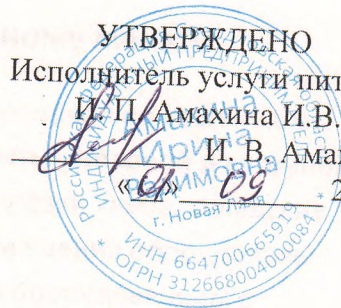


Согласовано  
Директор МБОУ НГО «СОШ № 2»



Л. П. Ускова  
2021г

УТВЕРЖДЕНО  
Исполнитель услуги питания  
И. П. Амахина И. В.  
И. В. Амахина  
2021г



Основное (организованное) меню питания школьников  
МБОУ НГО «СОШ № 2»  
на 12 дней для возраста 12 лет и старше  
(сезон: осень – зима)

г. Новая Ляля

2021 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 приготавливаемых блюд  
возрастная категория 12 лет и старше сезон осень -зима**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая	№ рецептур
			белки	жиры	углеводь		
неделя 1 день 1							
завтрак	салат из белокочанной капусты	100	1.4	5.1	8.9	88	43
	каша рисовая	200/5	3.00	8.00	31.6	218.00	302
	ватрушка с творогом	75	5.01	5.72	20.45	129.00	741
	чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87.00	1011
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за завтрак		<b>630</b>	<b>15.7</b>	<b>22.75</b>	<b>107.4</b>	<b>632</b>	
неделя 1 день 2							
завтрак	салат из свежих помидоров	100	0.9	7.1	3.9	85.00	19
	тефтели мясные с рисом	100	9.6	8.5	8.5	151.00	463
	соус томатный	30	0.8	1.4	2.5	26.4	587
	капуста тушенная	180	4.5	8.28	19.26	169.20	534
	какао с молоком	200	4.9	5	22.5	190.00	693
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за завтрак		<b>690</b>	<b>27.54</b>	<b>32.9</b>	<b>98.76</b>	<b>797.00</b>	
неделя 1 день 3							
завтрак	салат из свеклы с яблоками	100	1.5	3	10.5	74	51
	гуляш из куриного филе	100	7.8	7.6	6.4	127	437
	макаронные изделия отварные	180	5.1	6.76	32.5	264.6	516/332
	чай с сахаром	200	0.2	0	15.00	58.00	685
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за завтрак		<b>630</b>	<b>19.29</b>	<b>19.69</b>	<b>93.55</b>	<b>633.6</b>	
неделя 1 день4							
завтрак	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	7.1	3.2	82	20
	котлета рыбная	100/5	14.8	3	10.00	126	389
	пюре картофельное	180	3.78	8.1	26.28	196.2	520

	чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	1011
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>735</b>	<b>25.77</b>	<b>22.13</b>	<b>85.93</b>	<b>601.2</b>	
<b>неделя</b>							
<b>1 день 5</b>							
<b>завтрак</b>	салат из моркови с яблоками	100	1.3	3.1	9.1	70	49
	запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	16.48	18.72	24.6	478	366
	чай с лимоном	200/7	0.3	0	15.2	60	686
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
	фрукты св(мандарин)	100	0.8	0	7.50	38.00	
<b>итого за завтрак</b>		<b>677</b>	<b>23.57</b>	<b>24.15</b>	<b>85.55</b>	<b>756</b>	
<b>неделя</b>							
<b>1 день 6</b>							
<b>завтрак</b>	рыба жареная	100	19.6	7.8	4.2	160	377
	макаронные изделия отварные	180	5.1	6.76	32.5	264.6	516/332
	витаминный напиток витошка	200	0	0	19	80	
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>31.54</b>	<b>17.18</b>	<b>97.80</b>	<b>680.00</b>	
<b>неделя</b>							
<b>2 день 7</b>							
<b>завтрак</b>	котлета рыбная	100	14.8	3	10.00	126	389
	соус томатный	30	0.8	1.4	2.5	26.4	587
	рис отварной	180	4.5	7.38	46.26	273.6	511
	сыр голландский	20	5.3	5.3	5.47	72	
	чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	1011
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>33.84</b>	<b>21.3</b>	<b>123.63</b>	<b>760.4</b>	
<b>неделя</b>							
<b>2 день 8</b>							
<b>завтрак</b>	огурец порционно	100	0.8	0.1	1.56	14	
	тефтели мясные с рисом	100	9.6	8.5	8.5	151.00	463.00
	соус томатный	30	0.8	1.4	2.5	26.4	587
	пюре картофельное	180	3.78	8.1	26.28	196.2	520

	чай с лимоном	200/7	0.53	0	9.87	60	686
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
	фрукты свежие(груша)	100	0.3	0	8.8	38	
<b>итого за завтрак</b>		<b>767</b>	<b>20.5</b>	<b>20.43</b>	<b>86.66</b>	<b>595.6</b>	
<b>неделя 2 день 9</b>							
<b>завтрак</b>	салат из моркови с изюмом	100	1.2	0.07	21.25	131	ттк№1
	гуляш мясной	100	13.9	6.5	4	132	437
	греча рассыпчатая	180	10.44	9.36	51.12	334.8	508
	витаминный напиток виошка	200	0	0	19	80	
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>30.23</b>	<b>18.26</b>	<b>124.52</b>	<b>787.8</b>	
<b>неделя 2 день 10</b>							
<b>завтрак</b>	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	7.1	3.2	82	20
	борщ с капустой с картофелем со сметаной	250/10	2	5.2	13.1	106	110
	яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	
	какао с молоком	200	4.9	5	22.5	190.00	693
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>17.59</b>	<b>24.23</b>	<b>68.25</b>	<b>551</b>	
<b>неделя 2 день 11</b>							
<b>завтрак</b>	салат здоровье	100	1.24	9.99	9.17	132	ттк№7
	котлета мясная	100/5	10.97	12.8	14.4	210	451
	пюре картофельное	180	3.78	8.1	26.28	196.2	520
	чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	1011
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>665</b>	<b>24.43</b>	<b>35.11</b>	<b>109.25</b>	<b>800.6</b>	
<b>неделя 2 день12</b>							
<b>завтрак</b>	огурец порционно	100	0.8	0.1	1.56	8.4	

	суп картофельный с мясом	250/25	2/7,8	2,4/1,4	14.8	90/46	137
	сыр голландский	20	5.3	5.3	5.47	72	
	витаминный напиток витошка	200	0	0	19	80	
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>675</b>	<b>22.74</b>	<b>11.82</b>	<b>82.93</b>	<b>471.8</b>	

**горячий завтрак 20-25%**

день	белки	жиры	углеводы	ккал
1	15.7	22.75	107.4	632
2	27.54	32.9	98.76	797
3	19.29	19.69	93.55	633.6
4	25.77	22.13	85.93	601.2
5	23.57	24.15	85.55	756
6	31.54	17.18	97.8	680
7	33.84	21.3	123.63	760.4
8	20.5	20.43	86.66	595.6
9	30.23	18.26	124.52	787.8
10	17.59	24.23	68.25	551
11	24.43	35.11	109.25	800.6
12	22.74	11.82	82.93	471.8
<b>итого</b>	292.74	269.95	1164.23	8067
<b>среднее за 12 дней</b>	<b>24.40</b>	<b>22.50</b>	<b>97.02</b>	<b>672.25</b>
<b>20- 25% %</b>	<b>18-22,5</b>	<b>18,4-23</b>	<b>76,6- 95,75</b>	<b>544-680</b>



**меню приготавливаемых блюд  
возрастная категория 12 лет и старше сезон осень -зима**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая	№ рецептур
			белки	жиры	углеводь		
неделя 1 день 1							
завтрак	салат из белокочанной капусты	100	1.4	5.1	8.9	88	43
	каша рисовая	200/5	3.00	8.00	31.6	218.00	302
	ватрушка с творогом	75	5.01	5.72	20.45	129.00	741
	чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87.00	1011
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за завтрак		<b>630</b>	<b>15.7</b>	<b>22.75</b>	<b>107.4</b>	<b>632</b>	
неделя 1 день 2							
завтрак	салат из свежих помидоров	100	0.9	7.1	3.9	85.00	19
	тефтели мясные с рисом	100	9.6	8.5	8.5	151.00	463
	соус томатный	30	0.8	1.4	2.5	26.4	587
	капуста тушеная	180	4.5	8.28	19.26	169.20	534
	какао с молоком	200	4.9	5	22.5	190.00	693
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за завтрак		<b>690</b>	<b>27.54</b>	<b>32.9</b>	<b>98.76</b>	<b>797.00</b>	
неделя 1 день 3							
завтрак	салат из свеклы с яблоками	100	1.5	3	10.5	74	51
	гуляш из куриного филе	100	7.8	7.6	6.4	127	437
	макаронные изделия отварные	180	5.1	6.76	32.5	264.6	516/332
	чай с сахаром	200	0.2	0	15.00	58.00	685
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за завтрак		<b>630</b>	<b>19.29</b>	<b>19.69</b>	<b>93.55</b>	<b>633.6</b>	
неделя 1 день4							
завтрак	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	7.1	3.2	82	20
	котлета рыбная	100/5	14.8	3	10.00	126	389
	пюре картофельное	180	3.78	8.1	26.28	196.2	520

	чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	1011
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>735</b>	<b>25.77</b>	<b>22.13</b>	<b>85.93</b>	<b>601.2</b>	
<b>неделя</b>							
<b>1 день 5</b>							
<b>завтрак</b>	салат из моркови с яблоками	100	1.3	3.1	9.1	70	49
	запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	16.48	18.72	24.6	478	366
	чай с лимоном	200/7	0.3	0	15.2	60	686
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
	фрукты св(мандарин)	100	0.8	0	7.50	38.00	
<b>итого за завтрак</b>		<b>677</b>	<b>23.57</b>	<b>24.15</b>	<b>85.55</b>	<b>756</b>	
<b>неделя</b>							
<b>1 день 6</b>							
<b>завтрак</b>	рыба жареная	100	19.6	7.8	4.2	160	377
	макаронные изделия отварные	180	5.1	6.76	32.5	264.6	516/332
	витаминный напиток витошка	200	0	0	19	80	
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>31.54</b>	<b>17.18</b>	<b>97.80</b>	<b>680.00</b>	
<b>неделя</b>							
<b>2 день 7</b>							
<b>завтрак</b>	котлета рыбная	100	14.8	3	10.00	126	389
	соус томатный	30	0.8	1.4	2.5	26.4	587
	рис отварной	180	4.5	7.38	46.26	273.6	511
	сыр голландский	20	5.3	5.3	5.47	72	
	чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	1011
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>33.84</b>	<b>21.3</b>	<b>123.63</b>	<b>760.4</b>	
<b>неделя</b>							
<b>2 день 8</b>							
<b>завтрак</b>	огурец порционно	100	0.8	0.1	1.56	14	
	тефтели мясные с рисом	100	9.6	8.5	8.5	151.00	463.00
	соус томатный	30	0.8	1.4	2.5	26.4	587
	пюре картофельное	180	3.78	8.1	26.28	196.2	520

	чай с лимоном	200/7	0.53	0	9.87	60	686
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
	фрукты свежие(груша)	100	0.3	0	8.8	38	
<b>итого за завтрак</b>		<b>767</b>	<b>20.5</b>	<b>20.43</b>	<b>86.66</b>	<b>595.6</b>	
<b>неделя 2 день 9</b>							
<b>завтрак</b>	салат из моркови с изюмом	100	1.2	0.07	21.25	131	ттк№1
	гуляш мясной	100	13.9	6.5	4	132	437
	греча рассыпчатая	180	10.44	9.36	51.12	334.8	508
	витаминный напиток виошка	200	0	0	19	80	
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>30.23</b>	<b>18.26</b>	<b>124.52</b>	<b>787.8</b>	
<b>неделя 2 день 10</b>							
<b>завтрак</b>	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	7.1	3.2	82	20
	борщ с капустой с картофелем со сметаной	250/10	2	5.2	13.1	106	110
	яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	
	какао с молоком	200	4.9	5	22.5	190.00	693
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>17.59</b>	<b>24.23</b>	<b>68.25</b>	<b>551</b>	
<b>неделя 2 день 11</b>							
<b>завтрак</b>	салат здоровье	100	1.24	9.99	9.17	132	ттк№7
	котлета мясная	100/5	10.97	12.8	14.4	210	451
	пюре картофельное	180	3.78	8.1	26.28	196.2	520
	чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	1011
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>665</b>	<b>24.43</b>	<b>35.11</b>	<b>109.25</b>	<b>800.6</b>	
<b>неделя 2 день12</b>							
<b>завтрак</b>	огурец порционно	100	0.8	0.1	1.56	8.4	

	суп картофельный с мясом	250/25	2/7,8	2,4/1,4	14.8	90/46	137
	сыр голландский	20	5.3	5.3	5.47	72	
	витаминный напиток витошка	200	0	0	19	80	
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>675</b>	<b>22.74</b>	<b>11.82</b>	<b>82.93</b>	<b>471.8</b>	

**горячий завтрак 20-25%**

день	белки	жиры	углеводы	ккал
1	15.7	22.75	107.4	632
2	27.54	32.9	98.76	797
3	19.29	19.69	93.55	633.6
4	25.77	22.13	85.93	601.2
5	23.57	24.15	85.55	756
6	31.54	17.18	97.8	680
7	33.84	21.3	123.63	760.4
8	20.5	20.43	86.66	595.6
9	30.23	18.26	124.52	787.8
10	17.59	24.23	68.25	551
11	24.43	35.11	109.25	800.6
12	22.74	11.82	82.93	471.8
<b>итого</b>	292.74	269.95	1164.23	8067
<b>среднее за 12 дней</b>	<b>24.40</b>	<b>22.50</b>	<b>97.02</b>	<b>672.25</b>
<b>20- 25% %</b>	<b>18-22,5</b>	<b>18,4-23</b>	<b>76,6- 95,75</b>	<b>544-680</b>

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

№ 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 100</b>		
	Капуста свежая	99	79
	Морковь (сезон) 1с	13	10
	2с	13,3	10
	Сахар	5	5
	Соль	1	1
	Масло растительное	5	5
<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>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>738</b>	<b>Ватрушка с творогом 75</b>		
	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
<b>Неделя 1 день 2</b>			
<b>Завтрак (вторник)</b>			
<b>19</b>	<b>Салат из свежих помидоров 100</b>		
	Помидоры свежие	94	83
	Лук репка	12	10
	Масло растительное	10	10
<b>463</b>	<b>Тефтели мясные с рисом 100</b>		
	Мясо	76	76
	Рис	10	10
	Лук	12	10
	Масло сливочное	4	4
	соль	1	1
<b>587</b>	<b>Соус томатный 30</b>		

	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
<b>534</b>	<b>Капуста тушеная 180</b>		
	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
<b>693</b>	<b>Какао несвик с молоком 200</b>		
	Какао несвик	13,5	13,5
	Молоко	100	100
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</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 100</b>		
	Свекла (сезон)	65	51
		71,4	51
	Яблоки	43	30
	Масло растительное	10	10
<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 180</b>		
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Макаронны	63	63
	Соль	1	1
<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 1 день 4 Завтрак (четверг)</b>			
<b>20</b>	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов 100</b>		
	Помидоры	58	51

	Огурцы	48	40
	Масло растительное	10	10
	Соль	1	1
<b>389</b>	<b>Котлета рыбная 100/5</b>		
	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
<b>520</b>	<b>Пюре картофельное 180</b>		
	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
<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>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 100</b>		
	Морковь (сезон) 1сезон	81	65
	2 сезон	86,45	65
	Яблоки свежие	23	20
	Сахар	2	2
	Масло растительное	15	15
<b>366</b>	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком 200/20</b>		
	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
<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>Неделя 1 день 6 Завтрак (суббота)</b>			
<b>377</b>	<b>Рыба жареная 100</b>		
	Рыба филе	138	138
	Мука	6	6
	Масла растительное	6	6
	Соль	1	1
	Масло сливочное	5	5
<b>516/332</b>	<b>Макаронные изделия отварные 180</b>		
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Макаронны	63	63
	Соль	1	1
<b>Тк 507</b>	<b>Витаминный напиток витошка 200</b>		
	Напиток витошка сухая смесь	20	20
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Неделя 2 день 7 Завтрак (понедельник)</b>			
<b>389</b>	<b>Котлета рыбная 100</b>		
	Филе выпускаем.промыш.	86	86
	Хлеб пшеничный	18	18
	Лук репчатый	12	10
	Яйцо	5	5
	Масло сливочное	2	2
	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 180</b>		
	Масло сливочное	8,1	8,1
	Рис	64,8	64,8
	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>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Неделя 2 день 8 Завтрак (вторник)</b>			



	<b>Огурец порционно 100</b>		
	Огурец свежий	105	100
<b>463</b>	<b>Тефтели мясные с рисом 100</b>		
	Мясо	76	76
	Рис	10	10
	Лук	12	10
	Масло сливочное	4	4
	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
	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 180</b>		
	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
<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 (груша)</b>		<b>100</b>
<b>Неделя 2 день 9</b>			
<b>Завтрак (среда)</b>			
<b>Ттк №1</b>	<b>Салат из моркови с изюмом</b>	<b>100</b>	
	Морковь (сезон) 1сезон	90	72
	2 сезон	95,76	72
	Изюм	15,3	15
	Сахар	10	10
	Масло растительное	2	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 180</b>		
	Греча	83,1	83,1
	Масло сливочное	6,3	6,3

	Соль	1	1
	<b>Витаминный напиток витошка 200</b>		
	Сухая смесь витошка	20	20
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Неделя 2 день 10 Завтрак (четверг)</b>			
<b>20</b>	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов 100</b>		
	Помидоры	58	51
	Огурцы	48	40
	Масло растительное	10	10
	Соль	1	1
<b>110</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10</b>		
	Свекла (сезон)	1с 2с	50 53,2
	Капуста		25 20
	Картофель(сезон)	1с 2с 3с 4с	27 28,6 30,8 33,4
	Морковь (сезон)	1с 2с	13 13,3
	Лук		12 10
	Масло сливочное		5 5
	Сахар		3 3
	Соль		2 2
	Томатная паста		2 2
	Сметана		10 10
	<b>Яйцо вареное</b>		<b>40</b>
<b>693</b>	<b>Какао несвик с молоком 200</b>		
	Какао несвик		13,5 13,5
	Молоко		100 100
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Неделя 2 день 11 Завтрак (пятница)</b>			
<b>Ттк №7</b>	<b>Салат здоровье 100</b>		
	Капуста белокочанная свежая		70 56
	Огурец свежий		30,6 30
	Сахар		5 5
	Масло растительное		10 10
<b>451</b>	<b>Котлета мясная 100/5</b>		
	Мясо филе(котлетное мясо)		74 74
	Хлеб пшеничный		18 18
	Лук репка		12 10
	Мука		10 10
	Масло растительное		6 6
	Соль		1 1

	Масло сливочное	5	5
<b>520</b>	<b>Пюре картофельное 180</b>		
	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
<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>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Неделя 2 день 12 Завтрак (суббота)</b>			
	<b>Огурец порционно 100</b>		
	Огурец свежий	105	100
<b>137</b>	<b>Суп картофельный с мясом 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 репчатый	12	10
	Томатная паста	1,2	1,2
	Масло сливочное	3	3
	Мясо	37	25
	<b>Сыр голландский</b>		<b>20</b>
<b>Тк 507</b>	<b>Витаминный напиток витошка 200</b>		
	Сухая смесь витошка	20	20
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>