

СОГЛАСОВАНО

Директор ГАОУ ПО
«Многопрофильная гимназия №13»

Е. В. Паньженский

« _____ » _____ 2025 г



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Новация»

«НОВАЦИЯ» А.С. Пуртов

« _____ » _____ 2025 г



**Примерное двухнедельное меню
для организации горячего питания учащихся
возрастной группы с 7 до 11 лет 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>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	<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		660	18,8	34,73	62,78	749
ОБЕД	<u>Салат из белокочанной капусты с морковью</u>	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
	Капуста белокочанная	63,6/50,4	0,91	0,05	2,37	14,11	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Морковь	7,8/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Лимонная кислота	0,06/0,06	0	0	0	0	
	Вода	3/3	0	0	0	0	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	<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>	10	2,36	1,63	0,06	24,29	404
	Курица, 1 категории	16/14,29	2,6	2,63	0	34	
	Морковь	0,43/0,29	0	0	0,02	0,1	
	Петрушка	0,43/0,43	0,02	0	0,03	0,21	
	<u>Плов из отварной птицы</u>	200	15,24	15,14	36,1	341,9	406
	Курица, 1 категории	197,14/125,7	22,88	23,13	0	299,21	
	Лук репчатый	20,96/10,48	0,15	0,02	0,86	4,3	
	Крупа рисовая	46,66/46,66	3,27	0,47	34,53	155,38	
	Морковь	13,34/10,48	0,14	0,01	0,72	3,67	
	Масло растительное	10,48/10,48	0	10,47	0	94,22	
	Бульон куриный	99,04/99,04	0,99	0	0	2,97	
	<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	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,86	29,14	96,19	753,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	45,66	63,87	158,97	1502,87	

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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	25,12	24,08	90,1	682,26	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	48
	Капуста белокочанная, квашеная	69,6/48,6	0,87	0,05	1,46	11,18	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	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	
	Котлеты рыбные любительские	90	10,98	3,24	5,58	95,4	346
	Треска	96,3/60,3	9,65	0,36	0	41,61	
	Лук репчатый	9/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Масло сливочное	2,7/2,7	0,04	1,66	0,05	15,28	
	Морковь	23,4/18	0,23	0,02	1,24	6,3	
	Яйцо	10,8/10,8	1,37	1,24	0,08	16,96	
	Молоко	9/9	0,26	0,29	0,42	5,4	
	Хлеб пшеничный	7,2/7,2	0,57	0,07	3,48	15,38	
	Картофельное пюре	160	3,36	7,04	17,44	147,2	429
	Картофель	180,8/134,4	2,69	0,54	21,91	103,49	
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Молоко	25,6/24	0,7	0,77	1,13	14,4	
	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	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	20,54	21,27	78,41	588,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340	45,66	45,35	168,51	1270,86	

День 3

ЗАВТРАК	<u>Каша рисовая вязкая</u>	160	5,02	9,46	29,6	223,52	253
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	
	Крупа рисовая	35,52/35,52	2,49	0,36	26,28	118,28	
	Вода	43,2/43,2	0	0	0	0	
	Молоко	88/88	2,55	2,82	4,14	52,8	
	<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>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	<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 ЗАВТРАК	625	13,94	20	80,78	565,32	
ОБЕД	<u>Салат из свеклы отварной</u>	60	0,9	3,3	5,04	53,4	50
	Свекла	72,6/57	0,86	0,06	5,02	23,94	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	<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>	90	10,2	10,12	3,08	144	405
	Курица, 1 категории	156/99	18,02	18,22	0	235,62	
	Томат-пюре	6,98/6,98	0	0	0	0	
	Лук репчатый	6,98/5,62	0,08	0,01	0,46	2,31	
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2	
	Чеснок	0,68/0,68	0,04	0	0,2	1,01	
	Морковь	6,98/5,62	0,07	0,01	0,39	1,97	
	Сметана	3,75/3,75	0,1	0,38	0,15	4,47	
	Мука пшеничная	1,42/1,42	0,15	0,02	0,98	4,75	
	Вода	34,5/34,5	0	0	0	0	
	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	160	9,12	8,37	39,55	269,92	237
	Крупа гречневая	73,6/73,6	9,27	2,43	41,8	226,69	
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Вода	108,8/108,8	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	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	33,41	27,39	98,98	777,42	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1425	47,35	47,39	179,76	1342,74	

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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

540 20,67 45,03 55,4 687,46

ОБЕД

Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,4	9
Яблоки	25,8/18	0,07	0,07	1,76	8,46	
Морковь	45,6/36,6	0,48	0,04	2,53	12,81	
Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
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	
Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,1	15,1	344,54	369
Картофель	138,18/103,6	2,07	0,41	16,89	79,8	
Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	137,28/100,9	20,38	6,46	0	139,65	
Томат-пюре	6,36/6,36	0	0	0	0	
Лук репчатый	15,9/13,64	0,19	0,03	1,12	5,59	
Масло сливочное	6,36/6,36	0,08	3,91	0,11	36	
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

ИТОГО ЗА ОБЕД

760 29,01 34,2 58,99 660,74

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

1390 49,68 79,23 114,39 1348,2

День 5

ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	160	7,33	10,3	26,08	226,4	248
	Крупа гречневая	40/40	5,04	1,32	22,72	123,2	
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	
	Вода	40/40	0	0	0	0	
	Молоко	80/80	2,32	2,56	3,76	48	
	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	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	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	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	112
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	625	16,25	20,84	77,46	569,2	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,4	75
	Картофель	40,86/29,4	0,59	0,12	4,79	22,64	
	Лук репчатый	3,6/3	0,04	0,01	0,25	1,23	
	Огурцы соленые	18/14,4	0,12	0,01	0,24	1,87	
	Горошек зеленый консервированный	15,72/10,2	2,35	0,12	5,44	30,88	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Щи 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	
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	13,5	9,64	8,36	169,71	412
	Курица, 1 категории	186,43/66,86	12,17	12,3	0	159,13	
	Молоко	23,14/23,14	0,67	0,74	1,09	13,88	
	Хлеб пшеничный	16,71/16,71	1,32	0,17	8,07	35,7	
	Макаронные изделия отварные	160	6,03	0,72	30,98	154,56	291
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Макаронные изделия	54,4/54,4	6,15	1,14	37,86	186,05	
	Соль пищевая йодированная	2,72/2,72	0	0	0	0	
	Вода	326,4/326,4	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	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	25,5	19,54	92,81	571,52	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1425	42,01	41,88	170,63	1156,92	

День 6

ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	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	
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	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	660	18,8	34,73	62,78	749	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
	Капуста белокочанная	63,6/50,4	0,91	0,05	2,37	14,11	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Морковь	7,8/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Лимонная кислота	0,06/0,06	0	0	0	0	
	Вода	3/3	0	0	0	0	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Суп-лапша домашняя	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	
	Птица отварная	10	2,36	1,63	0,06	24,29	404
	Курица, 1 категории	16/14,29	2,6	2,63	0	34	
	Морковь	0,43/0,29	0	0	0,02	0,1	
	Петрушка	0,43/0,43	0,02	0	0,03	0,21	
	Курица в соусе томатном	90	10,2	10,12	3,08	144	405
	Курица, 1 категории	156/99	18,02	18,22	0	235,62	
	Томат-пюре	6,98/6,98	0	0	0	0	
	Лук репчатый	6,98/5,62	0,08	0,01	0,46	2,31	
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2	
	Чеснок	0,68/0,68	0,04	0	0,2	1,01	
	Морковь	6,98/5,62	0,07	0,01	0,39	1,97	
	Сметана	3,75/3,75	0,1	0,38	0,15	4,47	
	Мука пшеничная	1,42/1,42	0,15	0,02	0,98	4,75	
	Вода	34,5/34,5	0	0	0	0	
	Рис отварной	160	3,94	6,48	36,06	218,24	414
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Соль пищевая йодированная	2,3/2,3	0	0	0	0	
	Крупа рисовая	57,6/57,6	4,03	0,58	42,62	191,81	
	Вода	345,6/345,6	0	0	0	0	
	Напиток из шиповника	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	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	810	25,96	30,9	95,03	761,21	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1470	44,76	65,63	157,81	1510,21	

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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	24,27	27,86	84,88	691,98	
Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,4	9
Яблоки	25,8/18	0,07	0,07	1,76	8,46	
Морковь	45,6/36,6	0,48	0,04	2,53	12,81	
Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
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	
Кнели из кур с рисом	90	15,56	15,81	6,69	221,14	411
Курица, 1 категории	198/84,86	15,44	15,61	0	201,97	
Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	
Крупа рисовая	8,36/8,36	0,59	0,08	6,19	27,84	
Вода	9,64/9,64	0	0	0	0	
Макаронные изделия отварные	160	6,03	0,72	30,98	154,56	291
Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
Макаронные изделия	54,4/54,4	6,15	1,14	37,86	186,05	
Соль пищевая йодированная	2,72/2,72	0	0	0	0	
Вода	326,4/326,4	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	27,58	29,88	98,96	767,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340	51,85	57,74	183,84	1459,13	

День 8

ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	180	17,03	18,5	75,49	536	295
	Сыр твердый	19,8/18	4,68	4,77	0,63	64,01	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	
	Вода	321,3/321,3	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	2,68/2,68	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	53,55/53,55	6,05	1,12	37,27	183,14	
	Масло сливочное	7,09/7,09	0,09	4,36	0,12	40,12	
	Вода	321,3/321,3	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	2,68/2,68	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	53,55/53,55	6,05	1,12	37,27	183,14	
	Масло сливочное	7,09/7,09	0,09	4,36	0,12	40,12	
	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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	112
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	20,85	36,24	126,77	921,8	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	48
	Капуста белокочанная, квашеная	69,6/48,6	0,87	0,05	1,46	11,18	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	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	10	2,36	1,63	0,06	24,29	404
	Курица, 1 категории	16/14,29	2,6	2,63	0	34	
	Морковь	0,43/0,29	0	0	0,02	0,1	
	Петрушка	0,43/0,43	0,02	0	0,03	0,21	
	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	407
	Картофель	122,28/91,42	1,83	0,37	14,9	70,39	
	Курица, 1 категории	92,58/82,28	14,97	15,14	0	195,83	
	Томат-пюре	6,86/6,86	0	0	0	0	
	Лук репчатый	13,72/11,42	0,16	0,02	0,94	4,68	
	Морковь	24/19,42	0,25	0,02	1,34	6,8	
	Мука пшеничная	1,14/1,14	0,12	0,01	0,79	3,81	
	Масло растительное	2,28/2,28	0	2,28	0	20,5	
	Масло растительное	4,58/4,58	0	4,58	0	41,17	
	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	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	24,17	29,93	73,05	658,21	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1390	45,02	66,17	199,82	1580,01	

День 9

ЗАВТРАК	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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	21,02	39,91	50,53	623,3	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	50
	Свекла	72,6/57	0,86	0,06	5,02	23,94	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Щи 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	
	Гуляш из говядины (2-й вариант)	90	13,2	14,52	3,3	196,8	368
	Говядина, лопаточная часть (запеченная)	98,4/72,6	14,08	4,79	0	99,47	
	Томат-пюре	5,4/5,4	0	0	0	0	
	Лук репчатый	2,4/1,8	0,03	0	0,15	0,74	
	Лук репчатый	9/7,8	0,11	0,02	0,64	3,2	
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,98	
	Морковь	2,4/1,8	0,02	0	0,12	0,63	
	Морковь	10,8/8,4	0,11	0,01	0,58	2,94	
	Мука пшеничная	2,4/2,4	0,25	0,03	1,66	8,03	
	Петрушка (корень)	1,8/1,2	0,02	0,01	0,12	0,61	
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,12	8,37	39,55	269,92	237
	Крупа гречневая	73,6/73,6	9,27	2,43	41,8	226,69	
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Вода	108,8/108,8	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	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	27,97	33,15	84,58	675,17	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340	48,99	73,06	135,11	1298,47	

День 10

ЗАВТРАК

<u>Каша манная вязкая</u>	160	6,19	9,46	28,43	223,52	250
Крупа манная	35,52/35,52	3,66	0,36	25,08	118,28	
Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	
Вода	43,2/43,2	0	0	0	0	
Молоко	88/88	2,55	2,82	4,14	52,8	
<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>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
<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 ЗАВТРАК	605	15,11	20	79,81	566,32	

ОБЕД

<u>Винегрет овощной</u>	60	0,78	6,48	4,08	78	76
Картофель	17,64/13,2	0,26	0,05	2,15	10,16	
Огурец соленый	22,8/18	0,14	0,02	0,31	2,34	
Лук репчатый	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
Свекла	11,4/9	0,14	0,01	0,79	3,78	
Морковь	7,8/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
<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>Котлеты, биточки, шницели припущенные</u>	90	13,5	9,64	8,36	169,71	412
Курица, 1 категории	186,43/66,86	12,17	12,3	0	159,13	
Молоко	23,14/23,14	0,67	0,74	1,09	13,88	
Хлеб пшеничный	16,71/16,71	1,32	0,17	8,07	35,7	
<u>Картофельное пюре</u>	160	3,36	7,04	17,44	147,2	429
Картофель	180,8/134,4	2,69	0,54	21,91	103,49	
Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
Молоко	25,6/24	0,7	0,77	1,13	14,4	
<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	
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	23,48	26,49	89,07	685,76	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:

Среднее значение за период

1405	38,59	46,49	168,88	1252,08	
13935	459,57	586,81	1637,72	13721,49	
1393,5	45,957	58,681	163,772	1372,149	