

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Гимназия № 42 г. Пензы

Г. Ю. Сионова

2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Новация»

А.С. Пуртов

2024 г



Примерное двухнедельное меню для организации горячего питания учащихся возрастной группы с 7 до 11 лет на осенне-зимний период с 01.09.2024 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 – 2024

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	160	4,21	9,33	20,05	180,96	260
	Крупа рисовая	12/12	0,84	0,12	8,88	39,96	
	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	
	Молоко	81,6/81,6	2,37	2,61	3,84	48,96	
	Вода	56/56	0	0	0	0	
	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	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Сыр "Российский"	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
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	21,33	27,17	72,43	604,76
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	60	1,26	6,06	5,58	81,6	1
	Лук репчатый	6,96/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Капуста белокочанная	93,66/75	1,35	0,08	3,52	21	
	Сахарный песок	1,8/1,8	0	0	1,8	6,82	
	Морковь	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Лимонная кислота	3,6/3,6	0	0	0	0	
	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
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Картофель	83,25/62,5	1,25	0,25	10,19	48,12	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Горох шлифованный	20,25/20	4,1	0,4	9,9	59,6	
	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, 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	
	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	456
	Лук репчатый	2,4/2	0,03	0	0,16	0,82	
	Томат-пюре	10/10	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Сахарный песок	1,25/1,25	0	0	1,25	4,74	
	Морковь	5/4	0,05	0	0,28	1,4	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Лавровый лист	0,01/0,01	0	0	0	0,03	
	Петрушка (корень)	1,35/1	0,02	0,01	0,1	0,51	
	Бульон мясной	50/50	0,5	0	0	2	
	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	
Соль пищевая йодированная	2,72/2,72	0	0	0	0		
Макаронные изделия	54,4/54,4	6,15	1,14	37,86	186,05		
Вода	326,4/326,4	0	0	0	0		
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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
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		
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	28,38	22,68	114,57	771,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	49,71	49,85	187	1376,68	

День 2

ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100	16	16,8	15,93	283,33	313	
	Крупа манная	6,47/6,47	0,67	0,06	4,57	21,55		
	Сухари	3,47/3,47	0,56	0,03	2,43	11,64		
	Творог	94/93	15,53	8,37	1,86	144,43		
	Масло сливочное	3,47/3,47	0,05	2,13	0,06	19,64		
	Сахарный песок	6,47/6,47	0	0	6,46	24,52		
	Сметана	3,47/3,47	0,09	0,35	0,14	4,13		
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0		
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71		
	Вода	24/24	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		
	Каша манная молочная жидкая	160	4,96	5,97	24,69	172,32	262	
	Крупа манная	24,64/24,64	2,54	0,25	17,4	82,05		
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64		
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16		
	Молоко	84,8/84,8	2,46	2,71	3,99	50,88		
	Вода	56/56	0	0	0	0		
	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		
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111	
	Батон нарезной	30/30	2,25	0,87	15,42	78,6		
	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	520	25,35	24,73	83,27	661,85		
	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
Лук репчатый		12/10	0,14	0,02	0,82	4,1		
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		
Морковь		15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38		
Масло растительное		5/5	0	5	0	44,95		
Бульон мясной		200/200	2	0	0	8		
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		
Тефтели рыбные		90	7,83	4,77	8,64	108,9	349	
Лук репчатый		9,9/8,37	0,12	0,02	0,69	3,43		
Минтай		56,7/40,5	6,44	0,36	0	29,16		
Вода		12,6/12,6	0	0	0	0		
Масло растительное		4,5/4,5	0	4,5	0	40,46		
Мука пшеничная		5,04/5,04	0,52	0,05	3,48	16,83		
Хлеб пшеничный		8,37/8,37	0,66	0,08	4,04	17,88		
Яйцо		3,6/3,6	0,46	0,41	0,03	5,65		
Лимонная кислота		0,05/0,05	0	0	0	0		
Мука пшеничная		1,35/1,35	0,14	0,01	0,93	4,51		
Масло сливочное		1,35/1,35	0,02	0,83	0,02	7,64		
Бульон рыбный		29,7/29,7	9,3	1,87	3,21	73,33		
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		
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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2			
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			
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	19,06	22,49	86,83	553,65			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	44,41	47,22	170,1	1215,5			

День 3							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	160	13,79	21,41	3,7	260,93	301
	Масло сливочное	6,16/6,16	0,08	3,79	0,1	34,87	
	Масло сливочное	6,16/6,16	0,08	3,79	0,1	34,87	
	Яйцо	98,46/98,46	12,5	11,32	0,69	154,59	
	Молоко	61,54/61,54	1,78	1,97	2,89	36,92	
	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	
	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	40	1,13	2,87	21,73	117,33	95
	Джем	23,6/23,33	0,12	0	16,71	64,4	
	Масло сливочное	3,33/3,33	0,04	2,05	0,06	18,86	
	Хлеб пшеничный	13,33/13,33	1,05	0,13	6,44	28,48	
	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	620	17,14	25,32	66,91	568,06	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	60	0,72	0,12	4,38	21,6	28
	Капуста белокочанная	22,5/18	0,32	0,02	0,85	5,04	
	Лимон	11,88/4,98	0,04	0	0,15	1,69	
	Яблоки	28,26/19,8	0,08	0,08	1,94	9,31	
	Морковь	9,78/7,8	0,1	0,01	0,54	2,73	
	Свекла	13,87/11,12	0,17	0,01	0,98	4,67	
	Масло сливочное	0,51/0,51	0,01	0,31	0,01	2,89	
	Суп-лапша домашняя	250	25,5	55,75	139	1110	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	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Яйцо	5/5	0,63	0,57	0,03	7,85	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Бульон куриный	237,5/237,5	2,38	0	0	7,12	
	Вода	3,5/3,5	0	0	0	0	
	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	220	26	23,21	16,61	378,99	369
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	151,01/110,99	22,42	7,1	0	153,61	
	Лук репчатый	17,49/15	0,21	0,03	1,23	6,15	
	Картофель	152/114	2,28	0,46	18,58	87,78	
	Томат-пюре	7/7	0	0	0	0	
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,6	
	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
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		
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	61,69	82,94	211,88	1791,86		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430	78,83	108,26	278,79	2359,92		

День 4

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,43	6,9	25,92	183,52	268
	Крупа рисовая	24,64/24,64	1,72	0,25	18,23	82,05	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Молоко	94,4/94,4	2,74	3,02	4,44	56,64	
	Вода	46,4/46,4	0	0	0	0	
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	496
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Какао-порошок	3/3	0,73	0,45	0,31	8,67	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Вода	110/110	0	0	0	0	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Сыр "Российский"	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	
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	590
	Кондитерское изделие	50/50	3,7	4,7	36,55	203,5	
	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	0,2	136	518
Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	675	20,4	25,04	104,9	859,82		
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	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Вода	3/3	0	0	0	0	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	128
	Свекла	50/40	0,6	0,04	3,52	16,8	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	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	
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	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	
	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	
	Лук репчатый	6,98/5,62	0,08	0,01	0,46	2,31	
	Томат-пюре	6,98/6,98	0	0	0	0	
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2	
	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	
	Чеснок	0,68/0,68	0,04	0	0,2	1,01	
	Вода	34,5/34,5	0	0	0	0	
	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	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	503
Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9		
Концентрат киселя	24/24	0	0	0	0		
Вода	190/190	0	0	0	0		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
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		
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	28,03	31,65	113,18	851,42		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505	48,43	56,69	218,08	1711,24		

День 5

ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275	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	
	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	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	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	660	19,02	30,54	86,18	679,8	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,4	75
	Лук репчатый	3,6/3	0,04	0,01	0,25	1,23	
	Картофель	40,86/29,4	0,59	0,12	4,79	22,64	
	Горошек зеленый консервированный	15,72/10,2	2,35	0,12	5,44	30,88	
	Огурцы соленые	18/14,4	0,12	0,01	0,24	1,87	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	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	
	Крупа рисовая	1,65/1,65	0,12	0,02	1,22	5,49	
	Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Огурцы соленые	16,75/15	0,12	0,02	0,26	1,95	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Крупа пшеничная	1,65/1,65	0,21	0,02	1,16	5,36	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Бульон мясной	187,5/187,5	1,88	0	0	7,5	
	Голубцы ленивые	90	7,65	7,47	3,6	112,5	372
	Лук репчатый	6,48/5,4	0,08	0,01	0,44	2,21	
	Крупа рисовая	4,5/4,5	0,32	0,04	3,33	14,98	
	Капуста белокочанная	67,5/54	0,97	0,05	2,54	15,12	
	Говядина (котлетное мясо)	50,4/36	7,2	3,53	0	60,48	
	Масло сливочное	2,7/2,7	0,04	1,66	0,05	15,28	
	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	456
	Лук репчатый	2,4/2	0,03	0	0,16	0,82	
	Томат-пюре	10/10	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Сахарный песок	1,25/1,25	0	0	1,25	4,74	
	Морковь	5/4	0,05	0	0,28	1,4	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Лавровый лист	0,01/0,01	0	0	0	0,03	
	Петрушка (корень)	1,35/1	0,02	0,01	0,1	0,51	
	Бульон мясной	50/50	0,5	0	0	2	
	Рис отварной	160	3,94	6,48	36,06	218,24	414
	Крупа рисовая	57,6/57,6	4,03	0,58	42,62	191,81	
	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	
	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
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		
ИТОГО ЗА ОБЕД	870	20,41	25,03	113,47	763,44		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1530	39,43	55,57	199,65	1443,24		

День 6

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	160	6,24	7,57	28,64	226,88	267
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Пшено	32/32	3,68	1,06	21,28	109,44	
	Молоко	89,6/89,6	2,6	2,87	4,21	53,76	
	Вода	44,8/44,8	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	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Сыр "Российский"	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	
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	590
	Печенье сахарное из муки первого сорта	50/50	3,7	4,7	36,55	203,5	
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	0,2	136	518	
Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	675	18,71	22,41	97,82	820,18		
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	60	1,26	6,06	5,58	81,6	1
	Лук репчатый	6,96/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Капуста белокочанная	93,66/75	1,35	0,08	3,52	21	
	Сахарный песок	1,8/1,8	0	0	1,8	6,82	
	Морковь	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Лимонная кислота	3,6/3,6	0	0	0	0	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,83	111,25	147
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Картофель	100/100	2	0,4	16,3	77	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Макаронные изделия	10/10	1,13	0,21	6,96	34,2	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	Бульон мясной	175/175	1,75	0	0	7	
	Плов из отварной птицы	220	16,76	16,65	39,71	376,09	406
	Курица, 1 категории	216,85/138,29	25,17	25,45	0	329,13	
	Лук репчатый	23,06/11,53	0,16	0,02	0,95	4,73	
	Крупа рисовая	51,33/51,33	3,59	0,51	37,98	170,92	
	Морковь	14,67/11,53	0,15	0,01	0,8	4,03	
	Масло растительное	11,53/11,53	0	11,52	0	103,64	
	Бульон куриный	108,94/108,94	1,09	0	0	3,27	
	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
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		
ИТОГО ЗА ОБЕД	790	25,28	26,36	114	794,64		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1465	43,99	48,77	211,82	1614,82		

День 7

ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"						
	жидкая	180	6,44	8,46	25,92		
	Овсяные хлопья "Геркулес"	27,72/27,72	3,41	1,72	17,13	205,56	266
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	97,57	
	Сахарный песок	4,5/4,5	0	0	0,08	25,47	
	Молоко	106,2/106,2	3,08	3,4	4,99	17,06	
	Вода	52,2/52,2	0	0	0	63,72	
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	0	
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	63	300
	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	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	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	680	18,46	33,5	78,4	673,36	94
	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4
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
Лук репчатый		12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
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	
Морковь		15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
Масло растительное		5/5	0	5	0	44,95	
Бульон мясной		200/200	2	0	0	8	
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		100	17,29	17,57	7,43	245,71	411
Курица, 1 категории		220/94,29	17,16	17,35	0	224,41	
Крупа рисовая		9,29/9,29	0,65	0,09	6,87	30,94	
Масло сливочное		4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
Вода		10,71/10,71	0	0	0	0	
Соус красный основной		50	0,73	1,21	4,64	32,35	456
Лук репчатый		2,4/2	0,03	0	0,16	0,82	
Томат-пюре		10/10	0	0	0	0	
Масло сливочное		1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
Сахарный песок		1,25/1,25	0	0	1,25	4,74	
Морковь		5/4	0,05	0	0,28	1,4	
Мука пшеничная		2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
Мука пшеничная		2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
Соль пищевая йодированная		0,12/0,12	0	0	0	0	
Лавровый лист		0,01/0,01	0	0	0	0,03	
Петрушка (корень)		1,35/1	0,02	0,01	0,1	0,51	
Бульон мясной		50/50	0,5	0	0	2	
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	
Соль пищевая йодированная		2,72/2,72	0	0	0	0	
Макаронные изделия		54,4/54,4	6,15	1,14	37,86	186,05	
Вода		326,4/326,4	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		30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной		30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
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		
ИТОГО ЗА ОБЕД	890	31,92	30,18	103,8	730,17	70,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1570	50,38	63,68	182,2	1403,53		

День 8

ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100	16	16,8	15,93	283,33	313	
	Крупа манная	6,47/6,47	0,67	0,06	4,57	21,55		
	Сухари	3,47/3,47	0,56	0,03	2,43	11,64		
	Творог	94/93	15,53	8,37	1,86	144,43		
	Масло сливочное	3,47/3,47	0,05	2,13	0,06	19,64		
	Сахарный песок	6,47/6,47	0	0	6,46	24,52		
	Сметана	3,47/3,47	0,09	0,35	0,14	4,13		
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0		
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71		
	Вода	24/24	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		
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	3,95	14,23	109,5	165	
	Макаронны из муки в/с	3/3	0,33	0,04	2,12	10,14		
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	3/3	0,34	0,06	2,09	10,26		
	Лапша	3/3	0,31	0,03	0,06	10,11		
	Вермишель	3/3	0,31	0,03	0,06	10,11		
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49		
	Сахарный песок	1,2/1,2	0	0	1,2	4,55		
	Молоко	105/105	3,04	3,36	4,93	63		
	Вода	45/45	0	0	0	0		
	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		
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111	
	Батон нарезной	30/30	2,25	0,87	15,42	78,6		
	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	510	24,66	22,71	72,81	599,03		
	ОБЕД	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	7
		Сахарный песок	1,8/1,8	0	0	1,8	6,82	
Морковь		66/52,8	0,69	0,05	3,64	18,48		
Масло растительное		6/6	0	5,99	0	53,94		
Суп крестьянский с крупой		250	2,13	5,1	14,55	112,5	154	
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 рисовая		2/2	0,14	0,02	1,48	6,66		
Крупа перловая		2/2	0,19	0,02	1,34	6,3		
Крупа ячневая		2/2	0,2	0,03	1,31	6,26		
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		
Морковь		12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5		
Крупа пшеничная		2/2	0,25	0,02	1,41	6,5		
Масло растительное		5/5	0	5	0	44,95		
Бульон мясной		212,5/212,5	2,12	0	0	8,5		
Бефстроганов из отварной говядины		90	13,62	12,42	2,16	174,6	366	
Лук репчатый		2,4/1,8	0,03	0	0,15	0,74		
Петрушка (корень)		1,8/1,2	0,02	0,01	0,12	0,61		
Говядина, лопаточная часть (запеченная)		98,4/72,6	14,08	4,79	0	99,47		
Морковь		2,4/1,8	0,02	0	0,12	0,63		
Морковь		6/4,8	0,06	0	0,33	1,68		
Сметана		22,5/22,5	0,61	2,25	0,88	26,78		
Мука пшеничная		1,12/1,12	0,12	0,01	0,78	3,76		
Отвар овощной		24,75/24,75	0	0	0	0		
Масло сливочное		1,12/1,12	0,01	0,69	0,02	6,37		
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 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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2			
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			
ИТОГО ЗА ОБЕД	820	24,53	31,22	91,39	746,2			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1330	49,19	53,93	164,2	1345,23			

День 9

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	
	Молоко	80/80	2,32	2,56	3,76	48	
	Вода	40/40	0	0	0	0	
	Омлет натуральный	90	7,76	12,04	2,08	146,77	301
	Масло сливочное	3,46/3,46	0,05	2,13	0,06	19,61	
	Масло сливочное	3,46/3,46	0,05	2,13	0,06	19,61	
	Яйцо	55,39/55,39	7,03	6,37	0,39	86,96	
	Молоко	34,61/34,61	1	1,11	1,63	20,77	
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	496
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Какао-порошок	3/3	0,73	0,45	0,31	8,67	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Вода	110/110	0	0	0	0	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Сыр "Российский"	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		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	26,71	35,38	69,74	704,97		
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	2
	Яблоки	16,8/12	0,05	0,05	1,18	5,64	
	Капуста белокочанная	30/24	0,43	0,02	1,13	6,72	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Морковь	19,2/15,6	0,2	0,02	1,08	5,46	
	Лимонная кислота	0,06/0,06	0	0	0	0	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Вода	3/3	0	0	0	0	
	Суп-лапша домашняя	250	25,5	55,75	139	1110	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	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Яйцо	5/5	0,63	0,57	0,03	7,85	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Бульон куриный	237,5/237,5	2,38	0	0	7,12	
	Вода	3,5/3,5	0	0	0	0	
	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	220	17,36	18,11	20	311,76	407
	Курица, 1 категории	101,84/90,51	16,47	16,65	0	215,41	
	Лук репчатый	15,09/12,56	0,18	0,03	1,03	5,15	
	Картофель	134,51/100,56	2,01	0,4	16,39	77,43	
	Томат-пюре	7,55/7,55	0	0	0	0	
	Морковь	26,4/21,36	0,28	0,02	1,47	7,48	
	Мука пшеничная	1,25/1,25	0,13	0,01	0,87	4,19	
	Масло растительное	2,51/2,51	0	2,51	0	22,55	
	Масло растительное	5,04/5,04	0	5,03	0	45,29	
	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
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		
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	52,79	83,98	215,35	1778,83		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1325	79,5	119,36	285,09	2483,8		

День 10

ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	180	5,65	10,64	33,3	251,46	253
	Крупа рисовая	39,96/39,96	2,8	0,4	29,57	133,07	
	Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	
	Молоко	99/99	2,87	3,17	4,65	59,4	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	
	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	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Сыр "Российский"	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
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 645 17,67 23,88 85,38 612,26

ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,4	75
	Лук репчатый	3,6/3	0,04	0,01	0,25	1,23	
	Картофель	40,86/29,4	0,59	0,12	4,79	22,64	
	Горошек зеленый консервированный	15,72/10,2	2,35	0,12	5,44	30,88	
	Огурцы соленые	18/14,4	0,12	0,01	0,24	1,87	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,13	108	144
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Картофель	83,25/62,5	1,25	0,25	10,19	48,12	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Горох шлифованный	20,25/20	4,1	0,4	9,9	59,6	
	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, 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	
	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	456
	Лук репчатый	2,4/2	0,03	0	0,16	0,82	
	Томат-пюре	10/10	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Сахарный песок	1,25/1,25	0	0	1,25	4,74	
	Морковь	5/4	0,05	0	0,28	1,4	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Лавровый лист	0,01/0,01	0	0	0	0,03	
	Петрушка (корень)	1,35/1	0,02	0,01	0,1	0,51	
	Бульон мясной	50/50	0,5	0	0	2	
	Рис отварной	160	3,94	6,48	36,06	218,24	414
	Крупа рисовая	57,6/57,6	4,03	0,58	42,62	191,81	
	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	
	Вода	345,6/345,6	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
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		

ИТОГО ЗА ОБЕД 870 25,91 25,9 109,51 771,4

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1515 43,58 49,78 194,89 1383,66

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: 14555 527,45 653,11 2091,82 16337,62

Среднее значение за период 1455,5 52,745 65,311 209,182 1633,762