

Согласованно
Директор МБОУ НГО «СОШ №

2»

Л. П. Ускова

2023г



Основное (организованное) меню питания школьников
с ограниченными возможностями здоровья
МБОУ НГО «СОШ №2»
на 2 недели для возраста 12 лет и старше
(сезон: осень - зима)

г. Новая Ляля

2023 год

Пояснительная записка к основному (организованному меню).

В школе имеется столовая, которая оборудована соответствующими помещениями: горячий цех, мясорыбный цех, овощной цех, моечная для мытья столовой и кухонной посуды, зоны для выпечки, для изготовления салатов, для нарезки хлеба, складские помещения, обеденный зал на 100 посадочных мест. Все помещения оборудованы необходимой производственной мебелью, технологическим оборудованием в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020г. № 32.

Предоставляет услугу питания – ИП Амахина.

Составитель основного (организованного) меню – ИП Амахина.

Горячее питание детей во время пребывания в образовательной организации является одним из важных условий поддержания здоровья обучающихся и способности к эффективной учебе. Одной из задач организации полноценного горячего питания является разработка основного (организованного) меню(завтрак), которое соответствует требованиям современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивает детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Разработка меню основана на следующих принципах:

- 1.Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе макронутриентах (белки, жиры , углеводы) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями.
- 2.Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам, углеводам).
- 3.Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов.
- 4.Адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов.
- 5.Наличие на каждое блюдо по меню технологических карт со ссылкой на источник, с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, раскладкой продуктов в брутто и нетто , химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса.
- 6.Формирование основного(организованного)меню идет по возрастным категориям 7-11 лет /12 лет и старше, так как рационы питания детей и подростков различаются по

качественному и количественному составу в зависимости от возраста младших школьников и подростков. В соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными санитарными нормами и правилами, при разработке основного (организованного) меню руководствуемся средневозрастными нормами при расчетах белков, жиров, углеводов и калорийности в блюдах. Рацион завтраков от суточной физиологической потребности в пищевых веществах энергии составляет 20-25%. Соотношение белков, жиров, углеводов как 1:1:4.

7. Основное (организованное) меню составлено таким образом, чтобы в среднем за 10 дней была выполнена норма потребления продуктов на одного ребенка.

8. Объем пищи должен удовлетворять потребности растущего организма, вызывать чувство насыщения и соответствовать возрастной группе.

9. При составлении ежедневных меню раскладок, в случае отсутствия того или иного продукта, включенного в меню, следует правильно производить замену, пользуясь таблицей замены продуктов соответствующего химического состава. Чтобы не изменился качественный и количественный состав рациона, предпочтительнее заменить не отдельное блюдо, а весь прием пищи, используя расчеты примерного меню.

10. Основное (организованное) меню разработано с учетом сезонности.

11. Рецептуры блюд рассчитаны на стандартное сырье и составлены с учетом существующих норм отходов и потерь при механической и тепловой обработке продуктов.

12. Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательной организации составлено основное (организованное) меню на период двух недель (10-12 дней), в соответствии с рекомендуемой формой составления основного (организованного) меню санитарных правил, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

13. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах используются витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки готовятся в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.

14. Доминирующим способом приготовления блюд является варка, тушение, запекание, и исключает продукты с раздражающими свойствами.

15. Овощи урожая прошлого года (капусту, морковь) в период после 1 марта подвергаются термической обработке.

Для обучающихся образовательной организации организовано одноразовое горячее питание (завтрак). Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и напитка. В качестве закуски на завтрак используются салаты из свежих овощей, а также порционные овощи. Для улучшения вкуса в салат добавляют свежие фрукты, а также сухофрукты. Завтрак обязательно содержит горячее блюдо – мясное, рыбное, творожное, крупяное (молочно-

крупяное) и т.д. в качестве напитков используются какао, чай с молоком, чай с лимоном, витаминные напитки и т.п.. Обучающиеся с ОВЗ получают обед т.к. сумма на питание увеличена.

Основное(организованное) меню составлено в соответствии с:

-СанПин 2.3/2.4.3590-20 « санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» , утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. №23

-санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3.2.1324-03 «гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов».

-«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В.Т. Лапшиной издательство «Хлебпродинформ», Москва 2004 г, « Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», издательство «Экономика», Москва 1983г ,»Вестник регионального образования №4-6» 2006г.

**МЕНЮ РАСКЛАДКА НА 12 дней ДЛЯ ВОЗРАСТА 12 лет и старше
для детей с ОВЗ МБОУ НГО «СОШ №2»
Сезон: осень зима**

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход/ грамм на порцию брутто | Выход/ грамм на порцию нетто |
|------------------------------|--|-------------------------------|------------------------------|
| НЕДЕЛЯ 1 день 1 | | | |
| ЗАВТРАК (понедельник) | | | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты 100 | | |
| | Капуста белокочан. свежая | 99 | 79 |
| | Морковь (сезон) 1с | 13 | 10 |
| | 2с | 13,3 | 10 |
| | Сахар | 5 | 5 |
| | Соль | 1 | 1 |
| | Масло растительное | 5 | 5 |
| 302 | Каша рисовая 200/5 | | |
| | рис | 44,4 | 44,4 |
| | молоко | 98 | 98 |
| | сахар | 5 | 5 |
| | масло сливочное | 5 | 5 |
| | соль | 1 | 1 |
| 1011 | Чай с молоком 150/50/15 | | |
| | Чай | 1 | 1 |
| | Молоко | 50 | 50 |
| | Сахар | 15 | 15 |
| | Хлеб пшеничный | | 30 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |
| 738 | Ватрушка с творогом 75 | | |
| | Мука | 40,1 | 40,1 |
| | Сахар | 3,47 | 3,47 |
| | Масло растительное | 1,932 | 1,932 |
| | Яйцо | 4,67 | 4,67 |
| | Соль | 0,58 | 0,58 |
| | Дрожжи | 1,102 | 1,402 |
| | Творог | 27,45 | 27,45 |
| ОБЕД | | | |
| | Помидор порционно 100 | | |
| | Помидор свежий | 105 | 100 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми 250 | | |
| | Картофель (сезон) 1с | 67 | 50 |
| | 2с | 71,5 | 50 |
| | 3с | 77 | 50 |
| | 4с | 83,5 | 50 |
| | Морковь (сезон) 1с | 13 | 10 |
| | 2с | 13,3 | 10 |
| | Лук репка | 12 | 10 |
| | Соль | 1 | 1 |
| | Масло сливочное | 5 | 5 |
| | Горох | 20 | 20 |
| 451 | Котлета мясная 100/5 | | |

| | | | |
|--|--------------------------------------|--------|------------|
| | Мясо (котлетное мясо) | 74 | 74 |
| | Хлеб пшеничный | 18 | 18 |
| | Мука | 10 | 10 |
| | Лук репчатый | 12 | 10 |
| | Масло растительное | 6 | 6 |
| | Масло сливочное | 5 | 5 |
| 520 | Пюре картофельное 180 | | |
| | Картофель (сезон) 1с | 205,2 | 154 |
| | 2с | 220,08 | 154 |
| | 3с | 237 | 154 |
| | 4с | 257 | 154 |
| | Молоко | 28,44 | 27 |
| | Масло сливочное | 6,3 | 6,3 |
| | Соль | 1 | 1 |
| | Сок фруктовый | | 200 |
| | Хлеб пшеничный | | 60 |
| | Хлеб ржаной | | 40 |
| Неделя 1 день 2 Завтрак (вторник) | | | |
| 19 | Салат из свежих помидоров 100 | | |
| | Помидоры свежие | 94 | 83 |
| | Лук репка | 12 | 10 |
| | Масло растительное | 10 | 10 |
| 463 | Тефтели мясные с рисом 100 | | |
| | Мясо | 76 | 76 |
| | Рис | 10 | 10 |
| | Лук | 12 | 10 |
| | Масло сливочное | 4 | 4 |
| | соль | 1 | 1 |
| 587 | Соус томатный 30 | | |
| | Масло сливочное | 1,8 | 1,8 |
| | Лук репка | 1,14 | 0,96 |
| | Морковь | 3 | 2,4 |
| | Томатная паста | 1,2 | 1,2 |
| | Мука | 1,35 | 1,35 |
| | Соль | 0,3 | 0,3 |
| | Сахар | 0,3 | 0,3 |
| 534 | Капуста тушеная 180 | | |
| | Капуста белокочанная свеж. | 257,94 | 206,28 |
| | Масло сливочное | 6,3 | 6,3 |
| | Морковь (сезон) 1с | 4,5 | 3,6 |
| | 2 с | 4,8 | 3,6 |
| | Лук репка | 8,64 | 7,2 |
| | Томатная паста | 4,32 | 4,32 |
| | Мука | 2,16 | 2,16 |
| | Сахар | 5,4 | 5,4 |
| | Соль | 1,2 | 1,2 |
| 693 | Какао несвик с молоком 200 | | |
| | Какао несвик | 13,5 | 13,5 |
| | Молоко | 100 | 100 |
| | Хлеб пшеничный | | 60 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |

| ОБЕД | | | |
|--|---|-----------|-----------|
| Ттк№7 | Салат здоровье 100 | | |
| | Капуста белокочанная свежая | 70 | 56 |
| | Огурец свежий | 30,6 | 30 |
| | Сахар | 5 | 5 |
| | Масло растительное | 10 | 10 |
| 142 | Суп картофельный с рыбными консервами 250/25 | | |
| | Картофель (сезон) 1сезон | 133 | 100 |
| | 2 сезон | 143 | 100 |
| | 3 сезон | 154 | 100 |
| | 4 сезон | 167 | 100 |
| | Морковь (сезон) | 13 | 10 |
| | | 13,3 | 10 |
| | Лук | 12 | 10 |
| | Соль | 1 | 1 |
| | Масло сливочное | 3 | 3 |
| | Рыбные консервы | 25 | 25 |
| 436 | Жаркое по-домашнему 250 | | |
| | Мясо | 131,67 | 131,67 |
| | Картофель (сезон) 1сезон | 178,33 | 133,33 |
| | 2 сезон | 190,7 | 133,33 |
| | 3 сезон | 205,3 | 133,33 |
| | 4 сезон | 222,66 | 133,33 |
| | Лук | 20 | 16,7 |
| | Масло сливочное | 8,3 | 8,3 |
| | Томатная паста | 3,33 | 3,33 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов 200 | | |
| | Смесь сухофруктов | 20 | 20 |
| | Сахар | 20 | 20 |
| | Хлеб пшеничный | | 60 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |
| Неделя 1 день 3 Завтрак (среда) | | | |
| 51 | Салат из свеклы с яблоками 100 | | |
| | Свекла (сезон) 1 сез | 65 | 51 |
| | 2 сез | 71,4 | 51 |
| | Яблоки | 43 | 30 |
| | Масло растительное | 10 | 10 |
| 437 | Гуляш из куриного филе 100(70/30) | | |
| | Филе куриное | 110,6 | 110,6 |
| | Масло сливочное | 2,4 | 2,4 |
| | Лук | 7,2 | 6 |
| | Томатная паста | 3,84 | 3,84 |
| | Мука | 1,8 | 1,8 |
| 516/332 | Макаронные изделия отварные 180 | | |
| | Масло сливочное | 6,3 | 6,3 |
| | Макароны | 63 | 63 |
| | Соль | 1 | 1 |
| Ттк№»507 | Витаминный напиток витошка 200 | | |
| | Напиток витошка сухая смесь | 20 | 20 |
| | Хлеб пшеничный | | 30 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |

| ОБЕД | | | |
|--|---|--------|-----------|
| | Огурец порционно 100 | | |
| | Огурец свежий | 105 | 100 |
| 132 | Рассольник ленинградский со сметаной 250/10 | | |
| | Картофель (сезон) 1с | 100 | 75 |
| | 2с | 107,25 | 75 |
| | 3с | 115,5 | 75 |
| | 4с | 125,25 | 75 |
| | Лук | 6 | 5 |
| | Морковь (сезон) 1с | 13 | 10 |
| | 2с | 13,3 | 10 |
| | Крупа (перловая, рисовая) | 5 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 5 |
| | Огурцы соленые | 17 | 15 |
| | Соль | 1 | 1 |
| | Сметана | 10 | 10 |
| Ттк№51 | Колобки мясо-картофельные 165 | | |
| | Мясо котлетное | 114 | 114 |
| | Картофель (сезон) 1с | 39 | 30 |
| | 2с | 42,9 | 30 |
| | 3с | 46,2 | 30 |
| | 4с | 50,1 | 30 |
| | Лук | 27 | 24 |
| | Яйцо | 15 | 15 |
| | Мука | 12 | 12 |
| | Масло сливочное | 9 | 9 |
| 600 | Соус сметанный 30 | | |
| | Сметана | 30 | 30 |
| | Мука пшеничная | 1,5 | 1,5 |
| | Масло сливочное | 1,5 | 1,5 |
| 638 | Компот из плодов или ягод сушеных (курага) 200 | | |
| | Сухофрукты курага | 25 | |
| | Сахар | 20 | |
| | Сыр голландский | | 30 |
| | Хлеб пшеничный | | 60 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |
| Неделя 1 день 4 Завтрак (четверг) | | | |
| 20 | Салат из свежих помидоров и огурцов 100 | | |
| | Помидоры | 58 | 51 |
| | Огурцы | 48 | 40 |
| | Масло растительное | 10 | 10 |
| | Соль | 1 | 1 |
| 389 | Котлета рыбная 100/5 | | |
| | Филе выпускаем.промыш. | 86 | 86 |
| | Хлеб пшеничный | 18 | 18 |
| | Лук репчатый | 12 | 10 |
| | Яйцо | 5 | 5 |
| | Масло сливочное | 2 | 2 |
| | Соль | 1 | 1 |
| | Масло сливочное | 5 | 5 |
| 520 | Пюре картофельное 180 | | |

| | | | |
|--|---|--------|------------|
| | Картофель (сезон) 1с | 205,2 | 154 |
| | 2с | 220,08 | 154 |
| | 3с | 237 | 154 |
| | 4с | 257 | 154 |
| | Молоко | 28,44 | 27 |
| | Масло сливочное | 6,3 | 6,3 |
| | Соль | 1 | 1 |
| 686 | Чай с молоком 150/50/15 | | |
| | Чай | 1,0 | 1 |
| | Сахар | 15,0 | 15 |
| | молоко | 50 | 50 |
| | Хлеб пшеничный | | 60 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |
| | Фрукты свежие (Яблоко) | | 100 |
| | ОБЕД | | |
| Ттк№1 | Салат из моркови с изюмом 100 | | |
| | Морковь (сезон) 1с | 90 | 72 |
| | 2с | 95,76 | 72 |
| | Изюм | 15,3 | 15 |
| | Сахар | 10 | 10 |
| | Масло растительное | 2 | 2 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10 | | |
| | Капуста свежая | 63 | 50 |
| | Картофель (сезон) 1с | 40 | 30 |
| | 2с | 42,9 | 46,2 |
| | 3с | 50,1 | 30 |
| | 4с | | 30 |
| | Морковь (сезон) 1с | 13 | 10 |
| | 2с | 13,3 | 10 |
| | Лук репка | 12 | 10 |
| | Томатная паста | 2 | 2 |
| | Соль | 2 | 2 |
| | Масло сливочное | 5 | 5 |
| | Сметана | 10 | 10 |
| 489 | Рагу из птицы 250 | | |
| | Цыпленок-бройлер | 137,10 | 98,8 |
| | Картофель (сезон) 1с | 150 | 112,5 |
| | 2с | 160,88 | 112,5 |
| | 3с | 173,3 | 112,5 |
| | 4с | 187,9 | 112,5 |
| | Морковь (сезон) 1с | 18,5 | 14,25 |
| | 2с | 18,95 | 14,25 |
| | Томатная паста | 4,5 | 4,5 |
| | Лук репка | 21,25 | 16,25 |
| | Масло сливочное | 6,63 | 6,63 |
| | Мука | 2,9 | 2,9 |
| | Молоко кипяченое 200 | | |
| | молоко | 211 | 200 |
| | Хлеб пшеничный | | 60 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |
| Неделя 1 день 5 Завтрак (пятница) | | | |

| | | | | |
|-------------|---|---------|------------|------------|
| 49 | Салат из моркови с яблоками | | 100 | |
| | Морковь (сезон) | 1сезон | 81 | 65 |
| | | 2 сезон | 86,45 | 65 |
| | Яблоки свежие | | 23 | 20 |
| | Сахар | | 2 | 2 |
| | Масло растительное | | 15 | 15 |
| 366 | Запеканка из творога со сгущенным молоком 200/20 | | | |
| | Творог | | 189,33 | 186,66 |
| | Крупа манная | | 13,33 | 13,33 |
| | Сахар | | 13,33 | 13,33 |
| | Яйца | | 5,33 | 5,33 |
| | Масло сливочное | | 8 | 8 |
| | Сметана | | 8 | 8 |
| | Мука | | 8 | 8 |
| | Молоко сгущенное | | 20 | 20 |
| 686 | Чай с лимоном 200/15/7 | | | |
| | Чай | | 1 | 1 |
| | Лимон | | 8 | 7 |
| | Сахар | | 15 | 15 |
| | Хлеб пшеничный | | | 30 |
| | Хлеб ржаной | | | 20 |
| | Фрукты свежие (мандарин) | | | 100 |
| ОБЕД | | | | |
| 52 | Салат картофельный | | 100 | |
| | Картофель (сезон) | 1с | 116 | 84 |
| | | 2с | 123,48 | 84 |
| | | 3с | 132,72 | 84 |
| | | 4с | 144,48 | 84 |
| | Лук репка | | 20 | 17 |
| | Соль | | 1 | 1 |
| | Масло растительное | | 15 | 15 |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10 | | | |
| | Свекла (сезон) | 1с | 50 | 40 |
| | | 2с | 53,2 | 40 |
| | Капуста | | 25 | 20 |
| | Картофель(сезон) | 1с | 27 | 20 |
| | | 2с | 28,6 | 20 |
| | | 3с | 30,8 | 20 |
| | | 4с | 33,4 | 20 |
| | Морковь (сезон) | 1с | 13 | 10 |
| | | 2с | 13,3 | 10 |
| | Лук | | 12 | 10 |
| | Масло сливочное | | 5 | 5 |
| | Сахар | | 3 | 3 |
| | Соль | | 2 | 2 |
| | Томатная паста | | 2 | 2 |
| | Сметана | | 10 | 10 |
| 492 | Плов из птицы 250 | | | |
| | Цыпленок-бройлер | | 44,4 | 44,4 |
| | Масло сливочное | | 98 | 98 |
| | Лук репчатый | | 5 | 5 |
| | Морковь | | 1 | 1 |

| | | | |
|--|---|-----------|-----------|
| | Томатная паста | | |
| | Рис | 5 | 5 |
| 685 | Чай с сахаром 200/15 | | |
| | Чай | 1 | 1 |
| | Сахар | 15 | 15 |
| | Хлеб пшеничный | | 60 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |
| Неделя 1 день 6 Завтрак (суббота) | | | |
| 377 | Рыба жареная 100 | | |
| | Рыба филе | 138 | 138 |
| | Мука | 6 | 6 |
| | Масла растительное | 6 | 6 |
| | Соль | 1 | 1 |
| | Масло сливочное | 5 | 5 |
| 516/332 | Макаронные изделия отварные 180 | | |
| | Масло сливочное | 6,3 | 6,3 |
| | Макароны | 63 | 63 |
| | Соль | 1 | 1 |
| | Витаминный напиток витошка 200 | | |
| | Напиток витошка сухая смесь | 20 | 20 |
| | Хлеб пшеничный | | 60 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |
| Обед | | | |
| Ттк№7 | Салат здоровье 100 | | |
| | Капуста белокочанная свежая | 70 | 56 |
| | Огурец свежий | 30,6 | 30 |
| | Саха | 5 | 5 |
| | Масло растительное | 10 | 10 |
| 135 | Суп из овощей 250 | | |
| | Капуста белокочанная | 25 | 20 |
| | Картофель (сезон) 1с | 67 | 50 |
| | 2с | 71,5 | 50 |
| | 3с | 77 | 50 |
| | 4с | 83,5 | 50 |
| | Морковь (сезон) 1с | 13 | 10 |
| | 2с | 13,3 | 10 |
| | Лук репка | 12 | 10 |
| | Зеленый горошек | 12 | 8 |
| | Масло сливочное | 5 | 5 |
| 340 | Омлет натуральный 210 | | |
| | Яйцо | 4шт (160) | 4 |
| | Молоко | 60 | 60 |
| | Масло сливочное | 5 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 5 |
| 638 | Компот из плодов или ягод сушеных (курага) 200 | | |
| | Сухофрукты курага | 25 | 25 |
| | Сахар | 20 | 20 |
| | Хлеб пшеничный | | 60 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |

| Неделя 2 день 7 | | | |
|------------------------------|--|--------|-----------|
| Завтрак (понедельник) | | | |
| 389 | Котлета рыбная 100 | | |
| | Филе выпускаем.промыш. | 86 | 80 |
| | Хлеб пшеничный | 18 | 18 |
| | Лук репчатый | 12 | 10 |
| | Яйцо | 5 | 5 |
| | Масло сливочное | 2 | 2 |
| | Соль | 1 | 1 |
| 587 | Соус томатный 30 | | |
| | Масло сливочное | 1,8 | 1,8 |
| | Лук | 1,14 | 0,96 |
| | Морковь | 3 | 2,4 |
| | Мука | 1,35 | 1,35 |
| | Томатная паста | 1,2 | 1,2 |
| | Сахар | 0,3 | 0,3 |
| | Соль | 0,3 | 0,3 |
| 511 | Рис отварной 180 | | |
| | Масло сливочное | 8,1 | 8,1 |
| | Рис | 64,8 | 64,8 |
| | Соль | 1 | 1 |
| | Сыр голландский | | 20 |
| 1011 | Чай с молоком 150/50/15 | | |
| | Чай | 1 | 1 |
| | Молоко | 50 | 50 |
| | Сахар | 15 | 15 |
| | Хлеб пшеничный | | 60 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |
| Обед | | | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты 100 | | |
| | Капуста свеж.белокоч. | 99 | 79 |
| | Морковь (сезон) 1с | 13 | 10 |
| | 2с | 13,3 | 10 |
| | Сахар | 5 | 5 |
| | Соль | 1 | 1 |
| | Масло растительное | 5 | 5 |
| 132 | Рассольник ленинградский со сметаной 250/10 | | |
| | Картофель (сезон) 1с | 100 | 75 |
| | 2с | 107,25 | 75 |
| | 3с | 115,5 | 75 |
| | 4с | 125,25 | 75 |
| | Морковь (сезон) 1с | 13 | 10 |
| | 2с | 13,3 | 10 |
| | Лук репчатый | 6 | 5 |
| | Крупа (перловая, рисовая) | 5 | 5 |
| | Огурцы соленые | 17 | 15 |
| | Соль | 1 | 1 |
| | Масло сливочное | 5 | 5 |
| | Сметана | 10 | 10 |
| 436 | Жаркое по-домашнему 250 | | |
| | Мясо | 131,67 | 131,67 |
| | Картофель (сезон) 1с | 178,33 | 133,33 |

| | | | |
|--------------------------|---|--------|------------|
| | 2с | 190,7 | 133,33 |
| | 3с | 205,3 | 133,33 |
| | 4с | 222,66 | 133,33 |
| | Лук репчатый | 20 | 16,7 |
| | Масло сливочное | 8,3 | 8,3 |
| | Томатная паста | 3,33 | 3,33 |
| | Сок фруктовый | | 200 |
| | Хлеб пшеничный | | 60 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |
| Неделя 2 день 8 | | | |
| Завтрак (вторник) | | | |
| | Огурец порционно 100 | | |
| | Огурец свежий | 105 | 100 |
| 463 | Тефтели мясные с рисом 100 | | |
| | Мясо | 76 | 76 |
| | Рис | 10 | 10 |
| | Лук | 12 | 10 |
| | Масло сливочное | 4 | 4 |
| | соль | 1 | 1 |
| 587 | Соус томатный 30 | | |
| | Масло сливочное | 1,8 | 1,8 |
| | Лук | 1,14 | 0,96 |
| | Морковь | 3 | 2,4 |
| | Томатная паста | 1,2 | 1,2 |
| | Мука | 1,35 | 1,35 |
| | Соль | 0,3 | 0,3 |
| | Сахар | 0,3 | 0,3 |
| 520 | Пюре картофельное 180 | | |
| | Картофель (сезон) 1с | 205,2 | 154 |
| | 2с | 220,08 | 154 |
| | 3с | 237 | 154 |
| | 4с | 257 | 154 |
| | Молоко | 28,44 | 27 |
| | Масло сливочное | 6,3 | 6,3 |
| | Соль | 1 | 1 |
| 686 | Чай с лимоном 200/15/7 | | |
| | Чай | 1 | 1 |
| | Лимон | 8 | 7 |
| | Сахар | 15 | 15 |
| | Хлеб пшеничный | | 30 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |
| | Фрукты свежие (груша) | | 100 |
| Обед | | | |
| | Помидор порционно 100 | | |
| | Помидоры свежие | 105 | 100 |
| 142 | Суп картофельный с рыбными консервами 250/25 | | |
| | Картофель (сезон) 1с | 133 | 100 |
| | 2с | 143 | 100 |
| | 3с | 154 | 100 |
| | 4с | 167 | 100 |
| | Морковь (сезон) 1с | 13 | 10 |
| | 2с | 13,3 | 10 |

| | | | |
|--|---|-----------|-----------|
| | Лук репка | 12 | 10 |
| | Соль | 1 | 1 |
| | Масло сливочное | 3 | 3 |
| | Рыбные консервы | 25 | 25 |
| 340 | Омлет натуральный 210 | | |
| | Яйцо | 4шт (160) | 4 |
| | Молоко | 60 | 60 |
| | Масло сливочное | 5 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 5 |
| | Молоко кипяченое 200 | | |
| | Молоко | 211 | 200 |
| | Хлеб пшеничный | | 60 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |
| Неделя 2 день 9 Завтрак (среда) | | | |
| Тк№1 | Салат морковь с изюмом 100 | | |
| | Морковь (сезон) | 1с | 90 |
| | | 2с | 95,76 |
| | Изюм | | 15,3 |
| | Сахар | | 15 |
| | Масло растительное | | 2 |
| 437 | Гуляш мясной 100(70/30) | | |
| | Мясо филе | | 110,6 |
| | Масло сливочное | | 2,4 |
| | Лук | | 7,2 |
| | Томатная паста | | 3,84 |
| | Мука | | 1,8 |
| 508 | Греча рассыпчатая 180 | | |
| | Греча | | 83,1 |
| | Масло сливочное | | 6,3 |
| | Соль | | 1 |
| Тк№507 | Витаминный напиток витошка 200 | | |
| | Сухая смесь витошка | | 20 |
| | Хлеб пшеничный | | 30 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |
| Обед | | | |
| 16 | Салат из свежих огурцов 100 | | |
| | Огурцы свежие | | 111 |
| | Соль | | 1 |
| | Масло растительное | | 10 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10 | | |
| | Капуста свежая | | 63 |
| | Картофель (сезон) | 1с | 40 |
| | | 2с | 42,9 |
| | | 3с | 46,2 |
| | | 4с | 50,1 |
| | Морковь (сезон) | | 13 |
| | | | 13,3 |
| | Лук репка | | 12 |
| | Томатная паста | | 2 |
| | Соль | | 2 |
| | Масло сливочное | | 5 |

| | | | |
|---|--|--|----------------------------------|
| | Сметана | 10 | 10 |
| 478 | Запеканка картофельная с мясом 250 | | |
| | Мясо филе | 80 | 80 |
| | Масло сливочное | 9,4 | 9,4 |
| | Картофель (сезон) | 1с 310 2с 332,5 3с 358 4с 388,3 | 232,5 232,5 232,5 232,5 |
| | Лук репчатый | 21,9 | 18 |
| | Масло сливочное | 4 | 4 |
| | Масло сливочное | 4 | 4 |
| | Мука | 5 | 5 |
| 638 | Компот из плодов или ягод сушен.(курага) 200 | | |
| | Курага | 25 | 25 |
| | Сахар | 20 | 20 |
| | Хлеб пшеничный | | 60 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |
| Неделя 2 день 10 Завтрак (четверг) | | | |
| 20 | Салат из свежих помидоров и огурцов 100 | | |
| | Помидоры | 58 | 51 |
| | Огурцы | 48 | 40 |
| | Масло растительное | 10 | 10 |
| | Соль | 1 | 1 |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10 | | |
| | Свекла (сезон) | 1с 50 2с 53,2 | 40 40 |
| | Капуста | 25 | 20 |
| | Картофель(сезон) | 1с 27 2с 28,6 3с 30,8 4с 33,4 | 20 20 20 20 |
| | Морковь (сезон) | 1с 13 2с 13,3 | 10 10 |
| | Лук | 12 | 10 |
| | Масло сливочное | 5 | 5 |
| | Сахар | 3 | 3 |
| | Соль | 2 | 2 |
| | Томатная паста | 2 | 2 |
| | Сметана | 10 | 10 |
| | Яйцо вареное | | 40 |
| 693 | Какао несвик с молоком 200 | | |
| | Какао несвик | 13,5 | 13,5 |
| | Молоко | 100 | 100 |
| | Хлеб пшеничный | | 30 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |
| Обед | | | |
| 49 | Салат из моркови с яблоками 100 | | |
| | Морковь (сезон) | 1сезон 81 2 сезон 86,45 | 65 65 |
| | Яблоки свежие | 23 | 20 |
| | Сахар | 2 | 2 |

| | | | |
|--------------------------|--|----|------------|
| | Масло растительное | 15 | 15 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми 250 | | |
| | Картофель(сезон) | 1с | 67 |
| | | 2с | 71,5 |
| | | 3с | 77 |
| | | 4с | 83,5 |
| | Лук | | 12 |
| | Морковь (сезон) | 1с | 13 |
| | | 2с | 13,3 |
| | Горох | | 20 |
| | Масло сливочное | | 5 |
| | Соль | | 1 |
| 389 | Котлета рыбная 100/5 | | |
| | Филе выпускаем.промыш. | | 86 |
| | Хлеб пшеничный | | 18 |
| | Лук репчатый | | 12 |
| | Яйцо | | 5 |
| | Масло сливочное | | 2 |
| | Соль | | 1 |
| | Масло сливочное | | 5 |
| 516/332 | Макаронные изделия отварные 180 | | |
| | Масло сливочное | | 6,3 |
| | Макароны | | 63 |
| | Соль | | 1 |
| | Сок фруктовый | | 200 |
| | Хлеб пшеничный | | 60 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |
| | Фрукты свежие (груша) | | 150 |
| Неделя 2 день 11 | | | |
| Завтрак (пятница) | | | |
| Ттк№7 | Салат здоровье 100 | | |
| | Капуста белокочанная свежая | | 70 |
| | Огурец свежий | | 30,6 |
| | Саха | | 5 |
| | Масло растительное | | 10 |
| 451 | Котлета мясная 100/5 | | |
| | Мясо филе(котлетное мясо) | | 74 |
| | Хлеб пшеничный | | 18 |
| | Лук репка | | 12 |
| | Мука | | 10 |
| | Масло растительное | | 6 |
| | Соль | | 1 |
| | Масло сливочное | | 5 |
| 520 | Пюре картофельное 180 | | |
| | Картофель (сезон) | 1с | 205,2 |
| | | 2с | 220,08 |
| | | 3с | 237 |
| | | 4с | 257 |
| | Молоко | | 28,44 |
| | Масло сливочное | | 6,3 |
| | Соль | | 1 |
| 1011 | Чай с молоком 150/50/15 | | |

| | | | |
|--------------------------|---|----|-----------|
| | Чай | 1 | 1 |
| | Молоко | 50 | 50 |
| | Сахар | 15 | 15 |
| | Хлеб пшеничный | | 60 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |
| Обед | | | |
| 51 | Салат из свеклы с яблоками 100 | | |
| | Свекла (сезон) | 1с | 65 |
| | | 2с | 71,4 |
| | Яблоки свежие | | 43 |
| | Масло растительное | | 10 |
| 142 | Суп картофельный с рыбными консервами 250/25 | | |
| | Картофель (сезон) | 1с | 133 |
| | | 2с | 143 |
| | | 3с | 154 |
| | | 4с | 167 |
| | Морковь (сезон) | 1с | 13 |
| | | 2с | 13,3 |
| | Лук репка | | 12 |
| | Соль | | 1 |
| | Масло сливочное | | 3 |
| | Рыбные консервы | | 25 |
| Ттк №56 | Голубцы любительские 200 | | |
| | Мясо филе(котлетное мясо) | | 100 |
| | Капуста свежая | | 136,7 |
| | Крупа рисовая | | 15 |
| | Лук репка | | 20 |
| | Масло растительное | | 5 |
| 587 | Соус томатный 30 | | |
| | Масло сливочное | | 1,8 |
| | Лук | | 1,14 |
| | Морковь | | 3 |
| | Мука | | 1,35 |
| | Томатная паста | | 1,2 |
| | Сахар | | 0,3 |
| | Соль | | 0,3 |
| 697 | Молоко кипяченое 200 | | |
| | Молоко | | 211 |
| | Хлеб пшеничный | | 30 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |
| Неделя 2 день 12 | | | |
| Завтрак (суббота) | | | |
| | Огурец порционно 100 | | |
| | Огурец свежий | | 105 |
| 137 | Суп картофельный с мясом 250/25 | | |
| | Мясо филе | | 37 |
| | Картофель (сезон) | 1с | 133 |
| | | 2с | 143 |
| | | 3с | 154 |
| | | 4с | 167 |
| | Морковь (сезон) | 1с | 13 |
| | | 2с | 13,3 |

| | | | |
|------------|--|--------|-----------|
| | Лук репка | 12 | 10 |
| | Томатная паста | 1,2 | 1,2 |
| | Масло сливочное | 3 | 3 |
| | Сыр голландский | | 20 |
| | Витаминный напиток витошка 200 | | |
| | Сухая смесь витошка | 20 | 20 |
| | Хлеб пшеничный | | 60 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |
| | Обед | | |
| | Помидор порционно 100 | | |
| | Помидор свежий | 105 | 100 |
| 132 | Рассольник ленинградский со сметаной 250/10 | | |
| | Картофель (сезон) 1с | 100 | 75 |
| | 2с | 107,25 | 75 |
| | 3с | 115,5 | 75 |
| | 4с | 125,25 | 75 |
| | Морковь (сезон) 1с | 13 | 10 |
| | 2с | 13,3 | 10 |
| | Лук репчатый | 6 | 5 |
| | Крупа (перловая, рисовая) | 5 | 5 |
| | Огурцы соленые | 17 | 15 |
| | Соль | 1 | 1 |
| | Масло сливочное | 5 | 5 |
| | Сметана | 10 | 10 |
| 358 | Сырники из творога со сгущенным молоком 170(150/20) | | |
| | Творог | 151,5 | 150 |
| | Мука пшеничная | 19,5 | 19,5 |
| | Яйцо | 4,5 | 4,5 |
| | Масло сливочное | 4,5 | 4,5 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 20 |
| 685 | Чай с сахаром 200/15 | | |
| | Чай | 1 | 1 |
| | Сахар | 15 | 15 |
| | Хлеб пшеничный | | 60 |
| | Хлеб ржаной | | 20 |