УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ СОШ Гайтерского с.п.
_____ Д.В.Коленченко
18.01.2024 г.

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Меню составлено с учетом возрастных групп (с 7лет до 11 лет и с 12 лет и старше), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается 2-х кратный прием пищи (завтрак, обед).

В целях организации полноценного питания детей планируется включение в рацион продуктов: обогащенных йодом - (хлеб йодированный), фруктов, соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов.

Используемые нормативные документы:

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требованиях организации общественного питания населения»;
- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий (Пермь,2013 год, А.Я. Перевалов);
- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией А.А. Тутельяна и Могильного М.П 2011 г.

12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

1 ДЕНЬ

№ тк	наименование блюда	возраст		возрастная категория 7-11 лет							возрастная категория 12 лет и старше						
	ЗАВТРАК	7-11 лет	12л. и стар.	Наименование продукта	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
331	Вареники ленивые с маслом	200/5	250/5	творог	159	156	*29,7*	*22,6*	*28,7*	*437*	198	195	*31,7*	*28,2*	*35,8*	*546*
				мука пшеничная	22	22					28	28				
				яйцо 48,0	16	13					20	16,3				
				сахар	6	6					8	8				
				масса варен. варенников		**200**						**250**				
				сливочное масло	5	5					5	5				
495	Чай с молоком	200	200	чай- заварка	1	50	*1,5*	*1,3*	*15,9*	*81*	1	50	*1,5*	*1,3*	*15,9*	*81*
				молоко	80	80					80	80				
				сахар	13	13					13	13				
				вода	150	150					150	150				
111	Батон нарезной	40	60	батон нарезной	40	40	*3,0*	*1,2*	*20,5*	*104,0*	60	60	*4,5*	*1,8*	*30,8*	*137,0*
101	Сыр твердый	13,5	20	сыр твердый	13,7	13,5	*2,6*	*2,6*	*0,0*	*35,0*	21,00	20,0	*4,0*	*4,0*	*0,0*	*52,0*
516	к/молочная продукция	200	200	к/молоч. продукция	206,0	200,0	*5,8*	*5,0*	*8,0*	*100,0*	206,00	200,0	*5,8*	*5,0*	*8,0*	*100,0*
	ИТОГО ЗАВТРАК						***42,6***	***32,7***	***73,1***	***757,0***			***47,5***	***40,3***	***90,5***	***916,0***
	ОБЕД															
19	Салат из помидоров и огурцов	60	100	помидоры свежие	34,2	28,8	*0,5*	*3,1*	*2,1*	*38,0*	57	48	*0,9*	*5,1*	*3,6*	*64,0*
				огурцы свежие	26,4	21,0					44	35				
				лук репчатый	8,5	7,2					14	12				
				масло растительное	5,5	5,5					6,5	6,5				
142, 479, 404	Щи со свежей капустой и картофелем, курицей	200/15	250/25	капуста свежая	50	40	*1,4*	*4,0*	*14,4*	*66,4*	62,5	50	*1,8*	*5,0*	*18,0*	*83,0*
				картофель	32	24					40	30				
				лук репчатый	10	8					12	10				
				морковь	14	10					15,8	12,5				
				томатное пюре	2	2					2,5	2,5				
				масло растительное	4,5	4,5					5	5				
				куры Iкатегории	24	15					40	25				
367	Печень,тушенная	90/50	100/50	печень говязья	154,8	127,8	*23,9*	*13,8*	*9,9*	*259,0*	172	142	*26,6*	*15,4*	*11*	*288,0*
	в соусе			мука	5,4	5,4					6	6				
				сливочное масло	7,0	7,0					10	10				
				масса тушеной печени		**90**						**100**				
				СМЕТАННЫЙСОУС:		***50***						***50***				
				мука	1,3	1,3					1,3	1,3				
				сливочное масло	1,2	1,2					1,2	1,2				
				сметана	13	13					13	13,0				

418	Макаронные изделия отварные	150	180	макаронные изд.	50	50	*5,5*	*0,6*	*29,0*	*144,0*	61	61	*6,70*	*0,80*	*34,80*	*173,80*
				масло сливочное	4,5	4,5					5	5				
505	Кисель из свежих ягод	200	200	ягоды свежие	25	24	*0,2*	*0,1*	*21,5*	*87*	25	24	*0,2*	*0,1*	*21,5*	*87*
				сахар	13	13					13	13				
				крахмал картофельный	6	6					6	6				
				вода	180	180					180	180				
108	Хлеб пшеничный	50	60	хлеб пшеничный	50	50	*3,8*	*0,4*	*24,6*	*117,5*	60	60	*4,60*	*0,50*	*29,50*	*141,0*
109	Хлеб ржаной	50	75	хлеб ржаной	50	50	*3,3*	*0,6*	*16,7*	*87,0*	75	75	*4,90*	*0,85*	*25,00*	*129,0*
	ИТОГО ОБЕД						***38,6***	***22,6***	***118,2***	***798,9***			***45,7***	***27,8***	***143,4***	***965,8***
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ						***81,2***	***55,3***	***191,3***	***1555,9***			***93,2***	***68,1***	***233,9***	***1881,8***
	ДОПОЛНИТЕЛЬНО															
3	Салат из свежей капусты	100		капуста белокочанная	71,0	57,0	*1,4*	*10,1*	*6*	*120*						
	с морковью и яблоками			морковь	25,0	20										
				яблоки	29,0	20										
				лим. кислота	0	0										
				масло растительное	10	10										
76	Винегрет овощной	100		картофель	29,4	22	*1,3*	*10,8*	*6,8*	*130,0*						
				свекла	19	15										
				морковь	13	10										
				огурцы соленые	38	30										
				лук репчатый	18	15										
				масло растительное	10	10										
381	Биточек мясной	100		говядина	116	86	*17,8*	*17,5*	*14,3*	*286,0*						
				хлеб	16	16										
				молоко	23	23										
				сливочное масло	7	7										
357	Мясо отварное	100		говядина	220	162	*27,2*	*19,4*	*0*	*283*						
				морковь	6	5										
				лук репчатый	5	4										
237	Каша гречневая рассыпчатая	180		крупа гречневая	82,8	82,8	*8,4*	*8,0*	*51,0*	*300,0*						
				масло сливочное	8,1	8,1										

12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
2 ДЕНЬ

№ тк	наименование блюда	возраст		наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет						возрастная категория 12 лет и старше					
	ЗАВТРАК	7-11 лет	12л. и стар.		брутто	нетто	б	ж	у	Ккал	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
301	Омлет натуральный	60	80	яйцо 48,0	48	40	*5,6*	*8,7*	*1,5*	*106,0*	64	53,3	*7,4*	*11,6*	*2*	*141*
				молоко	25	25					33	33				
				сливочное масло	2,5	2,5					3,5	3,5				
260	Каша "Дружба"	150	200	крупа рисовая	11	11	*3,9*	*8,7*	*18,7*	*169,0*	15	15	*5,3*	*11,7*	*25,0*	*226,0*
				крупа пшенная	8	8					11	11				
				молоко	105	105					140	140				
				сахар	3,5	3,5					4,5	4,5				
				масло сливочное	4,5	4,5					5,8	5,8				
496	Какао с молоком	200	200	какао порошок	3	3	*3,60*	*3,30*	*25,00*	*144,00*	3	3	*3,6*	*3,3*	*25,0*	*144,0*
				молоко	100	100					100	100				
				сахар	15	15					15	15				
111	Батон нарезной	40	60	батон нарезной	40	40	*3,0*	*1,2*	*20,5*	*104,0*	60	60	*4,5*	*1,8*	*30,8*	*137,0*
112	Фрукт свежий	140	140	яблоко свежее	140	140	*0,5*	*0,5*	*13,7*	*66,2*	140	140	*0,5*	*0,5*	*13,7*	*66,2*
	ИТОГО ЗАВТРАК						***11,0***	***13,7***	***77,9***	***483,2***			***13,9***	***17,3***	***94,5***	***573,2***
	ОБЕД															
51	Салат из свеклы и моркови	60	100	свекла	45,6	36,6	*0,7*	*6,1*	*4,2*	*76,0*	76	61	*1,3*	*10,3*	*7,1*	*127*
				морковь	22,8	18					38	30				
				масло растительное	6	6					10	10				
149, 169	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	250/20	картофель	106,6	80	*1,7*	*2,3*	*11,7*	*75,4*	133,2	100	*2,2*	*2,9*	*14,7*	*94,2*
				морковь	10	8					12,5	10				
				лук репчатый	10	8					12	10				
				сливочное масло	2	2					2,5	2,5				
				специи	1	1					2	2				
				ФРИКАДЕЛЬКИ		**20**	*4,0*	*2,9*	*0,2*	*42,6*		**20**	*4,0*	*2,9*	*0,2*	*42,6*
				мясо	31,0	23,0					31	23				
				лук репчатый	3,0	2,0					3	2				
				яйцо	1,9	1,6					1,9	1,6				
381, 435	Биточек из говядины с молочным соусом	70/50	80/50	говядина	81	60	*12,4*	*12,2*	*10*	*200*	92,8	68,8	*14,2*	*14*	*11,4*	*228,0*
				хлеб	13	13					14	14				
				молоко	16	16					18	18				
				сливочное масло	5	5					5,5	5,5				
				СОУС		**50**						**50**				

				молоко	50	50					50	50				
				мука	2,5	2,5					2,5	2,5				
				сливочное масло	2,5	2,5					2,5	2,5				
				сахар	0,5	0,5					0,5	0,5				
423	Капуста тушеная	160	160	капуста белокочанная	210	168	*5,9*	*5,7*	*6,2*	*100,0*	210	168	*5,9*	*5,7*	*6,2*	*100,0*
				масло сливочное	7	7					7	7				
				морковь	9	7,2					9	7,2				
				лук репчатый	15	13					15	13				
				томатное пюре	15	15					15	15				
				специи	0,3	0,3					0,3	0,3				
				мука пшеничная	2,6	2,6					2,6	2,6				
				сахар	1,1	1,1					1,1	1,1				
512	Компот из сухих фруктов	200	200	изюм	20,0	37,0	*0,3*	*0,0*	*20,1*	*81,0*	20	37	*0,3*	*0,0*	*20,1*	*81,0*
				сахар	13,0	13,0					13	13				
108	Хлеб пшеничный	40	60	хлеб пшеничный	40,0	40,0	*3,3*	*0,3*	*19,6*	*96,0*	60	60	*4,6*	*0,5*	*29,5*	*140,0*
109	Хлеб ржаной	50	70	хлеб ржаной	50,0	50,0	*3,3*	*0,6*	*16,7*	*87,0*	70	70	*4,6*	*0,8*	*23,4*	*121,0*
	ИТОГО ОБЕД						***31,6***	***30,1***	***88,7***	***758,0***			***37,1***	***37,1***	***112,6***	***933,8***
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ						***42,6***	***43,8***	***166,6***	***1241,2***			***51,0***	***54,4***	***207,1***	***1507,0***
	ДОПОЛНИТЕЛЬНО															
55	Салат из свеклы с сыром	100		свекла	115	84	*2,8*	*12,1*	*7,1*	*148*						
				сыр твердый	8	7										
				масло растительное	10	10										
17	Салат из свежих огурцов	100		огурцы свежие	114	91	*0,7*	*10,1*	*2,0*	*102,0*						
				масло растительное	10	10										
390	Тефтели мясные с рисом Ежики	70		мясо свинина	61	44	*9,5*	*15,3*	*11,4*	*221*						
				крупа рис	6	6										
				лук репчатый	25	21										
				мука пшеничная	5	5										
				масло сливочное	10	10										
412	Котлеты из кур припущенные	70		филе кур	52	52										
				хлеб пшеничный	13	13										
415	Рис припущенный	180		крупа рисовая	62	62	*4,2*	*7,2*	*38,8*	*237,6*						
				масло сливочное	8,10	8,10										

12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

3 ДЕНЬ

№ тк	наименование блюда	возраст		наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет						возрастная категория 12 лет и старше					
	ЗАВТРАК	7-11 лет	12л. и стар.		брутто	нетто	б	ж	у	Ккал	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
106	Овощи свежие порцион.	50	50	овощи свежие	54	50	*0,4*	*0,1*	*1,3*	*7,0*	53,5	50	*0,4*	*0,1*	*1,3*	*7,0*
337	Рыба запеченная в омлете	100	120	рыба	108	88	*15,9*	*7,8*	*3,2*	*147*	129,6	105,6	*19,1*	*9,3*	*3,8*	*176,4*
				мука	5	5					6	6				
				растительное масло	6,5	6,5					7	7				
				яйцо	29,3	26,0					35,1	31,2				
				молоко	10	10					10	10				
				мука	2,6	2,6					3,1	3,1				
				масса омлета		**34**						**41**				
415	Рис припущенный	130	150	крупа	44	44	*3,0*	*5,2*	*28,0*	*174,0*	51,0	51,0	*3,5*	*6*	*32,4*	*198*
				вода	94	94					108,0	108,0				
				сливочное масло	5,5	5,5					6,3	6,3				
493	Чай с сахаром	200	200	чай	1,0	1	*0,1*	*0,0*	*15,0*	*60,0*	1,0	1,0	*0,10*	*0,00*	*15,00*	*60,00*
				сахар	13,0	13					13	13				
111	Батон нарезной	40	60	батон нарезной	40	40	*3,0*	*1,2*	*20,5*	*104,0*	60	60	*4,5*	*1,8*	*30,8*	*137,0*
101	Сыр твердый	13,5	20	сыр твердый	13,7	13,5	*2,6*	*2,6*	*0,0*	*35,0*	21	20	*3,8*	*3,8*	*0,0*	*52,0*
112	Фрукт свежий	140	140	яблоко свежее	140	140	*0,5*	*0,5*	*13,7*	*66,2*	140	140	*0,5*	*0,5*	*13,7*	*66,2*
	ИТОГО ЗАВТРАК						***25,5***	***17,3***	***81,7***	***593,2***			***31,9***	***21,5***	***97,0***	***696,6***
	ОБЕД															
76	Винергет овощной	60	100	картофель	17,6	13,2	*0,8*	*6,4*	*4,0*	*78,0*	29	22	*1,3*	*10,8*	*6,8*	*130,0*
				свекла	11,4	9					19	15				
				морковь	7,8	6					13	10				
				огурцы соленые	22,8	18					38	30				
				лук репчатый	10,8	9					18	15				
				масло растительное	6,5	6,5					7,5	7,5				
154, 44	Суп крестьянский с курицей	200/15	250/25	капуста белокочан.	41,6	24	*1,6*	*4,1*	*11,6*	*99,2*	52,1	30	*2,1*	*5,1*	*14,5*	*112,5*
				картофель	26,4	20					33	25				
				крупа	8	8					10	10				
				морковь	10	8					12,5	10				
				лук репчатый	9,6	8					12	10				
				сливочное масло	3	3					3,5	3,5				
				куры Iкатегории	24,0	15,0					40,0	25,0				
				специи	1	1					1	1				
372	Голубцы ленивые	80/50	100/50	говядина	45	36	*6,8*	*6,64*	*3,2*	*108,4*	56	40	*8,5*	*8,3*	*4,0*	*123,0*

442	со сметанным соусом			крупа рисовая	4	4					5	5				
				лук репчатый	6	5					7	6				
				сливочное масло	3	3					4	4				
				капуста	60	48					75	60				
				СМЕТАННЫЙСОУС:		***50***						***50***				
				мука	1,3	1,3					1,3	1,3				
				сливочное масло	1,2	1,2					1,2	1,2				
				сметана	13	13					13	13				
427	Картофель отварной	150	180	картофель	178,5	133,5	*3,48*	*4,7*	*14*	*150*	214,2	160,2	4,1	5,6	16,8	180
	в молоке			молоко	50	50					60	60				
				растительное масло	3,0	3,0					4	4				
				мука	7,5	7,5					9	9				
518	Сок фруктовый	200	200	сок яблочный	200	200	*1,0*	*0,2*	*0,2*	*92,0*	200	200	*1,0*	*0,2*	*0,2*	*92,0*
111	Хлеб пшеничный	50	60	хлеб пшеничный	50	50	*3,8*	*0,4*	*24,6*	*117,0*	60	60	*4,5*	*1,8*	*30,7*	*140,0*
109	Хлеб ржаной	40	70	хлеб ржаной	40	40	*2,5*	*0,4*	*13,2*	*69,0*	70	70	*4,60*	*0.80*	*23,40*	*121,0*
	ИТОГО ОБЕД						***20,0***	***22,8***	***70,8***	***713,6***			***17,6***	***24,3***	***92,4***	***775,5***
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ						***45,5***	***40,2***	***152,5***	***1306,8***			***49,5***	***45,8***	***189,4***	***1472,1***
	ДОПОЛНИТЕЛЬНО															
7	Салат из моркови	100		марковь	110	88	*1,1*	*10,1*	*9,1*	*132*						
				масло растительное	10	10										
				сахар	3	3										
69	Салат овощной с зеленым горошком	100		картофель	62	45	*2,8*	*7,1*	*9,1*	*111*						
				морковь	32	25										
				зеленый горошек	26	17										
				яйцо	8	8										
				масло растительное	6	6										
406	Плов из птицы	210		куры 1категории	208	184	*16*	*15,9*	*37,9*	*359*						
				масло растительное	11	11										
				лук репчатый	22	11										
				морковь	14	11										
				крупа рисовая	49	49										
242	Каша перловая рассыпчатая	180		крупа перловая	60	60	*5,5*	*8,1*	*37,7*	*251,1*						
				масло сливочное	9	9										
397	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100		говядина	73	52	*11*	*11,7*	*7,8*	*180*						
				хлеб пшеничный	10,5	10,5										
				вода	18	18										
				масло сливочное	2	2										
				соус молочный	30	30										

12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

4 ДЕНЬ

№ тк	наименование блюда	возраст		наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет						возрастная категория 12 лет и старше					
	ЗАВТРАК	7-11 лет	12л. и стар.		брутто	нетто	б	ж	у	Ккал	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
262	Каша манная молочная жидкая	150	200	крупа манная	23	23	*4,6*	*6,0*	*23,1*	*161,0*	30,0	30,0	*6,2*	*8,0*	*30,8*	*214,0*
				молоко	80	80					106,0	106,0				
				сахар	3	3					4,5	4,5				
				масло сливочное	3	3					5	5				
321	Сырник из творога	50	85	творог	40	39,7	*8,00*	*6,10*	*10,30*	*128,60*	68,0	67,5	*12,0*	*9,3*	*15,5*	*193,0*
				крупа манная	3,7	3,7					5,5	5,5				
				яйца 48,0	2	1,5					2,8	2,5				
				сахар	3,5	3,5					5,0	5,0				
				сметана	1,7	1,7					2,5	2,5				
				ванилин	0	0					0,01	0,01				
				масло сливочное	2	2					3	3				
				мука пшеничная	4	4					5	5				
				повидло	10	10					10	10				
493	Чай с сахаром	200	200	чай	1	1	*0,1*	*0,0*	*15,0*	*60,0*	1	1	*0,10*	*0,00*	*15,00*	*60,00*
				сахар	13	13					13	13				
111	Батон нарезной	40	60	батон нарезной	40	40	*3,0*	*1,2*	*20,5*	*104,0*	60	60	*4,5*	*1,8*	*30,8*	*137,0*
105	Сливочное масло	5	5	сливочное масло	5	5	*0,0*	*4,1*	*0,0*	*37,0*	5	5	*0,0*	*4,1*	*0,0*	*37,0*
516	к/молочная продукция	200	200	к/молоч. продукция	206,0	200,0	*5,8*	*5,0*	*8,0*	*100,0*	206	200	*5,8*	*5,0*	*8,0*	*100,0*
	ИТОГО ЗАВТРАК						***21,5***	***22,4***	***76,9***	***590,6***			***28,6***	***28,2***	***100,1***	***741,0***
	ОБЕД															
61	Салат из моркови сзеленым горошком капусты	60	100	морковь	42,0	33,6	*1,1*	*6,1*	*3,5*	*73,2*	70	56	*1,9*	*10,1*	*5,9*	*122,0*
				зеленый горошек	37,2	24,0					62	40				
				масло растительное	6	6					10	10				
128, 357	Борщ с капустой и картофелем с курицей	200/15	250/25	капуста белокочанная	20	16	*1,4*	*4,0*	*8,5*	*76,0*	25	20	*1,8*	*5,0*	*10,7*	*95,0*
				свекла	40	32					50	40				
				картофель	21	16					26,8	20				
				морковь	12,6	10					15,8	12,5				
				лук репчатый	10	8					12	10				
				томат пюре	6	6					7,5	7,5				
				масло растительное	4,5	4,5					5	5				
				куры Iкатегории	24	15					40	25				
		230	250	мясо	108	79	*18*	*20*	*23,9*	*285,2*	128	88,5	*19,5*	*21,8*	*26*	*310*
				сливочное масло	7	7					8	8				

379	Азу			томат пюре	10	10					11	11				
				лук репчатый	22,1	18,4					24	20				
				мука	3,6	3,6					4	4				
				картофель	193,0	144					209	157				
				маса тушеного мяса		**50**						**60**				
				масса соуса и овощей		**180**						**190**				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	сухофрукты	25	30,5	*0,5*	*0,0*	*27,0*	*110,0*	25,0	30,5	*0,5*	*0,0*	*27,0*	*110,0*
				сахар	13	13					13	13				
108	Хлеб пшеничный	50	60	хлеб пшеничный	50	50	*3,8*	*0,4*	*24,6*	*117,0*	60	60	*4,60*	*0,50*	*29,50*	*140,0*
109	Хлеб ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	*3,3*	*0,6*	*16,7*	*87,0*	70	70	*4,60*	*0,80*	*23,40*	*121,0*
	Фрукт свежий	140	140	яблоко свежее	140,0	140,0	*0,5*	*0,5*	*13,7*	*66,0*	140	140	*0,5*	*0,5*	*13,7*	*66,0*
	ИТОГО ОБЕД						***34,4***	***36,6***	***125,9***	***914,4***			***39,2***	***43,7***	***144,2***	***1064,0***
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ						***55,9***	***59,0***	***202,8***	***1505,0***			***67,8***	***71,9***	***244,3***	***1805,0***
	ДОПОЛНИТЕЛЬНО															
22	Салат из свежих помидор	100		помидоры свежие	108,0	91,0	*1,0*	*10,2*	*3,5*	*110,0*						
				мосло растительное	10,0	10,0										
44	Салат из капусты и свеклы	100		капуста белокочанная	74,0	59,0	*1,6*	*7,1*	*5,9*	*94*						
				свекла	48,0	35,0										
				масло растительное	7,0	7,0										
386	рулет мясной	100		мясо свинина	62,0	62,0										
				хлеб пшеничный	13,0	13,0										
				яйца	28,0	28,0										
				масло сливочное	4,0	4,0										
336	Рыба запеченная в омлете	100		филе минтая	108,0	88,0	*15,9*	*7,8*	*3,2*	*147,0*						
				мука пшеничная	7,6	7,6										
				яйцо	31,2	26,0										
				молоко	10,0	10,0										
				масло растительное	7,0	7,0										
429	Картофельное пюре	180		картофель	203,4	151,2	*3,78*	*7,92*	*29,90*	*176,0*						
				молоко	28,8	27,0										
				масло сливочное	8,0	8,0										

12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

5 ДЕНЬ

№ тк	наименование блюда	возраст		наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет						возрастная категория 12 лет и старше					
	ЗАВТРАК	7-11 лет	12л. и стар.		брутто	нетто	б	ж	у	Ккал	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
106	Овощи свежие порцион.	50	50	овощи свежие	54	50	*0,4*	*0,1*	*1,3*	*7,0*	53,5	50	*0,4*	*0,1*	*1,3*	*7,0*
370	Плов из отварной говядины	150	200	говядина	66,0	48,5	*11,3*	*11,1*	*29,5*	*294,9*	88,0	64,8	*15,1*	*14,8*	*39,6*	*393,2*
				масло сливочное	6	6					8	8				
				лук репчатый	7,2	6					9,6	8				
				морковь	18,6	15					24,8	20				
				крупа рисовая	41	41					54	54				
501	Кофейный напиток с молоком	200	200	кофейный напиток	5	5,0	*3,2*	*2,7*	*15,9*	*79,0*	5	5	*3,2*	*2,7*	*15,9*	*79,0*
				сахар	10	10					10	10				
				молоко	100	100					100	100				
111	Батон нарезной	40	60	батон нарезной	40	40	*3,0*	*1,2*	*20,5*	*104,0*	60	60	*4,5*	*1,8*	*30,8*	*137,0*
112	Фрукт свежий	140	140	яблоко свежее	140	140	*0,5*	*0,5*	*13,7*	*66,2*	140	140	*0,5*	*0,5*	*13,7*	*66,2*
	ИТОГО ЗАВТРАК						***18,4***	***15,5***	***80,9***	***551,1***			***23,7***	***19,9***	***101,3***	***682,4***
	ОБЕД															
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	100	свекла	55,8	44,4	*0,7*	*6,2*	*3,9*	*74,4*	93	74	*1,2*	*10,4*	*6,5*	*124,0*
				огурцы консервир.	15	21					25	20				
				масло растительное	6	6					10	10				
146, 172, 404	Суп картофельный с клецками с курицей	200/20/15	25030/25	картофель	80	60	*1,0*	*2,0*	*7,0*	*50,6*	100	75	*1,2*	*2,6*	*8,8*	*63,3*
				морковь	10	8					13	10				
				лук репчатый	9,6	8,0					12	10				
				сливочное масло	2	2					2,5	2,5				
				специи	1	1					1,0	1,0				
				куры Iкатегории	24	15					40	25				
				КЛЕЦКИ		**20**	*1,2*	*1,1*	*4,7*	*33,8*		**30**	*1,2*	*1,1*	*4,7*	*33,8*
				вода	15	15					23	23				
				мука пшеничная	6,2	6,2					9,3	9,3				
				масло сливочное	0,6	0,6					0,9	0,9				
				яйцо 48,0	2,1	1,8					3,2	2,7				
340, 451	Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	300	филе минтая	94	85	*16,0*	*8,9*	*24,0*	*235,0*	117	106	*20,0*	*11,1*	*30,0*	*293,7*
				картофель	161	117					201	146				
				масло сливочное	6,5	6,5					7	7				
				сухари	3	3					3,7	3,7				
				СОУС БЕЛЫЙ		**80**	*0,9*	*3,2*	*4,0*	*48,5*		**100**	*1,1*	*4,0*	*5,0*	*60,6*
				мука пшеничная	4	4					5	5				

				масло сливочное	4	4					5	5				
				бульон или вода		88						110				
518	Сок фруктовый	200	200	сок яблочный	200	200	*1,0*	*0,0*	*0,2*	*92,0*	200	200	*1,0*	*0,0*	*0,2*	*92,0*
108	Хлеб пшеничный	50	60	хлеб пшеничный	50	50	*3,8*	*0,4*	*24,6*	*117,0*	60	60	*4,60*	*0,50*	*29,50*	*140,0*
109	Хлеб ржаной	50	75	хлеб ржаной	50	50	*3,3*	*0,6*	*16,7*	*87,0*	75	75	*4,90*	*0,85*	*25,00*	*129,0*
	ИТОГО ОБЕД						***27,9***	***22,4***	***85,1***	***738,3***			***34,0***	***28,0***	***100,9***	***873,1***
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ						***46,3***	***37,9***	***166,0***	***1289,4***			***57,7***	***47,9***	***202,2***	***1555,5***
	ДОПОЛНИТЕЛЬНО															
7	Салат из моркови	100		марковь	110	88	*1,1*	*10,1*	*9,1*	*132*						
				масло растительное	10	10										
				сахар	3	3										
4	Салат из свежей капусты с морковью	100		капуста белокочанная	106,0	84	*1,6*	*10,1*	*9,6*	*136*						
				морковь	13,0	10										
				сахар	5	5										
				лим. кислота	0	0										
				масло растительное	10	10										
395	Сосиски отварные	60		сосиски	61,8	60										
381	Котлета мясная	100		мясо свинина	86	86	*17,8*	*17,5*	*14,3*	*286,0*						
				хлеб пшеничный	19	19										
				сухари	11	11										
				масло сливочное	7	7										
415	Рис припущенный	180		крупа рисовая	62,1	62,1	*4,2*	*7,2*	*38,9*	*237,6*						
				масло сливочное	8,10	8,10										
195	Рагу из овощей	200		картофель	128	96	*4*	*10,7*	*17*	*180*						
				морковь	40	32										
				капуста белокочанная	50	40										
				лук репчатый	19	16										
				масло растительное	8	8										
				соус сметанный	60	60										

12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

6 ДЕНЬ

№ тк	наименование блюда	возраст		наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет						возрастная категория 12 лет и старше					
	ЗАВТРАК	7-11 лет	12л. и стар.		брутто	нетто	б	ж	у	Ккал	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
300	Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	48	40	2,5	2,3	0,3	63	48	40	2,5	2,3	0,3	63
267	Каша пшенная	150	200	крупа	23	23	5,8	7,1	26,8	212	30	30	7,8	9,4	35,8	282
	молочная жидкая			молоко	85	85					115	115				
				вода	42	42					56	56				
				сахар	3,5	3,5					4,5	4,5				
				сливочное масло	3,5	3,5					5	5				
495	Чай с молоком	200	200	чай- заварка	1	50	1,5	1,3	15,9	81	1	50	1,5	1,3	15,9	81
				молоко	80	80					80	80				
				сахар	13	13					13	13				
				вода	150	150					150	150				
111	Батон нарезной	40	60	батон нарезной	40	40	3,0	1,2	20,5	104,0	60	60	4,5	1,8	30,8	137,0
101	Сыр твердый	13,5	20	сыр твердый	13,7	13,5	2,6	2,6	0,0	35,0	21	20	3,8	3,8	0,0	52,0
516	к/молочная продукция	200	200	к/молоч. продукция	206,0	200,0	5,8	5,0	8,0	100,0	206,00	200,0	5,8	5,0	8,0	100,0
	ИТОГО ЗАВТРАК						**21,2**	**19,5**	**71,5**	**595,0**			**25,9**	**23,6**	**90,8**	**715,0**
	ОБЕД															
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	100	картофель	37,2	27,0	1,6	4,2	5,4	66,6	62,0	45	2,8	7,1	9,1	111,0
				морковь	19,2	15,0					32,0	25				
				зеленый горошек	15,6	10,2					26,0	17				
				яйцо48,0	5,8	4,8					9,6	8,0				
				масло растительное	6,0	6,0					7	7				
153	Суп с рыбными консервами	200	250	консервы рыбные	32	32	7,3	5,7	12,8	133,0	40	40	9,2	7,2	16	166
				картофель	75	56					93,2	70				
				крупа	4	4					5	5				
				морковь	16	12,8					20	16				
				лук репчатый	7,6	6,4					9,5	8				
				масло сливочное	3	3					3,5	3,5				
				сметана	5	5					5	5				
				куры Ікатегории	24,0	15,0	3,5	2,4	0,1	36,0	24,0	15,0	3,5	2,4	0,1	36,0
				специи	1	1					2	2				
	Шницель из говядины с	70/50	100/50	говядина	81,0	60,0	12,4	12,2	10	200	116,0	86,0	17,8	17,5	14,3	286,0
				хлеб	13,0	13,0					16,0	16,0				
				молоко	16,0	16,0					23,0	23,0				
				сливочное масло	5	5					7	7				

381	молочным соусом			***СОУС МОЛОЧНЫЙ***		***50***					***50***					
				молоко	50	50					50	50				
				мука	2,5	2,5					2,5	2,5				
				сливочное масло	2,5	2,5					2,5	2,5				
				сахар	0,5	0,5					0,5	0,5				
196, 442	Рагу из овощей с кабачками	150	180	картофель	64,5	48,0	*2,7*	*8,0*	*12,6*	*133,0*	77,4	57,6	*3,3*	*9,6*	*15,1*	*160,0*
				морковь	30,0	24,0					36,0	28,8				
				капуста белокачан.	37,5	30,0					45,0	36,0				
				кабачки	36,0	24,0					43,2	28,8				
				горошек консервир.	11,3	7,5					13,5	9,0				
				сливочное масло	6,0	6,0					7,0	7,0				
				СМЕТАННЫЙСОУС:		***50***						***50***				
				мука	1,3	1,3					1,3	1,3				
				сливочное масло	1,2	1,2					1,2	1,2				
				сметана	13	13					13	13				
511	Компот из свежих ягод	200	200	смородина	30	30	*0,3*	*0,1*	*17,2*	*71,0*	30	30	*0,3*	*0,1*	*17,2*	*71,0*
				сахар	13	13					13	13				
108	Хлеб пшеничный	50	60	хлеб пшеничный	50	50	*3,8*	*0,4*	*24,6*	*117,0*	60	60	*4,60*	*0,50*	*29,50*	*140,0*
109	Хлеб ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	*3,3*	*0,6*	*16,7*	*87,0*	70	70	*4,60*	*0,80*	*23,40*	*121,0*
	ИТОГО ОБЕД						***34,9***	***33,6***	***99,4***	***843,6***			***46,1***	***45,2***	***124,7***	***1091,0***
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ						***56,1***	***53,1***	***170,9***	***1438,6***			***72,0***	***68,8***	***215,5***	***1806,0***
	ДОПОЛНИТЕЛЬНО															
25	Салат из сырых овощей		100	морковь	20	16	*1,1*	*6,1*	*3,7*	*65,0*						
				помидоры свежие	29	25										
				огурцы свежие	37	35										
				капуста белокочанная	24	19										
				масло растительное	6	6										
7	Салат из моркови		100	марковь	110	88	*1,1*	*10,1*	*9,1*	*132*						
				масло растительное	10	10										
				сахар	3	3										
349	Тефтели рыбные		100	филе минтая	45	45	*8,7*	*5,3*	*9,6*	*121,0*						
				хлеб пшеничный	9	9										
				лук репчатый	11	9										
				яйца	4	4										
				мука пшеничная	6	6										
				масло растительное	5	5										
				соус белый	30	30										
22	Салат из свежих		100	помидоры свежие	108	91	*1,0*	*10,2*	*3,5*	*110,0*						

22	помидоров			масло растительное	10	10										
407	Рагу из птицы		175	филе кур	81	72	*13,8*	*14,4*	*15,9*	*248*						
				масло растительное	6	6										
				картофель	128	96										
				морковь	25	20										
				томатное пюре	7	7										
				лук репчатый	14	12										
				мука пшеничная	1	1										
418	Пюре гороховое		180	горох	91	180	*17,6*	*5,4*	*34,9*	*258,3*						
				масло сливочное	5	5										

12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

7 ДЕНЬ

№ тк	наименование блюда	Возраст		наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет						возрастная категория 12 лет и старше					
	ЗАТРАК	7-11 лет	12л. и стар.		брутто	нетто	б	ж	у	Ккал	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
268	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	крупа рисовая	23	23	*4,2*	*6,4*	*24,3*	*172*	28	28	*5,6*	*8,6*	*32,4*	*229,0*
				молоко	90	90					120	120				
				сахар	3	3					5	5				
				масло сливочное	3,5	3,5					5	5				
313	Запеканка из творога с повидлом	60/30	80/50	творог	56,4	55,8	*9,6*	*10,1*	*9,5*	*136*	75,2	74,4	*12,8*	*13,4*	*12,8*	*181,0*
				крупа манная	3,8	3,8					5,2	5,2				
				молоко	15	15					19	19				
				яйца 48,0	1,9	1,6					2,5	2,1				
				сахар	4	4					5	5				
				сметана	2	2					2,5	2,5				
				ванилин	0,0015	0,0015					0,0	0,0				
				масло сливочное	2	2					2,5	2,5				
				сухари	2	2					2,5	2,5				
				повидло	30	30					50	50				
501	Кофейный напиток с молоком	200	200	кофейный напиток	5	5	*3,2*	*2,7*	*15,9*	*79,0*	5	5	*3,2*	*2,7*	*15,9*	*79,0*
				сахар	10	10					10	10				
				молоко	100	100					100	100				
111	Батон нарезной	40	60	батон нарезной	40	40	*3,0*	*1,2*	*20,5*	*104,0*	60	60	*4,5*	*1,8*	*30,8*	*137,0*
105	Сливочное масло	10	10	сливочное масло	10	10	*0,01*	*8,2*	*0,0*	*74,0*	10	10	*0,01*	*8,2*	*0,0*	*74,0*
	ИТОГО ЗАВТРАК						***20,01***	***28,56***	***70,2***	***565***			***26,1***	***34,7***	***91,9***	***700,0***
	ОБЕД															
50	Салат из свеклы отварной	60	100	свекла	73	57	*0,9*	*3,3*	*8,4*	*53,4*	121	95	*1,5*	*5,5*	*8,4*	*89,0*
				масло растительное	5	5					6,0	6,0				
134, 357	Рассольник ленинградский с курицей	200/15	250/25	картофель	80	60	*1,6*	*4,2*	*13*	*97*	100	75	*2,1*	*5,3*	*16,3*	*121,0*
				морковь	10	8					12,5	10				
				лук репчатый	5	3					6	5				
				крупа перловая	3	3					5	5				
				огурцы соленые	24	12					30	15				
				сливочное масло	3	3					5	5				
				специи	1	1					1	1				
				куры Iкатегории	24	15					40	25				
		100/50	120/50	филе минтая	75	67	*12,0*	*3,6*	*6,2*	*106,0*	90	80,4	*14,4*	*4,3*	*7,4*	*127,0*

346, 453	Котлеты рыбные любительские с томатным соусом			лук репчатый	10	8					12	9,6				
				молоко или вода	10	10					12	12				
				яйца 48,0	16	13					19,2	15,6				
				хлеб пшеничный	8	8					9,5	9,5				
				морковь	25,0	20,0					30	24				
				растительное масло	5,5	5,5					6,5	6,5				
				СОУС ТОМАТНЫЙ		**50**						**50**				
				вода	25	25					25	25				
				мука пшеничная	2,5	2,5					2,5	2,5				
				масло сливочное	2,5	2,5					2,5	2,5				
				томат паста	7,5	7,5					7,5	7,5				
				сахар	0,5	0,5					0,5	0,5				
429	Картофельное пюре	150	180	картофель	152,6	113,4	*3,1*	*6,6*	*16,3*	*138*	203,4	151,2	*3,70*	*7,92*	*19,60*	*165,0*
				молоко	24	24					29	29				
				масло сливочное	6	6					8	8				
518	Сок фруктовый	200	200	сок яблочный	200	200	*1,0*	*0,0*	*0,2*	*92,0*	200	200	*1,0*	*0,0*	*0,2*	*92,0*
108	Хлеб пшеничный	50	60	хлеб пшеничный	50	50	*3,8*	*0,4*	*24,6*	*117,0*	60	60	*4,60*	*0,50*	*29,50*	*140,0*
109	Хлеб ржаной	50	75	хлеб ржаной	50	50	*3,3*	*0,6*	*16,7*	*87,0*	75	75	*4,90*	*0,85*	*25,00*	*129,0*
112	Фрукт свежий	140	140	яблоко свежее	140	140	*0,5*	*0,5*	*13,7*	*66,0*	140,0	140,0	*0,5*	*0,5*	*13,7*	*66,0*
	ИТОГО ОБЕД						***26,2***	***19,2***	***99,1***	***756,4***			***32,65***	***24,87***	***120,1***	***929***
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ						***46,21***	***47,76***	***169,3***	***1321,4***			***58,76***	***59,57***	***212,00***	***1629,0***
	ДОПОЛНИТЕЛЬНО															
73	Салат картофельный с кукурузой		100	картофель	34,7	25	*3,1*	*6,9*	*21,9*	*162*						
				кукуруза консервир.	41,6	25										
				морковь	31,4	25										
				огурцы свежие	25	20										
				масло растительное	6	6										
44	Салат из капусты и свеклы		100	капуста белокочанная	156	125	*1,6*	*7,1*	*5,9*	*94*						
				свекла	13	10										
				масло растительное	12	10										
242	Каша перловая рассыпчатая		180	крупа перловая	60	144	*5,5*	*8,1*	*37,7*	*251,1*						
				масло сливочное	9	9										
372	Голубцы ленивые		100	мясо свинина	56	40	*8,5*	*8,3*	*4,0*	*123,0*						
				крупа рисовая	5	5										
				лук репчатый	7	6										
				масло сливочное	3	3										
				капуста белокочанная	75	60										
357	Мясо отварное	100		говядина	220	162	*27,2*	*19,4*	*0*	*283*						
				морковь	6	5										

12-дневное меню
8 ДЕНЬ

№ тк	наименование блюда	возраст		наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет						возрастная категория 12 лет и старше					
	ЗАВТРАК	7-11лет	12л и стар.		брутто	нетто	б	ж	у	Ккал	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
106	Овощи свежие порционн.	50	50	огурец свежий	53,5	50	*0,6*	*0,1*	*1,9*	*12,0*	53,5	50	*0,6*	*0,1*	*1,9*	*12,0*
406	Плов из отварной птицы	150	200	куры Ікатегории	151	95,7	*16,0*	*16,0*	*38,0*	*359,0*	151,0	119,6	*16,0*	*16,0*	*38,0*	*359,0*
				масло растительное	7,5	7,5					9	9				
				лук репчатый	16,5	8,3					22	11				
				морковь	11	8,3					14	11				
				крупа рисовая	35	35					46	46				
494	Чай с лимоном	200	200	чай	1	1	*0,1*	*0,0*	*15,2*	*61,0*	1	1	*0,1*	*0,0*	*15,2*	*61,0*
				сахар	13	13					13	13				
				лимон	8	7					8	7				
111	Батон нарезной	40	60	батон нарезной	40	40	*3,0*	*1,2*	*20,5*	*104,0*	60	60	*4,5*	*1,8*	*30,8*	*137,0*
101	Сыр твердый	13,5	20	сыр твердый	13,7	13,5	*2,6*	*2,6*	*0,0*	*35,0*	21	20	*3,8*	*3,8*	*0,0*	*52,0*
516	к/молочная продукция	200	200	к/молоч. продукция	206,0	200,0	*5,8*	*5,0*	*8,0*	*100,0*	206	200	*5,8*	*5,0*	*8,0*	*100,0*
	ИТОГО ЗАВТРАК						***22,3***	***19,9***	***75,6***	***571,0***			***25,0***	***21,7***	***85,9***	***621,0***
	ОБЕД															
106	Овощи свежие порционн.	100	100	овощи свежие	107	100	*0,8*	*0,1*	*2,5*	*14,0*	107	100	*0,8*	*0,1*	*2,5*	*14,0*
131, 357	Свекольник с курицей	200/15	250/25	свекла	64	51,2	*1,7*	*3,5*	*9,6*	*77,0*	80	64	*2,2*	*4,4*	*12,0*	*96,0*
				картофель	46	34,4					57,5	43				
				морковь	10	8					12,5	10				
				лук репчатый	10,8	9					13,5	11,3				
				томат пюре	2,5	2,5					3,3	3,3				
				масло сливочное	3	3					5	5				
				специи	1	1					1	1				
				куры Ікатегории	24	15					40,0	25,0				
401, 442	Печень говяжья по-строгоновски	100/50	120/50	печень говяжья	106,2	88,2	*14,6*	*24,6*	*3,5*	*189,0*	127,0	106,0	*17,9*	*30,0*	*4,2*	*231,0*
				масло растительное	7	7					8,5	8,5				
				СМЕТАННЫЙСОУС:		***50***						***50***				
				мука	1,3	1,3					1,3	1,3				
				сливочное масло	1,2	1,2					1,2	1,2				
				сметана	13	13					13	13				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	крупа гречневая	59	59	*7,0*	*6,7*	*42,5*	*253,0*	70	70	*8,4*	*8,0*	*51,0*	*303,0*
				масло сливочное	7	7					8	8				

505	Кисель из свежих ягод	200	200	ягоды свежие	25	24	*0,2*	*0,1*	*21,5*	*87*	25	24	*0,2*	*0,1*	*21,5*	*87*
				сахар	13	13					13	13				
				крахмал картофельн.	6	6					6	6				
				вода	180	180					180	180				
108	Хлеб пшеничный	50	60	хлеб пшеничный	50	50	*3,8*	*3,8*	*24,5*	*117,0*	60	60	*4,60*	*0,50*	*29,50*	*140,00*
109	Хлеб ржаной	40	70	хлеб ржаной	40	40	*2,5*	*0,4*	*13,2*	*69,0*	70	70	*4,60*	*0,80*	*23,40*	*121,00*
	ИТОГО ОБЕД						***30,6***	***39,2***	***117,3***	***806,0***			***38,7***	***43,9***	***144,1***	***992,0***
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ						***52,9***	***59,1***	***192,9***	***1377,0***			***63,7***	***65,6***	***230,0***	***1613,0***
ДОПОЛНИТЕЛЬНО																
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	100	картофель	62,0	45,0	*2,8*	*7,1*	*9,1*	*111*						
				морковь	32,0	25,0										
				зеленый горошек	26,0	17,0										
				яйцо	8,0	8,0										
				масло растительное	6,0	6,0										
17	Салат из свежих огурцов	100	100	огурцы свежие	114,0	91,0	*0,7*	*10,1*	*2*	*102*						
				масло растительное	10,0	10,0										
405	Курица в соусе с томатом	100	100	филе куриное	79,0	79,0										
				масло сливочное	5,4	5,4										
				лук репчатый	5,6	4,5										
				томат	1,7	1,7										
				мука пшеничная	1,1	1,1										
				сметана	3,0	3,0										
				морковь	5,6	4,5										
381	Шницель мясной	100	100	мясо свинина	86,0	86,0	*17,8*	*17,5*	*14,3*	*286,0*						
				хлеб пшеничный	19,0	19,0										
				сухари	11,0	11,0										
				масло сливочное	7,0	7,0										
291	Макаронные изделия отварные	180	180	макаронные изделия	61,2	61,2	*6,70*	*0,80*	*34,80*	*173,80*						
				масло сливочное	8,10	8,10										

12-дневное меню

9 день

№ тк	наименование блюда	возраст		наименование продуктов	Возрастная категория 7-11 лет						Возрастная категория 12 лет и старше					
	ЗАВТРАК	7-11 лет	12л. и стар.		брутто	нетто	б	ж	у	Ккал	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
296	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	200	макаронные изделия	50	162	*6,7*	*5,4*	*29,3*	*193,0*	66	216	*9,2*	*7,2*	*39,0*	*258,0*
				сыр	5,0	4,5					6,6	6				
				масло сливочное	22,5	2,5					3	3				
				масса полуфабрикатов		**167**						**222**				
				масло сливочное	5	5					5,0	5,0				
495	Чай с молоком	200	200	чай- заварка	1	50	*1,5*	*1,3*	*15,9*	*81*	1	50	*1,5*	*1,3*	*15,9*	*81*
				молоко	80	80					80	80				
				сахар	13	13					13	13				
				вода	150	150					150	150				
111	Батон нарезной	40	60	батон нарезной	40	40	*3,0*	*1,2*	*20,5*	*104,0*	60	60	*4,5*	*1,8*	*30,8*	*137,0*
105	Сливочное масло	10	10	сливочное масло	10	10	*0,01*	*8,2*	*0,0*	*74,0*	10	10	*0,01*	*8,2*	*0,0*	*74,0*
112	Фрукт свежий	140	140	яблоко свежее	140	140	*0,5*	*0,5*	*13,7*	*66,0*	140	140	*0,5*	*0,5*	*13,7*	*66,0*
	ИТОГО ЗАВТРАК						***11,7***	***16,6***	***79,4***	***518,0***			***15,7***	***19,0***	***99,4***	***616,0***
	ОБЕД															
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	100	картофель	20,8	15	*1,8*	*4,1*	*13,2*	*97,2*	34,7	25	*3,1*	*6,9*	*22,0*	*162,0*
				кукуруза консервированная	25	15					41,6	25				
				морковь	18,8	15					31,4	25				
				огурцы свежие	15	12					25	20				
				масло растительное	6,5	6,5					7	7				
144, 404	Суп картофельный с бобовыми с курицей	200/15	250/25	горох	16,2	16	*1,8*	*3,4*	*12,1*	*86,4*	20,3	20	*2,3*	*4,3*	*15,1*	*108,0*
				картофель	66,6	50					83,3	62,5				
				морковь	10	8					12,5	10				
				специи	1	1					1	1				
				лук репчатый	12,2	10					15,3	12,5				
				масло сливочное	3	3					5	5				
				куры Iкатегории	24	15					40	25				
369	Жаркое по-домашнему	220	220	мясо	151	111	*26,0*	*23,2*	*16,6*	*333,6*	151	111	*26,0*	*23,2*	*16,6*	*333,6*
				картофель	168	125					168	125				
				лук репчатый	21	18					21,0	18				
				масло сливочное	8,5	8,5					8,5	8,5				
				томатное пюре	8,4	8,4					8,4	8,4				

508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	сухофрукты	25	30,5	*0,5*	*0,0*	*27,0*	*110,0*	25	30,5	*0,5*	*0,0*	*27,0*	*110,0*
				сахар	13	13					13	13				
108	Хлеб пшеничный	50	60	хлеб пшеничный	50	50	*3,8*	*0,4*	*24,6*	*117,0*	60	60	*4,6*	*0,5*	*29,5*	*140,0*
109	Хлеб ржаной	50	75	хлеб ржаной	50	50	*3,3*	*0,6*	*16,7*	*87,0*	75	75	*4,90*	*0,85*	*25,00*	*129,0*
	ИТОГО ОБЕД						***37,2***	***31,7***	***110,2***	***831,2***			***41,4***	***35,8***	***135,2***	***982,6***
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ						***48,9***	***48,3***	***189,6***	***1349,2***			***57,1***	***54,8***	***234,6***	***1598,6***
ДОПОЛНИТЕЛЬНО																
76	Винегрет овощной	100		картофель	29,4	22	*1,3*	*10,8*	*6,8*	*130,0*						
				свекла	19	15										
				морковь	13	10										
				огурцы соленые	38	30										
				лук репчатый	18	15										
				масло растительное	10	10										
7	Салат из моркови	100		маркозь	110	88	*1,1*	*10,1*	*9,1*	*132*						
				масло растительное	10	10										
				сахар	3	3										
404	Птица отварная	70		куры Ікатегории	112	100	*16,5*	*11,4*	*0,4*	*170*						
				морковь	3	2										
				зелень	3	3										
349	Тефтели рыбные	100		филе минтая	45	45	*8,7*	*5,3*	*9,6*	*121,0*						
				хлеб пшеничный	9,3	9,3										
				лук репчатый	11	9,3										
				яйца	4	4,0										
				мука пшеничная	5,6	5,6										
				масло растительное	5	5										
				соус белый	30	30										
423	Капуста тушеная	180		капуста белокочанная	236,34	189	*5,9*	*5,7*	*6,2*	*100,0*						
				масло сливочное	8,1	8										
				морковь	13,86	11										
				лук репчатый	12,78	11										
				томатное пюре	14,4	14										
				мука пшеничная	2,2	2,2										
				сахар	5,4	5,4										
429	Картофельное пюре	180		крупа гречневая	83	83	*3,70*	*7,92*	*19,60*	*165,0*						
				масло сливочное	8	8										

12-дневное меню

10 ДЕНЬ

№ тк	Наименование блюда	Возраст		Наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет						возрастная категория 12-18 лет					
	ЗАВТРАК	**7-11 лет**	**12л. и стар.**		брутто	нетто	б	ж	у	Ккал	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
266	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" молочная жидкая	150	200	крупа "Геркулес"	23	23	*4,5*	*6,7*	*47,7*	*171,0*	28	28	*6,0*	*9,0*	*53,0*	*228,0*
				молоко	90	90					120	120				
				сахар	3,5	3,5					4,5	4,5				
				масло сливочное	3,5	3,5					4,5	4,5				
321	Сырник из творога	50	85	творог	40,0	39,7	*8,0*	*6,1*	*10,3*	*128,0*	68,0	67,5	*12,0*	*9,3*	*15,5*	*193,0*
				крупа манная	3,7	3,7					5,5	5,5				
				яйца 48,0	2	1,5					2,8	2,5				
				сахар	3,5	3,5					5	5				
				сметана	1,7	1,7					2,5	2,5				
				ванилин	0	0					0	0				
				масло сливочное	2	2					3	3				
				мука пшеничная	4	4					5	5				
				повидло	10	10					10	10				
496	Какао с молоком	200	200	какао порошок	3	3	*3,6*	*3,3*	*25,0*	*144,0*	3	3	*3,6*	*3,3*	*25,0*	*144,0*
				молоко	100	100					100	100				
				сахар	15	15					15	15				
111	Батон нарезной	40	60	батон нарезной	40	40	*3,0*	*1,2*	*20,5*	*104,0*	60	60	*4,5*	*1,8*	*30,8*	*137,0*
112	Фрукт свежий	140	140	яблоко свежее	140	140	*0,5*	*0,5*	*13,7*	*66,0*	140	140	*0,5*	*0,5*	*13,7*	*66,0*
	ИТОГО ЗАВТРАК						***19,6***	***17,8***	***117,2***	***613,0***			***26,6***	***23,9***	***138,0***	***768,0***
	ОБЕД															
75	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	100	картофель	41	29,4	*1,1*	*3,7*	*5,3*	*59,4*	68,1	49	*1,8*	*6,2*	*8,9*	*99,0*
				горошек консервиров.	15,7	10,2					26,2	17				
				огурцы консервиров.	18	14,4					30	24				
				лук репчатый	3,6	3					6	5				
				масло растительное	6	6					6,5	6,5				
156, 404	Суп лапша домашяя с курицей	250/15	250/25	лапша		**24**	*2,55*	*5,85*	*13,9*	*111*		**24**	*2,55*	*5,85*	*13,9*	*111*
				мука	21,5	21,5					21,5	21,5				
				яйцо	5,75	5					5,75	5				
				вода	3,5	3,5					3,5	3,5				
				лук	12	10					12	10				

				сливочное масло	5	5					5	5				
				специи	1	1					1	1				
				куры Iкатегории	24	15	*3,50*	*2,40*	*0,10*	*36,0*	40	25	*5,8*	*4,0*	*0,2*	*60,0*
341	Рыба, запеченная с яйцом	100	120	филе минтая	92	87	*14,4*	*9,1*	*9,1*	*175,0*	110,4	104,4	*17,2*	*10,9*	*10,9*	*210,0*
				мука пшеничная	5	5					6,0	6,0				
				масло растительное	6,5	6,5					7,5	7,5				
				яйца 48,0	12	10					14,4	12,0				
				лук репчатый	10,5	8,8					12,6	10,6				
440	Сложный гарнир	150	180	картофель	85	63	*3,1*	*5,7*	*31,8*	*131*	102	75,6	*3,70*	*6,80*	*38,10*	*157,2*
				молоко	12,0	12,0					14	14				
				масло сливочное	3,3	3,3					3,6	3,6				
				картофельное пюре		**75,0**						**90,0**				
				капуста белокоч.	85,0	63,0					102,0	75,6				
				сливочное масло	3,3	3,3					3,6	3,6				
				морковь	4,0	3,0					4,8	3,6				
				лук	5,0	4,5					6,0	5,4				
				томат пюре	6	6					7	7				
				мука	0,9	0,9					1,1	1,1				
				капуста тушеная		**75,0**						**90,0**				
518	Сок фруктовый	200	200	сок яблочный	200	200	*1,0*	*0,0*	*0,2*	*92,0*	200	200	*1,0*	*0,0*	*0,2*	*92,0*
108	Хлеб пшеничный	50	60	хлеб пшеничный	50	50	*3,8*	*0,4*	*24,6*	*117,0*	60	60	*4,6*	*0,5*	*29,5*	*140,0*
109	Хлеб ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	*3,3*	*0,6*	*16,7*	*87,0*	70	70	*4,6*	*0,8*	*23,4*	*121,0*
	ИТОГО ОБЕД						***32,8***	***24,1***	***96,4***	***749,0***			***41,3***	***28,9***	***116,2***	***891,2***
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ						***52,4***	***41,8***	***213,6***	***1362,0***			***67,9***	***52,8***	***254,2***	***1659,2***
ДОПОЛНИТЕЛЬНО																
22	Салат из свежих помидор	100	100	помидоры свежие	108,0	91,0	*1,0*	*10,2*	*3,5*	*110,0*						
				масло растительное	10,0	10,0										
44	Салат из капусты и свеклы	100	100	капуста белокочанная	74,0	59,0	*1,6*	*7,1*	*5,9*	*94*						
				свекла	48,0	35,0										
				масло растительное	7,0	7,0										
381	Биточек мясной	100	100	мясо свинина	86,0	86,0	*17,8*	*17,5*	*14,3*	*286,0*						
				хлеб пшеничный	19,0	19,0										
				сухари	11,0	11,0										
				масло сливочное	7,0	7,0										
		70	70	мясо свинина	61,0	44,0	*9,5*	*15,3*	*11,4*	*221*						

390	Тефтели мясные с рисом "Ежики"			крупа рис	6,0	6,0										
				лук репчатый	24,5	21,0										
				мука пшеничная	5,0	5,0										
				масло сливочное	10,0	10,0										
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	180	крупа гречневая	82,8	82,8	*8,4*	*8,0*	*51,0*	*300,0*						
				масло сливочное	8,1	8,1										

12-дневное меню

11 ДЕНЬ

№ тк	Наименование блюда	Возраст		Наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет						возрастная категория 12-18 лет					
	ЗАВТРАК	7-11 лет	12л. и стар.		брутто	нетто	б	ж	у	Ккал	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
307	Омлет натуральный	60	80	яйцо 48,0	48	40	*5,6*	*8,7*	*1,5*	*106,0*	64	53,3	*7,4*	*11,6*	*2*	*141,3*
				молоко	25	25					33	33				
				сливочное масло	2,5	2,5					3,5	3,5				
264	Каша пшеничная молочная	150	200	крупа пшеничная	23	23	*5,5*	*5,6*	*23,4*	*182,0*	28	28	*7,4*	*7,4*	*36,5*	*243,0*
				молоко	100	100					130	130				
				сахар	3,5	3,5					4,5	4,5				
				масло сливочное	3,5	3,5					4,5	4,5				
493	Чай с сахаром	200	200	чай	1	1	*0,1*	*0,0*	*15,0*	*60,0*	1	1	*0,10*	*0,00*	*15,00*	*60,00*
				сахар	13	13					13	13				
111	Батон нарезной	40	60	батон нарезной	40	40	*3,0*	*1,2*	*20,5*	*104,0*	60	60	*4,5*	*1,8*	*30,8*	*137,0*
516	к/молочная продукция	200	200	к/молоч. продукция	206,0	200,0	*5,8*	*5,0*	*8,0*	*100,0*	206,00	200,0	*5,8*	*5,0*	*8,0*	*100,0*
	ИТОГО ЗАВТРАК						***20,0***	***20,5***	***68,4***	***552,0***			***25,2***	***25,8***	***92,3***	***681,3***
	ОБЕД															
19	Салат из помидоров и огурцов	60	100	помидоры свежие	34,2	28,8	*0,5*	*3,1*	*2,1*	*38,4*	57	48	*0,9*	*5,1*	*3,6*	*64,0*
				огурцы свежие	26,4	21,0					44	35				
				лук репчатый	8,5	7,2					14	12				
				масло растительное	5,5	5,5					6	6				
144, 404	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/15	250/25	макаронные изделия	10,0	10,0	*1,8*	*3,4*	*12,1*	*86,1*	13	13	*2,3*	*4,3*	*15,1*	*108,0*
				картофель	80,0	50,0					100	75				
				морковь	10	8					12,5	10				
				специи	1	1					1	1				
				лук репчатый	12	10					15,3	12,5				
				масло сливочное	2	2					2,5	2,5				
				куры Iкатегории	24	15					40	25				
381	Котлета мясная	100	100	говядина	116	86	*17,8*	*17,5*	*14,3*	*286,0*	116	86	*17,8*	*17,5*	*14,3*	*286,0*
				хлеб	16	16					16	16				
				молоко	23	23					23	23				
				сливочное масло	7	7					7	7				
		150	180	картофель	64,5	48	*2,7*	*8,0*	*12,6*	*133,0*	77,4	57,6	*3,3*	*9,6*	*15,1*	*160,0*
				морковь	30	24					36	28,8				

196, 442	Рагу из овощей с кабачками			капуста белокачан.	37,5	30					45	36				
				кабачки	36	24					43,2	28,8				
				горошек консервир.	11,3	7,5					13,5	9,0				
				сливочное масло	6	6					7	7				
				СМЕТАННЫЙСОУС:		***50***						***50***				
				мука	1,3	1,3					1,3	1,3				
				сливочное масло	1,2	1,2					1,2	1,2				
				сметана	13	13					13	13				
505	Кисель из свежих ягод	200	200	ягоды свежие	25	24	*0,2*	*0,1*	*21,5*	*87*	25	24	*0,2*	*0,1*	*21,5*	*87*
				сахар	13	13					13	13				
				крахмал картофельн.	6	6					6	6				
				вода	180	180					180	180				
108	Хлеб пшеничный	40	50	хлеб пшеничный	40	40	*3,0*	*0,3*	*19,6*	*93,0*	50	50	*3,8*	*0,4*	*24,6*	*117,0*
109	Хлеб ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	*3,3*	*0,6*	*16,7*	*87,0*	70	70	*4,6*	*0,8*	*23,4*	*121,0*
112	Фрукт свежий	80	80	яблоко свежее	140	140	*0,5*	*0,5*	*13,7*	*66,2*	140	140	*0,5*	*0,5*	*13,7*	*66,2*
	ИТОГО ОБЕД						***29,30***	***33,00***	***98,90***	***810,50***			***32,90***	***37,80***	***117,60***	***943,0***
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ						***49,30***	***53,46***	***167,30***	***1362,50***			***58,1***	***63,6***	***209,9***	***1624,3***
ДОПОЛНИТЕЛЬНО																
5	Салат с белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100		капуста свежая	60	48	2	*11*	*4*	*124*						
				помидоры свежие	23	20										
				свежий огурец	24	20										
				яйцо 48,0	10	8										
				лимонная кислота	0	0										
				масло растительное	10	10										
65	Салат картофельный с зеленым горошком	100		картофель	72	54	*3*	*11,4*	*9,8*	*154*						
				лук репчатый	10	8										
				горошек консервир.	30	20										
				яйцо 48,0	12	10										
				растительное масло	10	10										
381	Шницель мясной	100		мясо свинина	86	86	*17,8*	*17,5*	*14,3*	*286,0*						
				хлеб пшеничный	19	19										
				сухари	11	11										
				масло сливочное	7	7										
290	Печень говяжья по -	110		печень говяжья	124	103	*18*	*13,8*	*4,3*	*213*						
				растительное масло	9	9										

12-дневное меню

12 ДЕНЬ

№ тк	Наименование блюда	Возраст		Наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет						возрастная категория 12-18 лет					
	ЗАВТРАК	7-11 лет	12л. и стар.		брутто	нетто	б	ж	у	Ккал	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
300	Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	48	40	*2,5*	*2,3*	*0,3*	*63*	48	40	*2,5*	*2,3*	*0,3*	*63*
265	Каша кукурузная молочная	150	200	крупа	23	23	*4,6*	*5,5*	*27,7*	*180*	28	28	*6,2*	*7,4*	*37*	*240*
				молоко	100	100					130	130				
				сахар	3,5	3,5					4,5	4,5				
				сливочное масло	3,5	3,5					4,5	4,5				
495	Чай с молоком	200	200	чай- заварка	1	50	*1,5*	*1,3*	*15,9*	*81*	1	50	*1,5*	*1,3*	*15,9*	*81*
				молоко	80	80					80	80				
				сахар	13	13					13	13				
				вода	150	150					150	150				
111	Батон нарезной	40	60	батон нарезной	40	40	*3,0*	*1,2*	*20,5*	*104,0*	60	60	*4,5*	*1,8*	*30,8*	*137,0*
101	Сыр твердый	13,5	20	сыр твердый	13,7	13,5	*2,6*	*2,6*	*0,0*	*35,0*	21	20	*3,8*	*3,8*	*0,0*	*52,0*
112	Фрукт свежий	140	140	яблоко свежее	140	140	*0,5*	*0,5*	*13,7*	*66,0*	140	140	*0,5*	*0,5*	*13,7*	*66,0*
	ИТОГО ЗАВТРАК						***14,7***	***13,4***	***78,1***	***529,0***			***19,0***	***17,1***	***97,7***	***639,0***
	ОБЕД															
106	Овощи свежие порционн.	100	100	овощи свежие	107	100	*0,8*	*0,1*	*2,5*	*14,0*	107	100	*0,8*	*0,1*	*2,5*	*14,0*
128, 357	Борщ с капустой и картофелем с курицей	200/15	250/25	капуста белокочанная	20	16	*1,4*	*4,0*	*8,5*	*76,0*	25	20	*1,8*	*5,0*	*10,7*	*95,0*
				свекла	40	32					50	40				
				картофель	21	16					26,8	20				
				морковь	13	10					15,8	12,5				
				лук репчатый	10	8					12	10				
				томат пюре	6	6					7,5	7,5				
				масло растительное	4,5	4,5					5	5				
				специи	1	1					1	1				
				куры Iкатегории	24	15					40	25				
343	Рыба тушеная с овощами в томате	120	160	рыба	126	115	*11,40*	*6,10*	*5,70*	*122,0*	126	115	*15,20*	*8,20*	*7,60*	*163,0*
				морковь	32	25					32	25				
				лук репчатый	17	14					17	14				
				томат пюре	9	9					9	9				
				масло растительное	7	7					7	7				
				масса тушеной рыбы		**50**						**90**				

426	Картофель отварной	150	180	картофель	198	148	*2,8*	*7,3*	*19*	*153*	237	178,2	*3,40*	*8,80*	*22,80*	*183,0*
				масло сливочное	6	6					7,5	7,5				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	сухофрукты	25	30,5	*0,5*	*0,0*	*27,0*	*110,0*	25	30,5	*0,5*	*0,0*	*27,0*	*110,0*
				сахар	13	13					13	13				
108	Хлеб пшеничный	50	60	хлеб пшеничный	50	50	*3,8*	*0,4*	*24,6*	*117,0*	60	60	*4,6*	*0,5*	*29,5*	*140,0*
109	Хлеб ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	*3,3*	*0,6*	*16,7*	*87,0*	70	70	*4,6*	*0,8*	*23,4*	*121,0*
	ИТОГО ОБЕД						***24,0***	***18,5***	***104,0***	***679,0***			***30,9***	***23,4***	***123,5***	***826,0***
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ						***38,7***	***31,9***	***182,1***	***1208,0***			***49,9***	***40,5***	***221,2***	***1465,0***
ДОПОЛНИТЕЛЬНО																
22	Салат из свежих помидор		100	помидоры свежие	108	91	*1,0*	*10,2*	*3,5*	*110,0*						
				масло растительное	10	10										
66	Салат картофельный с солеными огурцами		100	картофель	83	60	*1,7*	*5,3*	*10,5*	*96*						
				лук репчатый	13	11										
				огурец консервир.	20	13										
				морковь	14	11										
				масло растительное	5	5										
381	Котлета мясная		100	мясо свинина	86	86	*17,8*	*17,5*	*14,3*	*286,0*						
				хлеб пшеничный	19	19										
				сухари	11	11										
				масло сливочное	7	7										
390	Тефтели мясные с рисом "Ежики"		70	мясо свинина	61	44	*9,5*	*15,3*	*11,4*	*221*						
				крупа рис	6	6										
				лук репчатый	25	21										
				мука пшеничная	5	5										
				масло сливочное	10	10										
237	Каша гречневая рассыпчатая		180	крупа гречневая	83	83	*8,4*	*8,0*	*51,0*	*300,0*						
				масло сливочное	8	8										