

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: 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 ОВЗ сезон осень-зима**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая	№ рецепт
			белки	жиры	углеводы		
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		630	15.7	22.75	107.4	632	
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	100/5	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	5.08	4.08	32.4	89.2	
итого за обед		930	31.53	31.36	151.08	907.2	
итого за день		1560	47.23	54.11	258.48	1539.2	
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		690	27.54	32.9	98.76	797.00	
обед							
	салат здоровье	100	1.24	9.99	9.17	132.00	ТТК№7
	суп картофельный с рыбными консервами	250/25	2	4.9	14.3	110.00	142
	жаркое по- домашнему	250	22.25	12.25	27	312.50	436

	витаминный напиток витошка	200	0	0	19	80.00	тк№507
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за обед		905	32.33	29.76	111.57	809.90	
итого за день		1595	59.87	62.66	210.33	1606.90	
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		630	19.29	19.69	93.55	633.6	
обед	огурец порционно	100	0.8	0.1	2.6	14	
	рассольник ленинградский	250/10	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
	компот из плодов или ягод сушен(курага)	200	0.6	0	31.4	124	638
	сыр голландский	30	7.99	7.99	8.20	108.00	
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за обед		910	31.5	30.53	118.75	800.9	
итого за день		1540	50.79	50.22	212.3	1434.5	
неделя 1							
день 4							
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	60	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за завтрак		765	25.77	22.13	85.93	601.2	

обед	салат из моркови с изюмом	100	1.2	0.07	31.25	131	ттк№9
	щи из свеж.капусты с картофелем со сметаной	250/10	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	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за обед		890	30.94	28.29	117.5	807.4	
итого за день		1655	56.71	50.42	203.43	1408.6	
неделя 1 день 5							
завтрак	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	
итого за завтрак		677	23.57	24.15	85.55	756	
обед	салат картофельный	100	2.34	3.3	15.2	102	52
	борщ с капустой с картофелем со сметаной	250/10	2	5.2	13.1	106	110
	плов из птицы	250	18.5	18.5	34	385	492
	чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	685
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за обед		1090	29.88	29.62	119.4	826.4	
итого за день		1767	53.45	53.77	204.95	1582.4	
неделя 1 день 6							
завтрак	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	

итого за завтрак		560	31.54	17.18	97.80	680.00	
обед	салат здоровье	100	1.24	9.989	9.17	132.00	ттк№7
	суп из овощей	250	2.2	4.4	12.40	99.00	135
	омлет натуральный	210	21	35.07	4	417.9	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	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за обед		840	31.88	52.08	99.07	948.30	
итого за день		1400	63.42	69.26	196.87	1628.30	
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	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за завтрак		610	33.84	21.3	123.63	760.4	
обед	салат из белокачаной капусты	100	1.4	5.1	8.9	88	43
	рассольник ленинградский	250/10	3	4.5	20.1	135	132
	жаркое подомашнему	250	22.25	12.25	27	312.50	436
	сок фруктовый	200	0	0	26	90	
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за обед		890	33.49	24.47	124.10	800.90	
итого за день		1500	67.33	45.77	247.73	1561.30	
неделя 2 день 8							
завтрак	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	
итого за завтрак		767	20.5	20.43	86.66	595.6	
обед	помидор порционно	100	1.2	0.2	3.8	24	
	суп картофельный с рыбными консервами	250/25	2	4.9	14.3	110	142
	омлет натуральный	210	21	35.07	4	417.9	340
	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	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за обед		1065	36.94	49.59	74.1	850.3	
итого за день		1832	57.44	70.02	160.76	1445.9	
неделя 2 день 9							
завтрак	салат из моркови с изюмом	100	1.2	0.07	21.25	131	ттк№9
	гуляш мясной	100	13.9	6.5	4	132	437
	греча рассыпчатая	180	10.44	9.36	51.12	334.8	508
	витаминный напиток витошка	200	0	0	19	80	тк№507
	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		630	30.23	18.26	124.52	787.8	
обед	салат из свежих огурцов	100	0.6	7.1	3	79	16
	щи из свеж.капусты с картофелем со сметаной	250/10	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	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за день		840	30.04	38.52	127.8	961.4	
итого за обед		1470	60.27	56.78	252.32	1749.2	
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	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	
итого за завтрак		650	17.59	24.23	68.25	551	
обед	салат из моркови с яблоками	100	1.3	3.1	9.1	70	49
	суп картофельный с бобовыми	250	6.2	5.6	22.3	167	139
	котлета рыбная	100/5	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	2.54	2.04	16.20	44.60	
	фрукты св(груша)	150	0.45	0	12.90	57.00	
итого за обед		1150	34.69	21.08	154.9	950	
итого за день		1800	52.28	45.31	223.15	1501	
неделя 2 день 11							
завтрак	салат здоровье	100	1.24	9.99	9.17	132	тгк№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	
итого за завтрак		665	24.43	35.11	109.25	800.6	
обед	салат из свеклы с яблоками	100	1.5	3	10.5	74	51
	суп картофельный с рыбными консервами	250/25	2	4.9	14.3	110	142
	голубцы любительские	200	10	31.9	15.16	388	тгк№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	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за обед		855	24.89	50.33	81.51	831.4	
итого за день		1520	49.32	85.44	190.76	1632	
неделя 2 день12							
завтрак	огурец порционно	100	0.8	0.1	1.56	14	
	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	тк№507
	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		675	22.74	11.82	82.93	477.4	

обед	помидор порционно	100	1.2	0.2	3.8	24	
	рассольник ленинградский	250/10	3	4.5	20.1	135	132
	сырники из творога	150/20	21.5	17.56	26.7	355	358
	чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.90	130.80	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за обед		380	32.74	24.88	107.7	747.4	
итого за день		1055	55.48	36.7	190.63	1224.8	

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	477.4
итого среднее за 12дней	292.74	269.95	1164.23	8072.6
	24.40	22.50	97.02	672.72
норма 20-25%%	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

одед 30-35%%

день	белки	жиры	углеводы	ккал
1	31.53	31.36	151.08	907.2
2	32.33	29.76	111.57	809.9
3	31.5	30.53	118.75	800.9
4	30.94	28.29	117.5	807.4
5	29.88	29.62	119.4	826.4
6	31.88	52.08	99.07	948.3
7	33.49	24.47	124.1	800.9
8	36.94	49.59	74.1	850.3
9	30.04	38.52	127.8	961.4
10	34.69	21.08	154.9	950
11	24.89	50.33	81.51	831.4
12	32.74	24.88	107.7	747.4
ИТОГО	380.85	410.51	1387.48	10241.5
среднее 12 дней	31.74	34.21	115.62	853.46
норма 30-35%%	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134	816-952

день 50-60%%

день	белки	жиры	углеводы	ккал
1	47.23	54.11	258.48	1539.2
2	59.87	62.66	210.33	1606.9
3	50.79	50.22	212.3	1434.5
4	56.71	50.42	203.43	1408.6
5	53.46	53.77	204.95	1582.4
6	63.42	69.26	196.87	1628.3
7	67.33	45.77	247.73	1561.3
8	57.44	70.02	160.76	1445.9
9	60.27	56.78	252.32	1749.2
10	52.28	45.31	223.15	1501
11	49.32	85.44	190.76	1632
12	55.48	36.7	190.63	1224.8
ИТОГО	673.6	680.46	2551.71	18314.1
среднее за 12 дней	56.13	56.71	212.64	1526.18
норма 50-60%%	45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632

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
НЕДЕЛЯ 1 день 1			
ЗАВТРАК (понедельник)			
43	Салат из белокочанной капусты 100		
	Капуста свежая	99	79
	Морковь (сезон) 1с	13	10
	2с	13,3	10
	Сахар	5	5
	Соль	1	1
	Масло растительное	5	5
302	Каша рисовая 200/5		
	рис	44,4	44,4
	молоко	98	98
	сахар	5	5
	масло сливочное	5	5
	соль	1	1
1011	Чай с молоком 150/50/15		
	Чай	1	1
	Молоко	50	50
	Сахар	15	15
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
738	Ватрушка с творогом 75		
	Мука	40,1	40,1
	Сахар	3,47	3,47
	Масло растительное	1,932	1,932
	Яйцо	4,67	4,67
	Соль	0,58	0,58
	Дрожжи	1,102	1,402
	Творог	27,45	27,45
Неделя 1 день 2			
Завтрак (вторник)			
19	Салат из свежих помидоров 100		
	Помидоры свежие	94	83
	Лук репка	12	10
	Масло растительное	10	10
463	Тефтели мясные с рисом 100		
	Мясо	76	76
	Рис	10	10
	Лук	12	10
	Масло сливочное	4	4
	соль	1	1
587	Соус томатный 30		

	Масло сливочное	1,8	1,8
	Лук репка	1,14	0,96
	Морковь	3	2,4
	Томатная паста	1,2	1,2
	Мука	1,35	1,35
	Соль	0,3	0,3
	Сахар	0,3	0,3
534	Капуста тушеная 180		
	Капуста белокочанная свеж.	257,94	206,28
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Морковь (сезон) 1с	4,5	3,6
	2 с	4,8	3,6
	Лук репка	8,64	7,2
	Томатная паста	4,32	4,32
	Мука	2,16	2,16
	Сахар	5,4	5,4
	Соль	1,2	1,2
693	Какао несвик с молоком 200		
	Какао несвик	13,5	13,5
	Молоко	100	100
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20
Неделя 1 день 3 Завтрак (среда)			
51	Салат из свеклы с яблоками 100		
	Свекла (сезон)	65	51
		71,4	51
	Яблоки	43	30
	Масло растительное	10	10
437	Гуляш из куриного филе 100(70/30)		
	Филе куриное	110,6	110,6
	Масло сливочное	2,4	2,4
	Лук	7,2	6
	Томатная паста	3,84	3,84
	Мука	1,8	1,8
516/332	Макаронные изделия отварные 180		
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Макаронны	63	63
	Соль	1	1
685	Чай с сахаром 200/15		
	Чай	1	1
	Сахар	15	15
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
Неделя 1 день 4 Завтрак (четверг)			
20	Салат из свежих помидоров и огурцов 100		
	Помидоры	58	51

	Огурцы	48	40
	Масло растительное	10	10
	Соль	1	1
389	Котлета рыбная 100/5		
	Филе выпускаем.промыш.	86	86
	Хлеб пшеничный	18	18
	Лук репчатый	12	10
	Яйцо	5	5
	Масло сливочное	2	2
	Соль	1	1
	Масло сливочное	5	5
520	Пюре картофельное 180		
	Картофель (сезон) 1с	205,2	154
	2с	220,08	154
	3с	237	154
	4с	257	154
	Молоко	28,44	27
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Соль	1	1
686	Чай с молоком 150/50/15		
	Чай	1,0	1
	Сахар	15,0	15
	молоко	50	50
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20
Неделя 1 день 5 Завтрак (пятница)			
49	Салат из моркови с яблоками 100		
	Морковь (сезон) 1сезон	81	65
	2 сезон	86,45	65
	Яблоки свежие	23	20
	Сахар	2	2
	Масло растительное	15	15
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком 200/20		
	Творог	189,33	186,66
	Крупа манная	13,33	13,33
	Сахар	13,33	13,33
	Яйца	5,33	5,33
	Масло сливочное	8	8
	Сметана	8	8
	Мука	8	8
	Молоко сгущенное	20	20
686	Чай с лимоном 200/15/7		
	Чай	1	1
	Лимон	8	7
	Сахар	15	15
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20

	Фрукты свежие(мандарин)		100
Неделя 1 день 6 Завтрак (суббота)			
377	Рыба жареная 100		
	Рыба филе	138	138
	Мука	6	6
	Масла растительное	6	6
	Соль	1	1
	Масло сливочное	5	5
516/332	Макаронные изделия отварные 180		
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Макароны	63	63
	Соль	1	1
Тк 507	Витаминный напиток витошка 200		
	Напиток витошка сухая смесь	20	20
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20
Неделя 2 день 7 Завтрак (понедельник)			
389	Котлета рыбная 100		
	Филе выпускаем.промыш.	86	86
	Хлеб пшеничный	18	18
	Лук репчатый	12	10
	Яйцо	5	5
	Масло сливочное	2	2
	Соль	1	1
587	Соус томатный 30		
	Масло сливочное	1,8	1,8
	Лук	1,14	0,96
	Морковь	3	2,4
	Мука	1,35	1,35
	Томатная паста	1,2	1,2
	Сахар	0,3	0,3
	Соль	0,3	0,3
511	Рис отварной 180		
	Масло сливочное	8,1	8,1
	Рис	64,8	64,8
	Соль	1	1
	Сыр голландский		20
1011	Чай с молоком 150/50/15		
	Чай	1	1
	Молоко	50	50
	Сахар	15	15
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20
Неделя 2 день 8 Завтрак (вторник)			

	Огурец порционно 100		
	Огурец свежий	105	100
463	Тефтели мясные с рисом 100		
	Мясо	76	76
	Рис	10	10
	Лук	12	10
	Масло сливочное	4	4
	соль	1	1
587	Соус томатный 30		
	Масло сливочное	1,8	1,8
	Лук	1,14	0,96
	Морковь	3	2,4
	Томатная паста	1,2	1,2
	Мука	1,35	1,35
	Соль	0,3	0,3
	Сахар	0,3	0,3
520	Пюре картофельное 180		
	Картофель (сезон) 1с	205,2	154
	2с	220,08	154
	3с	237	154
	4с	257	154
	Молоко	28,44	27
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Соль	1	1
686	Чай с лимоном 200/15/7		
	Чай	1	1
	Лимон	8	7
	Сахар	15	15
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
	Фрукты свежие (груша)		100
Неделя 2 день 9			
Завтрак (среда)			
Ттк №1	Салат из моркови с изюмом	100	
	Морковь (сезон) 1сезон	90	72
	2 сезон	95,76	72
	Изюм	15,3	15
	Сахар	10	10
	Масло растительное	2	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 180		
	Греча	83,1	83,1
	Масло сливочное	6,3	6,3

	Соль	1	1
	Витаминный напиток витошка 200		
	Сухая смесь витошка	20	20
	Хлеб пшеничный		30
	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 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
	Яйцо вареное		40
693	Какао несвик с молоком 200		
	Какао несвик		13,5 13,5
	Молоко		100 100
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
Неделя 2 день 11 Завтрак (пятница)			
Ттк №7	Салат здоровье 100		
	Капуста белокочанная свежая		70 56
	Огурец свежий		30,6 30
	Сахар		5 5
	Масло растительное		10 10
451	Котлета мясная 100/5		
	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
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
1011	Чай с молоком 150/50/15		
	Чай	1	1
	Молоко	50	50
	Сахар	15	15
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20
Неделя 2 день 12 Завтрак (суббота)			
	Огурец порционно 100		
	Огурец свежий	105	100
137	Суп картофельный с мясом 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 репчатый	12	10
	Томатная паста	1,2	1,2
	Масло сливочное	3	3
	Мясо	37	25
	Сыр голландский		20
Тк 507	Витаминный напиток витошка 200		
	Сухая смесь витошка	20	20
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20