

СОГЛАСОВАНО

Директор ГАОУ ПО

«Многопрофильная гимназия №13»

Е. В. Паньженский

« _____ » _____ 2025 г



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Новация»

А. С. Пуртов

« _____ » _____ 2025 г



**Примерное двухнедельное меню
для организации горячего питания учащихся
возрастной группы с 11 лет и старше на осенне-зимний период
с 05.11.2025 года**

в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

ПЕНЗА – 2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	<u>Каша пшеничная вязкая</u>	160	6,98	10,29	29,7	239,2	258
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	
	Пшено	40/40	4,6	1,32	26,6	136,8	
	Вода	41,6/41,6	0	0	0	0	
	Молоко	83,2/83,2	2,41	2,66	3,91	49,92	
	<u>Яйца вареные</u>	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	<u>Бутерброды с маслом (1-й вариант)</u>	40	1,6	16,7	10	197	93
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	<u>Сок фруктовый</u>	200	0,6	0,2	0,2	136	518
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	19,46	34,85	66,12	766,4
ОБЕД	<u>Салат из белокочанной капусты с морковью</u>	100	1,6	10,1	9,6	136	4
	Капуста белокочанная	106/84	1,51	0,08	3,95	23,52	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Морковь	13/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Лимонная кислота	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Вода	5/5	0	0	0	0	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	<u>Суп-лапша домашняя</u>	250	5,16	5,83	13,91	126,48	156
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Пшеничная мука, высшего сорта	17,5/17,5	1,89	0,23	12,23	58,45	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Яйцо	5/5	0,63	0,57	0,03	7,85	
	Вода	3,5/3,5	0	0	0	0	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Бульон куриный	237,5/237,5	2,38	0	0	7,12	
	<u>Птица отварная</u>	20	4,71	3,26	0,11	48,57	404
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	<u>Плов из отварной птицы</u>	250	19,05	18,93	45,12	427,37	406
	Курица, 1 категории	246,42/157,1	28,6	28,92	0	374,02	
	Лук репчатый	26,2/13,1	0,18	0,03	1,07	5,37	
	Крупа рисовая	58,32/58,32	4,08	0,58	43,16	194,22	
	Морковь	16,68/13,1	0,17	0,01	0,9	4,58	
	Масло растительное	13,1/13,1	0	13,09	0	117,77	
	Бульон куриный	123,8/123,8	1,24	0	0	3,71	
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200	0,5	0	27	110	508
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	<u>Кондитерское изделие</u>	50	3,75	4,9	37,2	208,5	590
	Кондитерское изделие	50/50	3,7	4,7	36,55	203,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		920	39,69	43,74	161,06	1197,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	59,15	78,59	227,18	1963,42	

День 2

ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	262
	Крупа манная	27,72/27,72	2,86	0,28	19,57	92,31	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	
	Сахарный песок	4,5/4,5	0	0	4,49	17,06	
	Вода	63/63	0	0	0	0	
	Молоко	95,4/95,4	2,77	3,05	4,48	57,24	
	Запеканка из творога	90	14,4	15,12	14,34	255	313
	Сухари	3,12/3,12	0,5	0,03	2,19	10,48	
	Творог	84,6/83,7	13,98	7,53	1,67	129,99	
	Крупа манная	5,82/5,82	0,6	0,06	4,11	19,39	
	Масло сливочное	3,12/3,12	0,04	1,92	0,05	17,68	
	Сахарный песок	5,82/5,82	0	0	5,81	22,07	
	Сметана	3,12/3,12	0,08	0,31	0,12	3,72	
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	
	Яйцо	2,7/2,7	0,34	0,31	0,02	4,24	
	Вода	21,6/21,6	0	0	0	0	
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	481
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10/10	0,72	0,85	5,55	32,8	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	111
	Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,78	24,2	93,44	699,66	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	48
	Капуста белокочанная, квашеная	116/81	1,46	0,08	2,43	18,63	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,13	108	144
	Картофель	83,25/62,5	1,25	0,25	10,19	48,12	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Горох шлифованный	20,25/20	4,1	0,4	9,9	59,6	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Петрушка (корень)	3,25/2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	
	Бульон мясной	162,5/162,5	1,62	0	0	6,5	
	Птица отварная	20	4,71	3,26	0,11	48,57	404
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	Котлеты рыбные любительские	100	12,2	3,6	6,2	106	346
	Треска	107/67	10,72	0,4	0	46,23	
	Лук репчатый	10/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Морковь	26/20	0,26	0,02	1,38	7	
	Яйцо	12/12	1,52	1,38	0,08	18,84	
	Молоко	10/10	0,29	0,32	0,47	6	
	Хлеб пшеничный	8/8	0,63	0,08	3,86	17,09	
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Картофель	203,4/151,2	3,02	0,6	24,65	116,42	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Молоко	28,8/27	0,78	0,86	1,27	16,2	
	Компот из яблок с лимонами	200	0,3	0,2	25,1	103	509
	Яблоко	56/50	0,2	0,2	4,9	23,5	
	Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	0,2	136	518
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1100	30,41	30,25	97,48	916,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	56,19	54,45	190,92	1615,93	

День 3

ЗАВТРАК

<u>Каша рисовая вязкая</u>	200	6,28	11,82	37	279,4	253
Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
Крупа рисовая	44,4/44,4	3,11	0,44	32,86	147,85	
Вода	54/54	0	0	0	0	
Молоко	110/110	3,19	3,52	5,17	66	
<u>Чай с сахаром, вареньем, медом</u>	200	0,1	0	15	60	493
Вода	150/150	0	0	0	0	
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
Вода	54/54	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
<u>Бутерброды с сыром (1-й вариант)</u>	45	6,7	9,5	9,9	153	90
Сыр "Советский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<u>Сок фруктовый</u>	200	0,6	0,2	0,2	136	518
Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	675	15,66	21,88	72,12	680,6	

ОБЕД

<u>Салат из свеклы отварной</u>	100	1,5	5,5	8,4	89	50
Свекла	121/95	1,42	0,1	8,36	39,9	
Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
<u>Суп картофельный с рыбой</u>	250	9,85	4,82	15,15	143,5	150
Картофель	150/112,5	2,25	0,45	18,34	86,62	
Лук репчатый	12,5/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
Минтай	76,25/53,75	8,55	0,48	0	38,7	
Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
Бульон рыбный	175/175	54,78	11,02	18,9	432,08	
<u>Курица в соусе томатном</u>	100	11,33	11,25	3,42	160	405
Курица, 1 категории	173,33/110	20,02	20,24	0	261,8	
Томат-пюре	7,75/7,75	0	0	0	0	
Лук репчатый	7,75/6,25	0,09	0,01	0,51	2,56	
Масло сливочное	7,5/7,5	0,1	4,61	0,13	42,45	
Чеснок	0,75/0,75	0,05	0	0,22	1,12	
Морковь	7,75/6,25	0,08	0,01	0,43	2,19	
Сметана	4,17/4,17	0,11	0,42	0,16	4,96	
Мука пшеничная	1,58/1,58	0,16	0,02	1,09	5,28	
Вода	38,33/38,33	0	0	0	0	
<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	180	10,26	9,41	44,5	303,66	237
Крупа гречневая	82,8/82,8	10,43	2,73	47,03	255,02	
Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
Вода	122,4/122,4	0	0	0	0	
<u>Напиток из шиповника</u>	200	0,7	0,3	22,8	97	519
Шиповник	20/20	0,32	0,14	4,48	21,8	
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
Вода	230/230	0	0	0	0	
<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<u>Фрукт сезонный</u>	200	0,8	0,8	19,6	94	112
Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1100	39,36	32,8	141,99	1027,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1775	55,02	54,68	214,11	1707,86	

День 4

ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	160	4,21	9,33	20,05	180,96	260
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Пшено	8,8/8,8	1,01	0,29	5,85	30,1	
	Крупа рисовая	12/12	0,84	0,12	8,88	39,96	
	Вода	56/56	0	0	0	0	
	Молоко	81,6/81,6	2,37	2,61	3,84	48,96	
	Омлет натуральный	120	10,34	16,06	2,77	195,7	301
	Масло сливочное	4,62/4,62	0,06	2,84	0,08	26,15	
	Масло сливочное	4,62/4,62	0,06	2,84	0,08	26,15	
	Яйцо	73,85/73,85	9,38	8,49	0,52	115,94	
	Молоко	46,15/46,15	1,34	1,48	2,17	27,69	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,6	16,7	10	197	93
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	21,33	45,15	58,74	704,86	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	9
	Яблоки	43/30	0,12	0,12	2,94	14,1	
	Морковь	76/61	0,79	0,06	4,21	21,35	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	128
	Картофель	26,75/20	0,4	0,08	3,26	15,4	
	Капуста белокочанная	25/20	0,36	0,02	0,94	5,6	
	Томат-пюре	7,5/7,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	
	Свекла	50/40	0,6	0,04	3,52	16,8	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Птица отварная	20	4,71	3,26	0,11	48,57	404
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	Жаркое по-домашнему	250	29,55	26,38	18,88	430,68	369
	Картофель	172,72/129,5	2,59	0,52	21,12	99,75	
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	171,6/126,13	25,48	8,07	0	174,56	
	Томат-пюре	7,95/7,95	0	0	0	0	
	Лук репчатый	19,87/17,05	0,24	0,03	1,4	6,99	
	Масло сливочное	7,95/7,95	0,1	4,89	0,14	45	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	0,2	136	518
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1070	42,87	47,26	80,72	1051,55	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1620	64,2	92,41	139,46	1756,41	

День 5

ЗАВТРАК	<u>Каша гречневая вязкая</u>	200	9,16	12,88	32,6	283	248
	Крупа гречневая	50/50	6,3	1,65	28,4	154	
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	<u>Чай с лимоном</u>	200	0,1	0	15,2	61	494
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	<u>Бутерброды с сыром (1-й вариант)</u>	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Сыр "Советский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	<u>Фрукт сезонный</u>		0	0	0	0	112
	Фрукт сезонный	0/0	0	0	0	0	
	<u>Сок фруктовый</u>	200	0,6	0,2	0,2	136	518
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	675	18,54	22,94	67,92	685,2	
ОБЕД	<u>Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком</u>	100	1,8	6,2	8,9	99	75
	Картофель	68,1/49	0,98	0,2	7,99	37,73	
	Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Огурцы соленые	30/24	0,19	0,02	0,41	3,12	
	Горошек зеленый консервированный	26,2/17	3,91	0,2	9,06	51,46	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u>	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	
	Томат-пюре	2,5/2,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	<u>Сметана</u>	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	<u>Птица отварная</u>	20	4,71	3,26	0,11	48,57	404
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	<u>Котлеты, биточки, шницели припущенные</u>	100	15	10,71	9,29	188,57	412
	Курица, 1 категории	207,14/74,29	13,52	13,67	0	176,81	
	Молоко	25,71/25,71	0,75	0,82	1,21	15,43	
	Хлеб пшеничный	18,57/18,57	1,47	0,19	8,97	39,67	
	<u>Макаронные изделия отварные</u>	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Макаронные изделия	61,2/61,2	6,92	1,29	42,6	209,3	
	Соль пищевая йодированная	3,06/3,06	0	0	0	0	
	Вода	367,2/367,2	0	0	0	0	
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200	0,5	0	27	110	508
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	<u>Кондитерское изделие</u>	50	3,75	4,9	37,2	208,5	590
	Кондитерское изделие	50/50	3,7	4,7	36,55	203,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	950	39,48	33,08	153,6	993,07	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1625	58,02	56,02	221,52	1678,27	

День 6

ЗАВТРАК

<u>Каша пшеничная вязкая</u>	160	6,98	10,29	29,7	239,2	258
Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	
Пшено	40/40	4,6	1,32	26,6	136,8	
Вода	41,6/41,6	0	0	0	0	
Молоко	83,2/83,2	2,41	2,66	3,91	49,92	
<u>Яйца вареные</u>	40	5,1	4,6	0,3	63	300
Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
Вода	120/120	0	0	0	0	
Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
<u>Бутерброды с маслом (1-й вариант)</u>	40	1,6	16,7	10	197	93
Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<u>Сок фруктовый</u>	200	0,6	0,2	0,2	136	518
Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	670	19,46	34,85	66,12	766,4	

ОБЕД

<u>Салат из белокочанной капусты с морковью</u>	100	1,6	10,1	9,6	136	4
Капуста белокочанная	106/84	1,51	0,08	3,95	23,52	
Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
Морковь	13/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
Лимонная кислота	0,1/0,1	0	0	0	0	
Вода	5/5	0	0	0	0	
Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
<u>Суп-лапша домашняя</u>	250	5,16	5,83	13,91	126,48	156
Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
Пшеничная мука, высшего сорта	17,5/17,5	1,89	0,23	12,23	58,45	
Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
Яйцо	5/5	0,63	0,57	0,03	7,85	
Вода	3,5/3,5	0	0	0	0	
Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
Бульон куриный	237,5/237,5	2,38	0	0	7,12	
<u>Птица отварная</u>	20	4,71	3,26	0,11	48,57	404
Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
<u>Курица в соусе томатном</u>	100	11,33	11,25	3,42	160	405
Курица, 1 категории	173,33/110	20,02	20,24	0	261,8	
Томат-пюре	7,75/7,75	0	0	0	0	
Лук репчатый	7,75/6,25	0,09	0,01	0,51	2,56	
Масло сливочное	7,5/7,5	0,1	4,61	0,13	42,45	
Чеснок	0,75/0,75	0,05	0	0,22	1,12	
Морковь	7,75/6,25	0,08	0,01	0,43	2,19	
Сметана	4,17/4,17	0,11	0,42	0,16	4,96	
Мука пшеничная	1,58/1,58	0,16	0,02	1,09	5,28	
Вода	38,33/38,33	0	0	0	0	
<u>Рис отварной</u>	180	4,43	7,29	40,57	245,52	414
Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
Соль пищевая йодированная	2,59/2,59	0	0	0	0	
Крупа рисовая	64,8/64,8	4,54	0,65	47,95	215,78	
Вода	388,8/388,8	0	0	0	0	
<u>Напиток из шиповника</u>	200	0,7	0,3	22,8	97	519
Шиповник	20/20	0,32	0,14	4,48	21,8	
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
Вода	230/230	0	0	0	0	
<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<u>Кондитерское изделие</u>	50	3,75	4,9	37,2	208,5	590
Кондитерское изделие	50/50	3,7	4,7	36,55	203,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД	950	31,89	40,39	155,62	1113,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1620	51,35	75,24	221,74	1880	

День 7

ЗАВТРАК

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

ОБЕД

ИТОГО ЗА ОБЕД

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

Каша "Дружба"	180	4,73	10,49	22,55	203,58	260
Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	
Сахарный песок	4,5/4,5	0	0	4,49	17,06	
Пшено	9,9/9,9	1,14	0,33	6,58	33,86	
Крупа рисовая	13,5/13,5	0,94	0,14	9,99	44,96	
Вода	63/63	0	0	0	0	
Молоко	91,8/91,8	2,66	2,94	4,31	55,08	
Запеканка из творога	90	14,4	15,12	14,34	255	313
Сухари	3,12/3,12	0,5	0,03	2,19	10,48	
Творог	84,6/83,7	13,98	7,53	1,67	129,99	
Крупа манная	5,82/5,82	0,6	0,06	4,11	19,39	
Масло сливочное	3,12/3,12	0,04	1,92	0,05	17,68	
Сахарный песок	5,82/5,82	0	0	5,81	22,07	
Сметана	3,12/3,12	0,08	0,31	0,12	3,72	
Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	
Яйцо	2,7/2,7	0,34	0,31	0,02	4,24	
Вода	21,6/21,6	0	0	0	0	
Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	481
Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10/10	0,72	0,85	5,55	32,8	
Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
Вода	150/150	0	0	0	0	
Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
Вода	54/54	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	111
Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	24,93	27,98	88,22	709,38	
Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	9
Яблоки	43/30	0,12	0,12	2,94	14,1	
Морковь	76/61	0,79	0,06	4,21	21,35	
Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
Крупа овсяная	1,65/1,65	0,2	0,1	0,98	5,64	
Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
Огурцы соленые	16,75/15	0,12	0,02	0,26	1,95	
Крупа пшеничная	1,65/1,65	0,21	0,02	1,16	5,36	
Крупа рисовая	1,65/1,65	0,12	0,02	1,22	5,49	
Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
Бульон мясной	187,5/187,5	1,88	0	0	7,5	
Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
Птица отварная	20	4,71	3,26	0,11	48,57	404
Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
Кнели из кур с рисом	100	17,29	17,57	7,43	245,71	411
Курица, 1 категории	220/94,29	17,16	17,35	0	224,41	
Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
Крупа рисовая	9,29/9,29	0,65	0,09	6,87	30,94	
Вода	10,71/10,71	0	0	0	0	
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
Макаронные изделия	61,2/61,2	6,92	1,29	42,6	209,3	
Соль пищевая йодированная	3,06/3,06	0	0	0	0	
Вода	367,2/367,2	0	0	0	0	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
Вода	190/190	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	0,2	136	518
Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1100	38,02	39,51	121,52	1115,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1650	62,95	67,49	209,74	1825,09	

День 8

ЗАВТРАК

Макаронные изделия отварные с сыром	200	18,92	20,56	83,88	595,56	295
Сыр твердый	22/20	5,2	5,3	0,7	71,12	
Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
Вода	357/357	0	0	0	0	
Соль пищевая йодированная	2,98/2,98	0	0	0	0	
Макаронные изделия	59,5/59,5	6,72	1,25	41,41	203,49	
Масло сливочное	7,88/7,88	0,1	4,84	0,13	44,57	
Вода	357/357	0	0	0	0	
Соль пищевая йодированная	2,98/2,98	0	0	0	0	
Макаронные изделия	59,5/59,5	6,72	1,25	41,41	203,49	
Масло сливочное	7,88/7,88	0,1	4,84	0,13	44,57	
Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1	0	15	60	493
Вода	150/150	0	0	0	0	
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
Вода	54/54	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,6	16,7	10	197	93
Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	0,2	136	518
Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	670	23,2	37,82	119,1	1040,76	

ОБЕД

Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	48
Капуста белокочанная, квашеная	116/81	1,46	0,08	2,43	18,63	
Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,1	14,55	112,5	154
Картофель	33,25/25	0,5	0,1	4,08	19,25	
Капуста белокочанная	37,5/30	0,54	0,03	1,41	8,4	
Крупа ячневая	2/2	0,2	0,03	1,31	6,26	
Крупа перловая	2/2	0,19	0,02	1,34	6,3	
Крупа овсяная	2/2	0,25	0,12	1,19	6,84	
Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
Крупа пшеничная	2/2	0,25	0,02	1,41	6,5	
Крупа рисовая	2/2	0,14	0,02	1,48	6,66	
Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
Бульон мясной	212,5/212,5	2,12	0	0	8,5	
Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
Птица отварная	20	4,71	3,26	0,11	48,57	404
Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
Рагу из птицы	250	19,72	20,57	22,73	354,28	407
Картофель	152,85/114,2	2,29	0,46	18,63	87,99	
Курица, 1 категории	115,73/102,6	18,72	18,92	0	244,78	
Томат-пюре	8,58/8,58	0	0	0	0	
Лук репчатый	17,15/14,28	0,2	0,03	1,17	5,85	
Морковь	30/24,28	0,32	0,02	1,67	8,5	
Мука пшеничная	1,42/1,42	0,15	0,02	0,98	4,76	
Масло растительное	2,85/2,85	0	2,85	0	25,62	
Масло растительное	5,72/5,72	0	5,72	0	51,47	
Компот из яблок с лимонами	200	0,3	0,2	25,1	103	509
Яблоки	56/50	0,2	0,2	4,9	23,5	
Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
Вода	180/180	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	112
Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1070	34,18	40,75	113,21	961,45	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

1740 57,38 78,57 232,31 2002,21

День 9

Суп молочный с макаронными изделиями

	160	4,56	4,21	15,18	116,8	165
Макароны из муки в/с	3,2/3,2	0,35	0,04	2,26	10,82	
Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	3,2/3,2	0,36	0,07	2,23	10,94	
Вермишель	3,2/3,2	0,33	0,04	0,06	10,78	
Масло сливочное	1,6/1,6	0,02	0,98	0,03	9,06	
Сахарный песок	1,28/1,28	0	0	1,28	4,85	
Лапша	3,2/3,2	0,33	0,04	0,06	10,78	
Вода	48/48	0	0	0	0	
Молоко	112/112	3,25	3,58	5,26	67,2	

Омлет натуральный

	120	10,34	16,06	2,77	195,7	301
Масло сливочное	4,62/4,62	0,06	2,84	0,08	26,15	
Масло сливочное	4,62/4,62	0,06	2,84	0,08	26,15	
Яйцо	73,85/73,85	9,38	8,49	0,52	115,94	
Молоко	46,15/46,15	1,34	1,48	2,17	27,69	

Кофейный напиток с молоком

	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
Вода	120/120	0	0	0	0	
Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	

Бутерброды с маслом (1-й вариант)

	40	1,6	16,7	10	197	93
Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

550 21,68 40,03 53,87 640,7

Салат из свеклы отварной

	100	1,5	5,5	8,4	89	50
Свекла	121/95	1,42	0,1	8,36	39,9	
Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	

Ши из свежей капусты с картофелем

	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	
Томат-пюре	2,5/2,5	0	0	0	0	
Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	

Сметана

	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	

Птица отварная

	20	4,71	3,26	0,11	48,57	404
Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	

Гуляш из говядины (2-й вариант)

	100	14,67	16,13	3,67	218,67	368
Говядина, лопаточная часть (запеченная)	109,33/80,67	15,65	5,32	0	110,52	
Томат-пюре	6/6	0	0	0	0	
Лук репчатый	2,67/2	0,03	0	0,16	0,82	
Лук репчатый	10/8,67	0,12	0,02	0,71	3,55	
Масло сливочное	6,67/6,67	0,09	4,1	0,11	37,75	
Морковь	2,67/2	0,03	0	0,14	0,7	
Морковь	12/9,33	0,12	0,01	0,64	3,27	
Мука пшеничная	2,67/2,67	0,28	0,03	1,84	8,92	
Петрушка (корень)	2/1,33	0,02	0,01	0,13	0,68	

Каша гречневая рассыпчатая

	180	10,26	9,41	44,5	303,66	237
Крупа гречневая	82,8/82,8	10,43	2,73	47,03	255,02	
Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
Вода	122,4/122,4	0	0	0	0	

Чай с лимоном

	200	0,1	0	15,2	61	494
Вода	150/150	0	0	0	0	
Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
Вода	54/54	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	

Хлеб ржаной

	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	

Хлеб пшеничный

	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	

Сок фруктовый

	200	0,6	0,2	0,2	136	518
Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	

ИТОГО ЗА ОБЕД

1100 38,77 41,7 108,33 1021,45

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

1650 60,45 81,73 162,2 1662,15

День 10

ЗАВТРАК	<u>Каша манная вязкая</u>	200	7,74	11,82	35,54	279,4	250
	Крупа манная	44,4/44,4	4,57	0,44	31,35	147,85	
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,19	3,52	5,17	66	
	<u>Чай с лимоном</u>	200	0,1	0	15,2	61	494
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	<u>Бутерброды с сыром (1-й вариант)</u>	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Сыр "Советский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	<u>Сок фруктовый</u>	200	0,6	0,2	0,2	136	518
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	675	17,12	21,88	70,86	681,6	
ОБЕД	<u>Винегрет овощной</u>	100	1,3	10,8	6,8	130	76
	Картофель	29,4/22	0,44	0,09	3,59	16,94	
	Огурец соленый	38/30	0,24	0,03	0,51	3,9	
	Лук репчатый	18/15	0,21	0,03	1,23	6,15	
	Свекла	19/15	0,22	0,02	1,32	6,3	
	Морковь	13/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	250	2,7	2,85	18,83	111,25	147
	Картофель	100/100	2	0,4	16,3	77	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Макаронные изделия	10/10	1,13	0,21	6,96	34,2	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон мясной	175/175	1,75	0	0	7	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	<u>Птица отварная</u>	20	4,71	3,26	0,11	48,57	404
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	<u>Котлеты, биточки, шницели припущенные</u>	100	15	10,71	9,29	188,57	412
	Курица, 1 категории	207,14/74,29	13,52	13,67	0	176,81	
	Молоко	25,71/25,71	0,75	0,82	1,21	15,43	
	Хлеб пшеничный	18,57/18,57	1,47	0,19	8,97	39,67	
	<u>Картофельное пюре</u>	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Картофель	203,4/151,2	3,02	0,6	24,65	116,42	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Молоко	28,8/27	0,78	0,86	1,27	16,2	
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200	0,5	0	27	110	508
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	<u>Кондитерское изделие</u>	50	3,75	4,9	37,2	208,5	590
	Кондитерское изделие	50/50	3,7	4,7	36,55	203,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	950	36,66	41,16	146,97	1102,59	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1625	53,78	63,04	217,83	1784,19	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	16545	578,49	702,22	2037,01	17875,53	
	Среднее значение за период	1654,5	57,849	70,222	203,701	1787,553	