



Основное (организованное) меню питания школьников
с ограниченными возможностями здоровья
МБОУ НГО «СОШ № 2»
на 2 недели 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
НЕДЕЛЯ 1 день 1 ЗАВТРАК (понедельник)			
43	Салат из белокочанной капусты 60		
	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
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
740	Ватрушка со сметаной 65		
	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
ОБЕД			
	Помидор порционно 60		
	Помидор свежий	65	60
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 90/5		
	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
520	Пюре картофельное 150		
	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
	Сок фруктовый		200
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
Неделя 1 день 2 Завтрак (вторник)			
19	Салат из свежих помидоров 60		
	Помидоры свежие	49,2	42,6
	Лук репка	7,2	6
	Масло растительное	6	6
Ттк 48	Кнели мясные		
	Мясо	72	72
	Хлеб пшеничный	7,2	7,2
	Яйцо	5,4	5,4
	Масло сливочное	3,6	3,6
	Масло сливочное	5	5
534	Капуста тушеная 150		
	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
502	Какао витошка с молоком		
	Какао витошка	4	4
	Сахар	20	20
	Молоко	100	100
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
ОБЕД			
Ттк №7	Салат здоровье 60		
	Капуста белокочанная свежая	42	33,6
	Огурец свежий	18,36	18
	Сахар	3	3
	Масло растительное	6	6
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 200		
	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
639	Компот из смеси сухофруктов 200		
	Смесь сухофруктов	20	20
	Сахар	20	20
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
Неделя 1 день 3 Завтрак (среда)			
51	Салат из свеклы с яблоками 60		
	Свекла (сезон)	39	30,6
		42,84	30,6
	Яблоки	25,8	18
	Масло растительное	6	6
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 150		
	Масло сливочное	5,25	5,25
	Макароны	52,5	52,5
	Соль	1	1
Тк №507	Витаминный напиток витошка 200		
	Напиток витошка сухая смесь	20	20
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
ОБЕД			
	Огурец порционно 60		
	Огурец свежий	65	60
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	13,3
	2с		10
	Крупа (перловая, рисовая)	5	5
	Масло сливочное	5	5
	Огурцы соленые	17	15
	Соль	1	1
Ттк№51	Колобки мясо-картофельные 110		
	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
600	Соус сметанный 30		
	Сметана	30	30
	Масло сливочное	1,5	1,5
	Мука пшеничная	1,5	1,5
	Сыр голландский		30
638	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) 200		
	Сухофрукты курага	25	25
	Сахар	20	20
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20
Неделя 1 день 4 Завтрак (четверг)			
20	Салат из свежих помидоров и огурцов 60		
	Помидоры	34,8	30,6
	Огурцы	28,8	24
	Масло растительное	6	6
	Соль	0,6	0,6
389	Котлета рыбная 90/5		
	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
520	Пюре картофельное 150		
	Картофель (сезон) 1с	171:	128,3
	2с	183,4:	128,3
	3с	197,5:	128,3
	4с	214,17	128,3
	Молоко	23,70	22,5
	Масло сливочное	5,25	5,25
	Соль	1	1
686	Чай с молоком 150/50/15		
	Чай	1,0	1
	Сахар	15,0	15
	молоко	50	50
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
	Фрукты свежие апельсин		150
ОБЕД			
Ттк №1	Салат моркови с изюмом 60		
	Морковь (сезон) 1с	54	43,2
	2с	57,46	43,2
	Изюм	9,18	9
	Сахар	9	9
	Масло растительное	1,2	1,2
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10		
	Капуста свежая	63	50
	Картофель (сезон) 1с	40	30
	2с	42,9	30
	3с	46,2	30
		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 200		
	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
	Молоко кипяченое 200		
	молоко	211	200
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20
Неделя 1 день 5			
Завтрак (пятница)			
49	Салат из моркови с яблоками 60		
	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
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20		
	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
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 60		
	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

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 200			
	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
685	Чай с сахаром 200/15			
	Чай		1	1
	Сахар		15	15
	Хлеб пшеничный			30
	Хлеб ржаной			20
<i>Неделя 2 день 6 Завтрак (понедельник)</i>				
389	Котлета рыбная 90			
	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
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 150			
	Масло сливочное		6,75	6,75
	Рис		54	54
	Соль		1	1
	Сыр голландский			20
1011	Чай с молоком 150/50/15			
	Чай		1	1
	Молоко		50	50
	Сахар		15	15
	Хлеб пшеничный			30

	Хлеб ржаной		20
Обед			
43	Салат из белокочанной капусты 60		
	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
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 200		
	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
	Сок фруктовый		200
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20
Неделя 2 день 7			
Завтрак (вторник)			
	Огурец порционно 60		
	Огурец свежий	65	60
463	Тефтели мясные с рисом 90		
	Мясо	68,4	68,4
	Рис	9	9
	Лук	10,8	10,8
	Масло сливочное	3,6	3,6
	соль	0,9	0,9
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 150		
	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
506	Кисель витошка 200		
	Кисель витошка	25	25
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
	Фрукты свежие (груша)		100
Обед			
	Помидор порционно 60		
	Помидор свежий	65	60
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 160		
	Яйцо	3шт(120 г)	3
	Молоко	45	45
	Масло сливочное	5	5
	Масло сливочное	5	5
	Молоко кипяченое 200		
	Молоко	211	200
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
Неделя 2 день 8 Завтрак (среда)			
Ттк№9	Салат из моркови с изюмом 60		
	Морковь (сезон) 1с	54	43,2
	2с	57,46	43,2
	Изюм	9,18	9
	Сахар	9	9
	Масло растительное	1,2	1,2
437	Гуляш мясной 100(70/30)		
	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
508	Греча рассыпчатая 150		
	Греча	69,25	69,25
	Масло сливочное	5,25	5,25
	Соль	1	1
Тк 507	Витаминный напиток витошка 200		
	Сухая смесь витошка	20	20
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
Обед			
16	Салат из свежих огурцов 60		
	Огурцы свежие	66,6	54,6

	Масло растительное	6	6
	Соль	0,6	0,6
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10		
	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
478	Запеканка картофельная с мясом 200		
	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
638	Компот из плодов или ягод сушен.(курага) 200		
	Курага	25	25
	Сахар	20	20
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
Неделя 2 день 9 Завтрак (четверг)			
20	Салат из свежих помидоров и огурцов 60		
	Помидоры свежие	34,8	30,6
	Огурцы свежие	28,8	24
	Соль	0,6	0,6
	Масло растительное	6,0	6
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
	Яйцо вареное		40
502	Какао витошка с молоком 200		
	Какао витошка	4	4

	Сахар	20	20
	Молоко	100	100
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
Обед			
49	Салат из моркови с яблоками 60		
	Морковь (сезон) 1с	48,6	39
	2с	51,87	39
	Яблоки свежие	13,8	12
	Сахар	1,2	1,2
	Масло растительное	9	9
139	Суп картофельный с бобовыми 250		
	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
389	Котлета рыбная 90/5		
	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
516/332	Макаронные изделия отварные 150		
	Масло сливочное	5,25	5,25
	Макаронные изделия	52,5	52,5
	Соль	1	1
	Сок фруктовый		200
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20
	Фрукты свежие (груша)		150
Неделя 2 день 10			
Завтрак (пятница)			
Ттк№7	Салат здоровье 60		
	Капуста белокочанная свежая	42	33,6
	Огурцы свежие	18,36	18
	Сахар	3	3
	Масло растительное	6	6
451	Котлета мясная 90/5		
	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
520	Пюре картофельное 150		
	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
1011	Чай с молоком 150/50/15		
	Чай	1	1
	Молоко	50	50
	Сахар	15	15
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
	Обед		
49	Салат из свеклы с яблоками 60		
	Свекла(сезон) 1с	39	30,6
	2с	42,84	30,6
	Масло растительное	6	
	Яблоки свежие	25,8	18
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
	Масло сливочное	3	3
	Рыбные консервы	25	25
Ттк№56	Голубцы любительские 180		
	Мясо филе(котлетное мясо)	90	90
	Капуста свежая	123	90
	Крупа рисовая	13,5	13,5
	Лук репчатый	18	15
	Масло растительное	8	8
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
697	Молоко кипяченое 200		
	Молоко	211	200
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20