												
		100	20,14	20,82	82,38						674,83	
	Салат из свежих овощей	100	8,09	8,07	22,50						115,7	54
ОБЕД												
	Суп картошечный с мясными фрикадельками	200/25	11,85	6,30	35,40						128,4	104
	Картофельное пюре (с маслом)	105	2,17	8,50	22,59						189,61	128
	Пюре картофельное	200	13,26	11,23	25,30						287,21	255
	Соус овощной, фруктовый и ягодный	200	0,08	0,02	2,62						11,38	9
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97						4,27	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51						8,04	H
ИТОГО ЗА ОБЕД												
			35,92	34,20	110,89						744,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												
			66,06	65,02	193,27						1319,04	
День 10 (пятница)												
ЗАВТРАК												
	Винегрет овощной	80	6,34	8,11	6,05						168,3	67
	Рассольник Ленинградский	200	2,82	5,22	13,54						154,2	96
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,05	0,00	21,16						154,2	349
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97						4,27	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51						8,04	H
	Пшеница или ячмень свежие	100	0,40	0,40	9,80						47,33	8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК												
		50	6,34	7,35	15,10						145,7	3
ОБЕД												
	Суп картошечный с курицей (рисовый, пшеница, злаковая овсяными)	250	2,13	2,92	16,10						99,65	101
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,86	8,30	50,84						327,86	237
	Беджиганов из отварной говядины	100	3,98	5,40	4,07						132,54	245
	Каша с молоком	200	3,88	3,80	25,06						151,36	382
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97						4,27	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51						8,04	H
ИТОГО ЗА ОБЕД												
			29,58	27,85	113,65						889,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												
			41,66	41,66	166,58						1405,48	

День 11 (продолжение)												
ЗАВТРАК	Масло (пшеница)	10	0,13	6,15	0,17							56,61
	Каша манная вязкая	200	7,90	2,12	23,36							270,46
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	18,16							151,36
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97							4,27
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,31	0,05	1,51							8,04
Итого за завтрак	100	0,40	0,40	9,80								47,338
ОБЕД	Лоды или ягоды свежие	100	12,78	12,58	61,97							537,73
	Сыр (поршмяки) (голландский)	30	7,89	7,98	0,00							103,15
	Борщ	200	1,42	4,08	8,28							75,12
	Каша гречневая расплюскава	200	9,86	2,30	46,84							327,85
	Котлеты, картофель, капуста	100	0,76	5,04	1,20							253,4
Итого за обед	200	0,02	0,00	21,16							84,44	
Итого за завтрак	Комлот из смеси суфледроктов 349	20	0,16	0,02	0,97							4,27
	Хлеб пшеничный	40	0,31	0,06	1,51							8,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,31	1,47	1,29							23,82
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,41	20,95	83,25							680,95
	Итого за обед	30	20,83	33,50	135,22							1416,68
Итого за день:												
Итого за завтрак												
Итого за обед												
Итого за день												
Среднее значение за период												
День 12 (вторник)												
ЗАВТРАК	Винегрет свежий	80	1,34	6,11	6,05							102,91
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	4,56	34,54							234,86
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	6,96	4,99	3,32							99,42
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70							56,94
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97							4,27
Итого за завтрак	40	0,31	0,06	1,51							8,04	
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	15,06	15,34	60,09							506,44
	Б/твердые с джемом или повидлом (повидло)	55	2,40	3,87	27,83							187,2
	Расолинка, рингдалский	200	1,82	4,32	13,34							157,96
	Картофельное пюре (с маслом)	105	2,17	6,40	12,59							168,21
	Печенье-простоквашное	100	13,26	11,23	3,52							285,2
Итого за обед	200	0,08	0,02	2,62							11,389	
Итого за завтрак	Сояи овсяные, фрукты и ягоды	20	0,16	0,02	0,97							4,27
	Хлеб пшеничный	40	0,31	0,06	1,51							8,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51							8,04
	Итого за обед	30	20,20	25,82	62,88							821,81
	Итого за день:	30	36,28	47,28	122,67							1328,05
День 13 (среда)												
ЗАВТРАК	Лоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80							47,338
	Заправка из творога (с молоком сухим)	150	15,85	16,14	39,12							425,2
	Чай с сахаром, варенье, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	13,66							66,6
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97							4,27
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51							8,04
Итого за завтрак	80	16,92	16,62	65,36							641,11	
ОБЕД	Салат из свежих овощей и чеснока	80	4,12	7,24	6,24							106,45
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	9,96	2,30	13,05							162,3
	Картофель, тушеный с луком	100	2,24	4,58	15,72							135,33
	Творог 2,4-варежит	110	2,01	5,49	11,39							254,2
	Комлот из смеси суфледроктов	200	0,02	0,00	21,16							147,3
Итого за обед	20	0,16	0,02	0,97							4,27	
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	20	0,31	0,06	1,51							8,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51							8,04
	Итого за обед	30	19,82	19,89	70,05							807,89
	Итого за день:	30	35,64	35,31	135,41							1349,00
	День 14 (четверг)											
ЗАВТРАК	Каша молочная "Пружан"	180/5	5,90	7,04	19,70							199,51
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	15,06							151,36
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97							4,27
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51							8,04
	Блишки (с изюмом сухим)	120	6,74	6,07	30,50							254,05
Итого за завтрак	50	16,99	16,99	67,64							616,23	
ОБЕД	Б/твердые борщичи с сыром	50	6,49	8,47	28,34							157,48
	Борщ	200	1,42	4,08	16,45							176,12
	Лоды из шпика или шпика	200	16,24	12,40	42,35							346,04
	Кефир, ацидофилин, простокваша, гречневая каша	200	5,80	6,00	28,40							108,36
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97							4,27
Итого за обед	40	0,31	0,06	1,51							8,04	
Итого за день:												
Итого за завтрак												
Итого за обед												
Итого за день												
Среднее значение за период												
День 15 (пятница)												
ЗАВТРАК	Блюшка сдобная со тушеной	100	5,24	5,21	18,26							198,51
	Суп картофельный с борщами	200	8,30	8,80	15,64							210,7
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70							66,94
	Лоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80							47,338
	Каши пшеничная	20	0,16	0,02	0,97							4,27
Итого за завтрак	40	0,31	0,06	1,51							8,04	
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,55	14,49	69,88							524,95
	Винегрет свежий с фасолью	100	1,72	6,13	5,49							96,68
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,84	4,30	15,64							210,3
	Каши гречневая расплюскава	200	5,66	4,30	50,64							362,3
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	7,19	7,67	6,05							149,02
Итого за обед	200	0,08	0,02	2,62							11,389	
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	0,97							4,27
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,31	0,06	1,51							8,04
	Итого за обед	40	20,96	22,50	83,12							830,93
	Итого за день:	30	35,51	36,89	143,00							1355,86
	Среднее значение за период	42,11	631,68	636,78	2469,09							20812,21
Итого за день												
Среднее значение за период												

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
и
категория: Дети 12 лет и старше

Группы пациентов	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	На рецептуру
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)	ЗАВТРАК						
	Капуста маринованная	200	7,90	7,90	23,45	270,46	750
	Хлеб с маком	200	3,86	1,80	15,08	151,35	392
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,46	6,41	16
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	0,46	0,08	2,86	12,07	30
	Людое или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,60	47	120
	Масло (подсолнечн.)	10	0,13	4,13	0,17	156,81	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,91	14,36	62,19	643,09	
ОБЕД	Суп (порционный) (отварной)	30	7,69	5,99	0,00	103,15	26
	Борщ	250	2,72	5,10	10,35	193,15	49
	Каша пшенная рассыпчатая	200	9,86	4,30	60,84	327,06	82
	Ежевельная из отварной говядины	100	1,17	6,51	2,49	177,27	46
	Компот из смеси фруктов (400 г)	200	0,02	0,00	21,16	84,44	21
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,46	6,41	16
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	0,46	0,08	2,86	12,06	30
ИТОГО ЗА ОБЕД			22,41	22,00	88,55	905,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,42	36,36	140,74	1650,98	
День 2 (вторник)	ЗАВТРАК						
	Блины (оладушки)	100	4,67	7,14	7,56	128,64	67
	Лавашное покрытие отварное с маслом	200	8,28	6,72	40,50	260,96	203
	Людое или ягоды свежие в соусе	100	3,45	3,29	3,08	185,67	90
	Хлеб с маком	200	0,14	0,00	13,70	56,94	377
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,46	6,41	16
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	0,46	0,08	2,86	12,06	30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			17,24	17,26	68,55	660,61	
ОБЕД	Бифштекс с луком или говядиной (повышен)	55	2,40	3,97	27,83	189,24	2
	Рассольник (овощной)	250	2,28	5,40	24,35	201,87	96
	Картофель тушеный с луком	105	2,17	6,40	21,59	186,35	78
	Сельдь по-столовскому	100	13,26	5,23	3,52	310,35	255
	Сливовый фруктовый и ягодный	200	0,08	0,02	2,62	11,389	
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,46	6,41	16
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	0,46	0,08	2,86	12,06	30
ИТОГО ЗА ОБЕД			20,89	21,03	63,62	697,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			28,13	28,29	162,27	1647,89	
День 3 (среда)	ЗАВТРАК						
	Пюре или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,60	64,338	23
	Заправка из творога (с маком студийным)	200	17,80	19,35	48,16	611,54	223
	Чай с сахаром, варенье, джем, мармел, повидло (сахар)	200	0,10	0,00	13,99	66,0376	
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,46	6,41	16
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	0,46	0,08	2,86	12,06	30
	Хлеб пшеничный	100	19,10	19,66	78,83	689,61	275
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			18,15	18,05	18,50	81,550	
ОБЕД	Суп картофельный с маком и фрикадельками	250/25	5,45	3,87	26,33	154,88	104
	Заправка из творога (с маком студийным)	100	8,24	6,98	19,87	201,314	8
	Картофель вареный	110	8,24	7,88	20,31	222,2719	14
	Каша из смеси субпродуктов	200	0,62	0,00	21,16	169,35	548
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,46	6,41	16
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	0,46	0,08	2,86	12,06	30
	Хлеб пшеничный	100	27,80	27,60	110,58	843,87	327
ИТОГО ЗА ОБЕД			46,50	47,36	187,61	1694,46	
День 4 (четверг)	ЗАВТРАК						
	Каша из маком "Бруснич"	200/6	5,55	7,92	20,30	228,64	187
	Чай с лимоном	200	3,88	3,80	18,05	157,36	392
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,46	6,41	16
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	0,46	0,08	2,86	12,06	30
	Хлеб пшеничный	150	6,74	6,07	31,15	254,08	399
	Хлеб ржаной-пшеничный	100	17,88	17,80	71,21	663,81	257
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			5,49	8,47	35,34	187,247	
ОБЕД	Бифштекс порчен с сыром	50	8,49	8,47	35,34	216,87	81
	Борщ	250	1,77	5,10	32,22	286,27	291
	Пюре из творога или творога кефир, акцидирован, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	18,54	108,386	
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,46	6,41	16
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	0,46	0,08	2,86	12,06	30
	Хлеб пшеничный	100	22,41	22,00	88,55	905,19	357
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	49,20	48,88	193,27	1668,28	627
ИТОГО ЗА ОБЕД			49,20	48,88	193,27	1668,28	
День 5 (пятница)	ЗАВТРАК						
	Булочка сардельная с маком	100	5,24	5,20	8,26	201,2101	102
	Суп картофельный с субпродуктами	250	5,38	5,62	9,56	287,25	102
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70	85,95	377
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,46	6,41	16
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	0,46	0,08	2,86	12,06	30
	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,60	47	120
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,88	11,23	45,02	639,87	
ОБЕД	Винегрет овощной с маком	100	1,72	7,13	18,49	196,67	68
	Суп картофельный с маком	250	5,38	5,62	18,55	201,3103	103
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,86	4,30	60,84	327,06	237
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	7,19	7,67	6,05	222,87	233
	Сливовый фруктовый и ягодный	200	0,08	0,02	2,62	11,389	
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,46	6,41	16
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	0,46	0,08	2,86	12,06	30
ИТОГО ЗА ОБЕД			24,93	24,86	99,28	877,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,79	36,18	144,20	1617,24	

Завтрак	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	55	7.40	3.87	20.26	260.96	196.2
	Мясорубные изделия открытые с маслом	200	7.28	7.72	20.50	169.23	290
	Пшеница или крошки, тушенные в соусе	100	1.35	4.37	5.81	15.70	5.81
	Чай с лимонном	200	0.14	0.00	13.70	56.94	37.7
	Хлеб пшеничный	30	0.24	0.03	1.45	6.41	1.45
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0.46	0.08	2.26	12.06	2.26
Итого за завтрак						667.60	1206.Н
Обед	Салат на сметане с сыром и чесноком	100	16.87	19.07	63.97	198.78	50
	Рассольник легионеровский	250	15.15	9.05	27.80	198.78	50
	Рану до ошорт	105	10.28	5.40	26.92	215.6	96
	Тертый 2-й вариант	110	1.82	8.03	29.56	154.89	143
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	2.01	7.49	22.54	258.36	27.9
	Хлеб пшеничный	30	0.10	0.00	13.96	56.8	37.6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0.24	0.03	1.45	6.41	Н
Итого за обед						1206.Н	1206.Н
Итого за день:			46.93	30.08	123.49	902.50	
День 7 (вторник)			46.93	46.16	187.46	1564.10	
Завтрак	Заправка из творога (с маслом густой)	200	19.09	20.52	62.16	511.54	223
	Компот на смеси сухофруктов	200	0.02	0.00	21.16	84.44	349
	Хлеб пшеничный	30	0.24	0.03	1.45	6.41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0.46	0.08	2.26	12.06	Н
	Гроши или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.33	9
Итого за завтрак						681.49	47339
Обед	Винегрет овощной	100	20.21	21.03	86.83	198.25	67
	Суп картофельный с макаронными изделиями	8.67	8.67	10.14	27.56	198.25	67
	Поз на отварной говядины	250	5.46	10.45	29.50	285.3	103
	Соус свежий, фруктовое и ягодное	230	11.73	5.90	32.14	312.25	244
	Хлеб пшеничный	200	0.08	0.02	12.62	111.38	9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0.24	0.03	1.45	6.41	Н
Итого за обед						1206.Н	1206.Н
Итого за день:			26.64	26.62	104.93	826.27	
День 8 (среда)			46.85	47.65	191.76	1496.72	
Завтрак	Моло (горючий)	10	0.13	6.15	0.17	56.61	14
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9.86	4.30	50.84	327.86	237
	Рыба, замоченная в сметанном соусе	100	7.19	7.67	6.05	222.87	232
	Чай с лимонком	200	0.14	0.00	13.70	56.94	37.7
	Хлеб пшеничный	30	0.24	0.03	1.45	6.41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0.46	0.08	2.26	12.06	Н
Итого за завтрак						682.74	74.47
Обед	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	55	2.40	3.87	27.83	156.2	
	Борщ с капустой и картофелем	280	6.20	5.17	13.15	107.91	82
	Макаронные изделия отварные	200	7.76	5.74	47.38	271.94	309
	Пшеница или крошки, тушенные в соусе	100	0.72	3.29	3.08	245.45	280
	Кефир, айран, простокваша, рикотта, айран	200	5.80	5.00	8.40	108	38.6
	Хлеб пшеничный	30	0.24	0.03	1.45	6.41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0.46	0.08	2.26	12.06	Н
Итого за обед						1590.40	1590.40
Итого за день:			41.80	41.41	178.02	1590.40	
День 9 (четверг)						157.48	7
Завтрак	Бутерброды горячие с сыром	50	6.49	8.47	16.34	229.64	187
	Каша молочная "Дружба"	200/5	6.56	7.82	33.00	195.35	38.2
	Чай с лимоном	200	6.88	4.80	25.06	6.41	Н
	Хлеб пшеничный	30	0.24	0.03	1.45	6.41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0.46	0.08	2.26	12.06	Н
	Гроши или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.33	9
Итого за завтрак						647.84	847.84
Обед	Салат на сметане с яблоками	100	21.03	21.90	86.91	191.85	54
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	4.45	2.87	26.33	215.24	104
	Картофельное пюре (с маслом)	105	5.17	6.40	22.59	225.34	128
	Речные пр-строгарионы	100	15.26	11.23	30.52	391.25	285
	Соус овощной, фруктовый и ягодный	200	0.08	0.02	2.82	11.38	9
	Хлеб пшеничный	30	0.24	0.03	1.45	6.41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0.46	0.08	2.26	12.06	Н
Итого за обед						988.29	988.29
Итого за день:			26.76	26.71	106.97	1606.89	
День 10 (пятница)			47.78	48.37	193.88	1606.89	
Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	60	0.46	0.08	2.26	12.06	Н
	Эквивалент овсянки	100	4.67	6.14	7.56	158.97	67
	Рассольник легионеровский	290	5.28	5.40	16.92	256.34	96
	Компот на смеси сухофруктов	200	3.02	0.00	21.16	154.54	34.9
	Хлеб пшеничный	30	0.24	0.03	1.45	6.41	Н
	Гроши или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.33	9
Итого за завтрак						635.32	47339
Обед	Бутерброд с сыром	50	14.07	14.06	69.16	145.72	3
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеничной или ячменной крупой)	300	6.34	7.35	15.10	119.58	101
	Каша гречневая рассыпчатая	200	2.55	3.51	19.32	92.78	62.37
	Берд-строгары	200	6.60	6.30	50.84	327.86	237
	Чай с лимоном	100	5.90	5.37	4.07	221.3	245
	Уксус с яблоком	200	3.88	3.80	25.06	125.32	38.2
	Хлеб пшеничный	30	0.24	0.03	1.45	6.41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0.46	0.08	2.26	12.06	Н
Итого за обед						984.28	984.28
Итого за день:			43.30	42.43	177.25	1583.57	

День 11 (понедельник)										
ЗАВТРАК	Место (поддон)	10	2,13	6,15	0,17					66 61,14
	Каша овсяная вязкая	200	10,90	8,12	36,88					298,32 280
	Хлеб с изюмом	200	3,88	3,88	25,06					201,3 192
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45					6 41,11
ОБЕД	Хлеб ржанос-пшеничный	60	0,46	0,08	3,26					12,06 11
	Пюре или ягоды свежие	100	0,40	0,40	6,90					4,7 33,8
	Сыр (подушки) (отварной)	30	19,01	18,58	75,42					621,69
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Борщ	250	2,77	5,10	10,36					215,65 81
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,88	2,30	50,84					327,65 237
	Котлеты, биточки, шницели	100	0,76	5,04	1,20					153,24 381
	Компот на смеси сухофруктов 349	200	0,02	0,00	21,16					84,44 349
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45					6 41,11
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржанос-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26					12,06 11
	Сыр сметанный с томатами и луком	30	0,41	1,47	1,29					23,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,41	22,00	88,55					333
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
День 12 (вторник)		40,42		40,58						1548,20
День 12 (вторник)										
ЗАВТРАК	Винегрет свежий	100	2,67	7,14	7,56					128 64,67
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	4,74	40,60					260,96 203
	Рыба, запеченная в сметанной соусе	100	6,95	6,95	3,32					168 42 232
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70					58 54 377
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45					6 41,11
	Хлеб ржанос-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26					12,06 11
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		17,35	18,88	68,89					651,43
ИТОГО ЗА ОБЕД	Битерброды с джемом или повидлом (повидло)	55	2,40	3,87	27,83					175,32
	Расолы/жидкий дым/маринад	250	2,28	6,40	18,23					202,39 96
	Картофельная пюре (с маслом)	106	2,17	6,40	12,59					186 71 28
	Печень пост-строганская	100	13,26	4,23	16,54					301 261 255
	Соли отварные, безтопья и колбасные	200	0,08	0,02	2,62					11 398
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45					6 41,11
	Хлеб ржанос-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26					12,06 11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,24	20,03	83,52					907,07
День 13 (среда)										
ЗАВТРАК	Пюре или ягоды свежие	100	0,40	0,40	6,90					47 33,8
	Заправка на творог (с яблоком сухим/или)	200	17,90	19,25	52,16					522 47 223
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сыр)	200	0,10	0,00	13,96					58 6 376
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45					12,06 11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Хлеб ржанос-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26					12,06 11
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	19,10	18,78	79,63					644 64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		5,16	9,05	133,08					50
ИТОГО ЗА ОБЕД										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,97		46,26						1579,30
День 14 (четверг)										
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,56	7,82	23,00					229 64 167
	Хлеб с изюмом	200	3,88	3,88	18,06					151 36 382
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45					6 41,11
	Хлеб ржанос-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26					12,06 11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Блинчики (с яблоком сухим/или)	120	6,74	6,07	29,34					254 05 399
	Битерброды горячие с сыром	50	6,49	17,80	17,11					653 53
	Борщ	250	1,77	5,10	29,35					157 48 7
ИТОГО ЗА ОБЕД	Пюре из тыквы или кабачка (кефир, вишневый, простокваша, речная, варен)	200	5,80	5,00	24,25					154 36 396
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45					6 41,11
	Хлеб ржанос-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26					12,06 11
	ИТОГО ЗА ОБЕД		31,00	31,08	124,87					807 20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,88	48,88	195,98					1680 73
День 15 (пятница)										
ЗАВТРАК	Блюшка сладкая со стружкой	100	5,24	5,20	8,28					201 2 107
	Суп картофельный с борщами	250	6,26	6,62	9,55					287 25 102
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70					85 95 377
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45					6 41,11
ОБЕД	Хлеб ржанос-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26					12,06 11
	Пюре или ягоды свежие	100	0,40	0,40	6,90					4,7 33,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		11,88	11,33	45,02					639 87
ИТОГО ЗА ОБЕД	Винегрет овсяный с фасолью	100	1,72	7,13	16,49					195 87 88
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,36	5,62	19,55					201 3 103
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,86	4,30	50,84					327 66 237
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	7,19	7,57	6,05					222 87 232
	Соли отварные, безтопья и колбасные	200	0,08	0,02	2,62					11 399
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45					6 41,11
	Хлеб ржанос-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26					12,06 11
	ИТОГО ЗА ОБЕД		24,93	24,85	99,26					872 06 11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		36,79	36,18	187,71						1877 37
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		42,89	42,90	643,53						23993,72
				172,61						1972,91

