

Согласованно
Директор МБОУ НГО «СОШ №



Л. П. Ускова
2021г

УТВЕРЖДЕНО
Исполнитель услуги питания



И. П. Амахина И. В.
И. В. Амахина
2021г

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

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 ОВЗ (сезон- весна)**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 1							
	каша рисовая	205	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	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
	фрукты свежие	1 шт					
итого за завтрак		560	15.51	15.9	104.85	609.4	
обед	помидор порционно	100	1.2	0.2	3.8	24	
	суп картофельный с бобовыми	250	6.2	5.6	22.3	167	139
	котлета мясная	105	10.97	12.8	14.4	210	451
	пюре картофельное	180	3.78	8.1	26.28	196.2	520
	сок фруктовый	200	0	0	26	90	
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	40	3.2	0	19.2	89.2	
итого за обед		930	29.65	27.28	137.88	907.2	
итого за день		1490	45.16	43.18	242.73	1516.6	
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	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
итого за завтрак		660	24.45	30.57	79.21	731.60	
обед	огурец порционно	100	0.8	0.1	2.6	14.00	
	суп картофельный с рыбными консервами	275	2	4.9	14.3	110.00	142
	жаркое по домашнему	250	22.25	12.25	27	312.50	436

	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	639
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
итого за обед		905	31.55	17.83	110.80	735.90	
итого за день		1565	56	48.4	190.01	1467.50	
неделя 1							
день 3							
завтрак	салат из свеклы с яблоками	100	1.5	3	10.5	74	51
	гуляш из куриного филе	100	6.24	7.6	6.4	127	437
	макаронные изделия отварные	180	5.1	6.76	32.5	264.6	516/332
	витаминный напиток витошка	200	0	0	19	80.00	тк№507
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
итого за завтрак		630	16.59	17.65	90.95	655.6	
обед	салат из свеж.огурцов	100	0.6	7.1	8.1	79	16
	рассольник ленинградский со сметаной	260	3	4.5	20.1	135	132
	колобки мясо-картофельные	165	11.55	12.26	12.85	207.9	ттк№51
	соус сметанный	30	0.72	3.06	1.5	36.6	600
	сыр голландский	30	7.99	7.99	8.20	108.00	
	компот из плодов или ягод сушен(курага)	200	0.6	0	31.4	124	638
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
итого за обед		865	30.36	35.49	117.65	865.9	
итого за день		1495	46.95	53.14	208.6	1521.5	
неделя 1							
день 4							
завтрак	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	7.1	3.2	82	20
	котлета рыбная	105	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	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
	фрукты свежие	1 шт					

итого за завтрак		665	26.98	20.38	92.28	666.6	
обед	помидор порционно	100	1.2	0.2	3.8	24	
	щи из свеж.капусты с картофелем со сметаной	260	2	4.3	10	88	124
	рагу из птицы	250	15	14.5	24.25	290	489
	молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123	697
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
	сок фруктовый	200	0	0	26.00	90.00	
итого за обед		1090	30	26.38	109.45	790.4	
итого за день		1755	56.98	46.76	201.73	1457	
неделя 1 день 5							
завтрак	салат картофельный	100	2.4	3.3	15.2	102.00	52
	запеканка из творога со сгущенным молоком	220	16.48	18.72	24.6	478	366
	чай с лимоном	207	0.3	0	15.2	60	686
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
итого за завтрак		577	22.93	22.31	77.55	750	
обед	огурец порционно	100	0.8	0.1	2.6	14	
	борщ с капустой с картофелем со сметаной	260	2	5.2	13.1	106	110
	плов из птицы	250	18.5	18.5	34	385	492
	кисель витошка	200	0	0	23	90	506
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
итого за обед		890	27.2	24.38	108.2	770.4	
итого за день		1467	50.13	46.69	185.75	1520.4	
неделя 1 день 6							
завтрак	рыба жареная	100	16.1	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	1.6	0	9.60	44.60	

итого за завтрак		560	27.1	15.14	91.20	680.00	
обед	суп из овощей	250	2.2	4.4	12.40	99.00	135
	омлет натуральный	210	21	35.07	4.00	417.90	340
	компот из плодов или ягод сушен.(курога)	200	0.6	0	31.4	124	638
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
	тортик боярушка	38	1.7	11.4	22.80	205.20	
итого за обед		778	31.4	51.45	106.10	1021.50	
итого за день		1338	58.5	66.59	197.30	1701.50	
неделя 2 день 7							
завтрак	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	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
итого за завтрак		580	30.75	18.97	104.08	695	
обед	салат из свеклы с яблоками	100	1.5	3	10.5	74	51
	рассольник ленинградский со сметаной	260	3	4.5	20.1	135	132
	жаркое по-домашнему	250	22.25	12.25	27.00	312.5	463
	сок фруктовый	200	0	0	26	90	
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
	фрукты свежие	1 шт					
итого за обед		890	32.65	20.33	119.10	786.90	
итого за день		1470	63.4	39.3	223.18	1481.90	
неделя 2 день 8							
завтрак	огурец порционно	100	0.8	0.1	2.6	14	
	кнели мясные	105	13.02	12.81	3.35	181.00	ттк №48
	пюре картофельное	180	3.78	8.1	26.28	196.2	520
	кисель витошка	200	0	0	23	90	506
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	

	фрукты свежие	1 шт					
итого за завтрак		635	21.35	21.3	77.78	591.2	
обед	салат из свежих помидоров	100	0.9	7.1	3.9	85.00	19
	суп картофельный с рыбными консервами	275	2	4.9	14.3	110	142
	омлет натуральный	210	21	35.07	4	417.90	340
	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	639
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
итого за обед		865	30.4	47.65	89.1	912.3	
итого за день		1500	51.75	68.95	166.88	1503.5	
неделя 2 день 9							
завтрак	салат картофельный	100	2.4	3.3	15.2	102.00	52
	гуляш мясной	100	11.12	6.5	4	132	437
	греча рассыпчатая	180	10.44	9.36	51.12	334.8	508
	витаминный напиток вишока	200	0	0	19	80	тк№507
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
итого за завтрак		630	27.71	19.45	111.87	758.8	
обед	салат из свеж.огурцов	100	0.6	7.1	8.1	79	16
	щи из свеж.капусты с картофелем со сметаной	260	2	4.3	10	88	124
	запеканка картофельная с мясом	250	20	24.5	41.3	495	478
	компот из плодов или ягод сушен.(курога)	200	0.6	0	31.4	124	638
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
итого за день		890	29.1	36.48	126.3	961.4	
итого за обед		1520	56.81	55.93	238.17	1720.2	
неделя 2 день 10							
завтрак	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	7.1	3.2	82	20

	борщ с капустой с картофелем со сметаной	260	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	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
	фрукты свежие	1 шт					
итого за завтрак		680	18.8	22.48	74.6	616.4	
обед	помидор порционно	100	1.2	0.2	3.8	24	
	суп картофельный с бобовыми	250	6.2	5.6	22.3	167	139
	котлета рыбная	105	14.8	3	10	126	389
	макаронные изделия отварные	180	5.1	6.76	32.5	264.6	516/332
	сок фруктовый	200	0	0	26	90	
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
итого за обед		915	33.2	16.14	130.1	847	
итого за день недели		1595	52	38.62	204.7	1463.4	
2 день							
11							
завтрак	салат из свеклы с яблоками	100	1.5	3	10.5	74	51
	котлета мясная	105	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	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
итого за завтрак		635	21.6	25.79	91.03	677.2	
обед	салат из свежих помидоров	100	0.9	7.1	3.9	85.00	19
	суп картофельный с рыбными консервами	275	2	4.9	14.3	110	142
	голубцы любительские	200	10	31.9	15.16	388	ттк№56
	соус томатный	30	0.8	1.4	2.5	26.4	587
	молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123	697
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
	пирожок с яблоками	75	2.9	2.02	30.40	151.40	738
итого за обед		930	26.25	54.41	98.71	993.8	

итого за день		1565	47.85	80.2	189.74	1671	
неделя 2 день12							
завтрак	огурец порционно	100	0.8	0.1	1.56	14	
	суп картофельный с мясом	275	9.8	3.8	14.8	136	137
	витаминный напиток витошка	200	0	0	19	80	тк№507
	сыр порционно	20	5.3	5.3	5.47	108	
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	40	3.2	0	19.20	89.20	
итого за завтрак		695	23.4	9.78	85.93	558	

обед	помидор порционно	100	1.2	0.2	3.8	24	
	рассольник ленинградский	250	3	4.5	20.1	135	132
	сырники из творога со сгущ.молоком	170	21.5	17.56	30.7	355	358
	чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	658
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
	фрукты свежие	1 шт					
итого за обед		800	31.8	22.84	105.1	747.4	
итого за день		1495	55.2	32.62	191.03	1305.4	

горячий завтрак 20-25%%

день	белки	жиры	углеводы	ккал
1	15.51	15.9	104.85	609.4
2	24.45	30.57	79.21	731.6
3	16.59	17.65	90.95	655.6
4	26.98	20.38	92.28	666.6
5	22.93	22.31	77.55	750
6	27.1	15.14	91.2	680
7	30.75	18.97	104.08	695
8	21.35	21.3	77.78	591.2
9	27.71	19.45	111.87	758.8
10	18.8	22.48	74.6	616.4
11	21.6	25.79	91.03	677.2
12	23.4	9.78	85.93	522
итого	277.17	239.72	1081.33	7953.8
среднее за 12 дней	23.10	19.98	90.11	662.82
норма 20-25%%	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

обед 30-35%%

день	белки	жиры	углеводы	ккал
1	29.65	27.28	137.88	907.2
2	31.55	17.83	110.8	735.9
3	30.36	35.49	117.65	865.9
4	30	26.38	109.45	790.4
5	27.2	24.38	108.2	770.4
6	31.4	51.45	106.1	1021.5
7	32.65	20.33	119.1	786.9
8	30.4	47.65	89.1	912.3
9	29.1	36.48	126.3	961.4
10	33.2	16.14	130.1	847
11	26.25	54.41	98.71	993.8
12	31.8	22.84	105.1	747.4
	363.56	380.66	1358.49	10340.1
среднее за 12 дней	30.30	31.72	113.21	861.68
норма 30-35%	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134	816-952

день 50-60%%

день	белки	жиры	углеводы	ккал
1	45.16	43.18	242.73	1516.6
2	56	48.4	190.01	1467.5
3	46.95	53.14	208.6	1521.50
4	56.98	46.76	201.73	1457.00
5	50.13	46.69	185.75	1520.4
6	58.5	66.59	197.3	1701.5
7	63.4	39.3	223.18	1481.9
8	51.75	68.95	166.88	1503.5
9	56.81	55.93	238.17	1720.2
10	52.00	38.62	204.7	1463.4
11	47.85	80.2	189.74	1671
12	55.2	32.62	191.03	1269.4
Итого	640.73	620.38	2439.82	18293.9

среднее за 10 дней	53.39	51.70	203.32	1524.49
норма 50-60%	45-54	46-55,2	191,5-230	1360-1632

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход/грамм на порцию брутто	Выход/грамм на порцию нетто
НЕДЕЛЯ 1 день 1			
ЗАВТРАК (понедельник)			
302	Каша рисовая 200/5		
	рис	44,4	44,4
	молоко	98	98
	сахар	5	5
	масло сливочное	5	5
	соль	1	1
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	1,102
	Творог	27,45	27,45
1011	Чай с молоком 150/50/15		
	Чай	1	1
	Молоко	50	50
	Сахар	15	15
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20
	Фрукты свеж		1 шт
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 с молоком 200		
	Какао	13,5	13,5
	Молоко	100	100
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
ОБЕД			
	Огурец порционнo 100		
	Огурец свежий	105	100
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 13,3	10 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	133,3
	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		
	Сухофрукты	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)	65 71,4	51 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
Тк №507	Витаминный напиток витошка 200		
	Напиток витошка сухая смесь	20	20
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
ОБЕД			
16	Салат из свежих огурцов 100		
	Огурцы свежие	111	111
	Соль	1	1
	Масло растительное	10	10
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	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 пшеничная	12	12
	Масло сливочное	9	9
600	Соус сметанный 30		
	Сметана	30	30
	Масло сливочное	1,5	1,5
	Мука пшеничная	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	80
	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		1 шт
ОБЕД			
	Помидор порционно 100		
	Помидор свежий	105	100
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
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
	Лук репчатый	21,25	16,25
	Масло сливочное	6,63	6,63
	Томатная паста	4,5	4,5
	Мука пшеничная	2,9	2,9
697	Молоко кипяченое 200		
	молоко	211	200
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20
	Сок фруктовый 1 шт		200
Неделя 1 день 5 Завтрак (пятница)			
52	Салат картофельный 100		
	Картофель (сезон) 1сезон	116	84
	2 сезон	123,48	84
	3 сезон	132,72	84
	4сезон	144,48	84
	Лук репка	20	17
	Соль	1	1
	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
ОБЕД			
	Огурец порционно 100		
	Огурец свежий	105	100
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	160	104
	Масло сливочное	11	11
	Лук репчатый	15	12,5
	Морковь (сезон) 1с	16,6	11,6
	2с	22	11,6
	Томатная паста	3,3	3,3
	Рис	57,5	57,5
506	Кисель с витаминами витошка		
	Кисель	25	25
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20
Неделя 1 день 6 Завтрак (суббота)			
377	Рыба жареная 100		
	Рыба филе	138	120
	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
	Макаронны	63	63
	Соль	1	1
	Витаминный напиток витошка 200		
	Напиток витошка сухая смесь	20	20
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20
Обед			
135	Суп из овощей 250		
	Капуста белокочанная	25	
	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 консервиров.	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
	Тортик боярушка 1 шт		38
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		30
	Хлеб ржаной		20
Обед			
51	Салат из свеклы с яблоками 100		
	Свекла (сезон) 1с	65	51
	2с	71,4	51
	Яблоки свежие	43	30
	Масло растительное	10	10
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) 1сезон	178,33	133,3
	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
	Соль	1	1
	Сок фруктовый		200
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20
Неделя 2 день 8			
Завтрак (вторник)			
	Огурец порционно 100		
	Огурец свежий	105	100
Ттк №48	Кнели мясные 100/5		
	Мясо	80	80
	Хлеб пшеничный	8	8
	Яйцо	6	6
	Масло сливочное	4	4
	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
6506	Кисель с витаминами Витошка 200		
	Кисель	25	25
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
	Фрукты свежие		1шт
Обед			
19	Салат из свежих помидоров 100		
	Помидоры свежие	94	83
	Лук репка	12	10
	Масло растительное	10	10
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
639	Компот из смеси сухофруктов 200		
	Сухофрукты	20	20
	Сахар	20	20
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20
Неделя 2 день 9 Завтрак (среда)			
52	Салат картофельный 100		
	Картофель (сезон) 1сезон	116	84
	2 сезон	123,48	84
	3 сезон	132,72	84
	4сезон	144,48	84
	Лук репка	20	17
	Соль	1	1
	Масло растительное	15	15
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 180		
	Греча	83,1	83,1
	Масло сливочное	6,3	6,3
	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 100		
	Огурцы свежие	111	91
	Соль	1	1
	Масло растительное	10	10
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)	13	10
		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 250		
	Мясо	80	80
	Масло сливочное	9,4	9,4
	Картофель (сезон) 1с	310	232,5
	2с	332,5	232,5
	3с	358	232,5
	4с	388,3	232,5
	Лук	21,9	18
	Масло сливочное	4	4
	Масло сливочное	4	4
	Мука пшеничная	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	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
693	Какао с молоком 200			
	Какао		13,5	13,5
	Молоко		100	100
	Хлеб пшеничный			60
	Хлеб ржаной			20
	Фрукты свежие			1 шт
	Обед			
	Помидор порционнно 100			
	Помидор порционнно		105	100
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	10
		2с	13,3	10
	Горох		20	20
	Масло сливочное		5	5
	Соль		1	1
389	Котлета рыбная 100/5			
	Филе выпускаем.промыш.		86	80
	Хлеб пшеничный		18	18
	Лук репчатый		12	10
	Яйцо		5	5
	Масло сливочное		2	2
	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
	Сок фруктовый			200
	Хлеб пшеничный			60
	Хлеб ржаной			20

Неделя 2 день 11			
Завтрак (пятница)			
51	Салат из свеклы с яблоками 100		
	Свекла (сезон)	1с	65
		2с	71,4
	Яблоки свежие		43
	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
	Молоко		50
	Сахар		15
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
Обед			
19	Салат из свежих помидоров 100		
	Помидоры свежие		94
	Лук репка		12
	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		100
	Капуста свежая		136,7
	Крупа рисовая		15
	Лук репка		20
	Масло растительное		10
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
697	Молоко кипяченое 200		
	Молоко	211	200
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
738	Пирожок с яблоками 75		
	Мука	35,96	35,96
	Сахар	9,472	9,472
	Масло растительное	1,72	1,72
	Яйцо	3,36	3,36
	Соль	0,58	0,58
	Дрожжи	1,102	1,102
	Масло сливочное	1,682	1,682
	Яблоки свежие	29	29
Неделя 2 день 12 Завтрак (суббота)			
	Огурец порционно 100		
	Огурец свежий	105	100
137	Суп картофельный с мясом 250/25		
	Мясо	37	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
	Томатная паста	1,2	1,2
Тк№507	Витаминный напиток вишока 200		
	Сухая смесь вишока	20	20
	Сыр голландский порционно		20
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		40
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 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
	Фрукты свежие		1 шт