

Утверждаю

Директор МБОУ Лицей № 10

Тумко О.А.



Утверждаю

Генеральный директор

ОАО «Плодоовощторг» города Батайска

Р.В.Татарская



Примерное 2 -х недельное меню
осенне- зимний период 2022-2023гг.

**Примерное 2-х недельное меню горячих завтраков для организации питания, обучающихся 1- 4 классов
из расчета 54,99 рублей в день на 1-го учащегося
в 2022 году (осеннее-зимнее)**

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценност ь Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1-день																
	<i>Завтрак</i>															
1	Плов из птицы	1/130/40	492/2004	258	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	35,65
2	Икра кабачковая	1/80	пром.пр-ва	62,8	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	10,70
3	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,50
4	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6,14
	Итого			570,4	27,22	19,3	56,81	0,2	0,2	1,8	49	97	278	58,4	5,3	54,99
2-день																
	<i>Завтрак</i>															
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/250	305/2004	257,5	6,25	3	56,3	0,08	0,01	3	0	40	84	30	1	27,00
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,50
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	7,40
4	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13,76
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
	Итого			587,5	13,93	15,92	91,01	0,24	0,09	7,4	9	120	216	75,4	5,3	54,99
3-день																
	<i>Завтрак</i>															
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	1/265	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	18,83
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,50

3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	7,40
4	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13,76
5	Какао с молоком	1/200	693/2004	175,1	1,33	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,6	12,50
	Итого			718,43	17,29	23,44	72,09	0,28	0,39	3,8	19	318	412	83,4	4,7	54,99
4-день																
	<i>Завтрак</i>															
1	Оладьи из печени	1/70	476/2008	247,09	15,3	11	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	30	239	17	5	35,33
2	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	9,96
3	Огурец соленый	1/30	Пром.пр-ва	15,15	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	4,20
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
5	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,50
	Итого			666,24	25,5	17	78,5	0,44	1,58	37,5	6220	168	409	81,4	8,7	54,99
5-день																
	<i>Завтрак</i>															
1	Суп молочный с гречневой крупой	1/250/5	161/2004	295	11	6	43,5	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	18,49
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,50
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	7,40
4	Сыр	1/25	Пром.пр-ва	100	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	17,2
5	Кофейный напиток	1/200	719/2008	169,1	1,33	1,5	12,77	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	9,40
	Итого			758,1	20,01	20,42	77,03	0,24	0,11	4,4	9	102	231	69,4	6	54,99
6-день																
	<i>Завтрак</i>															
1	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	35,23
2	Макароны отварные	1/120	332/2004	182,56	2,4	4,9	23,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	6,76
3	Зеленый горошек	1/50	пром.пр-ва	34	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	7,50
4	Хлеб высший сорт	1/50	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,50
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			781,03	33,16	31,94	75,13	0,35	0,24	8,7	13	126	315	88,4	5,3	54,99

7-день																
	<i>Завтрак</i>															
1	Каша «Боярская из пшена с изюмом»	1/250	304/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	27,00
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,50
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	7,40
4	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13,76
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
	Итого			721,47	32,72	39,54	47,73	0,2	0,14	5,3	9	102	239	64,4	5,1	54,99
8-день																
	<i>Завтрак</i>															
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/250	284/2008	269	6,3	7,09	44,8	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	18,83
2	Хлеб высший сорт	1/50	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,50
3	Какао с молоком	1/200	693/2004	175,1	1,33	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,6	12,50
4	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	73,3	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	7,40
5	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13,76
	Итого			714,4	15,31	21,51	78,33	0,28	0,39	3,8	19	318	412	83,4	4,7	54,99
9-день																
	<i>Завтрак</i>															
1	Плов из птицы	1/130/40	492/2004	258	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	35,65
2	Икра кабачковая	1/80	пром.пр-ва	62,8	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	10,70
3	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6,14
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,50
	Итого			570,4	27,22	19,3	56,81	0,2	0,2	1,8	49	97	278	58,4	5,3	54,99
10-день																
	<i>Завтрак</i>															
1	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	30,95
2	Картофель отварной	1/130	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	12,94

3	Огурец соленый	1/40	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	5,60
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,50
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			631,26	22,7	10,2	75,2	0,4	0,29	36,2	44	191	356	89,4	5,3	54,99

**Примерное 2-х недельное меню горячих обедов для организации питания, обучающихся 1- 4 классов
из расчета 67,00 в день на 1-го учащегося
в 2022 году (осеннее-зимнее)**

№	Наименование блюд	Выход В грамма х	Сборни к Рецепту р	Энерг Ценност ь Ккал	Белк и	Жир ы	Угле - Вод ы	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1-день																
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	98,29	2,03	4,19	13	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	8,37
2	Плов из птицы	1/120/50	492/2004	322	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	41,34
3	Салат из квашеной капусты	1/70	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	40,8	24	12,8	0,96	11,29
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			642,09	28,45	25,61	53,75	0,18	0,98	25,2	40	125	291,4	59,2	4,88	67,00
2-день																
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128,06	5,12	3,89	18,1	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	7,13
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	39,11
3	Макароны отварные	1/100	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	6,76
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8,00

5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр -ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			864,16	29,02	39,64	96,66	0,47	0,26	13,6	49	154	494,4	98,4	6,72	67,00
3-день																
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	94,38	2,38	1,84	17	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	7,31
2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	30,95
3	Картофель отварной	1/130	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	12,94
4	Огурец соленый	1/40	Пром.пр -ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	5,60
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр -ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	7,20
	Итого			810,64	25,38	12,04	114	0,52	0,34	34,4	44	221	514,4	117,4	6,52	67,00
4-день																
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	98,29	2,03	4,19	13	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	8,37
2	Оладьи из печени	1/70	476/2008	247,09	15,3	11	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	30	239	17	5	35,33
3	Каша ячневая	1/150	Табл4/20 04	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	9,96
4	Помидор соленый	1/30	Пром.пр -ва	15,15	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	4,20
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр -ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6,14
	Итого			829,13	26,45	21,39	112	0,49	2,38	46,5	6220	179	472,4	94,4	9,72	67,00
5-день																
1	Рассольник ленинградский	1/250	132/2004	185,3	7,8	9,34	4,02	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	9,20
2	Мясо тушеное	1/70	438/2008	395,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	35,84

3	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	9,96
4	Зеленый горошек	1/40	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	6,00
5	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			978,2	30,22	27,75	83,38	0,33	0,97	13,9	9	119	395,4	95,4	6,82	67,00
6-день																
1	Суп картофельный с рисом	1/250	138/2004	152,18	7,08	6,08	17,2	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	7,10
2	Жаркое по домашнему	1/120/30	436/2004	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	48,30
3	Огурец соленый	1/40	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	5,60
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			693,08	25,58	34,73	70,38	0,37	0,24	30,6	40	181	432,4	87,4	5,32	67,00
7-день																
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	94,38	2,38	1,84	17	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	7,31
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	35,23
3	Картофель отварной	1/130	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	12,94
4	Икра свекольная	1/40	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	5,52
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			925,91	35,49	33,26	90,97	0,4	0,27	13,7	4	190	437,4	111,4	5,12	67,00
8-день																
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128,06	5,12	3,89	18,1	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	7,13
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	39,11

3	Макароны отварные	1/120	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	6,76
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8,00
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			864,16	29,02	39,64	96,66	0,47	0,26	13,6	49	154	494,4	98,4	6,72	67,00
9-день																
1	Рассольник ленинградский	1/200	132/2004	185,3	7,8	9,34	4,02	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	7,36
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	35,23
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	9,96
4	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8,45
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			962,17	42,26	40,48	86,35	0,33	0,97	13,9	9	119	395,4	95,4	6,82	67,00
10-день																
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	98,29	2,03	4,19	13	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	8,37
2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	30,95
3	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	11,65
4	Салат из квашеной капусты	1/60	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	40,8	24	12,8	0,96	10,03
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			685,39	27,25	18,91	91,45	0,33	0,99	35,2	40	152	345,4	71,2	5,48	67,00

Примерное 2-х недельное меню горячих обедов для организации питания обучающихся 5-11 классов

из расчета 70,00 рублей в день на 1-го учащегося в 2022 году (осенне-зимнее)

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1-день																
1	Плов из птицы	1/150/50	492/2004	322	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	47,88
2	Салат из квашеной капусты	1/100	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	40,8	24	12,8	0,96	16,12
3	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			543,8	26,42	21,42	40,8	0,13	0,18	14,4	40	114	226,4	46,2	4,08	70,00
2-день																
1	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	39,11
2	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	11,89
3	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	13,00
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			736,1	23,9	35,75	78,6	0,35	0,21	13,6	49	124	334,4	70,4	5,72	70,00
3-день																
1	Биточки рыбные	1/100	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	38,69
2	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	16,21
3	Огурец соленый	1/65	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	9,10
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			631,26	22,7	10,2	75,2	0,4	0,29	36,2	44	191	356,4	89,4	5,32	70,00
4-день																
1	Оладьи из печени	1/90	476/2008	247,09	15,3	11	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	30	239	17	5	45,30
2	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	9,96
3	Помидор соленый	1/40	Пром.пр-ва	15,15	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	5,60

4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
5	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6,14
	Итого			730,84	24,42	17,2	99,06	0,44	1,58	35,7	6220	168	407,4	81,4	8,92	70,00
5-день																
1	Мясо тушеное	1/80	438/2008	395,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	40,96
2	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	14,94
3	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8,10
4	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			792,9	22,42	18,41	79,36	0,28	0,17	3,1	9	108	330,4	82,4	6,02	70,00
6-день																
1	Жаркое по домашнему	1/160/40	436/2004	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	58,40
2	Огурец соленый	1/40	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	5,60
3	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			540,9	18,5	28,65	53,15	0,25	0,19	30,6	40	151	272,4	59,4	4,32	70,00
7-день																
1	Котлеты рубленые из птицы	1/100	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	44,04
2	Картофель отварной	1/130	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	12,94
3	Икра свекольная	1/50	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	7,02
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			831,53	33,11	31,42	73,97	0,28	0,22	13,7	4	160	277,4	83,4	4,12	70,00
8-день																
1	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	39,11
2	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	11,89
3	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	13,00
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00

	Итого			736,1	23,9	35,75	78,6	0,35	0,21	13,6	49	124	334,4	70,4	5,72	70,00
9-день																
1	Котлеты рубленые из птицы	1/100	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	44,04
2	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	9,96
3	Зеленый горошек	1/75	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	10,00
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			807,47	35,46	32,94	86,93	0,35	0,24	8,7	13	126	315,4	88,4	5,32	70,00
10-день																
1	Биточки рыбные	1/100	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	38,69
2	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	11,65
3	Салат из квашеной капусты	1/80	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	40,8	24	12,8	0,96	13,66
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			587,1	25,22	14,72	78,5	0,28	0,19	24,4	40	141	280,4	58,2	4,68	70,00

Примерное 2-х недельное меню горячих обедов для организации питания обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья из расчета 122,00 рубля в день на 1-го учащегося в 2022 году (осенне-зимнее)

	Наименование блюд	Выход В грамм ах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белк и	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1-день																
1	Каша пшеничная с тыквой	1/250	303/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	27,00

2	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	25,00
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	98,29	2,03	4,19	12,95	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	8,37
2	Плов из птицы	1/120/50	492/2004	322	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	41,34
3	Салат из квашеной капусты	1/70	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	40,8	24	12,8	0,96	11,29
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			850,27	35,53	31,69	84,98	0,3	1,03	27,4	40	171	459,4	93,2	6,68	122,00
2-день																
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/250	305/2004	257,5	6,25	3	56,25	0,08	0,01	3	0	40	84	30	1	27,00
2	Пирожок с капустой	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	15,00
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13,00
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128,06	5,12	3,89	18,06	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	7,13
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	39,11
3	Макароны отварные	1/120	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	6,76
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8,00
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00

6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			1072,34	36,1	45,72	127,9	0,59	0,31	15,8	49	200	662,4	132,4	8,52	122,00
3-день																
1	Каша овсяная вязкая молочная с курагой	1/250	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	27,00
2	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	15,00
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13,00
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	94,38	2,38	1,84	17	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	7,31
2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	30,95
3	Картофель отварной	1/130	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	12,94
4	Огурец соленый	1/40	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	5,60
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	7,20
	Итого			1021,64	30,38	15,54	158	0,54	0,48	36,6	50	295	562,4	143,4	8,12	122,00
4-день																
1	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (паровая)	1/250	326/2008	307,5	5,5	17	84,25	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	27,00
2	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	25,00
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	98,29	2,03	4,19	12,95	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	8,37

2	Оладьи из печени	1/70	476/2008	247,09	15,3	11	8,5	0,19	1,4 1	12,7	6216	30	239	17	5	35,33
3	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	9,96
4	Помидор соленый	1/30	Пром.пр-ва	15,15	0,6	0	1,3	0,03	0,0 3	17	0	58	40	20	1,2	4,20
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,0 4	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6,14
	Итого			1037,31	33,53	27,47	143,2	0,61	2,4 3	48,7	6220	225	640,4	128,4	11,52	122,00
5-день																
1	Суп молочный с гречневой крупой	1/350/5	161/2004	295	11	6	43,5	0,08	0,0 3	0	0	22	99	24	1,7	27,00
2	Кекс ванильный	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,1 5	0,6	10	122	96	15	0,1	15,00
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13,00
1	Рассольник ленинградский	1/250	132/2004	185,3	7,8	9,34	4,02	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	9,20
2	Мясо тушеное	1/70	438/2008	395,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,0 6	0,9	0	22	107	19	0,8	35,84
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,0 3	0	0	22	99	24	1,7	9,96
4	Зеленый горошек	1/40	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,0 4	0	9	24	78	25	2	6,00
5	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,0 4	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			1227,2	34,62	34,55	123,4	0,36	1,1 2	16,7	19	257	499,4	116,4	7,72	122,00
6-день																

1	Каша овсяная вязкая молочная с курагой	1/250	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56	0,08	0,2 5	0,3	10	132	198	30	0,6	27,00
2	Пирожок с капустой	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,0 5	0	0	30	160	28	1	15,00
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13,00
1	Суп картофельный с рисом	1/250	138/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,0 5	0	0	30	160	28	1	7,10
2	Жаркое по домашнему	1/120/30	436/2004	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,1 2	11,4	40	53	186	25	1,6	48,30
3	Огурец соленый	1/40	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,0 3	17	0	58	40	20	1,2	5,60
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,0 4	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			901,26	32,65	40,81	101,6	0,49	0,2 9	32,8	40	227	600,4	121,4	7,12	122,00
7-день																
1	Каша «Боярская из пшена с изюмом»	1/250	304/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,0 6	0,9	0	22	107	19	0,8	27,00
2	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,0 5	0	0	30	160	28	1	25,00
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	94,38	2,38	1,84	17	0,12	0,0 5	0	0	30	160	28	1	7,31
2	Котлеты рубленные из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,0 6	0,9	0	22	107	19	0,8	35,23
3	Картофель отварной	1/130	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	12,94
4	Икра свекольная	1/40	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,02	0,0 2	5	0	58	40	20	0,8	5,52
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,0 4	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00

6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			1134,09	42,57	39,34	122,2	0,52	0,32	15,9	4	236	605,4	145,4	6,92	122,00
8-день																
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/350/5	284/2008	269	6,3	7,09	44,8	0,08	0,2 5	0,3	10	132	198	30	0,6	27,00
2	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,1 4	0	6	58	40	20	0,8	15,00
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13,00
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128,06	5,12	3,89	18,06	0,12	0,0 5	0	0	30	160	28	1	7,13
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,1 2	11, 4	40	53	186	25	1,6	39,11
3	Макароны отварные	1/120	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,0 1	0	0	7	24	6	0,6	6,76
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,0 4	0	9	24	78	25	2	8,00
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,0 4	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			1075,16	34,02	43,14	140,7	0,49	0,4	15,8	55	228	542,4	124,4	8,32	122,00
9-день																
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/250	305/2004	257,5	6,25	3	56,25	0,08	0,0 1	3	0	40	84	30	1	27,00
2	Кекс ванильный	1/50		193	4,4	6,8	26	0,03	0,1 5	0,6	10	122	96	15	0,1	15,00
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13,00
1	Рассольник ленинградский	1/200	132/2004	185,3	7,8	9,34	4,02	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	7,36
2	Котлеты рубленные из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,0 6	0,9	0	22	107	19	0,8	35,23

3	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	9,96
4	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8,45
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			1211,17	46,66	47,28	126,4	0,36	1,12	16,7	19	257	499,4	116,4	7,72	122,00
10-день																
1	Суп молочный с гречневой крупой	1/350/5	161/2004	295	11	6	43,5	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	27,00
2	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	25,00
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	98,29	2,03	4,19	12,95	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	8,37
2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	30,95
3	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	11,65
4	Салат из квашеной капусты	1/60	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	40,8	24	12,8	0,96	10,03
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			893,57	34,33	24,99	122,7	0,45	1,04	37,4	40	198	513,4	105,2	7,28	122,00

Примерное 2-х недельное меню горячих обедов для организации питания обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья из расчета 136,00 рублей в день на 1-го учащегося в 2022 году (осенне-зимнее)

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-день																
1	Каша пшеничная с тыквой	1/300	303/2004	277,2	6,96	6,84	40,8	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	31,00
2	Пирожок с капустой и картофелем	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	18,00
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
1	Борщ с капустой и картофелем	1/300	133/2008	117,95	2,44	5,03	15,54	0,06	0,96	12,9	0	13,2	78	15,6	0,96	12,67
2	Плов из птицы	1/150/50	492/2004	322	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	47,88
3	Салат из квашеной капусты	1/100	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	40,8	24	12,8	0,96	16,12
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			869,93	35,94	32,53	87,572	0,31	1,19	29,5	40	173	472,4	95,8	6,84	136,00
2-день																
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/300	305/2004	309	6,25	3,6	67,5	0,09	0,01	3	0	48	100,8	36	1	31,00
2	Кекс ванильный	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	15,00
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
1	Суп картофельный с горохом	1/300	139/2004	153,67	6,14	4,67	21,67	0,14	0,06	0	0	36	192	33,6	1,2	10,70
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	39,11
3	Макароны отварные	1/180	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	16,86
4	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	13,00
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			1138,77	34,44	47,22	140,27	0,52	0,42	16,4	59	298	630,4	125	7,82	136,00
3-день																
1	Каша овсяная вязкая молочная с курагой	1/300	161/2004	323,2	9,94	10,82	46,27	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	31,00

2	Пирожок с фруктовой начинкой	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	19,00
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
1	Суп картофельный с макаронами	1/300	140/2004	113,26	2,86	2,21	20,4	0,14	0,06	0	0	36	192	33,6	1,2	11,67
2	Биточки рыбные	1/100	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	38,69
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	16,21
4	Огурец соленый	1/65	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	9,10
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			952,7	32,94	18,49	126,43	0,66	0,4	38,4	44	273	716,4	157	8,32	136,00
4-день																
1	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (паровая)	1/300	326/2008	369	6,6	20,4	101,1	0,09	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	31,00
2	Кекс ванильный	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	15,00
3	Кофейный напиток	1/200	719/2008	149,1	1,33	1,5	12,77	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	9,40
1	Борщ с капустой и картофелем	1/300	133/2008	98,29	2,03	4,19	12,95	0,05	0,8	10,8	0	11	65	13	0,8	12,67
2	Оладьи из печени	1/80	476/2008	247,09	15,3	11	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	30	239	17	5	43,23
3	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	9,96
4	Помидор соленый	1/40	Пром.пр-ва	15,15	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	5,60
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6,14
	Итого			1171,23	32,18	29,69	150,78	0,52	2,53	49,3	6230	317	576,4	115,4	10,62	136,00
5-день																
1	Суп молочный с гречневой крупой	1/400/5	161/2004	337,14	12,57	6,85	49,7	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	31,00
2	Пирожок с творогом	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	19,00
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
1	Рассольник ленинградский	1/300	132/2004	222,36	9,36	11,2	4,82	0,06	0,96	13	0	13,2	78	15,6	0,96	11,67
2	Мясо тушеное	1/80	438/2008	395,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	40,96

3	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	14,94
4	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8,10
5	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			1223,44	38,86	35,69	115,41	0,46	1,18	18,26	9	167	576,4	132	8,78	136,00
6-день																
1	Каша овсяная вязкая молочная с курагой	1/300	161/2004	323,2	9,94	10,82	46,27	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	31,00
2	Пирожок с капустой и картофелем	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	18,00
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
1	Суп картофельный с рисом	1/300	138/2004	182,62	8,5	7,3	20,68	0,14	0,06	0	0	36	192	33,6	1,2	8,52
2	Жаркое по домашнему	1/170/40	436/2004	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	61,22
3	Огурец соленный	1/40	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	5,60
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
	Итого			931,7	34,38	42,03	104,66	0,51	0,3	32,8	40	233	632,4	127	7,32	136,00
7-день																
1	Каша «Боярская из пшена с изюмом»	1/300	304/2004	469,76	30,04	31,94	15,56	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	31,00
2	Пирожок с фруктовой начинкой	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	19,00
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
1	Суп картофельный с макаронами	1/300	140/2004	113,26	2,86	2,21	20,4	0,14	0,06	0	0	36	192	33,6	1,2	11,67
2	Котлеты рубленные из птицы	1/100	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	44,04
3	Картофель отварной	1/130	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	12,94
4	Икра свекольная	1/50	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	7,02
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			1152,97	43,35	39,71	125,2	0,54	0,33	15,9	4	242	637,4	151	7,12	136,00
8-день																

1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/400/5	284/2008	307,4	7,2	8,1	51,2	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	31,00
2	Кекс ванильный	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	15,00
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
1	Суп картофельный с горохом	1/300	139/2004	153,67	6,14	4,67	21,67	0,14	0,06	0	0	36	192	33,6	1,2	10,70
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	39,11
3	Макароны отварные	1/180	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	16,86
4	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	13,00
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			1138,77	34,74	47,22	139,87	0,52	0,42	16,4	59	298	630,4	125	7,82	136,00
9-день																
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/300	305/2004	309	6,25	3,6	67,5	0,09	0,01	3	0	48	100,8	36	1	31,00
2	Пирожок с творогом	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	19,00
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
1	Рассольник ленинградский	1/300	132/2004	222,36	9,36	11,2	4,82	0,06	0,96	13	0	13,2	78	15,6	0,96	11,67
2	Котлеты рубленые из птицы	1/100	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	44,04
3	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	9,96
4	Зеленый горошек	1/75	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	10,00
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			1238,01	51,9	50,22	122,98	0,53	1,25	23,86	13	185	561,4	138	8,08	136,00
10-день																
1	Суп молочный с гречневой крупой	1/400/5	161/2004	337,14	12,57	6,85	49,7	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	31,00
2	Пирожок с капустой и картофелем	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	18,00
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
1	Борщ с капустой и картофелем	1/300	133/2008	117,95	2,44	5,03	15,54	0,06	0,96	12,9	0	13,2	78	15,6	0,96	12,67

2	Биточки рыбные	1/100	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	38,69
3	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	11,65
4	Салат из квашеной капусты	1/80	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	40,8	24	12,8	0,96	13,66
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3,00
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3,00
	Итого			913,23	35,04	25,83	124,87	0,46	1,2	39,5	40	200	526,4	107,8	7,44	136,00