

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГКОУ РО «Тацинская специальная школа-интернат»

*Иванова*



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

**Сезон осень - зима (от 12-ти лет и старше)**

**государственного казенного общеобразовательного учреждения Ростовской области  
«Тацинская специальная школа-интернат»**

**2023г.**

Перспективное меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3\2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

**Для разработки меню использована следующая литература:**

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под редакцией Ф.Л. Марчука, 1996 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией В.Т. Лапшиной, Москва, 2004г.
4. Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания, И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, Москва, 2007г.

Справочно в номере рецептур:

**М** - сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука, Москва 1996г.

**Л** - сборник рецептур и кулинарных изделий под редакцией для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией В.Т. Лапшиной, Москва: 2004г.

Сезон: осень-зима				Неделя: первая				День: понедельник				1 ДЕНЬ			
№ рец.	Наименование блюда	Выход		Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК от 12 лет и старше</b>															
160 Л с.159	Суп молочный с макаронами (вермишель, фигурные изделия)	250		5,5	4,7	19,8	145,0	0,08	0,8	25,0	0	148,0	20,0	125,0	0,5
Табл. с.38	Молоко	125	125												
	Вода	105	105												
	Макароны	20	20												
	Сахар	2	2												
	Масло сливочное	2	2												
337 Л с. 273 Табл. с.58	Яйцо	1 шт (40)		5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	5,0	77,0	1,0
101Л с.117 Табл. с.174	Икра кабачковая п/производства	50		0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	3,5	0	0	20,5	7,5	18,5	0,35
96 Л с. 115 Табл. с.122	Масло сливочное (порциями)	15		0,20	10,9	0,14	99,0	0	0	60,0	0	3,0	0	4,5	0
97 Л с. 115 Табл. с.54	Сыр (порциями)	15		3,18	2,91	0,57	41,4	0,006	0,12	21,0	0	94,5	4,5	105,0	0,12
п/п	Хлеб пшеничный	50		3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0	0	0,98	11,50	16,50	42,0	1,0
п/п	Хлеб ржаной	30		2,0	0,36	12,56	61,44	0,16	0,21	0	0,16	38,25	21,0	65,62	1,47
692 Л с. 480	Кофейный напиток	200		6,6	2,14	13,9	112,5	3,2	5,4	8,6	0,6	0,05	0,01	0,01	1,2
	Кофейный напиток «Старая мельница»	8	8												
	Вода	17	172												
	Сахар	20	20												
	Молоко	50	50												
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>		<b>27,35</b>	<b>30,37</b>	<b>76,21</b>	<b>700,25</b>	<b>3,566</b>	<b>10,03</b>	<b>214,6</b>	<b>1,74</b>	<b>337,8</b>	<b>74,51</b>	<b>437,63</b>	<b>5,64</b>
<b>2 ЗАВТРАК от 12 лет и старше</b>															
644 М с. 361	Молоко кипяченое	180		3,15	4,5	5,4	93,6	2,88	1,9	5,56	0,05	0	0	2,25	1,71
645 М с.361	или кисломолочный продукт (кефир, ряженка) 2,5%	150		2,1	3,75	6,45	97,5	0,45	0,9	2,85	1,87	5,1	3,75	2,92	0,05
769 Л с. 522	Сдобные булочные изделия Табл. с.134	50		4,0	4,7	27,8	170,0	0,06	0	9	0	16,0	6,0	44,0	0,6

	Мука	33,8	33,8												
	Сахар	7	7												
	Масло сливочное или маргарин	7,5	7,5												
	Яйца	1	1												
	Соль	1	1												
	Дрожжи	1	1												
п/п	Кондитерские изделия (печенье, баранки, вафли, зефир ванильный, зефир шоколадный, конфеты)	10		0,1	0	8,1	41,8	0	0	0	1,07	0,87	2,66	0,93	0,4
	Итого: с молоком кипяченым	240		7,25	9,2	41,3	305,4	2,94	1,9	14,56	1,12	16,87	8,66	47,18	2,71
	Итого: с кисломолочным продуктом	210		6,2	8,45	42,35	309,3	0,51	0,9	11,85	2,94	21,97	12,41	47,85	1,05
<b>ОБЕД от 12 лет и старше</b>															
138 М с.77	Суп с бобовыми (горох, фасоль)	250		6,2	5,6	22,3	167,0	0,15	1,0	0	0	82,0	48,0	328,0	2,2
Табл. с.152	Картофель до 01.09. (20%)	62,5	50												
	Картофель с 01.09.-31.10 (25%)	63,0	50												
	Картофель с 01.11-31.12. (30%)	71,0	50												
	Картофель с 01.01.-28.02.(35%)	78,0	50												
	Картофель с 01.03. (40%)	84,0	50												
	Фасоль	20,0	20,0												
	Горох лущеный	20,0	20,0												
	Морковь до 01.01. (20%)	12,5	10												
	Морковь после 01.01. (25%)	14,0	10												
	Лук репчатый (16)	12,5	10												
	Масло сливочное	5	5												
	Вода или бульон	175	175												
309 М с.186	Рыба тушеная в томате с овощами	150		15,9	7,7	8,4	168,0	0,79	8,4	0	0	29,4	66,9	40,32	1,56
	Минтай	186	93												
	Вода или бульон	27	27												
	Морковь до 01.01. (20%)	34	27												
	Морковь после 01.01. (25%)	36	27												
	Лук репчатый (16%)	15	13												
	Томатная паста	19	19												
	Мало растительное	8	8												
	Сахар	2,5	2,5												
	Масса тушеной рыбы		75												
	Масса готовой рыбы с тушеными овощами		150												
255 М с. 151	Каша пшеничная рассыпчатая	100		4,4	3,6	25,7	153,0	0,08	0	0	0	100,2	24,0	99,0	1,7

	Крупа пшеничная	40	40												
	Масло сливочное	1	1												
	Вода	72	72												
<b>Табл. с. 152</b>	<b>Зелёный горошек или</b>	<b>50</b>		<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>20,0</b>	<b>0,06</b>	<b>5,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>10,0</b>	<b>31,0</b>	<b>0,4</b>
	Консервированные овощи (огурцы, томаты, икра кабачковая, кукуруза) или	50													
	Квашеные овощи или	50													
	Свежие овощи в нарезке (огурцы, томаты)	50													
<b>639 Л с.451</b>	<b>Компот из сухофруктов с витамином С</b>	<b>200</b>		<b>0,6</b>	<b>0,05</b>	<b>31,4</b>	<b>124,0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,32</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>28,69</b>	<b>18,27</b>	<b>0</b>	<b>0,61</b>
	Смесь сухофруктов	20	50 <sup>1</sup>												
	Сахар	20	20												
	Вода	200	200												
	Выход:		200												
п/п	Хлеб пшеничный	80		6,10	0,50	40,14	189,46	0,13	0	0	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60
п/п	Хлеб ржаной	50		3,32	0,6	20,9	102,4	0,28	0,35	0	0,28	63,75	35,0	109,38	2,45
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>		<b>28,12</b>	<b>18,15</b>	<b>152,14</b>	<b>923,86</b>	<b>1,5</b>	<b>15,07</b>	<b>0,07</b>	<b>1,85</b>	<b>332,44</b>	<b>269,37</b>	<b>634,1</b>	<b>10,52</b>
<b>ПОЛДНИК от 12 лет и старше</b>															
п/п	Сок фруктовый	200		1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	92,0	0	0	14,0	8,0	14,0	2,8
б/н	Фрукты: яблоки или	185		0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	0	0	29,6	16,65	20,35	4,07
б/н	Апельсины	185		1,67	0	15,54	70,0	0,07	111,0	0	0	62,9	24,05	15,06	0,56
	<b>Итого: с яблоками</b>	<b>385</b>		<b>1,74</b>	<b>0,94</b>	<b>38,33</b>	<b>178,95</b>	<b>0,08</b>	<b>110,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>43,6</b>	<b>24,65</b>	<b>34,35</b>	<b>6,87</b>
	<b>Итого: с апельсинами</b>	<b>385</b>		<b>2,67</b>	<b>0,2</b>	<b>35,74</b>	<b>162</b>	<b>0,09</b>	<b>203</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>76,9</b>	<b>32,05</b>	<b>29,06</b>	<b>3,36</b>
<b>УЖИН от 12 лет и старше</b>															
<b>492 Л с. 386</b>	<b>Плов из птицы</b>	<b>180</b>		<b>13,3</b>	<b>13,3</b>	<b>24,5</b>	<b>277,2</b>	<b>0,7</b>	<b>2,77</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>22,16</b>	<b>28,25</b>	<b>196,52</b>	<b>1,9</b>
	Бройлер-цыпленок	96	69												
	Масло сливочное	10	10												
	Лук репчатый	12	10												
	Морковь	12	10												
	Томатная паста	6	6												
	Крупа рисовая	42	42												
	Масса тушеной птицы		50												
	Масса готового риса с овощами		130												
<b>50 Л с.93</b>	<b>Салат из свеклы с сыром</b>	<b>100</b>		<b>5,1</b>	<b>14,2</b>	<b>7,1</b>	<b>178,0</b>	<b>0,03</b>	<b>6,6</b>	<b>40,0</b>	<b>0</b>	<b>187,0</b>	<b>28,0</b>	<b>154,0</b>	<b>1,5</b>
	Свекла свежая	91	71 <sup>1</sup>												
	Сыр	18	16 <sup>2</sup>												
	Сметана	15	15												
<b>462 М с. 360</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>		<b>3,47</b>	<b>2,87</b>	<b>18,8</b>	<b>141,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,08</b>	<b>27,0</b>	<b>126,8</b>	<b>0,09</b>	<b>3,2</b>	<b>7,2</b>

	Какао - порошок	4	4											
	Молоко	105	100											
	Сахар	20	20											
	Вода	110	110											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>70</b>	<b>5,34</b>	<b>0,43</b>	<b>35,13</b>	<b>165,77</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,37</b>	<b>16,10</b>	<b>23,1</b>	<b>58,80</b>	<b>1,40</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,66</b>	<b>0,48</b>	<b>16,72</b>	<b>81,92</b>	<b>0,22</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>0,22</b>	<b>51,0</b>	<b>28,0</b>	<b>87,5</b>	<b>1,96</b>
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>29,87</b>	<b>31,28</b>	<b>102,25</b>	<b>844,09</b>	<b>2,56</b>	<b>10,95</b>	<b>40,88</b>	<b>28,59</b>	<b>403,06</b>	<b>107,44</b>	<b>500,02</b>	<b>13,96</b>
	<b>Итого за день:</b> 2 завтрак с молоком и полдник с яблоком	<b>2745</b>	<b>94,33</b>	<b>89,94</b>	<b>410,23</b>	<b>2952,55</b>	<b>10,646</b>	<b>148,45</b>	<b>270,11</b>	<b>33,3</b>	<b>1133,77</b>	<b>484,63</b>	<b>1653,28</b>	<b>39,7</b>
	<b>Итого за день:</b> 2 завтрак с кефиром и полдник с апельсином	<b>2715</b>	<b>94,21</b>	<b>88,45</b>	<b>408,69</b>	<b>2939,5</b>	<b>8,226</b>	<b>239,95</b>	<b>267,4</b>	<b>35,12</b>	<b>1172,17</b>	<b>495,78</b>	<b>1648,66</b>	<b>34,53</b>

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

День: вторник

**2 ДЕНЬ**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК от 12 лет и старше</b>														
<b>361 М с.222</b>	<b>Мясо крупным куском (свинина)</b>	<b>50</b>	<b>24,52</b>	<b>32,30</b>	<b>0,026</b>	<b>388,50,</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26,89</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,53</b>
	<i>Свинина</i>	87	74											
	<i>Говядина</i>	105	77											
	<i>Масло сливочное</i>	2	2											
	<i>Масса мяса:</i>		50											
<b>540 М с.313</b>	<b>Соус томатный</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>2,01</b>	<b>4,74</b>	<b>40,2</b>	<b>0,01</b>	<b>6,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>12,48</b>	<b>5,39</b>	<b>0</b>	<b>0,35</b>
	<i>Вода</i>	45	45											
	<i>Масло сливочное</i>	2	2											
	<i>Мука пшеничная</i>	2	2											
	<i>морковь</i>	3,5	3											
	<i>Лук репчатый</i>	2	1,5											
	<i>Томатная паста</i>	12,5	12,5											
	<i>Масло сливочное</i>	0,75	0,75											
	<i>Сахар</i>	0,5	0,5											
<b>466 М с. 289</b>	<b>Рис припущенный</b>	<b>100</b>	<b>2,48</b>	<b>3,59</b>	<b>26,84</b>	<b>142,82</b>	<b>0,03</b>	<b>0,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>9,44</b>	<b>7,55</b>	<b>0</b>	<b>0,63</b>
	<i>Крупа рисовая</i>	53	53											
	<i>Бульон или вода</i>	111	111											
	<i>Масло сливочное</i>	5	5											
	<i>Выход:</i>		150											
<b>50 Л с.93</b>	<b>Салат из свеклы с сыром или</b>	<b>60</b>	<b>3,06</b>	<b>8,52</b>	<b>4,26</b>	<b>106,8</b>	<b>0,02</b>	<b>3,96</b>	<b>24,0</b>	<b>0</b>	<b>112,3</b>	<b>16,8</b>	<b>92,4</b>	<b>0,9</b>
Табл. с.168	<i>Свекла свежая</i>	55	43											
	<i>Сыр</i>	11	10											
	<i>Сметана</i>	9	9											
	<i>Выход</i>		60											
	<b>Свежие овощи в нарезке (огурцы, томаты)</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,8</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>2,3</b>	<b>5,3</b>	<b>3,5</b>	<b>3,3</b>
<b>96 Л с. 115</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,13</b>	<b>7,25</b>	<b>0,09</b>	<b>66,0</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
<b>п/п</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>70</b>	<b>5,34</b>	<b>0,43</b>	<b>35,13</b>	<b>165,77</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,37</b>	<b>16,10</b>	<b>23,1</b>	<b>58,80</b>	<b>1,40</b>
<b>п/п</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,66</b>	<b>0,48</b>	<b>16,72</b>	<b>81,92</b>	<b>0,22</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>0,22</b>	<b>51,0</b>	<b>28,0</b>	<b>87,5</b>	<b>1,96</b>
<b>692 Л с. 480</b>	<b>Кофейный напиток</b>	<b>200</b>	<b>6,6</b>	<b>2,14</b>	<b>13,9</b>	<b>112,5</b>	<b>3,2</b>	<b>5,4</b>	<b>8,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>1,2</b>
	<i>Кофейный напиток «Старая мельница»</i>	8	8											
	<i>Вода</i>	172	172											
	<i>Сахар</i>	20	20											
	<i>Молоко</i>	50	50											
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>45,56</b>	<b>49,47</b>	<b>101,616</b>	<b>650,01</b>	<b>4,07</b>	<b>15,99</b>	<b>32,62</b>	<b>2,19</b>	<b>228,26</b>	<b>80,85</b>	<b>238,71</b>	<b>7,97</b>
<b>2 ЗАВТРАК от 12 лет и старше</b>														







	<b>Масса теста:</b>		<b>130</b>											
	Масло сливочное	3	3											
	или растительное масло	3	3											
	<b>Масса готовых блинов:</b>		<b>100</b>											
	Сметана		20											
<b>462 М с. 360</b>	<b>Какао с молоком</b>		<b>200</b>	<b>3,47</b>	<b>2,87</b>	<b>18,8</b>	<b>141,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,08</b>	<b>27,0</b>	<b>126,8</b>	<b>0,09</b>	<b>3,2</b> <b>7,2</b>
	Какао - порошок	4	4											
	Молоко	105	100											
	Сахар	20	20											
	Вода	110	110											
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>50</b>	<b>3,82</b>	<b>0,31</b>	<b>25,09</b>	<b>118,41</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,98</b>	<b>11,50</b>	<b>16,50</b>	<b>42,0</b> <b>1,0</b>
п/п	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,36</b>	<b>12,56</b>	<b>61,44</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>	<b>38,25</b>	<b>21,0</b>	<b>65,62</b> <b>1,47</b>
	<b>Итого:</b>		<b>650</b>	<b>19,91</b>	<b>11,96</b>	<b>113,87</b>	<b>773,23</b>	<b>1,98</b>	<b>4,26</b>	<b>0,14</b>	<b>350,44</b>	<b>224,96</b>	<b>107,59</b>	<b>440,62</b> <b>11,85</b>
	<b>Итого за день:</b> 2 завтрак с молоком и полдник с яблоком		<b>2685</b>	<b>109,4</b>	<b>90,73</b>	<b>427,456</b>	<b>2815,05</b>	<b>9,736</b>	<b>167,72</b>	<b>67,39</b>	<b>355,6</b>	<b>687,53</b>	<b>414,02</b>	<b>1134,89</b> <b>37,48</b>
	<b>Итого за день:</b> 2 завтрак с кефиром и полдник с апельсином		<b>2655</b>	<b>109,28</b>	<b>89,24</b>	<b>425,916</b>	<b>2802</b>	<b>7,316</b>	<b>259,22</b>	<b>64,68</b>	<b>357,42</b>	<b>725,93</b>	<b>425,17</b>	<b>1130,27</b> <b>32,31</b>

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

День: среда

**3 ДЕНЬ**

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК от 12 лет и старше</b>															
<b>324М с.198</b>	<b>Котлеты рыбные</b>	<b>70/50</b>		<b>11,31</b>	<b>4,81</b>	<b>9,96</b>	<b>128,26</b>	<b>0,08</b>	<b>0,51</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>37,43</b>	<b>43,3</b>	<b>44,4</b>	<b>0,84</b>
	<i>Минтай</i>	92	56												
	<i>Хлеб пшеничный</i>	13	13												
	<i>Молоко</i>	10	10												
	<i>Яйцо</i>	1/10	4												
	<i>Масса полуфабриката</i>		83												
	<i>Масло сливочное</i>	1,4	1,4												
	<b>Масса готового блюда</b>		70												
<b>540 М с.313</b>	<b>Соус томатный</b>	<b>50</b>		<b>0,8</b>	<b>2,2</b>	<b>3,9</b>	<b>40,0</b>	<b>0,01</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>4,0</b>	<b>46,0</b>	<b>0,4</b>
Табл. с.232	<i>Вода</i>	45	45												
	<i>Масло сливочное</i>	2	2												
	<i>Мука пшеничная</i>	2	2												
	<i>морковь</i>	3,5	3												
	<i>Лук репчатый</i>	2	1,5												
	<i>Томатная паста</i>	12,5	12,5												
	<i>Масло сливочное</i>	0,75	0,75												
	<i>Сахар</i>	0,5	0,5												
<b>472 М с. 291</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>100</b>		<b>2,1</b>	<b>0,8</b>	<b>14,7</b>	<b>75,2</b>	<b>0,05</b>	<b>1,3</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>27,2</b>	<b>20,0</b>	<b>56,0</b>	<b>0,7</b>
Табл. с.164	<i>Картофель до 01.09. (20)</i>	108	86												
	<i>Картофель с 01.09.-31.10 (25%)</i>	115	86												
	<i>Картофель с 01.11-31.12. (30%)</i>	123	86												
	<i>Картофель с 01.01.-28.02.(35%)</i>	132	86												
	<i>Картофель с 01.03. (40%)</i>	143	86												
	<i>Молоко</i>	16	15												
	<i>Масло сливочное</i>	4	4												
<b>17Л с.79</b>	<b>Салат из соленых огурцов с луком или</b>	<b>100</b>		<b>0,9</b>	<b>5,0</b>	<b>2,6</b>	<b>61,0</b>	<b>0,02</b>	<b>5,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23,0</b>	<b>13,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,6</b>
Табл. с.170	<i>Огурец консервированный</i>	101	81												
	<i>Лук репчатый 16%</i>	18	15												
	<i>Масло растительное</i>	5	5												
	<i>Свежие овощи в нарезке: огурцы</i>	100		1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,0	0	0	14,0	20,0	26,0	0,9
<b>96 Л с. 115 Табл. с.122</b>	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	<b>15</b>		<b>0,20</b>	<b>10,9</b>	<b>0,14</b>	<b>99,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60,0</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>
<b>97 Л с. 115 Табл. с.54</b>	<b>Сыр (порциями)</b>	<b>15</b>		<b>3,18</b>	<b>2,91</b>	<b>0,57</b>	<b>41,4</b>	<b>0,006</b>	<b>0,12</b>	<b>21,0</b>	<b>0</b>	<b>94,5</b>	<b>4,5</b>	<b>105,0</b>	<b>0,12</b>



	Бульон или вода	140	140												
	<b>Фрикадельки мясные</b>		<b>30</b>												
	Говядина или	47	34												
	Свинина	40	34												
	Лук репчатый	4	3												
	Вода	3	3												
	Яйца	2	2												
	Выход:		30												
<b>498 Л с.390</b>	<b>Котлеты рубленые из птицы</b>		<b>50</b>	<b>7,6</b>	<b>6,8</b>	<b>6,8</b>	<b>119,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>22,0</b>	<b>13,0</b>	<b>48,0</b>	<b>1,1</b>
<i>Табл. с.80</i>	<i>Цыпленок-бройлер</i>	<i>77</i>	<i>37</i>												
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>9</i>	<i>9</i>												
	<i>Молоко или вода</i>	<i>13</i>	<i>13</i>												
	<i>Масло сливочное</i>	<i>5</i>	<i>5</i>												
	<i>Мука</i>	<i>5</i>	<i>5</i>												
	<b>Масса полуфабриката</b>		<b>63</b>												
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>												
<b>255 М с. 149, 151</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>		<b>150</b>	<b>6,0</b>	<b>6,0</b>	<b>40,0</b>	<b>244</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,0</b>	<b>0</b>	<b>24,0</b>	<b>139,0</b>	<b>207,0</b>	<b>5,0</b>
	<i>Крупа гречневая</i>	<i>72</i>	<i>72</i>												
	<i>Вода</i>	<i>107</i>	<i>107</i>												
	<i>Масло сливочное</i>	<i>6</i>	<i>6</i>												
	<b>Помидор консервированный или</b>		<b>60</b>	<b>0,66</b>	<b>0,06</b>	<b>2,1</b>	<b>120,0</b>	<b>0,006</b>	<b>9,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,0</b>	<b>9,0</b>	<b>21,0</b>	<b>0,48</b>
	Квашеные овощи или		60												
	Консервированные овощи (огурцы, томаты, икра кабачковая, зелёный горошек, кукуруза) или		60												
	Свежие овощи в нарезке: Огурцы свежие или		60												
	Помидоры свежие														
<b>639 Л с.451</b>	<b>Компот из сухофруктов с витамином С</b>		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,05</b>	<b>31,4</b>	<b>124,0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,32</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>28,69</b>	<b>18,27</b>	<b>0</b>	<b>0,61</b>
	<i>Смесь сухофруктов</i>	<i>20</i>	<i>50'</i>												
	<i>Сахар</i>	<i>20</i>	<i>20</i>												
	<i>Вода</i>	<i>200</i>	<i>200</i>												
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>												
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>80</b>	<b>6,10</b>	<b>0,50</b>	<b>40,14</b>	<b>189,46</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,57</b>	<b>18,40</b>	<b>67,20</b>	<b>26,40</b>	<b>1,60</b>
п/п	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>50</b>	<b>3,32</b>	<b>0,6</b>	<b>20,9</b>	<b>102,4</b>	<b>0,28</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>0,28</b>	<b>63,75</b>	<b>35,0</b>	<b>109,38</b>	<b>2,45</b>
	<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>31,08</b>	<b>18,81</b>	<b>159,8</b>	<b>1038,5</b>	<b>0,586</b>	<b>29,01</b>	<b>28,07</b>	<b>1,85</b>	<b>183,43</b>	<b>311,73</b>	<b>523,69</b>	<b>12,92</b>
<b>ПОЛДНИК от 12 лет и старше</b>															
п/п	<b>Сок фруктовый</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,0</b>	<b>0,02</b>	<b>92,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>14,0</b>	<b>2,8</b>
	<b>Фрукты: яблоки или</b>		<b>185</b>	<b>0,74</b>	<b>0,74</b>	<b>18,13</b>	<b>86,95</b>	<b>0,06</b>	<b>18,50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>29,6</b>	<b>16,65</b>	<b>20,35</b>	<b>4,07</b>
	<b>Апельсины</b>		<b>185</b>	<b>1,67</b>	<b>0</b>	<b>15,54</b>	<b>70,0</b>	<b>0,07</b>	<b>111,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>62,9</b>	<b>24,05</b>	<b>15,06</b>	<b>0,56</b>
	<b>Итого: с яблоками</b>		<b>385</b>	<b>1,74</b>	<b>0,94</b>	<b>38,33</b>	<b>178,95</b>	<b>0,08</b>	<b>110,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>43,6</b>	<b>24,65</b>	<b>34,35</b>	<b>6,87</b>

	<b>Итого: с апельсинами</b>	<b>385</b>	<b>2,67</b>	<b>0,2</b>	<b>35,74</b>	<b>162</b>	<b>0,09</b>	<b>203</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>76,9</b>	<b>32,05</b>	<b>29,06</b>	<b>3,36</b>
<b>УЖИН от 12 лет и старше</b>														
<b>162 М с.93</b>	<b>Суп молочный с хлопьями овсяными Геркулес</b>	<b>250</b>	<b>10,0</b>	<b>11,4</b>	<b>34,88</b>	<b>280,0</b>	<b>0,14</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>318,75</b>	<b>38,56</b>	<b>0</b>	<b>0,36</b>
	<i>Молоко</i>	125	125											
	<i>Вода</i>	138	138											
	<i>Крупа хлопья овсяные Геркулес</i>	15	15											
	<i>Масло сливочное</i>	2	2											
	<i>Сахар</i>	3	3											
<b>362Л с.289</b>	<b>Пудинг из творога со сметаной</b>	<b>110</b>	<b>14,15</b>	<b>11,1</b>	<b>1,75</b>	<b>240,0</b>	<b>0,065</b>	<b>0,25</b>	<b>70,0</b>	<b>0</b>	<b>139,0</b>	<b>23,0</b>	<b>194,0</b>	<b>0,9</b>
<b>Табл. с.44</b>	<b>Пудинг из творога</b>	<b>100</b>	<b>13,9</b>	<b>9,6</b>	<b>1,4</b>	<b>224,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,2</b>	<b>60,0</b>	<b>0</b>	<b>130,0</b>	<b>22,0</b>	<b>188,0</b>	<b>0,9</b>
	<i>Творог</i>	76	75											
	<i>Крупа манная</i>	8	8											
	<i>Сахар</i>	8	8											
	<i>Яйца</i>	1/5	8											
	<i>Изюм</i>	10,2	10											
	<i>Масло сливочное</i>	3	3											
	<i>Мука</i>	3	3											
	<i>Сметана</i>	3	3											
	<b>Масса готового пудинга</b>		<b>100</b>											
<b>Табл. с.46</b>	<b>Сметана</b>	<b>10</b>	<b>0,25</b>	<b>1,5</b>	<b>0,35</b>	<b>16</b>	<b>0,005</b>	<b>0,05</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>9,0</b>	<b>1,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0</b>
<b>462 М с. 360</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,47</b>	<b>2,87</b>	<b>18,8</b>	<b>141,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,08</b>	<b>27,0</b>	<b>126,8</b>	<b>0,09</b>	<b>3,2</b>	<b>7,2</b>
	<i>Какао - порошок</i>	4	4											
	<i>Молоко</i>	105	100											
	<i>Сахар</i>	20	20											
	<i>Вода</i>	110	110											
<b>п/п</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,82</b>	<b>0,31</b>	<b>25,09</b>	<b>118,41</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,98</b>	<b>11,50</b>	<b>16,50</b>	<b>42,0</b>	<b>1,0</b>
<b>п/п</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,36</b>	<b>12,56</b>	<b>61,44</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>	<b>38,25</b>	<b>21,0</b>	<b>65,62</b>	<b>1,47</b>
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>33,44</b>	<b>26,04</b>	<b>93,08</b>	<b>841,05</b>	<b>1,945</b>	<b>3,16</b>	<b>70,08</b>	<b>28,14</b>	<b>634,3</b>	<b>99,15</b>	<b>304,82</b>	<b>10,93</b>
	<b>Итого за день:</b> 2 завтрак с молоком и полдник с яблоком	<b>2730</b>	<b>102,62</b>	<b>79,55</b>	<b>425,66</b>	<b>3087,55</b>	<b>9,231</b>	<b>157,56</b>	<b>184,54</b>	<b>33,3</b>	<b>1035,98</b>	<b>571,6</b>	<b>1189,25</b>	<b>40,13</b>
	<b>Итого за день:</b> 2 завтрак с кефиром и полдник с апельсином	<b>2700</b>	<b>102,5</b>	<b>78,06</b>	<b>424,12</b>	<b>3074,5</b>	<b>6,811</b>	<b>249,06</b>	<b>181,83</b>	<b>35,12</b>	<b>1074,38</b>	<b>582,75</b>	<b>1184,63</b>	<b>34,96</b>

<b>Сезон: осень-зима</b>	<b>Неделя: первая</b>	<b>День: четверг</b>	<b>4 День</b>
--------------------------	-----------------------	----------------------	---------------







	Картофель с 01.09– 1.10 (25%)	29	21												
	Картофель с 01.11 – 31.12 (30%)	31	21												
	Картофель с 01.01 –2 8.02 (35%)	34	21												
	Картофель с 01.03 40%)	37	21												
	Морковь с 01.09 –31.12 (20%)	13	10 <sup>1</sup>												
	Морковь с 01.01. (25%)	14	10 <sup>1</sup>												
	Свекла 01.09 -31.12.(20%)	19	15 <sup>1</sup>												
	Свекла 01.01.(25%)	21	15 <sup>1</sup>												
	Огурцы соленые <sup>2</sup>	19	15												
	Капуста квашенная <sup>2</sup>	21	15												
	Лук репчатый	18	15												
	Масло растительное	10	10												
	<b>Выход:</b>		<b>100</b>												
<b>639 Л с.451</b>	<b>Компот из сухофруктов с витамином С</b>	<b>200</b>		<b>0,6</b>	<b>0,05</b>	<b>31,4</b>	<b>124,0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,32</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>28,69</b>	<b>18,27</b>	<b>0</b>	<b>0,61</b>
	Смесь сухофруктов	20	50 <sup>1</sup>												
	Сахар	20	20												
	Вода	200	200												
	Выход:		200												
п/п	Хлеб пшеничный	80		6,10	0,50	40,14	189,46	0,13	0	0	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60
п/п	Хлеб ржаной	50		3,32	0,6	20,9	102,4	0,28	0,35	0	0,28	63,75	35,0	109,38	2,45
	<b>Итого:</b>	<b>905</b>		<b>41,96</b>	<b>37,66</b>	<b>144,81</b>	<b>1096,66</b>	<b>0,67</b>	<b>37,16</b>	<b>0,09</b>	<b>1,85</b>	<b>234,78</b>	<b>223,93</b>	<b>630,38</b>	<b>12,16</b>
<b>ПОЛДНИК от 12 лет и старше</b>															
п/п	Сок фруктовый	200		1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	92,0	0	0	14,0	8,0	14,0	2,8
	Фрукты: яблоки или	185		0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	0	0	29,6	16,65	20,35	4,07
	<b>Итого: с яблоками</b>	<b>385</b>		<b>1,74</b>	<b>0,94</b>	<b>38,33</b>	<b>178,95</b>	<b>0,08</b>	<b>110,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>43,6</b>	<b>24,65</b>	<b>34,35</b>	<b>6,87</b>
	<b>Итого: с апельсинами</b>	<b>385</b>		<b>2,67</b>	<b>0,2</b>	<b>35,74</b>	<b>162</b>	<b>0,09</b>	<b>203</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>76,9</b>	<b>32,05</b>	<b>29,06</b>	<b>3,36</b>
<b>УЖИН от 12 лет и старше</b>															
<b>162 М с. 93</b>	<b>Суп молочный с крупой (рисовой, манной, овсяной Геркулес, перловой, ячневой, гречневой, пшенной)</b>	<b>250</b>		<b>9,78</b>	<b>8,6</b>	<b>29,22</b>	<b>243,72</b>	<b>0,19</b>	<b>2,75</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>324,14</b>	<b>57,06</b>	<b>286,63</b>	<b>2,1</b>
	Молоко	125	125												
	Вода	138	138												
	Рисовая	15	15												
	Манная	15	15												
	Овсяная Геркулес	15	15												
	Перловая	20	20												
	Ячневая	20	20												
	Гречневая	20	20												
	<u>Пшено</u>	20	20												
	Масло сливочное	2	2												
	Сахар	2,5	2,5												
<b>278М с.163</b>	<b>Лапшевник с творогом</b>	<b>70/10</b>		<b>5,64</b>	<b>6,68</b>	<b>14,56</b>	<b>142,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,12</b>	<b>24,0</b>	<b>0</b>	<b>53,8</b>	<b>9,4</b>	<b>7,11</b>	<b>0,42</b>

Табл. с.134	Лапша или вермишель или макароны	18	18												
с.46	Вода	39	39												
	Теорое	23	23												
	Яйцо	1/1 0	10												
	Сахар	2	2												
	Сливочное масло	1	1												
	Сметана	1	1												
	Мука	1	1												
	<b>Масса полуфабриката</b>		<b>82</b>												
	<b>Масса готового лапшевника</b>		<b>70</b>												
	Сметана		10												
<b>462 М с. 360</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>		<b>3,47</b>	<b>2,87</b>	<b>18,8</b>	<b>141,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,08</b>	<b>27,0</b>	<b>126,8</b>	<b>0,09</b>	<b>3,2</b>	<b>7,2</b>
	Какао - порошок	4	4												
	Молоко	105	100												
	Сахар	20	20												
	Вода	110	110												
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>50</b>	<b>3,82</b>	<b>0,31</b>	<b>25,09</b>	<b>118,41</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,98</b>	<b>11,50</b>	<b>16,50</b>	<b>42,0</b>	<b>1,0</b>
п/п	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,36</b>	<b>12,56</b>	<b>61,44</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>	<b>38,25</b>	<b>21,0</b>	<b>65,62</b>	<b>1,47</b>
	<b>Итого:</b>		<b>610</b>	<b>24,71</b>	<b>18,82</b>	<b>100,23</b>	<b>706,77</b>	<b>1,96</b>	<b>4,38</b>	<b>24,14</b>	<b>28,14</b>	<b>554,49</b>	<b>104,05</b>	<b>404,56</b>	<b>12,19</b>
	<b>Итого за день:</b> 2 завтрак с молоком и полдник с яблоком		<b>2770</b>	<b>110,58</b>	<b>90,97</b>	<b>424,28</b>	<b>3058,87</b>	<b>9,275</b>	<b>173,24</b>	<b>138,39</b>	<b>33,3</b>	<b>1052,89</b>	<b>449,4</b>	<b>1511,28</b>	<b>41,13</b>
	<b>Итого за день:</b> 2 завтрак с кефиром и полдник с апельсином		<b>2740</b>	<b>110,46</b>	<b>89,48</b>	<b>422,74</b>	<b>3045,82</b>	<b>6,855</b>	<b>264,74</b>	<b>135,68</b>	<b>35,12</b>	<b>1091,29</b>	<b>460,55</b>	<b>1506,66</b>	<b>35,96</b>

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

День: пятница

**5 ДЕНЬ**





	Масло сливочное		2,5														
	Яйцо		7														
	Бульон, вода или молоко		35														
	Масса теста		67,5														
	<b>Выход:</b>		<b>72</b>														
<b>76 М с. 230</b>	<b>Поджарка</b>		<b>65</b>	<b>10,2</b>	<b>32,0</b>	<b>2,7</b>	<b>341,0</b>	<b>0,54</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20,0</b>	<b>17,0</b>	<b>121,0</b>	<b>14,0</b>		
	Свинина	87	74														
	Говядина	107	79														
	Лук репчатый	24	20														
	Масло сливочное	7	7														
	Томатная паста	10	10														
<b>203 Л с. 187</b>	<b>Картофель отварной</b>		<b>130</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>19,8</b>	<b>93,8</b>	<b>0,12</b>	<b>18,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>28,0</b>	<b>68,0</b>	<b>1,0</b>		
	Картофель до 01.09. (20%)	161	129														
	Картофель с 01.09 – 31.10. (25%)	172	129														
	Картофель с 01.11 – 31.12. (30%)	184	129														
	Картофель с 01.01 – 28.02. (35%)	198	129														
	Картофель с 01.03. (40%)	215	129														
	Масса вареного картофеля		125														
	Масло сливочное	5	5														
	<b>Выход:</b>		<b>130</b>														
<b>210 М с. 121</b>	<b>Капуста тушеная</b>		<b>80</b>	<b>1,6</b>	<b>2,6</b>	<b>7,4</b>	<b>60,0</b>	<b>0,02</b>	<b>13,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>46,4</b>	<b>32,0</b>	<b>16,0</b>	<b>0,6</b>		
Табл. с.158	Капуста свежая или	114	91														
	Капуста квашенная	114	80														
	Масло растительное	3	3														
	Томатная паста	7	7														
	Морковь с 1.09 - 31.12	5	4														
	Морковь с 1.01	6	4														
	Лук репчатый	5	4														
	Сахар	2	2														
	Мука пшеничная	1	1														
<b>п/п</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>80</b>	<b>6,10</b>	<b>0,50</b>	<b>40,14</b>	<b>189,46</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,57</b>	<b>18,40</b>	<b>67,20</b>	<b>26,40</b>	<b>1,60</b>		
<b>п/п</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>50</b>	<b>3,32</b>	<b>0,6</b>	<b>20,9</b>	<b>102,4</b>	<b>0,28</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>0,28</b>	<b>63,75</b>	<b>35,0</b>	<b>109,38</b>	<b>2,45</b>		
<b>639 Л с.451</b>	<b>Компот из сухофруктов с витамином С</b>		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,05</b>	<b>31,4</b>	<b>124,0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,32</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>28,69</b>	<b>0</b>	<b>18,27</b>	<b>0,61</b>		
	Смесь сухофруктов	20	50'														
	Сахар	20	20														
	Вода	200	200														
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>														
	<b>Итого:</b>		<b>877</b>	<b>30,52</b>	<b>42,65</b>	<b>151,84</b>	<b>1094,96</b>	<b>1,24</b>	<b>43,37</b>	<b>29,07</b>	<b>1,85</b>	<b>229,24</b>	<b>254,2</b>	<b>567,69</b>	<b>21,66</b>		
<b>ПОЛДНИК от 12 лет и старше</b>																	
<b>п/п</b>	<b>Сок фруктовый</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,0</b>	<b>0,02</b>	<b>92,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>14,0</b>	<b>2,8</b>		

	<b>Фрукты: яблоки или</b>		<b>185</b>	<b>0,74</b>	<b>0,74</b>	<b>18,13</b>	<b>86,95</b>	<b>0,06</b>	<b>18,50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>29,6</b>	<b>16,65</b>	<b>20,35</b>	<b>4,07</b>	
	<b>Апельсины</b>		<b>185</b>	<b>1,67</b>	<b>0</b>	<b>15,54</b>	<b>70,0</b>	<b>0,07</b>	<b>111,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>62,9</b>	<b>24,05</b>	<b>15,06</b>	<b>0,56</b>	
	<b>Итого: с яблоками</b>		<b>385</b>	<b>1,74</b>	<b>0,94</b>	<b>38,33</b>	<b>178,95</b>	<b>0,08</b>	<b>110,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>43,6</b>	<b>24,65</b>	<b>34,35</b>	<b>6,87</b>	
	<b>Итого: с апельсинами</b>		<b>385</b>	<b>2,67</b>	<b>0,2</b>	<b>35,74</b>	<b>162</b>	<b>0,09</b>	<b>203</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>76,9</b>	<b>32,05</b>	<b>29,06</b>	<b>3,36</b>	
<b>УЖИН от 12 лет и старше</b>																
<b>312 М С.189</b>	<b>Рыба жареная с луком</b>		<b>90</b>	<b>14,82</b>	<b>7,36</b>	<b>8,49</b>	<b>158,54</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,32</b>	<b>55,94</b>	<b>31,44</b>	<b>4,72</b>	
	<i>Минтай с/м, б/г, потр.</i>	115	85													
	<i>Мука пшеничная</i>	4	4													
	<i>Масло растительное</i>	4	4													
	<b>Масса жареной рыбы</b>		<b>70</b>													
	<i>Лук репчатый (16%)</i>	50	42													
	<i>Масло растительное</i>	2,5	2,5													
	<b>Масса пассированного лука</b>		<b>20</b>													
<b>472М с. 291</b>	<b>Пюре картофельное</b>		<b>150</b>	<b>3,27</b>	<b>4,47</b>	<b>26,51</b>	<b>154,82</b>	<b>154,82</b>	<b>26,34</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>41,91</b>	<b>33,38</b>	<b>96,15</b>	<b>1,19</b>	
	<i>Картофель до 01.09 (20%)</i>	161	129													
	<i>Картофель с 01.09 – 31.10. (25%)</i>	172	129													
	<i>Картофель с 01.11 – 31.12. (30%)</i>	154	129													
	<i>Картофель с 01.01 – 8.02. (35%)</i>	190	129													
	<i>Картофель с 01.03. (40%)</i>	215	129													
	<i>Молоко</i>	24	23													
	<i>Масло сливочное</i>	6	6													
<b>Табл. с.168</b>	<b>Свекла отварная</b>		<b>80</b>	<b>1,4</b>	<b>0,08</b>	<b>7,84</b>	<b>38,4</b>	<b>0,02</b>	<b>7,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36,0</b>	<b>20,8</b>	<b>40,8</b>	<b>1,36</b>	
<b>462 М с. 360</b>	<b>Какао с молоком</b>		<b>200</b>	<b>3,47</b>	<b>2,87</b>	<b>18,8</b>	<b>141,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,08</b>	<b>27,0</b>	<b>126,8</b>	<b>0,09</b>	<b>3,2</b>	<b>7,2</b>	
	<i>Какао - порошок</i>	4	4													
	<i>Молоко</i>	105	100													
	<i>Сахар</i>	20	20													
	<i>Вода</i>	110	110													
<b>п/п</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>70</b>	<b>5,34</b>	<b>0,43</b>	<b>35,13</b>	<b>165,77</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,37</b>	<b>16,10</b>	<b>23,1</b>	<b>58,80</b>	<b>1,40</b>	
<b>п/п</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>	<b>2,66</b>	<b>0,48</b>	<b>16,72</b>	<b>81,92</b>	<b>0,22</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>0,22</b>	<b>51,0</b>	<b>28,0</b>	<b>87,5</b>	<b>1,96</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>30,96</b>	<b>15,69</b>	<b>113,49</b>	<b>740,65</b>	<b>156,77</b>	<b>36,82</b>	<b>0,1</b>	<b>28,59</b>	<b>286,13</b>	<b>161,31</b>	<b>317,89</b>	<b>17,83</b>	
	<b>Итого за день:</b> 2 завтрак с молоком и полдник с яблоком		<b>2782</b>	<b>99,43</b>	<b>101</b>	<b>433,68</b>	<b>3103,71</b>	<b>164,556</b>	<b>199,78</b>	<b>163,36</b>	<b>33,48</b>	<b>867,53</b>	<b>513,23</b>	<b>1340,49</b>	<b>54,14</b>	
	<b>Итого за день:</b> 2 завтрак с кефиром и полдник с апельсином		<b>2752</b>	<b>99,31</b>	<b>99,51</b>	<b>432,14</b>	<b>3090,66</b>	<b>162,136</b>	<b>291,28</b>	<b>160,65</b>	<b>35,3</b>	<b>905,93</b>	<b>524,38</b>	<b>1335,87</b>	<b>48,97</b>	

Сезон: осень-зима				Неделя: первая				День: суббота				6 ДЕНЬ			
№ рец.	Наименование блюда	Выход		Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК от 12 лет и старше</b>															
<b>263 М с.155</b>	<b>Крупеник</b>	<b>260</b>		<b>22,9</b>	<b>22,9</b>	<b>54,8</b>	<b>517</b>	<b>0,31</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>174,0</b>	<b>411,0</b>	<b>6,0</b>
Табл. с.146	<i>Крупа гречневая</i>	80	80												
	<i>Вода</i>	130	130												
	<i>Или крупа пшеничная</i>	67	67												
	<i>Вода</i>	143	143												
	<i>Творог</i>	76	76												
	<i>Сахар</i>	10	10												
	<i>Яйцо</i>	1/8	5												
	<i>Масло сливочное</i>	5	5												
	<i>Сметана</i>	5	5												
	<i>Масло сливочное</i>	10	10												
			260												
<b>337 Л с. 273 Табл. с.58</b>	<b>Яйцо</b>	<b>1шт (40)</b>		<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>100,0</b>	<b>0</b>	<b>22,0</b>	<b>5,0</b>	<b>77,0</b>	<b>1,0</b>
<b>101Л с.117 Табл. с.174</b>	<b>Икра кабачковая п/производства</b>	<b>50</b>		<b>0,95</b>	<b>4,45</b>	<b>3,85</b>	<b>59,50</b>	<b>0,01</b>	<b>3,5</b>	<b>0</b>	<b>00</b>	<b>20,5</b>	<b>7,5</b>	<b>18,5</b>	<b>0,35</b>
<b>96 Л с. 115 Табл. с.122</b>	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	<b>15</b>		<b>0,20</b>	<b>10,9</b>	<b>0,14</b>	<b>99,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60,0</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>
<b>97 Л с. 115 Табл. с.54</b>	<b>Сыр (порциями)</b>	<b>15</b>		<b>3,18</b>	<b>2,91</b>	<b>0,57</b>	<b>41,4</b>	<b>0,006</b>	<b>0,12</b>	<b>21,0</b>	<b>0</b>	<b>94,5</b>	<b>4,5</b>	<b>105,0</b>	<b>0,12</b>
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>		<b>3,82</b>	<b>0,31</b>	<b>25,09</b>	<b>118,41</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,98</b>	<b>11,50</b>	<b>16,50</b>	<b>42,0</b>	<b>1,0</b>
п/п	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>		<b>3,32</b>	<b>0,36</b>	<b>20,9</b>	<b>102,4</b>	<b>0,28</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>0,28</b>	<b>63,8</b>	<b>109,38</b>	<b>35,0</b>	<b>2,45</b>
<b>692 Л с. 480</b>	<b>Кофейный напиток</b>	<b>200</b>		<b>6,6</b>	<b>2,14</b>	<b>13,9</b>	<b>112,5</b>	<b>3,2</b>	<b>5,4</b>	<b>8,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>1,2</b>
	<i>Кофейный напиток «Старая мельница»</i>	8	8												
	<i>Вода</i>	172	172												
	<i>Сахар</i>	20	20												
	<i>Молоко</i>	50	50												
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>		<b>46,07</b>	<b>48,57</b>	<b>119,55</b>	<b>1113,21</b>	<b>3,916</b>	<b>9,37</b>	<b>241,6</b>	<b>1,86</b>	<b>215,35</b>	<b>316,89</b>	<b>693,01</b>	<b>12,12</b>
<b>2 ЗАВТРАК от 12 лет и старше</b>															
<b>644 М с. 361</b>	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>180</b>		<b>3,15</b>	<b>4,5</b>	<b>5,4</b>	<b>93,6</b>	<b>2,88</b>	<b>1,9</b>	<b>5,56</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,25</b>	<b>1,71</b>
<b>645 М с.361</b>	<b>или кисломолочный продукт</b>	<b>150</b>		<b>2,1</b>	<b>3,75</b>	<b>6,45</b>	<b>97,5</b>	<b>0,45</b>	<b>0,9</b>	<b>2,85</b>	<b>1,87</b>	<b>5,1</b>	<b>3,75</b>	<b>2,92</b>	<b>0,05</b>





	(огурцы, томаты, икра кабачковая, зелёный горошек, кукуруза) или													
	Свежие овощи в нарезке (огурцы, томаты)	60												
п/п	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,50	40,14	189,46	0,13	0	0	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60
п/п	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,72	81,92	0,22	0,28	0	0,22	51,0	28,0	87,5	1,96
639 Л с.451	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,05	31,4	124,0	0,01	0,32	0,07	0	28,69	18,27	0	0,61
	Смесь сухофруктов	20	50'											
	Сахар	20	20											
	Вода	200	200											
	Выход:		200											
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>30,93</b>	<b>22,83</b>	<b>128,53</b>	<b>865,97</b>	<b>1,08</b>	<b>28,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,79</b>	<b>214,18</b>	<b>189,89</b>	<b>336,85</b>	<b>205,87</b>
<b>ПОЛДНИК от 12 лет и старше</b>														
п/п	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	92,0	0	0	14,0	8,0	14,0	2,8
	Фрукты: яблоки или	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	0	0	29,6	16,65	20,35	4,07
	Апельсины	185	1,67	0	15,54	70,0	0,07	111,0	0	0	62,9	24,05	15,06	0,56
	Итого: с яблоками	385	1,74	0,94	38,33	178,95	0,08	110,5	0	0	43,6	24,65	34,35	6,87
	Итого: с апельсинами	385	2,67	0,2	35,74	162	0,09	203	0	0	76,9	32,05	29,06	3,36
<b>УЖИН от 12 лет и старше</b>														
443 М с. 276	Рагу из птицы	200	12,4	14,2	17,8	250,0	9,2	20,0	0	0	36,0	40,0	156,0	1,8
Табл. с. 80	Бройлер-цыпленок	97	69											
	Масло сливочное	2	2											
	<b>Масса жареной птицы</b>		<b>50</b>											
	Картофель до 01.09. (20%)	120	96											
	Картофель с 01.09 –31.10.(25%)	128	96											
	Картофель с 01.1. – 31.12.(30%)	137	96											
	Картофель с 01.01 – 8.02. (35%)	148	96											
	Картофель с 01.03 . (40%)	160	96											
	Морковь с 01.09 –31.12. (20%)	26	21											
	Морковь с 01.01. (25%)	28	21											
	Лук репчатый (16%)	14	12											
	Масло сливочное	4	4											
	Томатное паста	7	7											
	Мука пшеничная	2	2											
	<b>Масса гарнира и соуса</b>		<b>150</b>											
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>											
б/н	Свекла отварная	100	1,8	0,1	9,8	48,0	0,02	8,9	0	0	45,0	26,0	51,0	1,7
462 М с. 360	Какао с молоком	200	3,47	2,87	18,8	141,2	1,5	1,3	0,08	27,0	126,8	0,09	3,2	7,2
	Какао - порошок	4	4											
	Молоко	105	100											
	Сахар	20	20											
	Вода	110	110											
п/п	Хлеб пшеничный	70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0	0	1,37	16,10	23,10	58,80	1,40

<b>п/п</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,36</b>	<b>12,56</b>	<b>61,44</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>	<b>38,25</b>	<b>21,0</b>	<b>65,62</b>	<b>1,47</b>
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>25,01</b>	<b>17,96</b>	<b>94,09</b>	<b>666,41</b>	<b>10,99</b>	<b>30,41</b>	<b>0,08</b>	<b>28,53</b>	<b>262,15</b>	<b>110,19</b>	<b>334,62</b>	<b>13,57</b>
	<b>Итого за день:</b> 2 завтрак с молоком и полдник с яблоком	<b>2715</b>	<b>111,0</b>	<b>99,5</b>	<b>421,8</b>	<b>3129,94</b>	<b>19,006</b>	<b>180,78</b>	<b>256,34</b>	<b>33,3</b>	<b>752,15</b>	<b>650,28</b>	<b>1446,01</b>	<b>241,14</b>
	<b>Итого за день:</b> 2 завтрак с кефиром и полдник с апельсином	<b>2685</b>	<b>110,88</b>	<b>98,01</b>	<b>420,26</b>	<b>3116,89</b>	<b>16,586</b>	<b>272,28</b>	<b>253,63</b>	<b>35,12</b>	<b>790,55</b>	<b>661,43</b>	<b>1441,39</b>	<b>235,97</b>







<b>462 М с. 360</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>		<b>3,47</b>	<b>2,87</b>	<b>18,8</b>	<b>141,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,08</b>	<b>27,0</b>	<b>126,8</b>	<b>0,09</b>	<b>3,2</b>	<b>7,2</b>
	<i>Какао - порошок</i>	4	4												
	<i>Молоко</i>	105	100												
	<i>Сахар</i>	20	20												
	<i>Вода</i>	110	110												
<b>п/п</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>70</b>		<b>5,34</b>	<b>0,43</b>	<b>35,13</b>	<b>165,77</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,37</b>	<b>16,10</b>	<b>23,1</b>	<b>58,80</b>	<b>1,40</b>
<b>п/п</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>		<b>2,66</b>	<b>0,48</b>	<b>16,72</b>	<b>81,92</b>	<b>0,22</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>0,22</b>	<b>51,0</b>	<b>28,0</b>	<b>87,5</b>	<b>1,96</b>
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>		<b>30,67</b>	<b>23,58</b>	<b>97,02</b>	<b>777,09</b>	<b>1,91</b>	<b>19,08</b>	<b>0,11</b>	<b>28,59</b>	<b>270,09</b>	<b>96,21</b>	<b>379,1</b>	<b>14,71</b>
	<b>Итого за день:</b> 2 завтрак с молоком и полдник с яблоком	<b>2769</b>		<b>115,19</b>	<b>81,9</b>	<b>398,56</b>	<b>3013,87</b>	<b>7,084</b>	<b>139,5</b>	<b>208,07</b>	<b>32,7</b>	<b>1125,57</b>	<b>484,78</b>	<b>1685,13</b>	<b>46,39</b>
	<b>Итого за день:</b> 2 завтрак с кефиром и полдник с апельсином	<b>2739</b>		<b>115,07</b>	<b>80,41</b>	<b>397,02</b>	<b>3000,82</b>	<b>4,664</b>	<b>231,0</b>	<b>205,36</b>	<b>34,52</b>	<b>1163,97</b>	<b>495,93</b>	<b>1680,51</b>	<b>41,22</b>

Сезон: осень-зима				Неделя: вторая				День: Понедельник				8 ДЕНЬ			
№ рец.	Наименование блюда	Выход		Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК от 12 лет и старше</b>															
284 М с. 168 Табл. С.58	Омлет натуральный	110		11,33	18,7	1,8	220,0	0,06	0	231,0	0	59,4	12,1	212,0	2,3
	Яйца	2шт.	80												
	Молоко или вода	30	30												
	Масло сливочное	5	5												
	Масса омлета		105												
	Масло сливочное	5	5												
п/п Табл. с. 170	Огурец консервированный или	100		0,8	0,1	1,7	13,0	0,02	5,0	0	0	23,0	14,0	24,0	0,6
	Квашеные овощи или	100													
	Консервированные овощи (огурцы, томаты, икра кабачковая, зелёный горошек, кукуруза) или														
	Свежие овощи в нарезке:	100													
	Огурцы свежие														
	Томаты свежие	100													
96 Л с. 115 Табл. с.122	Масло сливочное (порциями)	15		0,20	10,9	0,14	99,0	0	0	60,0	0	3,0	0	4,5	0
97 Л с. 115 Табл. с.54	Сыр (порциями)	15		3,18	2,91	0,57	41,4	0,006	0,12	21,0	0	94,5	4,5	105,0	0,12
п/п	Хлеб пшеничный	70		5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0	0	1,37	16,10	23,1	58,80	1,40
п/п	Хлеб ржаной	40		2,66	0,48	16,72	81,92	0,22	0,28	0	0,22	51,0	28,0	87,5	1,96
692 Л с. 480	Кофейный напиток	200		6,6	2,14	13,9	112,5	3,2	5,4	8,6	0,6	0,05	0,01	0,01	1,2
	Кофейный напиток «Старая мельница»	8	8												
	Вода	172	172												
	Сахар	20	20												
	Молоко	50	50												
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>30,11</b>	<b>35,66</b>	<b>69,96</b>	<b>733,59</b>	<b>3,616</b>	<b>10,8</b>	<b>320,6</b>	<b>2,19</b>	<b>247,05</b>	<b>81,71</b>	<b>491,81</b>	<b>7,58</b>
<b>2 ЗАВТРАК от 12 лет и старше</b>															
644 М с. 361	Молоко кипяченое	180		3,15	4,5	5,4	93,6	2,88	1,9	5,56	0,05	0	0	2,25	1,71
645 М с.361	или кисломолочный продукт (кефир, ряженка) 2,5%	150		2,1	3,75	6,45	97,5	0,45	0,9	2,85	1,87	5,1	3,75	2,92	0,05
769 Л	Сдобные булочные изделия	50		4,0	4,7	27,8	170,0	0,06	0	9	0	16,0	6,0	44,0	0,6





	Морковь с 01.09 –31.12. (20%)	8	6												
	Морковь с 01.01. (25%)	8	6												
	Сахар	3	3												
	Растительное масло	3	3												
<b>648 Л с. 457</b>	<b>Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах</b>	<b>200</b>	<b>1,36</b>	<b>0</b>	<b>19,5</b>	<b>119,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,0</b>	<b>20,53</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>		
	Кисель из концентрата	24,3	24,3												
	Сахар	10	10												
	Вода	190	190												
п/п	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,50	40,14	189,46	0,13	0	0	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60	
п/п	Хлеб ржаной	50	3,32	0,6	20,9	102,4	0,28	0,35	0	0,28	63,75	35,0	109,38	2,45	
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>29,34</b>	<b>15,9</b>	<b>118,6</b>	<b>774,26</b>	<b>0,63</b>	<b>18,19</b>	<b>56</b>	<b>1,85</b>	<b>273,15</b>	<b>191,73</b>	<b>446,78</b>	<b>7,36</b>	
<b>ПОЛДНИК от 12 лет и старше</b>															
п/п	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	92,0	0	0	14,0	8,0	14,0	2,8	
	Фрукты: яблоки или	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	0	0	29,6	16,65	20,35	4,07	
	Апельсины	185	1,67	0	15,54	70,0	0,07	111,0	0	0	62,9	24,05	15,06	0,56	
	<b>Итого: с яблоками</b>	<b>385</b>	<b>1,74</b>	<b>0,94</b>	<b>38,33</b>	<b>178,95</b>	<b>0,08</b>	<b>110,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>43,6</b>	<b>24,65</b>	<b>34,35</b>	<b>6,87</b>	
	<b>Итого: с апельсинами</b>	<b>385</b>	<b>2,67</b>	<b>0,2</b>	<b>35,74</b>	<b>162</b>	<b>0,09</b>	<b>203</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>76,9</b>	<b>32,05</b>	<b>29,06</b>	<b>3,36</b>	
<b>УЖИН от 12 лет и старше</b>															
<b>257 М с. 148</b>	<b>Каша ячневая вязкая</b>	<b>250</b>	<b>5,3</b>	<b>7,3</b>	<b>38,3</b>	<b>240,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60,0</b>	<b>30,0</b>	<b>185,00</b>	<b>1,0</b>	
Табл.	Крупа ячневая	55	55												
	Вода	205	205												
	Масло сливочное	8	8												
<b>294 М с.44</b>	<b>Сырники с повидлом</b>	<b>77/10</b>	<b>18,6</b>	<b>3,6</b>	<b>18,2</b>	<b>183,0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,3</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>132,0</b>	<b>30,0</b>	<b>198,0</b>	<b>0,6</b>	
Табл.	Творог 5%	70	69			0									
	Мука пшеничная	10	10												
	Яйцо		3												
	Сахар	8	8												
	Масса полуфабриката	-	87												
	Масло растительное	3	3												
	Масса готового сырника	-	77												
	Повидло	10	10												
	<b>Выход с повидлом</b>		<b>77/10</b>												
<b>462 М с. 360</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,47</b>	<b>2,87</b>	<b>18,8</b>	<b>141,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,08</b>	<b>27,0</b>	<b>126,8</b>	<b>0,09</b>	<b>3,2</b>	<b>7,2</b>	
	Какао - порошок	4	4												
	Молоко	105	100												
	Сахар	20	20												
	Вода	110	110												
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0	0	0,98	11,50	16,50	42,0	1,0	
п/п	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	12,56	61,44	0,16	0,21	0	0,16	38,25	21,0	65,62	1,47	
	<b>Итого:</b>	<b>617</b>	<b>33,19</b>	<b>14,44</b>	<b>112,95</b>	<b>744,05</b>	<b>1,92</b>	<b>1,81</b>	<b>10,08</b>	<b>28,14</b>	<b>368,55</b>	<b>97,59</b>	<b>493,82</b>	<b>11,27</b>	
	<b>Итого за день: 2 завтрак с молоком и полдник с яблоком</b>	<b>2582</b>	<b>101,63</b>	<b>76,14</b>	<b>381,14</b>	<b>2736,25</b>	<b>9,186</b>	<b>143,2</b>	<b>401,2</b>	<b>4</b>	<b>33,3</b>	<b>949,22</b>	<b>404,34</b>	<b>1513,94</b>	<b>35,79</b>
	<b>Итого за день: 2 завтрак с кефиром и полдник с апельсином</b>	<b>2552</b>	<b>101,51</b>	<b>74,65</b>	<b>379,6</b>	<b>2723,2</b>	<b>6,766</b>	<b>234,7</b>	<b>398,5</b>	<b>3</b>	<b>35,12</b>	<b>987,62</b>	<b>415,49</b>	<b>1509,32</b>	<b>30,62</b>

Сезон: осень-зима			Неделя: вторая				День: Вторник				9 ДЕНЬ				
№ рец.	Наименование блюда	Выход		Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
								А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК от 12 лет и старше</b>															
114 М с.64	Фрикадельки (свинина)	30		4,05	1,8	16,5	100,95	0,03	0,06	0	0,3	3,96	6,84	50,1	0,78
	Говядина или	47	34												
	Свинина	40	34												
	Лук репчатый	4	3												
	Вода	3	3												
	Яйца	2	2												
	<b>Выход:</b>		<b>30</b>												
255 М с. 151	Каша пшеничная рассыпчатая	150		6,6	5,4	38,55	229,5	0,12	0	0	0	33,0	36,0	148,5	2,55
	Крупа пшеничная	60	60												
	Масло сливочное	2	2												
	Вода	10 8	108												
п/п Табл. с. 170	Огурец консервированный или	100		0,8	0,1	1,7	13,0	0,02	5,0	0	0	23,0	14,0	24,0	0,6
	Зелёный горошек или	100													
	Огурец свежий	100													
96 Л с. 115 Табл. с.122	Масло сливочное (порциями)	15		0,20	10,9	0,14	99,0	0	0	60,0	0	3,0	0	4,5	0
97 Л с. 115 Табл. с.54	Сыр (порциями)	15		3,18	2,91	0,57	41,4	0,006	0,12	21,0	0	94,5	4,5	105,0	0,12
п/п	Хлеб пшеничный	70		5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0	0	1,37	16,10	23,1	58,80	1,40
п/п	Хлеб ржаной	40		2,66	0,48	16,72	81,92	0,22	0,28	0	0,22	51,0	28,0	87,5	1,96
692 Л с. 480	Кофейный напиток	200		6,6	2,14	13,9	112,5	3,2	5,4	8,6	0,6	0,05	0,01	0,01	1,2
	Кофейный напиток «Старая мельница»	8	8												
	Вода	172	172												
	Сахар	20	20												
	Молоко	50	50												
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>		<b>29,43</b>	<b>24,16</b>	<b>123,21</b>	<b>844,04</b>	<b>3,706</b>	<b>10,86</b>	<b>89,6</b>	<b>2,49</b>	<b>224,61</b>	<b>112,45</b>	<b>478,41</b>	<b>8,61</b>
<b>2 ЗАВТРАК от 12 лет и старше</b>															
644 М стр. 361	Молоко кипяченое или	180		3,15	4,5	5,4	93,6	2,88	1,9	5,56	0,05	0	0	2,25	1,71
645 М стр.361	кисломолочный продукт (кефир, ряженка) 2,5%	150		2,1	3,75	6,45	97,5	0,45	0,9	2,85	1,87	5,1	3,75	2,92	0,05



	<i>тушеными овощами</i>														
<b>257М с.152</b>	<b>Каша перловая вязкая</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3,5</b>	<b>22,9</b>	<b>135</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,0</b>	<b>14,0</b>	<b>101,0</b>	<b>0,6</b>	
	<i>Крупа перловая</i>	22	22												
	<i>Вода</i>	33	33												
	<i>Молоко</i>	41	41												
	<i>Масло сливочное</i>	3	3												
<b>п/п</b>	<b>Зеленый горошек</b>	<b>80</b>	<b>2,5</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>32,8</b>	<b>0,09</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	<b>16,8</b>	<b>42,4</b>	<b>0,6</b>	
<b>639 Л с.451</b>	<b>Компот из сухофруктов с витамином С</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,05</b>	<b>31,4</b>	<b>124,0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,32</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>28,69</b>	<b>18,27</b>	<b>0</b>	<b>0,61</b>	
	<i>Смесь сухофруктов</i>	20	50'												
	<i>Сахар</i>	20	20												
	<i>Вода</i>	200	200												
	<i>Выход:</i>		200												
<b>п/п</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>80</b>	<b>6,10</b>	<b>0,50</b>	<b>40,14</b>	<b>189,46</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,57</b>	<b>18,40</b>	<b>67,20</b>	<b>26,40</b>	<b>1,60</b>	
<b>п/п</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,32</b>	<b>0,6</b>	<b>20,9</b>	<b>102,4</b>	<b>0,28</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>0,28</b>	<b>63,75</b>	<b>35,0</b>	<b>109,38</b>	<b>2,45</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>33,32</b>	<b>14,75</b>	<b>140,34</b>	<b>823,66</b>	<b>1,37</b>	<b>25,67</b>	<b>0,07</b>	<b>1,85</b>	<b>218,44</b>	<b>242,17</b>	<b>479,5</b>	<b>8,42</b>	
<b>ПОЛДНИК от 12 лет и старше</b>															
<b>п/п</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,0</b>	<b>0,02</b>	<b>92,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>14,0</b>	<b>2,8</b>	
	<b>Фрукты: яблоки или</b>	<b>185</b>	<b>0,74</b>	<b>0,74</b>	<b>18,13</b>	<b>86,95</b>	<b>0,06</b>	<b>18,50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>29,6</b>	<b>16,65</b>	<b>20,35</b>	<b>4,07</b>	
	<b>Апельсины</b>	<b>185</b>	<b>1,67</b>	<b>0</b>	<b>15,54</b>	<b>70,0</b>	<b>0,07</b>	<b>111,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>62,9</b>	<b>24,05</b>	<b>15,06</b>	<b>0,56</b>	
	<b>Итого: с яблоками</b>	<b>385</b>	<b>1,74</b>	<b>0,94</b>	<b>38,33</b>	<b>178,95</b>	<b>0,08</b>	<b>110,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>43,6</b>	<b>24,65</b>	<b>34,35</b>	<b>6,87</b>	
	<b>Итого: с апельсинами</b>	<b>385</b>	<b>2,67</b>	<b>0,2</b>	<b>35,74</b>	<b>162</b>	<b>0,09</b>	<b>203</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>76,9</b>	<b>32,05</b>	<b>29,06</b>	<b>3,36</b>	
<b>УЖИН от 12 лет и старше</b>															
<b>161 М</b>	<b>Суп молочный с гречневой крупой</b>	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>6,83</b>	<b>23,17</b>	<b>194,18</b>	<b>0,14</b>	<b>2,2</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>266,19</b>	<b>45,16</b>	<b>239,44</b>	<b>1,52</b>	
	<i>Молоко 2,5%</i>	222	210												
	<i>Крупа гречневая</i>	16	16												
	<i>Масло сливочное</i>	2	2												
	<i>Сахар</i>	2	2												
<b>362 Л с.289</b>	<b>Пудинг из творога со сметаной</b>	<b>110</b>	<b>14,15</b>	<b>11,1</b>	<b>1,75</b>	<b>240,0</b>	<b>0,065</b>	<b>0,25</b>	<b>70,0</b>	<b>0</b>	<b>139,0</b>	<b>23,0</b>	<b>194,0</b>	<b>0,9</b>	
<b>Табл. с.44</b>	<b>Пудинг из творога</b>	<b>100</b>	<b>13,9</b>	<b>9,6</b>	<b>1,4</b>	<b>224,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,2</b>	<b>60,0</b>	<b>0</b>	<b>130,0</b>	<b>22,0</b>	<b>188,0</b>	<b>0,9</b>	
	<i>Творог</i>	76	75												
	<i>Крупа манная</i>	8	8												
	<i>Сахар</i>	8	8												
	<i>Яйца</i>	1/5	8												
	<i>Изюм</i>	10,2	10												
	<i>Масло сливочное</i>	3	3												
	<i>Мука</i>	3	3												
	<i>Сметана</i>	3	3												
	<b>Масса готового пудинга</b>		<b>100</b>												
<b>Табл. с.46</b>	<b>Сметана</b>	<b>10</b>	<b>0,25</b>	<b>1,5</b>	<b>0,35</b>	<b>16</b>	<b>0,005</b>	<b>0,05</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>9,0</b>	<b>1,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0</b>	
<b>462 М</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,47</b>	<b>2,87</b>	<b>18,8</b>	<b>141,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,08</b>	<b>27,0</b>	<b>126,8</b>	<b>0,09</b>	<b>3,2</b>	<b>7,2</b>	

<b>с. 360</b>														
	Какао - порошок	4	4											
	Молоко	10 5	100											
	Сахар	20	20											
	Вода	11 0	110											
<b>п/п</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,82</b>	<b>0,31</b>	<b>25,09</b>	<b>118,41</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,98</b>	<b>11,50</b>	<b>16,50</b>	<b>42,0</b>	<b>1,0</b>
<b>п/п</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,36</b>	<b>12,56</b>	<b>61,44</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>	<b>38,25</b>	<b>21,0</b>	<b>65,62</b>	<b>1,47</b>
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>30,64</b>	<b>21,47</b>	<b>81,37</b>	<b>755,23</b>	<b>1,945</b>	<b>3,96</b>	<b>70,56</b>	<b>28,14</b>	<b>581,74</b>	<b>105,75</b>	<b>544,26</b>	<b>12,09</b>
	<b>Итого за день:</b> 2 завтрак с молоком и полдник с яблоком	<b>2695</b>	<b>102,38</b>	<b>70,52</b>	<b>424,55</b>	<b>2907,28</b>	<b>10,04</b> <b>1</b>	<b>152,8</b> <b>9</b>	<b>174,79</b>	<b>33,6</b>	<b>1085,26</b>	<b>493,68</b>	<b>1583,7</b>	<b>38,7</b>
	<b>Итого за день:</b> 2 завтрак с кефиром и полдник с апельсином	<b>2665</b>	<b>102,26</b>	<b>69,03</b>	<b>423,01</b>	<b>2894,23</b>	<b>7,621</b>	<b>244,3</b> <b>9</b>	<b>172,08</b>	<b>35,42</b>	<b>1123,66</b>	<b>504,83</b>	<b>1579,08</b>	<b>33,53</b>



	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>119,39</b>	<b>27,57</b>	<b>116,82</b>	<b>855,85</b>	<b>3,796</b>	<b>7,71</b>	<b>99,63</b>	<b>2,19</b>	<b>242,08</b>	<b>132,91</b>	<b>444,21</b>	<b>7,52</b>
<b>2 ЗАВТРАК от 12 лет и старше</b>														
644 М стр. 361	Молоко кипяченое или	180	3,15	4,5	5,4	93,6	2,88	1,9	5,56	0,05	0	0	2,25	1,71
645 М стр.361	кисломолочный продукт (кефир, ряженка) 2,5%	150	2,1	3,75	6,45	97,5	0,45	0,9	2,85	1,87	5,1	3,75	2,92	0,05
769 Л с. 522 Табл. с.134	Сдобные булочные изделия	50	4,0	4,7	27,8	170,0	0,06	0	9	0	16,0	6,0	44,0	0,6
	<i>Мука</i>	33,8	33,8											
	<i>Сахар</i>	7	7											
	<i>Масло сливочное или маргарин</i>	7,5	7,5											
	<i>Яйца</i>	1	1											
	<i>Соль</i>	1	1											
	<i>Дрожжи</i>	1	1											
п/п	Кондитерские изделия (печенье, баранки, вафли, зефир ванильный, зефир шоколадный, конфеты)	10	0,1	0	8,1	41,8	0	0	0	1,07	0,87	2,66	0,93	0,4
	<b>Итого:</b> с молоком кипяченым	240	7,25	9,2	41,3	305,4	2,94	1,9	14,56	1,12	16,87	8,66	47,18	2,71
	<b>Итого:</b> с кисломолочным пр.	210	6,2	8,45	42,35	309,3	0,51	0,9	11,85	2,94	21,97	12,41	47,85	1,05
<b>ОБЕД от 12 лет и старше</b>														
135М с.76	Суп картофельный с мясными фрикадельками	230	6,8	4,8	18,46	139,64	0,12	19,24	0	0	20,59	30,26	111,91	1,68
Табл. с.162	Суп картофельный	200												
	<i>Картофель до 01.09. (20%)</i>	100	80											
	<i>Картофель с 01.09 – 31.10. (25%)</i>	107	80											
	<i>Картофель с 01.11 – 31.12. (30%)</i>	114	80											
	<i>Картофель с 01.01 – 8.02. (35%)</i>	123	80											
	<i>Картофель с 01.03 (40%)</i>	133	80											
	<i>Морковь с 01.09 – 31.12. (20%)</i>	10	8											
	<i>Морковь с 01. (25%)</i>	11	8											
	<i>Лук репчатый (16%)</i>	10	8											
	<i>Томатная паста</i>	2	2											
	<i>Масло сливочное</i>	2	2											
	<i>Бульон или вода</i>	140	140											
	<b>Фрикадельки мясные</b>	30												
	Говядина или	47	34											
	Свинина	40	34											
	Лук репчатый	4	3											
	Вода	3	3											
	Яйца	2	2											
	<b>Выход:</b>	30												
423 М с.261	Тефтели (свинина, говядина)	40	3,0	3,7	3,9	60,0	0,03	0,02	0	0	9,0	7,6	42,8	0,3





	Вода	115	115												
	Яйца		5												
	Сахар		5												
	Масло сливочное	3	3												
	Мука	3	3												
	<b>Масса полуфабриката</b>		<b>150</b>												
	<b>Масса готового макаронника</b>		<b>125</b>												
	Масло сливочное		5												
	<b>Выход:</b>		<b>130</b>												
<b>462 М с. 360</b>	<b>Какао с молоком</b>		<b>200</b>	<b>3,47</b>	<b>2,87</b>	<b>18,8</b>	<b>141,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,08</b>	<b>27,0</b>	<b>126,8</b>	<b>0,09</b>	<b>3,2</b>	<b>7,2</b>
	Какао - порошок	4	4												
	Молоко	105	100												
	Сахар	20	20												
	Вода	110	110												
п/п	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>50</b>	<b>3,82</b>	<b>0,31</b>	<b>25,09</b>	<b>118,41</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,98</b>	<b>11,50</b>	<b>16,50</b>	<b>42,0</b>	<b>1,0</b>
п/п	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,36</b>	<b>12,56</b>	<b>61,44</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>	<b>38,25</b>	<b>21,0</b>	<b>65,62</b>	<b>1,47</b>
	<b>Итого:</b>		<b>610</b>	<b>21,81</b>	<b>17,18</b>	<b>111,98</b>	<b>716,34</b>	<b>1,87</b>	<b>3,92</b>	<b>0,62</b>	<b>28,14</b>	<b>447,91</b>	<b>82,02</b>	<b>365,47</b>	<b>10,91</b>
	<b>Итого за день:</b> 2 завтрак с молоком и полдник с яблоком		<b>2735</b>	<b>172,83</b>	<b>65,43</b>	<b>439,43</b>	<b>2758,74</b>	<b>9,376</b>	<b>192,66</b>	<b>117,88</b>	<b>33,3</b>	<b>938,59</b>	<b>439,17</b>	<b>1259,3</b>	<b>35,89</b>
	<b>Итого за день:</b> 2 завтрак с кефиром и полдник с апельсином		<b>2705</b>	<b>172,71</b>	<b>63,94</b>	<b>437,89</b>	<b>2745,69</b>	<b>6,956</b>	<b>284,16</b>	<b>115,17</b>	<b>35,12</b>	<b>976,99</b>	<b>450,32</b>	<b>1254,68</b>	<b>30,72</b>