

Согласовано  
Директор МБОУ НГО «СОШ №

  
Л. П. Ускова  
« 1 » 09 2023г



УТВЕРЖДЕНО  
Исполнитель службы питания

И. В. Амахина И. В. Амахина  
Ирина В. Амахина  
Вадимовна  
2023г



Основное (организованное) меню питания школьников  
МБОУ НГО «СОШ № 2»  
на 10 дней для возраста 7-11 лет  
(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 10 дней**  
**ДЛЯ ВОЗРАСТА 7-11 ЛЕТ для детей с ОВЗ МБОУ НГО «СОШ №2»**  
**Сезон: осенне-зимний**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход/ грамм на порцию брутто	Выход/ грамм на порцию нетто
<b>НЕДЕЛЯ 1 день 1</b>			
<b>ЗАВТРАК (понедельник)</b>			
<b>43</b>	<b>Салат из белокочанной капусты 60</b>		
	Капуста	59,40	47,4
	Морковь 1 сезон	7,8	6
	2 сезон	8	6
	сахар	3,0	3
	Масло растительное	3	3
	Соль	0,6	0,6
<b>302</b>	<b>Каша рисовая 200/5</b>		
	рис	44,4	44,4
	молоко	98	98
	сахар	5	5
	масло сливочное	5	5
	соль	1	1
<b>1011</b>	<b>Чай с молоком 150/50/15</b>		
	Чай	1	1
	Молоко	50	50
	Сахар	15	15
	<b>Хлеб пшеничный</b>		30
	<b>Хлеб ржаной</b>		20
<b>740</b>	<b>Ватрушка со сметаной 65</b>		
	Мука 41		41
	Сахар 3,5		3,5
	Масло растительное 2,25		2,25
	Яйцо 3,5		3,5
	Соль	0,4	0,4
	Дрожжи	1	1
	Сметана	20	20
<b>ОБЕД</b>			
	<b>Помидор порционно 60</b>		
	Помидор свежий	65	60
<b>139</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми 250</b>		
	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
<b>451</b>	<b>Котлета мясная 90/5</b>		
	Мясо (котлетное мясо)	66,6	66,6
	Хлеб пшеничный	16,2	16,2
	Мука	9	9
	Лук репчатый	10,8	9

	Масло растительное	5,4	5,4
	Масло сливочное	5	5
<b>520</b>	<b>Пюре картофельное 150</b>		
	Картофель (сезон) 1с	171:	183,4:
	2с	197,5:	214,17
	3с		128,3
	4с		128,3
	Молоко	23,70	22,50
	Масло сливочное	5,25	5,25
	Соль	1	1
	<b>Сок фруктовый</b>		200
	<b>Хлеб пшеничный</b>		30
	<b>Хлеб ржаной</b>		20
<b>Неделя 1 день 2 Завтрак (вторник)</b>			
<b>19</b>	<b>Салат из свежих помидоров 60</b>		
	Помидоры свежие	49,2	42,6
	Лук репка	7,2	6
	Масло растительное	6	6
<b>Ттк 48</b>	<b>Кнели мясные</b>		
	Мясо	72	72
	Хлеб пшеничный	7,2	7,2
	Яйцо	5,4	5,4
	Масло сливочное	3,6	3,6
	Масло сливочное	5	5
<b>534</b>	<b>Капуста тушеная 150</b>		
	Капуста белокочанная свеж.	214,95	171,9
	Масло сливочное	5,25	5,25
	Морковь (сезон) 1с	3,75	3
	2 с	4	3
	Лук репка	7,2	6
	Томатная паста	3,6	3,6
	Мука	1,8	1,8
	Сахар	4,5	4,5
	Соль	1	1
<b>502</b>	<b>Какао витошка с молоком</b>		
	Какао витошка	4	4
	Сахар	20	20
	Молоко	100	100
	<b>Хлеб пшеничный</b>		30
	<b>Хлеб ржаной</b>		20
<b>ОБЕД</b>			
<b>Ттк №7</b>	<b>Салат здоровье 60</b>		
	Капуста белокочанная свежая	42	33,6
	Огурец свежий	18,36	18
	Сахар	3	3
	Масло растительное	6	6
<b>142</b>	<b>Суп картофельный с рыбными консервами 250/25</b>		
	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
<b>436</b>	<b>Жаркое по-домашнему 200</b>		
	Мясо	105,33	105,33
	Картофель (сезон) 1сезон	142,67	106,7
	2 сезон	152,6	106,7
	3 сезон	164,32	106,7
	4 сезон	178,2	106,7
	Лук	16	13,33
	Масло сливочное	5,3	5,3
	Томатная паста	2,66	2,66
	соль	0,9	0,9
<b>639</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов 200</b>		
	Смесь сухофруктов	20	20
	Сахар	20	20
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Неделя 1 день 3 Завтрак (среда)</b>			
<b>51</b>	<b>Салат из свеклы с яблоками 60</b>		
	Свекла (сезон)	39	30,6
		42,84	30,6
	Яблоки	25,8	18
	Масло растительное	6	6
<b>437</b>	<b>Гуляш из куриного филе 100(70/30)</b>		
	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
<b>516/332</b>	<b>Макаронные изделия отварные 150</b>		
	Масло сливочное	5,25	5,25
	Макароны	52,5	52,5
	Соль	1	1
<b>Тк №507</b>	<b>Витаминный напиток витошка 200</b>		
	Напиток витошка сухая смесь	20	20
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>ОБЕД</b>			
	<b>Огурец порционно 60</b>		
	Огурец свежий	65	60
<b>132</b>	<b>Рассольник ленинградский со сметаной 250/10</b>		
	Картофель (сезон) 1с	100	75
	2с	107,25	75
	3с	115,5	75
	4с	125,25	75
	Лук	6	5
	Морковь (сезон) 1с	13	13,3
	2с		10
	Крупа (перловая, рисовая)	5	5
	Масло сливочное	5	5
	Огурцы соленые	17	15
	Соль	1	1
<b>Ттк№51</b>	<b>Колобки мясо-картофельные 110</b>		
	Мясо	76	76
	Картофель (сезон) 1с	26	20
	2с	28,6	20
	3с	30,8	20

	4с	33,4	20
	Лук	18	16
	Яйцо	10	10
	Мука пшеничная	8	8
	Масло сливочное	6	6
<b>600</b>	<b>Соус сметанный 30</b>		
	Сметана	30	30
	Масло сливочное	1,5	1,5
	Мука пшеничная	1,5	1,5
	<b>Сыр голландский</b>		<b>30</b>
<b>638</b>	<b>Компот из плодов или ягод сушеных (курага) 200</b>		
	Сухофрукты курага	25	25
	Сахар	20	20
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Неделя 1 день 4 Завтрак (четверг)</b>			
<b>20</b>	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов 60</b>		
	Помидоры	34,8	30,6
	Огурцы	28,8	24
	Масло растительное	6	6
	Соль	0,6	0,6
<b>389</b>	<b>Котлета рыбная 90/5</b>		
	Филе выпускаем.промыш.	77,4	72
	Хлеб пшеничный	16,2	16,2
	Лук репчатый	10,8	9
	Яйцо	4,5	4,5
	Масло сливочное	1,8	1,8
	Соль	1	1
	Масло сливочное	5	5
<b>520</b>	<b>Пюре картофельное 150</b>		
	Картофель (сезон) 1с	171:	183,4:
	2с	197,5:	214,17
	3с		128,3
	4с		128,3
	Молоко	23,70	22,5
	Масло сливочное	5,25	5,25
	Соль	1	1
<b>686</b>	<b>Чай с молоком 150/50/15</b>		
	Чай	1,0	1
	Сахар	15,0	15
	молоко	50	50
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
	<b>Фрукты свежие апельсин</b>		<b>150</b>
<b>ОБЕД</b>			
<b>Ттк №1</b>	<b>Салат моркови с изюмом 60</b>		
	Морковь (сезон) 1с	54	43,2
	2с	57,46	43,2
	Изюм	9,18	9
	Сахар	9	9
	Масло растительное	1,2	1,2
<b>124</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10</b>		
	Капуста свежая	63	50
	Картофель (сезон) 1с	40	42,9
	2с	46,2	50,1
	3с		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
<b>489</b>	<b>Рагу из птицы 200</b>		
	Цыпленок-бройлер	109,7	79
	Картофель (сезон) 1с	120	90
	2с	128,7	90
	3с	138,6	90
	4с	150,3	90
	Морковь (сезон) 1с	14,8	11,4
	2с	15,16	11,4
	Томатная паста	3,6	3,60
	Лук репчатый	17	13
	Масло сливочное	5,3	5,3
	Мука	2,3	2,3
	<b>Молоко кипяченое 200</b>		
	молоко	211	200
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>			
<b>Завтрак (пятница)</b>			
<b>49</b>	<b>Салат из моркови с яблоками 60</b>		
	Морковь свежая (сезон) 1с	48,6	39
	2с	51,87	39
	Яблоки свежие	13,8	12
	Сахар	1,2	1,2
	Масло растительное	9	9
<b>366</b>	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20</b>		
	Творог	142,0	140
	Крупа манная	10	10
	Сахар	10	10
	Яйца	4	4
	Масло сливочное	6	6
	Сметана	6	6
	Мука	6	6
	Молоко сгущенное	20	20
<b>686</b>	<b>Чай с лимоном 200/15/7</b>		
	Чай	1	1
	Лимон	8	7
	Сахар	15	15
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
	<b>Фрукты свежие(мандарин)</b>		<b>100</b>
<b>ОБЕД</b>			
<b>52</b>	<b>Салат картофельный 60</b>		
	Картофель (сезон) 1с	69,6	50,4
	2с	74,09	50,4
	3с	79,63	50,4
	4с	86,69	50,4
	Лук	12	10,2
	Соль	0,6	0,6
	Масло растительное	9	9

<b>110</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10</b>			
	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
<b>492</b>	<b>Плов из птицы 200</b>			
	Цыпленок-бройлер		128	83,84
	Масло сливочное		9	9
	Лук репчатый		12	10
	Морковь	1с	13,3	9,3
		2с	17,7	9,3
	Томатная паста		2,7	2,7
	Рис		47	47
<b>685</b>	<b>Чай с сахаром 200/15</b>			
	Чай		1	1
	Сахар		15	15
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>
<b>Неделя 2день 6</b>				
<b>Завтрак (понедельник)</b>				
<b>389</b>	<b>Котлета рыбная 90</b>			
	Филе выпускаем.промыш.		77,4	72
	Хлеб пшеничный		16,2	16,2
	Лук репчатый		10,8	9
	Яйцо		4,5	4,5
	Масло сливочное		1,8	1,8
	Соль		1	1
<b>587</b>	<b>Соус томатный 30</b>			
	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
<b>511</b>	<b>Рис отварной 150</b>			
	Масло сливочное		6,75	6,75
	Рис		54	54
	Соль		1	1
	<b>Сыр голландский</b>			<b>20</b>
<b>1011</b>	<b>Чай с молоком 150/50/15</b>			
	Чай		1	1
	Молоко		50	50
	Сахар		15	15
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>

	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Обед</b>			
<b>43</b>	<b>Салат из белокочанной капусты 60</b>		
	Капуста	59,40	47,4
	Морковь (сезон) 1с	7,8	8
	2с		6
	сахар	3,0	3
	Масло растительное	3	3
	Соль	0,6	0,6
<b>132</b>	<b>Рассольник ленинградский со сметаной 250/10</b>		
	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
<b>436</b>	<b>Жаркое по-домашнему 200</b>		
	Мясо	105,33	105,33
	Картофель (сезон) 1сезон	142,67	106,7
	2 сезон	152,6	106,7
	3 сезон	164,32	106,7
	4 сезон	178,2	106,7
	Лук	16	13,33
	Масло сливочное	5,3	5,3
	Томатная паста	2,66	2,66
	соль	0,9	0,9
	<b>Сок фруктовый</b>		<b>200</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Неделя 2 день 7</b>			
<b>Завтрак (вторник)</b>			
	<b>Огурец порционно 60</b>		
	Огурец свежий	65	60
<b>463</b>	<b>Тефтели мясные с рисом 90</b>		
	Мясо	68,4	68,4
	Рис	9	9
	Лук	10,8	10,8
	Масло сливочное	3,6	3,6
	соль	0,9	0,9
<b>587</b>	<b>Соус томатный 30</b>		
	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
<b>520</b>	<b>Пюре картофельное 150</b>		
	Картофель (сезон) 1с	171:	183,4:
	2с	197,5:	214,18
	3с		128,3

	4с		128,3
	Молоко	23,70	22,5
	Масло сливочное	5,25	5,25
	Соль	1	1
<b>506</b>	<b>Кисель вишошка 200</b>		
	Кисель вишошка	25	25
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
	<b>Фрукты свежие (груша)</b>		<b>100</b>
<b>Обед</b>			
	<b>Помидор порционно 60</b>		
	Помидор свежий	65	60
<b>142</b>	<b>Суп картофельный с рыбными консервами 250/25</b>		
	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
<b>340</b>	<b>Омлет натуральный 160</b>		
	Яйцо	3шт(120 г)	3
	Молоко	45	45
	Масло сливочное	5	5
	Масло сливочное	5	5
	<b>Молоко кипяченое 200</b>		
	Молоко	211	200
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Неделя 2 день 8 Завтрак (среда)</b>			
<b>Ттк№9</b>	<b>Салат из моркови с изюмом 60</b>		
	Морковь (сезон) 1с	54	43,2
	2с	57,46	43,2
	Изюм	9,18	9
	Сахар	9	9
	Масло растительное	1,2	1,2
<b>437</b>	<b>Гуляш мясной 100(70/30)</b>		
	Мясо филе	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
<b>508</b>	<b>Греча рассыпчатая 150</b>		
	Греча	69,25	69,25
	Масло сливочное	5,25	5,25
	Соль	1	1
<b>Тк 507</b>	<b>Витаминный напиток вишошка 200</b>		
	Сухая смесь вишошка	20	20
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Обед</b>			
<b>16</b>	<b>Салат из свежих огурцов 60</b>		
	Огурцы свежие	66,6	54,6

	Масло растительное	6	6
	Соль	0,6	0,6
<b>124</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10</b>		
	Капуста свежая	63	50
	Картофель (сезон) 1с	40	42,9
	2с	46,2	50,1
	3с		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
<b>478</b>	<b>Запеканка картофельная с мясом 200</b>		
	Мясо филе	65	65
	Масло сливочное	7,5	7,5
	Картофель (сезон) 1с	248	186
	2с	266	186
	3с	286,4	186
	4с	310,6	186
	Лук	17,6	14,4
	Масло сливочное	3,2	3,2
	Масло сливочное	3,2	3,2
	Мука	4	4
<b>638</b>	<b>Компот из плодов или ягод сушен.(курага) 200</b>		
	Курага	25	25
	Сахар	20	20
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
<b>Неделя 2 день 9 Завтрак (четверг)</b>			
<b>20</b>	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов 60</b>		
	Помидоры свежие	34,8	30,6
	Огурцы свежие	28,8	24
	Соль	0,6	0,6
	Масло растительное	6,0	6
<b>110</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10</b>		
	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
	Яйцо вареное		40
<b>502</b>	<b>Какао витошка с молоком 200</b>		
	Какао витошка	4	4

	Сахар	20	20
	Молоко	100	100
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Обед</b>			
<b>49</b>	<b>Салат из моркови с яблоками 60</b>		
	Морковь (сезон) 1с	48,6	39
	2с	51,87	39
	Яблоки свежие	13,8	12
	Сахар	1,2	1,2
	Масло растительное	9	9
<b>139</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми 250</b>		
	Картофель(сезон) 1с	67	50
	2с	71,5	50
	3с	77	50
	4с	83,5	50
	Лук	12	10
	Морковь (сезон) 1с	13	13,3
	2с		10
	Горох	20	20
	Масло сливочное	5	5
	Соль	1	1
<b>389</b>	<b>Котлета рыбная 90/5</b>		
	Филе выпускаем.промыш.	77,4	72
	Хлеб пшеничный	16,2	16,2
	Лук репчатый	10,8	9
	Яйцо	4,5	4,5
	Масло сливочное	1,8	1,8
	Соль	1	1
	Масло сливочное	5	5
<b>516/332</b>	<b>Макаронные изделия отварные 150</b>		
	Масло сливочное	5,25	5,25
	Макаронные изделия	52,5	52,5
	Соль	1	1
	<b>Сок фруктовый</b>		<b>200</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
	<b>Фрукты свежие (груша)</b>		<b>150</b>
<b>Неделя 2 день 10</b>			
<b>Завтрак (пятница)</b>			
<b>Ттк№7</b>	<b>Салат здоровье 60</b>		
	Капуста белокочанная свежая	42	33,6
	Огурцы свежие	18,36	18
	Сахар	3	3
	Масло растительное	6	6
<b>451</b>	<b>Котлета мясная 90/5</b>		
	Мясо филе(котлетное мясо)	66,6	66,6
	Хлеб пшеничный	16,2	16,2
	Лук репка	10,8	9
	Мука	9	9
	Масло растительное	5,4	5,4
	Соль	1	1
	Масло сливочное	5	5
<b>520</b>	<b>Пюре картофельное 150</b>		
	Картофель (сезон) 1с	171:	183,4:
	2с	197,5:	214,18
	3с		128,3

	4с		128,3
	Молоко	23,70	22,5
	Масло сливочное	5,25	5,25
	Соль	1	1
<b>1011</b>	<b>Чай с молоком 150/50/15</b>		
	Чай	1	1
	Молоко	50	50
	Сахар	15	15
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
	<b>Обед</b>		
<b>49</b>	<b>Салат из свеклы с яблоками 60</b>		
	Свекла(сезон) 1с	39	30,6
	2с	42,84	30,6
	Масло растительное	6	
	Яблоки свежие	25,8	18
<b>142</b>	<b>Суп картофельный с рыбными консервами 250/25</b>		
	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
	Масло сливочное	3	3
	Рыбные консервы	25	25
<b>Ттк№56</b>	<b>Голубцы любительские 180</b>		
	Мясо филе(котлетное мясо)	90	90
	Капуста свежая	123	90
	Крупа рисовая	13,5	13,5
	Лук репчатый	18	15
	Масло растительное	8	8
<b>587</b>	<b>Соус томатный 30</b>		
	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
<b>697</b>	<b>Молоко кипяченое 200</b>		
	Молоко	211	200
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>