

СОГЛАСОВАНО:

И.О. Директора ГКОУ КК школы
ст-цы Калининской
Романова Н.А.
«06» февраля 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Кирияненко Т.Н.
«06» февраля 2023 года



ПРИМЕРНОЕ
10 дневное

МЕНЮ

**Организованного питания (завтрак и обед) детей на зимне-весенний
период, обучающихся в общеобразовательных учреждениях**

возрастная категория: с 12 и старше

Место приготовления: 352731, Краснодарский край, Тимашевский район, пос. Советский, ул. Ленина, 176

Разработчик: ИП Решитько С.А.

2023 год

День: 1-й понедельник - Первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Питательная категория: с 12 лет и старше																
№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
реп.					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
291м	Плов из птицы			250	21,17	13,07	44,367	381,67	0,312	7,52	243,2	0	57,92	219,2	67,55	2,47
	куры	144	120													
	масло растительное	3,6	3,6													
	лук репчатый	13,32	11,6													
	морковь	16,6	13,3													
	томат	8,3	8,3													
	крупа рисовая	50,3	50,3													
пром	Напиток витаминизированный			200	0	0	23	92	0,4	2	0	0	0	6,4	0	0
	смесь на натур.основе	20	20													
45м	Салат из белокачанной капусты			100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	1,7	0	0	24,97	28,3	1,5	0,47
	капуста белокачанная	98,5	78,3													
	сахар	5	5													
	морковь	12,5	10													
	масло растительное	5	5													
	кислота лимонная	0,3	0,3													
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	14	0,5
пром.п	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего завтрак			605	26,35	16,89	100,62	661,88	0,787	11,22	243,2	0,63	95,54	305,5	94,6	3,83

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД																
96м	Рассольник Ленинградский			250	2,02	5,1	11,97	107,25	0,1	8,37	0	0	29,15	5,67	2,41	0,92
	крупa перловая	5	5													
	картофель	80	60													
	морковь	6	5													
	лук репчатый	6	5													
	огурцы соленые	16,7	15													
	масло растительное	5	5													
	вода питьевая	185	185													
62м	Салат из моркови с сахаром	100	100	100	1,22	0,08	11,47	81,7	0,05	3,35	0	0	25,75	52,77	3,6	0,65
	морковь	120	96													
	сахар	5	5													
54-4о	Омлет с сыром			200	25,34	33,86	4	429,34	0,1	0,38	296	0	478	444	34,6	2,9
	яйцо куриное 1 категории	124	114													
	сыр Российский	46	45													
	молоко	71	71													
	масло сливочное	14,2	14,2													
54-1хн	Компот из сухофрукты			200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	50	4,3	2,1	0,09
	сухофрукты	32	30													
	сахар	7	7													
338м	Фрукты свежие :груша	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,04	7,5	0	0,61	10,98	41,52	15,75	0,427
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Всего в обед:			1010	37,44	40,63	116,25	1025,41	0,4	19,62	311	1,87	619,18	651,56	91,56	7,007
	Всего за день:			1615	63,79	57,52	216,867	1687,29	1,187	30,84	554,2	2,5	714,72	957,08	186,16	10,837

День: 2-й день вторник Первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Возрастная категория: с 12 лет и старше																
№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
рец.					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
222м	Пудинг из творога со сгущенным молоком			180/20	21,75	22,92	54,85	541,81	0,12	0,64	133,9	0	313,2	282	53,65	0,18
	творог	138	136,8													
	крупа манная	13,3	13,3													
	сахар	13,3	13,3													
	яйца столовые	0,11	6,3													
	ванилин	0,03	0,03													
	мука пшеничная	7,2	7,2													
	изюм	20,2	20													
	сметана	7,2	7,2													
	масло сливочное	7,2	7,2													
	молоко сгущенное	20	20													
54-2гн	Чай с сахаром			200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
	Чай	1	1													
	сахар	7	7													
пром.	Кондит.издел.:печенье	30	30	30	2,49	1,18	23,12	113,4	0,04	0	24,06	0	8,68	32,23	6,6	0,54
338м	Фрукты свежие: Груша	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,04	7,5	0	0,61	10,98	41,52	15,75	4,27
	Всего завтрак			580	25,04	24,55	99,92	752,51	0,2	8,18	158,26	0,61	311,28	362,95	79,8	5,72

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД																
101м	Суп картофельный с крупой			250	1,97	2,72	12,12	85,75	0,1	1,14	0	0	26,7	55,97	2,27	0,08
	картофель	80	60													
	морковь	7,5	5													
	лук репчатый	7	5													
	крупя рисовая	5	5													
	масло растительное	2,5	2,5													
54-20з	Зеленый горошек	100	100	100	2,83	0,17	5,83	36,83	0,08	4	30	0,000	18,33	53,30	1,83	0,62
227м	Рыба припущенная с молочным соусом			100/30	11,09	5,8	0,26	217	0,08	1,68	235,6	0,000	114,67	114,68	4,58	0,08
	минтай	136	124													
	лук репчатый	6	4													
	петрушка корень	6	4													
	масло сливочное	10	10													
312м	Соус: молоко	15	15		0,8	2,37	2,96	39,96	0,01	0,09	14,58	0	20,07	17,45	3,5	0,09
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
312м	Пюре картофельное			180	3,67	5,76	24,51	164,7	0,162	2,17	0	0	44,37	10,4	3,33	0,12
	картофель	195	143,8													
	молоко	28,4	27													
	масло сливочное	6,3	6,3													
54-22гн	Какао с молоком			200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	130	3,4	0,1
	какао	4	4													
	сахар	7	7													
	молоко	130	130													
338м	Фрукты свежие : яблоко	121	110	110	0,44	0,44	10,78	51,37	0,03	11	0	0	17,6	12,1	9,9	0,35
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Всего в обед:			1080	33,16	22	122,62	951,63	0,612	20,76	297,48	1,26	410,04	497,2	61,91	3,46
	Всего за день:			1660	58,2	46,55	222,54	1704,14	0,812	28,94	455,74	1,87	721,32	860,15	141,71	9,18

День: 3-й среда Первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Возрастная категория: с 12 лет и старше																
№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
реп.					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
181м	Каша жидкая молочная из манной крупы			210	6,11	10,72	32,38	231	0,08	11,7	58	0	133,77	118,19	20,3	0,47
	крупa манная	27,9.	27,9.													
	молоко	150	150													
	вода	80	80													
	сахар	6	6													
	масло сливочное	10	10													
15м	Сыр Российский	10	10	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
54-4гн	Чай с молоком			200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0	57	46	9,9	0,77
	Чай	1	1													
	сахар	7	7													
	молоко пастеризованное	50	50													
пром	Йогурт	180	180	180	4,5	2,16	28,8	153	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего завтрак			690	21,17	17,85	113,56	680,54	0,183	12,07	90,9	0,64	298,65	292,71	55,75	2,79

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД																
54-23с	Свекольник			250	5,75	3,3	13,5	107,22	0,05	0,67	123,2	0	31,5	56,7	26	1,3
	картофель	66,2	43,1													
	свекла	45	30													
	томатное пюре	1,1	1,1													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	11,1	8,9													
	масло сливочное	2,5	2,5													
	соль пищевая йодированная	0,75	0,75													
54-13з	Салат из отварной свеклы	100	100	100	3	4,5	7,67	76	0,02	0,37	1,13	0	31,67	36,67	18,3	0,12
	свекла	106	85													
	масло растительное	5	5													
255м	Печень по строгановски			90/50	1,32	17,87	3,52	298	0,35	1,4697	135,1	0	146,98	147,37	28	0,88
	печень говяжья	146	133													
	масло растительное	5,8	5,8													
332м	СОУС: сметана	16,25	16,25													
	мука пшеничная	4,8	4,8													
	лук репчатый	7	5													
	соль пищевая йодированная	0,5	0,5													
	томатное пюре	2,5	2,5													
	масло сливочное	1,3	1,3													
203м	Макароны отварные			180	6,55	6,94	36,5	234,86	0,07	0	34,29	0	14,58	45,09	9,77	0,97
	Макароны	60,8	60,8													
	масло сливочное	9	9													
389 м	Сок черносмородиновый	200	200	200	1	0	14,6	62,4	0,02	17,1	0	0	80	40	7	0,8
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего в обед:			945	22,62	33,4	112,45	952,27	0,585	19,61	293,72	0,81	321,98	398,68	110,62	5,7
	Всего за день:			1635	43,79	51,25	226,01	1632,81	0,768	31,68	384,62	1,45	620,63	691,39	166,37	8,49

День: 4-й четверг Первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Возрастная категория: с 12 лет и старше																
№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
реп.					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
59м	Салат из моркови с яблоками	100	100	100	1,25	0,17	8,51	39,9	0,05	4,38	0	0	238,98	44,55	3,03	1,06
	морковь	93	75													
	яблоки	35	25													
	масло растительное	1	1													
259м	Жаркое по-домашнему			200	18,52	20,68	18,94	337,14	0,14	7,72	102	0	34,86	135,14	18,54	0,44
	говядина	99	90,2													
	картофель	152	114,2													
	томат	6,8	6,8													
	лук репчатый	13,7	11,4													
	масло растительное	6,9	6,9													
	соль йодированная	0,78	0,78													
338м	Фрукты свежие: яблоко	1212	110	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,033	11	0	0	17,6	12,1	9,9	0,35
54-2хн	Компот из кураги	200	200	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	0	28	25	18	0,58
	курага	21,4	20													
	сахар песок	7	7													
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего завтрак			665	25,09	21,96	80,71	623,45	0,288	23,42	172	0,63	332,09	268,44	66,02	3,44

№ реч.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД																	
103м	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	2,7	2,85	17,45	118,25	0,125	8,25	0	0	29,2	27,57	27,2	1,12	
	Картофель	80	60														
	лук репчатый	9,6	8														
	морковь	10	8														
	макароны	12	10														
	масло растительное	2,5	2,5														
294м	Котлеты рубленные из птицы с молочным соусом			95/30	10,53	12,66	15,38	242	0,19	8,5	33,11	0	155,71	174,65	21	3,44	
	курица	104	70														
	Хлеб пшеничный	30	30														
	молоко паст.2,5%	24,7	24,7														
	мука пшеничная	12,4	12,4														
	масло растительное	5,7	5,7														
	масло сливочное	7,3	7,3														
	внутренний жир	3,8	3,8														
328м	Соус: молоко	15	15		0,8	2,76	2,96	39,96	0,01	0,09	145,8	0	20,07	17,45	3	0,09	
	масло сливочное	3,3	3,3														
	мука пшеничная	3,3	3,3														
303м	Каша вязкая пшеничная	180	180	180	4,74	1,47	29,46	149,88	0,09	0	0	0	17,57	119,64	25,92	2,05	
	крупа пшеничная	40,5	40,5														
	масло сливочное	6,1	6,1														
56м	Салат овощной с яблоками	100	100	100	1,17	0,18	7,2	35,1	0,02	15,52	0	0	33,13	29,02	17,27	1,27	
	свекла	20	16														
	морковь	16	13														
	капуста белокачанная	36	30														
	яблоки	46	31														
	лимоны	18	8														
379м	Кофейный напиток			200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	3	20	0	125,78	9	14	0,13	
	Кофейный напиток	5	5														
	молоко паст.2,5%	150	150														
	сахар песок	20	20														
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39	
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Всего в обед:			930	28,1	23,38	125,05	859,58	0,55	35,36	198,91	0,81	398,71	450,18	129,94	9,73	
	Всего за день:			1595	53,19	45,34	205,76	1483,03	0,838	58,78	370,91	1,44	730,8	718,62	195,96	13,17	

5-й день Первая неделя

Сезон : зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
235м	Шницель рыбный натуральный с молоч.соусом			100/30	1,36	8,1	8,86	163,63	0,06	4,1	16,11	0	68,97	27,8	3,87	0,306
	минтай	103,2	88													
	лук репчатый	20	18													
	масло растительное	7,1	7,1													
	молоко	29	29													
	яйца столовые	1шт	2,8													
	мука пшеничная	12	12													
	зелень	3,8	2													
328м	Соус: молоко	15	15		0,8	2,76	2,86	39,96	0,01	0,09	14,58	0	20,07	17,45	3,5	0,09
	мука пшеничная	3,3	3,3													
	масло сливочное	3,3	3,3													
54-8г	Капуста тушеная			150	4,44	5,27	17,51	136,2	0,03	32,28	150	0	98,4	75,6	38,39	1,47
	капуста белокочанная свежая	213	189													
	масло сливочное	8,1	8,1													
	морковь	9	7,2													
	лук репчатый	12,2	10,8													
	томат	14,4	14,4													
	соль пищевая йодированная	0,5	0,5													
	мука пшеничная	2,1	2,1													
	сахар	5,34	5,4													
	петрушка	4	3,6													
54-32хн	Компот из свежих яблок			200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	1,6	1,2	0	58	3,8	3,1	0,73
	яблоки	45,2	40													
	сахар	7	7													
15м	Сыр Российский	10	10	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
14м	Масло сливочное	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Всего завтрак			575	14,15	27,26	75,95	657,08	0,188	38,14	247,89	0,81	353,09	250,5	73,91	4,346

№ рец	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед																
82м	Борщ с капустой и картофелем			250	1,8	4,92	10,92	103,75	0,05	1,02	0	0	49,72	5,46	2,61	1,22
	свекла	30	22													
	капуста белокочанная свежая	20	16													
	картофель	24	20													
	морковь	7	5													
	лук репчатый	7	5													
	масло сливочное	5	5													
	томатное пюре	5	5													
	сахар	2,5	2,5													
	зелень	2,6	2													
	лавровый лист	0,008	0,008													
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6													
66м	Салат из моркови с изюмом	100	100	100	1,25	0,12	22,27	96,3	0,05	4,02	0	0	31,7	26,02	33,35	1,02
	морковь	100	75													
	изюм	11	11													
	сахар	10	10													
	лимон	9	5													
265м	Плов			200	13,98	22,52	48,02	382	0,08	2,24	221,1	0	130,08	2,68	5,22	3,4
	морковь	11,1	9													
	говядина мякоть замороженная	115	105													
	крупа рисовая	45,2	45,2													
	лук репчатый	6,66	6													
	масло растительное	6	6													
	соль пищевая йодированная	0,7	0,7													
	томат	3,3	3,3													
389м	Сок фруктовый (яблочный)	200	200	200	1	0	20,2	84,8	0,020	4,00	0,00	0	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Молоко в индивидуальной упаковке	200	200	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0	240	180	28	0,2
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
	Всего в обед :			1060	31,59	33,7	164,57	1030,47	0,39	13,88	265,1	1,26	490,8	331,46	110,28	10,66
	Всего за день:			1635	45,74	60,96	240,52	1687,55	0,578	52,02	512,99	2,07	843,89	581,96	184,19	15,006

День: 6-й понедельник. Вторая неделя.

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
266м	Бифштекс рубленый			70	13,59	16,7	0,31	206,03	0,04	0,09	1,32	0	15,92	124,6	1,47	1,96
	говядина заморожен. б/к	100	91													
	молоко	6,6	6,6													
	соль йодиров.	1,1	1,1													
	масло растительное	5	5													
310м	Картофель отварной			150	2,86	4,32	23,01	131,35	0,15	2,1	0	0	14,64	79,72	2,932	0,15
	картофель	199	150													
	масло сливочное	5,22	5,22													
389м	Сок фруктовый яблочный	200	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8,9	0,28
54-27з	Морковь отварная дольками			100	1,33	3,33	6,83	62,67	0,05	2,18	13,22	0	26,67	53,33	3,66	0,68
	морковь	136,3	109													
	масло сливочное	5	5													
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром	Хлеб ржано- пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего завтрак			575	22,66	24,92	77,13	612,66	0,315	8,37	14,54	0,63	83,88	323,3	33,512	4,08

№ реп.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД																
108м	Суп с клецками			250	4,89	5,54	24,04	183	0,12	0,46	34,84	0	36	84,8	9,42	0,54
	Картофель:	53,4	40													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	9,6	8													
	масло растительное	2	2													
	клецки готовые		50													
	вода питьевая	200	200													
	соль пищевая йодированная	0,4	0,4													
	лавровый лист	0,008	0,008													
109м	Клѐчки															
	молоко пастеризованное 2,5%	24,2	24,2													
	масло сливочное	1,75	1,75													
	яйца столовые куриные II	0,1шт	4,4													
	мука пшеничная	15,4	15,4													
	соль пищевая йодированная	0,45	0,45													
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	100	100	1,33	4,5	7,67	76	0,02	0,38	1,13	0	31,67	36,67	18,33	0,11
	свекла	106,1	85													
	масло растительное	5	5													
303м	Каша ячневая вязкая			180	3,84	1,45	24,92	138,9	0,07	0	0	0	30,98	11,8	1,92	0,69
	крупа ячневая	38,2	38,2													
	масло сливочное	5	5													
229м	Рыба тушен. в томате с овощами			120	11,7	5,94	6,21	126	0,08	0,09	212	0	55,6	97	4,8	0,12
	минтай обезглавленный потрошенный	122	111,6													
	морковь	7	5													
	лук репчатый	7	5													
	масло растительное	3,6	3,6													
	соль пищевая йодированная	0,4	0,4													
338м	Фрукты свежие: яблоко	130	130	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13	0	0	20,8	14,3	11,7	0,41
пром	Кисель плодово-ягодный витам.			200	0	0	23	92	0,4	20	0	0	0	6,4	0	0
	Кисель вишневый витаминизир.	20	20													
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
пром	Хлеб ржано- пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего в обед:			1070	28,92	18,87	142,26	886,64	0,819	33,93	247,97	1,08	195,75	333,07	74,27	3,27
	Всего за день:			1645	51,58	43,79	219,39	1499,3	1,134	42,3	262,51	1,71	279,63	656,37	107,78	7,35

7 - день

Сезон: - зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
реп.					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
210м	Омлет натуральный			200	13,72	22,56	3,6	298,12	0,16	0,38	274,4	0	145,86	76	23,54	3,82
	яйцо куриное 1 сорт -50гр	2,45	149													
	молоко пастер.	56	56													
	масло сливочное	7,3	7,3													
320м	Морковь тушенная с яблоками	100	100	100	1,18	3,63	10,06	78,1	0,03	3,75	0	0	26,86	49,43	33,75	1,01
	морковь	106	85													
	масло сливочное	2,5	2,5													
	сахар	2,5	2,5													
	яблоки свежие	28,6	20													
14м	Масло сливочное	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
54-23гн	Кофейный напиток	200	200	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	0	111	31	10,7	1,07
	молоко	100	100													
	сахар	7	7													
	кофейный напиток	5	5													
338м	Фрукты свежие: яблоко	121	110	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,033	11	0	0	17,6	12,1	9,9	0,35
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром.	хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего завтрак:			630	23,1	37,35	62,65	707,73	0,308	15,65	327,7	0,63	316,37	223,18	94,44	7,28

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД																
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной			250	2,02	6,15	6,6	100,9	0,02	0,134	131,25	0	46,75	38,75	16,5	0,06
	сметана	12,5	10													
	лук репчатый	7	5													
	морковь	7	5													
	капуста	32	26													
	масло сливочное	5	5													
	томат	1,5	1,5													
	мука пшеничная	2,5	2,5													
56м	Салат овощной с яблоками	100	100	100	1,17	0,18	7,2	35,1	0,02	15,52	0	0	33,13	29,02	17,27	1,27
	свекла	20	16													
	морковь	16	13													
	капуста	36	30													
	яблоки свежие	46	31													
	лимоны	18	8													
289м	Рагу из птицы			230	16,51	15,41	19,98	285,2	0,09	0,14	191,8	0	48,36	142,2	20,85	0,02
	курица	113	94,6													
	масло растительное	2,6	2,6													
	картофель	100	75													
	морковь	10	8													
	томат	6	6													
	лук репчатый	10	8													
	масло растительное	5,2	5,2													
	мука пшеничная	1,3	1,3													
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
389м	Сок фруктовый яблочный	200	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8,9	0,28
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
пром	Кондитер.изделие:печенье	25	25	25	2,07	0,98	19,26	94,5	0,025	0	2	0	7,23	26,86	5,5	0,45
	Всего обед			915	30,53	23,86	126,8	856,12	0,285	19,794	325,05	1,26	174,77	354,13	102,12	4,1
	Всего за день:			1545	53,63	61,21	189,45	1563,85	0,593	35,444	652,75	1,89	491,14	577,31	196,56	11,38

День: 8-й среда Вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
182м	Каша жидкая молочная(рисовая)			210	5,1	10,72	33,42	251	0,06	11,7	58	0	130,09	138,14	30,12	0,47
	крупa рисовая	27,9.	27,9.													
	молоко паст.2,5%	150	150													
	сахар	6	6													
	масло сливочное	10	10													
54-21гн	Какао с молоком	200	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	130	34	1,09
	какао	4	4													
	молоко пастеризованное (2,5-3,5%)	130	130													
	сахар	7	7													
пром.	Йогурт	180	180	180	4,5	2,16	28,8	153	0	0	0	0	0	0	0	0
15м	Сыр Российский	10,2	10	10	2,32	2,95	0	35,83	0,005	0,1	26	0	88	50	3,5	0,1
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего завтрак			655	20,4	20	101,6	668,04	0,16	12,48	101,3	0,63	373,74	369,79	84,17	2,67

№ реп.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД																
102м	Суп картофельный с бобовыми			250	5,5	5,27	16,52	148,25	0,22	0,58	45,6	0	42,67	8,81	3,557	2,05
	горох	20	20													
	картофель:	53	40													
	морковь	5	3													
	петрушка корень	2,6	2													
	лук репчатый	9,6	8													
	зелень	1,24	1,24													
	масло сливочное	5	5													
	соль пищевая йодированная	0,75	0,75													
	вода питьевая	175	175													
	лавровый лист	0,008	0,008													
53м	Салат из свеклы с зел.горошком	100	100	100	0,15	4,1	7,27	72,9	0,05	6,85	0	0	28,32	4,16	18,37	0,12
	свекла	64,1	50													
	зеленый горошек	25	15													
	лук репчатый	6	5,25													
	масло растительное	4	4													
	яблоки	30	25													
259м	Жаркое по-домашнему			200	17,13	20,68	18,92	337,14	0,12	0,76	107,56	0	34,86	23,46	4,84	0,44
	говядина	108	90,2													
	картофель:	143	108,1													
	томат	6,4	6,4													
	лук репчатый	7,5	5,4													
	масло сливочное	6,8	6,8													
	соль пищевая йодированная	0,68	0,68													
54-2хн	Компот из кураги			200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	0	28	25	18	0,58
	курага	21,4	20													
	вода питьевая	190	190													
	сахар	7	7													
338м	Фрукты: груша	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,04	7,5	0	0,61	10,98	41,52	15,75	0,427
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Всего в обед:			1010	32,14	31,74	127,42	951,31	0,55	16,01	223,16	1,87	170,13	206,25	93,617	5,637
	Всего за день:			1665	52,54	51,74	229,02	1619,35	0,71	28,49	324,46	2,5	543,87	576,04	177,787	8,307

День: 9-й четверг Вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

По возрастной категории: с 12 лет и старше																
№	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
рец.					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
54-13з	Салат из отварной свеклы	100	100	100	1,33	4,5	7,67	76	0,02	0,37	1,13	0	31,67	36,6	1,83	0,12
	свекла	106	85													
	масло растительное	5	5													
261м	Печень тушенная в сметанномсоусе			60/50	15,1	10,21	4,22	186,35	0,22	10,63	664,7	0	129,1	106,6	17,44	0,56
	печень говяжья	97,2	85,2													
	мука пшеничная	3,6	3,6													
	масло растительное	6	6													
330м	Соус: сметана	6,25	6,25													
	мука пшеничная	3,75	3,75													
	вода	37,5	37,5													
309м	Макаронные изделия отварные			140	5,13	4,21	24,68	157,22	0,04	0	0	0	4,53	34,7	19,71	1,02
	макароны	49	49													
	масло сливочное	4,9	4,9													
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
54-4гн	Чай с лимоном	200	200	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0	0	6,9	8,5	4,6	0,77
	чай	1	1													
	сахар песок	7	7													
	лимон	7	7													
	Всего завтрак			660	29,62	20,06	96,83	703,09	0,39	12,16	665,83	1,26	197,5	289,7	76,68	4,49

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1	Пищевые вещества (г)			Энергети (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД																
54-23м	Свекольник			250	0,57	3,3	13,57	107,22	0,05	6,75	123,00	0	31,5	56,75	2,6	1,3
	картофель	66,2	43,1													
	свекла	52,5	40													
	лук репчатый	11,1	8,9													
	масло сливочное	2,5	2,5													
	томат	1,1	1,1													
	морковь	12,5	10													
45м	Салат из белокачанной капусты	100	100	100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	0,17	0	0	24,97	28,3	1,5	0,47
	морковь	12,5	10													
	масло растительное	5	5													
	капуста	98,5	78,3													
	сахар песок	5	5													
223м	Запеканка из творога со сгущенным молоком			200/20	26,66	27,96	45,28	531,48	0,16	8,57	167	0,000	357,44	265,04	5,36	1,8
	творог	188	184													
	мука пшеничная	16	16													
	сахар песок	16	16													
	яйца столовые куриные II категории	1/20шт	7,2													
	масло сливочное	8	8													
	мука пшеничная	8	8													
	сметана	8	8													
	молоко сгущенное	20	20													
54-4гн	Чай с молоком	200	200	200	3,05	2,35	11,1	77,9	0,03	17,9	0,95	0	117	16,9	91	0,82
	молоко	100	100													
	сахар песок	7	7													
	чай	1	1													
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,02	42,4	10	1,24
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего в обед:			845	36,58	37,65	113,08	950,79	0,335	33,39	290,95	0,81	547,98	439,84	122,01	6,02
	Всего за день:			1505	66,2	57,71	209,91	1653,88	0,725	45,55	956,78	2,07	745,48	729,54	198,69	10,51

День: 10-й пятница Вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Возрастная категория: с 12 лет и старше																
№ реп.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
239м	Тефтели рыбные со сметанным соусом			100/40	12,18	9,88	14,62	195,94	0,102	1,5	93,2	0	84,56	38,18	26,7	0,76
	минтай обезглавл. потр.	79	66													
	хлеб пшеничный	15	15													
	лук репчатый	18	14													
	мука пшеничная	8	8													
	молоко	20	20													
	масло растительное	5	5													
330м	Соус сметанный															
	сметана	10	10		0,56	1,99	2,34	29,64	0,008	0,01	135,2	0	10,92	9,08	2,1	0,08
	мука пшеничная	3	3													
312м	Пюре картофельное			150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,013	1,8	0	0	36,97	86,58	2,77	0,1
	картофель :	171	128,2													
	молоко	23,6	22,4													
	масло сливочное	5,2	5,2													
пром	Кисель витаминизированный	200	200	200	0	0	23	92	0,4	0	0	0	0	64	0	0
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром	Хлеб ржано--пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Всего завтрак			565	20,8	17,46	97,05	628,62	0,598	3,31	228,4	0,81	149,7	270,69	53,12	2,18

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД																
82м	Борщ с картофелем			250	1,8	4,92	10,92	103,75	0,05	10,67	140	0	49,72	54,6	16,12	1,22
	Картофель:	24	20													
	свекла	32	22													
	лук репчатый	9,6	8													
	морковь	10	8													
	масло сливочное	5	5													
	петрушка	2,6	2													
	томат	3	3													
	сахар	2,5	2,5													
62м	Салат из моркови с сахаром	100	100	100	1,22	0,08	11,47	81,7	0,02	3,35	0	0	25,75	52,77	3,6	0,65
	морковь	120	96													
	сахар	5	5													
268м	Котлета с молочным соусом			100/30	10,7	17,06	14,06	167,54	0,06	0,36	47,2	0	73,5	85,8	45,78	1,62
	говядина	81	74													
	хлеб пшеничный	18	18													
	масло растительное	6	6													
	сухари	10	10													
	молоко	24	24													
328м	Соус молочный				0,8	2,76	2,96	39,96	0,01	0,09	14,58		20	17,45	3,5	0,09
	молоко	15	15													
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
303м	Каша вязкая ячневая	180	180	180	1,84	1,45	24,92	138,9	0,01	0	0	0	30,98	11,8	1,92	0,69
	крупа ячневая	38,2	38,2													
	масло сливочное	5	5													
54-23гн	Кофейный напиток	200	200	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	0	111	31	10,7	1,07
	кофейный напиток	5	5													
	сахар	7	7													
	молоко	100	100													
пром	Молоко в индивидуальной упаковке	200	200	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0	240	180	28	0,2
пром	Хлеб ржано--пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
338м	Кондитер.изделие: печенье	20	20	20	1,66	0,78	15,41	75,6	0,02	0	1,6	0	5,78	21,49	4,4	0,36
	Всего в обед:			1170	34,26	35,87	144,32	1011,09	0,37	17,59	260,68	1,08	577,43	537,01	142,12	7,3
	Всёго за день:			1735	55,06	53,33	241,37	1639,71	0,968	20,9	489,08	1,89	727,13	807,7	195,24	9,48