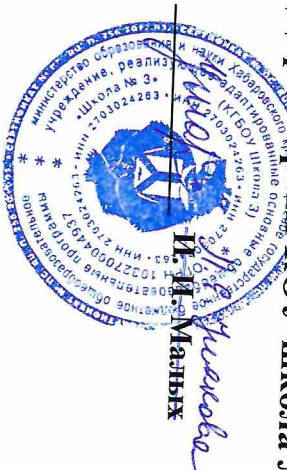


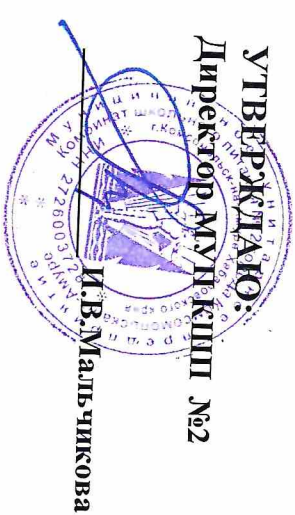
СОГЛАСОВАННО:

Директор КДК ОУ школа № 3



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП КШП №2



Примерное двенадцатидневное меню для детей и подростков в образовательных учреждениях города 2026-2027 года

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

Режим питания:

Завтрак – 9.15-10.00; обед 13.00-14.00.

В целях организации полноценного питания учащихся планируется включение в рацион продуктов обогащенных йодом- хлеб йодированный, соль обогащенная йодом; кислородные продукты с жизненноспособной микрофлорой; соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов.

Используемые нормативные документы:

- СанПин 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения».
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь 2013.
- Сборник технологических нормативов, рецептов на продукцию для учащихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Мотыльнова и Тугельян (Москва, 2011 год).

Сводная карта 2х разовое питание 2026-2027г. 11-18лет

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день	
Завтрак	блюда	Завтрак	блюда	Завтрак	блюда	Завтрак	блюда	Завтрак	блюда	Завтрак	блюда
с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00	
Каша Дружба	250	Овощи натуральные	60	Пудинг из творога запеч	100	Ежки мясные	100	Каша молочная	250	Пельмени отв с маслом	200/5
Горячий бутерброд	70	Плов с мясом	250	соус молочный/повидло	50	Каша гречневая	180	яйцо вареное	50	Хлеб пшеничный	50
Чай с медом	200	Батон с маслом и сыром	50/10/15	Каша молочная	200	Кофейный напиток	200	Чай с медом	200	Чай с сахаром	200
Фрукт	100	Чай с сахаром	200	Чай с шиповником	200	Хлеб пшеничный	50	Батон с маслом и сыром	50/10/15	Фрукт	100
		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00	
Оррец соленный в нарез	80	Салат из свежих отварной	100	Салат светфор	100	Салат из морской капусты	100	С-т из свежих огурцов	100	Салат из помид и огур	100
Суп картоф. с крупной, курица	250/12,5	Суп лапша по домашнему	250/12,5	Свекольник со сметаной	250/10	Суп с рыбными консервами	250	Суп горох с куриц/мас.конс	250	Бульон курин. с яйцом	250
Птица запеченная	100	Рыба тушеная с овощами	70/70	Чахохбили	120	Гуляш из свинины	120	Оладьи из пшенки с соусом	100/50	Азу по татарски	250
Рау овощное	200	Картофельное пюре	180	Макарон. изд. отварные	180	Рис отварной	180	Салатки. отварные	180	Компот из с/ф	200
Компот из с/ф	200	Компот из св.плодов	200	Кисель из ягод	200	Компот из кураги	200	Компот из св.плодов	200	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50
Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50		
7 день		8 день		9 день		10 день		11 день		12 день	
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход
с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда
Каша молочная	250	Овощи натуральные	60	Пудинг из творога запеч	100	Макарон изд.отварные	180	Котлетка куриная с соусом	100/50	Пельмени отв с маслом	200/5
Омлет с сыром	100	Курица в сметанном соусе	70/50	повидло	50	Соус Болоньезе	120	Рис с овощами	180	Хлеб пшеничный	50
Бутерброд (батон, масло,)	50/15	Каша гречневая рассыпч.	180	Каша молочная	200	Чай с сахаром	200	Чай с шиповником	200	Чай с лимоном	200
Чай с шиповником	200	Чай с сахаром	200	Чай с лимоном	200	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Фрукт	100
Фрукт	100	Батон с сыром	50/15	Батон	50	Фрукт	100	Фрукт	100		
		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00	
Салат с капустой и кукурузой	100	овощи натуральные	80	Оррец соленный в нарез	80	Салат из свежкл с сыром	100	овощи натуральные	80	Салат из морской капусты	100
Рассольник ленинградский	250/12,5	Суп Кулдревый	250	Суп картоф. с крупной, курица	250/12,5	Щи с капустой и картофелем	250/12,5	Суп горох. с куриц/мас.конс	250	Борщ с мясом	250/12,5
Плов с мясом	250	Голубцы ленивые масса	250	Биточки рыбные с соусом	100/50	Котлетка по-хлыновски	100/50	Жаркое по-домашнему	270	Рыба тушен. в сметан.соус	120
Кисель из ягод	200	Компот из с/ф	200	Картофельное пюре	180	Каша гречневая рассыпч.	180	Компот из с/ф	200	Рис отварной	180
Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	Компот из кураги	200	Компот из св.плодов	200	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	Компот из св.плодов	200
				Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50		

Пищевая ценность учебный год 2026-2027 возрастная группа 11-18 лет

Наименование блюда	Выход блюда	пищевые ценности			энерг. ценность(	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)													
Всего на завтрак :	14,48	27,6	79,23	624,5	0,202	15,579	0,1007	3,579	97,52	214,15	62,7	2,17	
Всего на обед:	41,16	48,33	107,51	1024,39	0,33	31	0,036	9,77	120,25	394,2	101,3	6,89	
Всего в день:	55,64	75,93	186,74	1648,89	0,532	46,579	0,1367	13,349	217,77	608,35	164	9,06	
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)													
Всего на завтрак :	27,33	32,07	92,48	771,4	0,183	2,859	0,071	0,948	327,1	289,7	68,2	1,79	
Всего на обед:	36,2	29,22	121,95	926,44	0,412	40,74	0,098	50,01	142,8	437,8	135,9	7,73	
Всего в день:	63,53	61,29	214,43	1697,84	0,595	43,599	0,169	50,958	469,9	727,5	204,1	9,52	
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)													
Всего на завтрак :	23,91	24,29	96,54	700,8	0,37	8,1	0,2	1,589	317,7	385,4	52,85	3,45	
Всего на обед:	31,28	26,82	125,86	893,25	0,388	30,268	0,032	8,1	125,53	406,25	143,07	7,5	
Всего в день:	55,19	51,11	222,4	1594,05	0,758	38,368	0,232	9,689	443,23	791,65	195,92	10,95	
Первая неделя 4 ДЕНЬ (четверг)													
Всего на завтрак :	27,51	29,39	108,33	789,58	0,406	15,639	0,143	2,579	147,7	486,07	211,7	9,435	
Всего на обед:	46,57	45,32	134,66	1099,74	0,67	36,11	0,053	7,836	191,2	516,7	141,2	36,16	
Всего в день:	74,08	74,71	242,99	1889,32	1,076	51,749	0,196	10,415	338,9	1002,77	352,9	45,595	
Первая неделя 5 ДЕНЬ (пятница)													
Всего на завтрак :	20,69	29,87	77,54	662,4	0,41	0,71	0,204	2,939	141,1	448,2	193,8	7,84	
Всего на обед :	37,61	312,95	129,79	983,05	2,562	104,208	0,596	23,769	818,9	627,6	384,6	99,03	
Всего в день:	58,3	342,82	207,33	1645,45	2,972	104,918	0,8	26,708	960	1075,8	578,4	106,87	
Первая неделя 6 ДЕНЬ (суббота)													
Всего на завтрак :	25,6	17,4	88,4	615,5	0,202	15,579	0,1007	3,579	97,52	214,15	62,7	2,17	
Всего на обед :	34,8	32,66	98,1	815,64	0,641	46,829	0,046	5,73	95,51	369,96	96,13	6,611	
Всего в день:	60,4	50,06	186,5	1431,14	0,843	62,408	0,1467	9,309	193,03	584,11	158,83	8,781	
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (понедельник)													
Всего на завтрак :	28,7	50,75	99,36	972,14	0,12	1,37	0,013	0,789	221,7	196,2	39,1	1,39	
Всего на обед:	30,8	36,3	142,2	1020,85	0,364	46,91	0,098	8,14	188,3	439,9	143,25	7,53	
Всего в день:	59,5	87,05	241,56	1992,99	0,484	48,28	0,111	8,929	410	636,1	182,35	8,92	

Вторая неделя 8 ДЕНЬ (вторник)												
Всего на завтрак :	36,05	22,21	102,56	774,3	0,6	15,03	0,04	2,239	107,7	132,18	35,6	5,2
Всего на обед:	30,98	22,78	101,76	748,1	0,392	25,5	0,064	6,52	134,75	417,85	111,54	6,055
Всего в день:	67,03	44,99	204,32	1522,4	0,992	40,53	0,104	8,759	242,45	550,03	147,14	11,255
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (среда)												
Всего на завтрак :	21,06	21,26	85,16	615,55	0,428	9,97	0,123	2	265,1	341,74	76,45	4,22
Всего на обед:	31,71	20,55	110,86	747,79	0,73	40,49	0,037	4,13	158,75	667,5	147,93	9,25
Всего в день:	52,77	41,81	196,02	1363,34	1,158	50,46	0,16	6,13	423,85	1009,24	224,38	13,47
Вторая неделя 10 ДЕНЬ (четверг)												
Всего на завтрак :	26,22	18,92	86,5	625,5	0,428	9,97	0,123	2	265,1	341,74	76,45	4,22
Всего на обед:	38,15	43,32	133,5	1099,85	0,73	40,49	0,037	4,13	158,75	667,5	147,93	9,25
Всего в день:	64,37	62,24	220	1725,35	1,158	50,46	0,16	6,13	423,85	1009,24	224,38	13,47
Вторая неделя 11 ДЕНЬ (пятница)												
Всего на завтрак :	31,96	28,49	97,49	760,66	0,29	2,71	0,103	1,789	379,9	475	82,9	4,35
Всего на обед:	46,1	35,91	110,61	976,55	0,882	27,788	0,069	5,65	124,28	403,3	105,97	10,28
Всего в день:	78,06	64,4	208,1	1737,21	1,172	30,498	0,172	7,439	504,18	878,3	188,87	14,63
Вторая неделя 12 ДЕНЬ (суббота)												
Всего на завтрак :	25,5	17,4	88,6	616,5	17,148	2,71	0,103	1,789	379,9	475	82,9	4,35
Всего на обед:	34,79	33,73	138,77	911,14	0,882	27,788	0,069	5,65	124,28	403,3	105,97	10,28
Всего в день:	60,29	51,13	227,37	1527,64	18,03	30,498	0,172	7,439	504,18	878,3	188,87	14,63
Среднее за 12 дней	62,43	83,9617	213,147	1647,97	2,48083	49,8623	0,21328	13,7712	427,612	812,616	234,178	22,2626

**Примерное меню 2-х разового питания
взрастной категории 11-18 лет на 2026-2027 год**

№ тех. карты	Наименование блюда	масса порции	Наименование продуктов	количество в г.		Б	пищевые ценности		энерг. ценность
				брутто	нетто		Ж	У	
Первая неделя 1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)									
ЗАВТРАК									
260	Каша Дружба	250	крупа рисовая	18,75	18,75	6,58	14,5	31,33	282,5
			крупа пшениная	13,75	13,75				
			молоко	127,5	127,5				
			вода	87,5	87,5				
			сахар	6,25	6,25				
			масло сливочное	12,5	12,5				
493	Чай с медом	200	чай- заварка № 492	50	50	0,1	0	16	63
			мед	15	15				
			вода	150	150				
90	Горячий бутерброд	70	хлеб (батон)	45	45	7,4	12,7	22,1	232
	с сыром		масло сливочное	12	12				
			сыр	15,15	15				
112	Фрукт свежий	100	яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего на завтрак :				620		14,48	27,6	79,23	624,5
ОБЕД									
107	Огулец соленный в нарезку	80	огурцы соленные	83	80	0,64	0,08	1,36	10,4
101	Суп картофельный с крупой	250/12,5	картофель	125	94	2,44	5,34	15,13	107,13
Москва	и курицей		морковь	10	8				
			лук репчатый	12	10				
			крупа(перловая, овсянная, пшеничная	8	8				
			или рисовая, пшено, геркулес	4	4				
			растительное масло	2	2				
			вода или бульон	150	150				
			куры I категории	36	32,7	2,95	2,04	0,07	30,36
293	Птица запеченная	100	Куруин:окорочка (голень, бедро)	145	142	22,2	25,6	0,08	322
			Сметана	2	2				
			Масло растительное	6	6				
			Соль	1	1				
195	Рагу из овощей	200	капуста белокочанная	93,3	75	5,33	14,27	22,67	240

		картофель	115	85					
		лук репчатый	25,3	21,3					
		морковь	80	64					
		Масло растительное	10,6	10,6					
		соус сметанный	80	80					
508	Компот из смеси сухофруктов	200	25	30,5	0,5	0	27	110	
		сахар	15	15					
		вода	190	190					
108	Хлеб пшеничный/	50	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5	
109	ржаной	50	50	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Всего на обед:	942,5			41,16	48,33	107,51	1024,39	
Всего в день:					55,64	75,93	186,74	1648,89	

Первая неделя 2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

ЗАВТРАК									
106	Овощи натуральные	60	помидоры свежие	64	60	0,6	0,12	2,28	14,4
			или огурцы свежие	63	60				
370	Плов с мясом	250	Говядина	154	113,4	18,88	18,5	49,5	440
			или свинина	121,8	103,6				
			морковь	30	24				
			масло растительное	7,2	7,2				
			лук репчатый	12	9,6				
			крупа рисовая	64	64				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка № 492	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
111/100/105	Батон с маслом и сыром	50/10/15	батон нарезной	50	50	3,75	1,45	25,7	131
			Масло сливочное	10	10	0	8	0	75
			Сыр	15,1	15	4	4	0	51
	Всего на завтрак :	585				27,33	32,07	92,48	771,4
ОБЕД									
50	Салат из свежклй отварной	100	свежклй	121	95	1,5	5,5	8,34	89
			масло растительное	5	5				
62	Суп лапша по домашнему	250/12,5	Картофель	100	75	7,12	5,4	22,33	174,19
	с картофелем		морковь	12,5	10				
			лук репчатый	11,9	10				
			масло растительное	2,5	2,5				
			вода или бульон	190	190				
			лапша домашняя	10	10				

			мука	10,9	9,6	подпылл)					
			яйцо	3,13		3,13					
			вода	2,13		2,13					
			куры I категории	36	32	2,9	2	0,07	30,35		
343	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	минтай	113,2	86,9	13,3	7,2	7,35	166,8		
			морковь	31,5	24,5						
			бульон или вода	24,5	24,5						
			лук	22,2	17,5						
			томат-пюре	9,3	9,3						
			сахар	2,3	2,3						
429	Картофельное пюре	180	картофель	203,4	151,2	3,78	7,92	19,56	165,6		
			сливочное масло	8	8						
			молоко	28,8	27						
507	Компот свежих плодов	200	яблоки или ягоды замор.	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96		
			сахар	15	15						
			вода	162	162						
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5		
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Всего на обед:	982,5				36,2	29,22	121,95	926,44		
Всего в день:				63,53		61,29		214,43	1697,84		

Первая неделя 3 ДЕНЬ (СРЕДА)

ЗАВТРАК											
319	Пудинг из творога запеченный	100	творог	80,1	79	11,5	10,94	17,6	215		
	соус молочный или повидло	50	крупа манная	8	8						
			яйцо	1/6 шт	7						
			сахар	8	8						
			масло растительное	3	3						
			сахари	2,5	2,5						
			сметана	2,5	2,5						
			повидло/молочный соус	50	50						
256	Каша молочная вязкая	200	молоко	106	106	8,66	11,9	38,04	293,8		
			крупа: пшеничная; пшено, рисовая, гречневая, кукурузная, манная	50	50						
			вода	54	54						
			масло сливочное	10	10						
494	Чай с шиповником	200	чай- заварка № 492	50	50	0	0	15,2	61		

			вода	150	150						
			шиповник сух	2	2						
			сахар	15	15						
111	Батон	50	батон нарезной	50	50	3,75	1,45	25,7	131		
Всего завтрак:				600		23,91	24,29	96,54	700,8		
ОБЕД											
156	Салат "светофор"	100	помидор свежий	44,13	41,3	0,95	6	3	70,6		
			огурец свежий	26,75	25						
			кукуруза консервированная	17,5	12,5						
			лук репчатый	11,75	10						
			масло растительное	3,75	3,75						
131	Свекольник со сметаной	250/10	свекла	80	63,75	2,71	5,56	21,28	165,25		
			картофель	57,5	42,5						
			морковь	12,5	10						
			лук	13,5	11,25						
			растительное масло	5	5						
			сахар	2,5	2,5						
			томат-паста	3,25	3,25						
			сметана	10	10						
600	Чахохбили	120	мясо птицы (филе)	120	112	13,6	13,44	4,08	192		
Москва	80/40		лук репчатый	16,5	13,3						
			чеснок	3,6	2,7						
			мука пшеничная	4,3	4,3						
			масло растительное	2,13	2,13						
			томат	3,2	3,2						
			соль	1	1						
291	Макаронные изделия	180	макаронные изделия	61	61	6,72	0,72	34,8	173,9		
	отварные		масса отварных изделий		144						
			масло сливочное	7,2	7,2						
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0,2	0,1	21,5	87		
			вода	180	180						
			сахар	15	15						
			крахмал	6	6						
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5		
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Всего на обед:	960				31,28	26,82	125,86	893,25		
			Всего день			55,19	51,11	222,4	1594,05		

Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)

ЗАВТРАК									
390/454	"Ёжики" с соусом (тефтели из говядины с рисом)	70/30	Говядина (мисо котлетное) вода	61	44	9,5	15,3	11,4	221
			крупа рисовая	7	7				
			масса готового риса	6	6				
			лук репчатый	24,5	21				
			масло растительное	4	4				
			масса пассиров. лука		10,5				
			мука	5	5				
			масса полуфабрикат		83				
			соус	30	30	0,35	1,23	2,23	21,48
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	крупа гречневая	82,8	82,8	10,26	9,36	44,5	303,6
			сливочное масло	8,1	8,1				
			вода	102	102				
501	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	5	5	3,2	2,7	15,9	79
			молоко	100	100				
			сахар	10	10				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
112	Фрукт свежий	100	яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего на завтрак :	630				27,51	29,39	108,33	789,58
ОБЕД									
кон/отр	Салат из морской капусты	100	капуста морская	51	80*	2,6	8,48	8,4	64,24
			лук репчатый	11,2	10				
			морковь	11,6	8,75				
			соль	1	1				
			масло растительное	10	10				
153	Суп картофельный с рыбными консервами	250	консервы рыбные	25	25	11,54	9,04	20,06	207,5
			картофель	92,5	70				
			морковь	20	16				
			лук	9,5	7,5				
			растительное масло	3,75	3,75				
			крупа перловая	5	5				
367	Упаиш	70/50	говядина или свинина	151	111	20,6	19,6	4,2	297
				121	103				

			масло растительное	6,5	6,5					
			мука пшеничная	3,7	3,7					
			лук	17	14					
			томат пюре	11	11					
414	Рис отварной	180	Крупа рисовая	64	64	4,43	7,2	40,6	245,5	
			масло сливочное	7,2	7,2					
512	Компот из кураги	200	курага	20	37	0,3	0	20,1	81	
			сахар	15	15					
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Всего на обед:	850				46,57	45,32	134,66	1099,74	
				Всего в день:		74,08	74,71	242,99	1889,32	

Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

ЗАВТРАК										
250	Каша могочная вязкая	250	молоко	137,5	137,5	7,74	11,82	35,54	279,4	
			крупа: манная, рисовая, гречневая, пшеничная, кукурузная	55	55					
			вода	67,5	67,5					
			масло сливочное	12,5	12,5					
300	Яйцо вареное	50	яйцо	50	50	5,1	4,6	0,3	63	
493	Чай с медом	200	чай- заварка № 492	50	50	0,1	0	16	63	
			мед	15	15					
			вода	150	150					
111/100/105	Батон с маслом и сыром	50/10/15	батон нарезной	50	50	3,75	1,45	25,7	131	
			масло сливочное	10	10	0	8	0	75	
			Сыр	15,1	15	4	4	0	51	
	Всего на завтрак :	575				20,69	29,87	77,54	662,4	
ОБЕД										
17	С-т из свежих огурцов	100	огурцы свежие	114	91	0,7	10,1	2	102	
			масло растительное	10	10					
144	Суп картофельный	250/12,5	картофель	83	62,5	2,9	5,3	18,9	147,5	
404	с бобовыми		морковь	12,5	10					
			горох	20	20					
			или конс.горошек	38,5	25					
			лук	12	10					
			растительное масло	6,25	6,25					

			вода или бульон	162,5	162,5					
			куры I категории	36	32	2,9	2	0,07	30,35	
			или мясные консервы	20	20					
399/454	Оладьи из печени	100/50	печень говяжья	95,6	80	17,33	11,7	11,8	222	
	по-купчевски с соусом		морковь	15	11					
	томатным с овощами		мука пшеничная	17	17					
			яйца	17	17					
			соль	1,1	1,1					
			масло растительное	10,6	10,6					
			соус томатный с овощами	50	50	0,58	2,05	3,72	35,8	
291	Макаронные изделия	180	спагетти	61	61	5,6	0,6	29	144,9	
	отварные		масса отварных изделий		173					
			масло сливочное	7	7					
507	Компот свежих плодов	200	яблоки или ягода замор.	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96	
			сахар	15	15					
			вода	162	162					
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5	
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Всего на обед:	992,5				37,61	32,95	129,79	983,05	
	Всего в день:					58,3	62,82	207,33	1645,45	

Первая неделя 6 ДЕНЬ (СУББОТА)

ЗАВТРАК										
525	Пельмени отварные	200/5	пельмени п/ф	186	185	21,3	16,6	39,1	391	
			масло сливочное	5	5					
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка № 492	50	50	0,1	0	15	60	
			сахар	15	15					
			вода	150	150					
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5	
112	Фрукт свежий	100	яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Всего на завтрак :	555				25,6	17,4	88,4	615,5	
ОБЕД										
19	Салат из свежих помидор и огурцов	100	помидоры свежие	57	48	0,9	5,1	3,6	51,2	
			огурцы свежие	44	35					
			лук репчатый	14	12					
			масло растительное	5	5					
121	Бульон куриный с яйцом	250	куры I категории	54	47,5	5,9	4,76	0,3	67,64	

		масса отварной птицы		34					
		вода	313	313					
		морковь	6,75	5					
		лук репчатый	30	25					
		соль	0,5	0,5					
		яйцо		1 шт					
364	Азу по татарски	говядина (свинина)	130(126)	112 (110)	20,4	21,8	26	382,3	
		Масло растительное	8,4	8,4					
		томат	10,8	10,8					
		лук репчатый	27	22					
		мука пшеничная	3,6	3,6					
		огурцы соленые	24	21,6					
		картофель	192	144					
508	Компот из смеси сухофруктов	смесь сухофруктов	25	30,5	0,5	0	27	110	
		сахар	15	15					
		вода	190	190					
108	Хлеб пшеничный/	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5	
109	ржаной	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Всего на обед:		900		34,8	32,66	98,1	815,64	
	Всего в день:				60,4	50,06	186,5	1431,14	

Вторая неделя 7 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

	ЗАВТРАК								
266	Каша молочная вязкая	250	молоко	130	130	10,9	16,08	46,4	373,8
			крупа: манная, рисовая, гречневая, пшеничная, кукурузная	62,5	62,5				
			вода	65	65				
			масло сливочное	12,5	12,5				
309	Омлет с сыром	100	яйцо	57	57	13,57	20,42	2,14	247,14
			сыр	22,14	22,14				
			молоко	35,7	35,7				
			масло сливочное	3,6	3,6				
494	Чай с шиповником	200	чай- заварка № 492	50	50	0	0	15,2	61
			вода	150	150				
			шиповник сух	2	2				
			сахар	15	15				
111/105	Бутерброд (батон,масло)	50/15	батон	50	50	3,75	1,45	25,7	131

			сливочное масло	15	15	0,075	12,4	0,12	112,2
112	Фрукт свежий	100	яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего на завтрак :	600				28,695	50,75	99,36	972,14
ОБЕД									
4	Салат с капустой белокочанной с кукурузой	100	капуста белокочанная кукуруза консервированная морковь	74,4 23,13 13	58,8 15 10	2	10,1	9,6	137,75
			масло растительное лимонная кислота сахар	10 0,1 5	10 0,1 5				
			вода для разведения лим.к	5	5				
134	Рассолыник ленинградский с мясом или курицей	250/12,5	морковь картофель лук крупа перловая соленый огурец растительное масло говядина (куры) Говядина или свинина морковь	12,5 100 6 5 17 5 27,5 (36) 154 121,8 30	10 75 5 5 15 5 24,2(32) 113 103,6 24	2,6	6,6	20,4	151,6
370	Плов с мясом (180/70)	250	Говядина или свинина морковь масло растительное лук репчатый крупа рисовая ягода свежая вода сахар крахмал	154 121,8 7,2 12 64 25 180 15 6	113 103,6 7,2 9,6 64 24 180 15 6	18,9	18,5	49,5	440
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая вода сахар крахмал	25 180 15 6	24 180 15 6	0,2	0,1	21,5	87
108	Хлеб пшеничный/ржаной	50	хлеб пшеничный хлеб ржаной	50 50	50 50	3,8 3,3	0,4 0,6	24,5 16,7	117,5 87
	Всего на обед :	912,5				30,8	36,3	142,2	1020,85
	Всего в день:					59,495	87,05	241,56	1992,99
Вторая неделя 8 день (ВТОРНИК)									
ЗАВТРАК									
106	Овощи натуральные	60	помидоры свежие или огурцы свежие	64 63	60 60	0,6	0,12	2,28	14,4
54-25	Курица(филе) тушеное в сметане	70/50	куриная грудка лук репчатый	94,1 12,9	83,3 10,3	16,9	6,84	5,28	167,3

			морковь	28,4	22,7					
			мука пшеничная	2,7	2,7					
			сметана	9,1	9,1					
			масло растительное	2,7	2,7					
			вода	40	40					
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	крупа гречневая	82	82	10,3	9,4	44,5	303,6	
			сливочное масло	8,4	8,4					
			вода	122,4	122,4					
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка № 492	50	50	0,1	0	15	60	
			сахар	15	15					
			вода	150	150					
111/100	Батон с сыром	50/15	батон нарезной	50	50	3,75	1,45	25,7	131	
			сыр	15,1	15	4	4	0	51	
112	фрукт свежий	100	яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Всего на завтрак :	725				36,05	22,21	102,56	774,3	
ОБЕД										
106	Овощи натуральные	80	помидоры свежие	85	80	0,8	0,16	3,04	19,2	
			или огурцы свежие	84	80					
тток5	Суп Кудрявый	250	картофель	140	112	9	8,25	23,13	210	
			морковь	12,5	10					
			лук	11,9	10					
			масло растительное	2,5	2,5					
			яйца	1/3	20					
			соль	0,35	0,35					
			сметана	10	10					
			бульон или вода	144	144					
372	Голубцы ленивые (масса)	250	куры I категории	36	12,5*	3,6	2,55	0,09	38	
			говядина (котлетное мясо)	154	113	9,56	9,34	4,5	140,6	
			крупа рисовая	15	15					
			масса отварного риса		42,9					
			лук репчатый	21,6	17,5					
			масло растительное	9	9					
			капусты белокочанная	225	180					
			соус	36	36	0,42	1,48	2,7	25,8	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	25	30,5	0,5	0	27	110	
			сахар	15	15					
			вода	190	190					
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	

Всего на обед:	880				30,98	22,78	101,76	748,1
Всего в день:					67,03	44,99	204,32	1522,4

Вторая неделя 9 ДЕНЬ (СРЕДА)

ЗАВТРАК									
319	Пудинг из творога запеченный с повидлом	100	творог	80,1	79	11,5	10,94	17,6	215
		50	крупа манная	8	8				
			яйцо	1/6 шт	7				
			сахар	8	8				
			растительное масло	3	3				
			сахари	2,5	2,5				
			сметана	2,5	2,5				
			повидло	50	50				
253	Каша молочная вязкая	200	молоко	110	110	5,81	8,87	26,66	209,55
			крупа: манная, рисовая, гречневая, пшеничная, кукурузная	44	44				
			вода	54	54				
			масло сливочное	10	10				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка № 492	50	50	0	0	15,2	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
111	Батон	50	батон нарезной	50	50	3,75	1,45	25,7	131
	Всего на завтрак :	600				21,06	21,26	85,16	615,55
ОБЕД									
107	Отулец соленый в нарезку	80	отульцы соленые	84	80	0,64	0,08	1,36	10,4
101	Суп картофельный с крупной и курицей	250/12,5	картофель	125	94	2,44	5,34	15,13	107,13
			морковь	10	8				
			лук репчатый	12	10				
			крупа(перловая, овсянная, пшеничная	8	8				
			или рисовая, пшено, геркулес	4	4				
			растительное масло	2	2				
			вода или бульон	150	150				
			куры I категории	36	32,7	2,95	2,04	0,07	30,36
367/454	Виточки рыбные с соусом	100/50	минтай	131	80	13,9	2,1	9,6	113
			хлеб пшеничный	19	19				

		лук репчатый	11,1	9					
		Масло растительное	7,7	7,7					
		мука пшеничная	4,1	4,1					
		яйцо	5,6	5,6					
		соус томатный с овощами	50	50	0,6	2,07	3,7	35,8	
429	Картофельное пюре	картофель	203,4	151,2	3,78	7,92	19,6	165,6	
		сливочное масло	8,4	8,4					
		молоко	28,8	27,6					
512	Компот из кураги	курага	20	37	0,3	0	20,1	81	
		сахар	15	15					
		вода	202	202					
108	Хлеб пшеничный/	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
109	ржаной	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Всего на обед:		972,5		31,71	20,55	110,86	747,79	
	Всего в день:				52,77	41,81	196,02	1363,34	

Вторая неделя 10 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

	ЗАВТРАК								
291	Макаронные изделия	180	макаронные изделия	61	61	6,72	0,72	34,8	174
	отварные		масса отварных изделий		173				
			масло сливочное	7	7				
404	Соус Болоньезе	120	говядина	96	86	15,2	17,4	2,3	227
			вода или бульон	19	19				
			лук репчатый	14,4	12				
			томат	10	10				
			масло растительное	3	3				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка№ 492	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
112	Фрукт свежий	100	яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего на завтрак :	650				26,22	18,92	86,5	625,5
	ОБЕД								
55	Салат из свеклы с сыром	100	свекла	115	83,8	2,8	12,1	7,1	148
			сыр	7,6	7,5				
			масло растительное	10	10				
142	Шн из свежей капусты с	250/12,5	капуста	62,5	45	1,75	4,95	8,53	108,3
	картофелем и мясом курицы		картофель	40	30				
			морковь	15,5	12,5				

			лук	12	10					
			томат пюре	2,5	2,5					
			растительное масло	3,2	3,2					
			бульон или вода	200	200					
			куры I категории	36	32	2,9	2	0,07	30,35	
454/454	Котлета по-хлыновски	100/50	говядина	80	70	12,2	11,6	5,2	173,3	
	с соусом томатным с овощами		свинина	14,4	12,2					
			лук репчатый	15,6	12,6					
			картофель	25,6	20					
			яйцо	1/8	7,8					
			соль	0,9	0,9					
			мука пшеничная или сухари	7,7	7,7					
			Масло растительное	7,7	7,7					
			соус	50	50	0,6	2,07	3,7	35,8	
237	Каша гречневая расыпчатая	180	крупа гречневая	82	82	10,3	9,4	44,5	303,6	
			сливочное масло	8,4	8,4					
			вода	122,4	122,4					
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96	
			сахар	15	15					
			вода	162	162					
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Всего на обед:	992,5				38,15	43,32	133,5	1099,85	
	Всего в день:					64,37	62,24	220	1725,35	

Вторая неделя 11 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

ЗАВТРАК

412/454	Котлета куриная припущенная	100/50	филе куриное	84,4	74,3	23,2	20,42	7,57	290	
	с соусом томатным		хлеб пшеничный	16,7	16,7					
			молоко или вода	23	23					
381	Рис с овощами	180	крупа рисовая	50,4	50,4	4,56	7,27	40,32	245,16	
			лук репчатый	13,2	10,7					
			кукуруза консервированная	3,6	2,64					
			морковь	15	12					
			масло растительное	14,4	14,4					
			соль	1	1					
494	Чай с шиповником	200	чай- заварка № 492	50	50	0	0	15,2	61	
			вода	150	150					

			шиповник сух	2	2						
			сахар	15	15						
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
112	фрукт свежий	100	яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	47		
	Всего на завтрак :	680				31,96	28,49	97,49	760,66		
ОБЕД											
106	Овощи натуральные	80	помидоры свежие	85	80	0,8	0,16	3,04	19,2		
			или огурцы свежие	84	80						
144	Суп картофельный	250	картофель	83	62,5	2,9	4,25	18,9	147,5		
404	с бобовыми		морковь	12,5	10						
	с курицей или с мясными консервами		горох	20	20						
			или конс.горошек	38,5	25						
			лук	12	10						
			растительное масло	5	5						
			вода или бульон	163							
			куры I категории	36	32	2,9	2	0,07	30,35		
			или мясные консервы	20	20						
369	Жаркое по-домашнему	270	говядина	149,8	110,6	31,9	28,5	20,4	465		
	200/70		Картофель	202,7	152						
			лук репчатый	23,3	20						
			масло растительное	9,3	9,3						
			томат-пюре	9,3	9,3						
508	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	25	30,5	0,5	0	27	110		
			сахар	15	15						
			вода	190	190						
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5		
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Всего на обед:	900				46,1	35,91	110,61	976,55		
	Всего в день:					78,06	64,4	208,1	1737,21		
Вторая неделя 12 ДЕНЬ (СУББОТА)											
ЗАВТРАК											
525	Пельмени отварные	200/5	пельмени п/ф	186	185	21,3	16,6	39,1	391		
			масло сливочное	5	5						
494	Чай с лимоном	200	чай-заварка № 492	50	50	0	0	15,2	61		
			вода	150	150						
			лимон	8	7						
			сахар	15	15						
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5		

112	Фрукт свежий	100	яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего на завтрак :	555				25,5	17,4	88,6	616,5
ОБЕД									
кон/отр	Салат из морской капусты	100	капуста морская	51	80*	2,6	8,48	8,4	64,24
			лук репчатый	11,2	10				
			морковь	11,6	8,75				
			соль	1	1				
			масло растительное	10	10				
128	Борщ с мясом	250/12,5	свекла	50	40	2,29	6,25	13,4	118,75
	картофелем с мясом		капуста	25	20				
			картофель	27	20				
			морковь	16	12,5				
			лук	12,5	10				
			томат	7,5	7,5				
			говядина	22	16	3,4	2,4	0	35,4
			или кури I категории	36	32	2,9	2	0,07	30,35
342	Рыба тушеная в сметан.соусе	120	минтай	98	72,6	11,6	6,2	3,4	116,4
			лук репчатый	14,4	12				
			морковь	27,6	20				
			масло растительное	5	5				
			соус сметанный	34	34				
414	Рис отварной	180	Крупа рисовая	64	64	4,4	7,2	49,2	245,5
507	Компот свежих плодов	200	Масло сливочное	8	8				
			ягода	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
	Всего на обед:	862,5				34,79	33,73	138,77	911,14
Всего в день:						60,29	51,13	227,37	1527,64