

Согласовано  
Директор МБОУ НГО «СОШ №



Л. П. Ускова

2021г

УТВЕРЖДЕНО  
Исполнитель услуги питания

И. П. Амахина И.В.

И. В. Амахина



Основное (организованное) меню питания школьников  
МБОУ НГО «СОШ №2»  
на 10 дней для возраста 7-11 лет  
(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 7-11 лет ( сезон- весна)**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1 день 1</b>							
<b>завтрак</b>	каша рисовая	205	3.00	8.00	31.6	218.00	302
	ватрушка со сметаной	65	4.40	4.80	24.5	147.00	740
	чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87.00	1011
	пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
	фрукт св	1 шт					
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>12.75</b>	<b>14.69</b>	<b>95.95</b>	<b>562.00</b>	
<b>неделя 1 день 2</b>							
<b>завтрак</b>	салат из свежих	60	0.54	4.26	2.34	51.00	19
	мясные с рисом	90	7.68	6.8	6.8	120.80	463
	соус томатный	30	0.8	1.4	2.5	26.4	587
	капуста тушеная	150	3.75	6.9	16.05	141.00	534
	какао с молоком	200	4.9	5	22.5	190.00	693
	хлеб	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>21.42</b>	<b>24.65</b>	<b>72.74</b>	<b>639.20</b>	
<b>неделя 1</b>							
<b>день 3</b>							
<b>завтрак</b>	салат из свеклы с яблоками	60	0.9	1.8	6.3	44.4	51
	гуляш из куриного филе	100	6.24	7.6	6.4	127	437
	макаронные изделия отварные	150	4.25	6.15	27.08	220.5	516/332
	напиток витошка	200	0	0	19	80	507
	пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>15.14</b>	<b>15.84</b>	<b>81.33</b>	<b>581.9</b>	
<b>неделя 1 день4</b>							
<b>завтрак</b>	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.54	4.26	1.92	49.2	20

	котлета рыбная	95	11.84	2.4	8	100.8	389
	пюре картофельное	150	3.15	6.75	21.9	163.5	520
	чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	1011
	пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
	фрукты свеж	1 шт					
<b>итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>20.88</b>	<b>15.3</b>	<b>71.67</b>	<b>510.5</b>	
<b>неделя 1 день 5</b>							
<b>завтрак</b>	салат картофельный	80	1.92	2.64	12.2	81.6	52
	запеканка из творога со сгущенным молоком	170	12.36	14.04	18.45	358.5	366
	чай с лимоном	207	0.3	0	15.2	60	686
	пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>18.33</b>	<b>16.97</b>	<b>68.4</b>	<b>610.1</b>	
<b>неделя 2 день 6</b>							
<b>завтрак</b>	котлета рыбная	90	11.84	2.4	8	100.8	389
	соус томатный	30	0.8	1.4	2.5	26.4	587
	рис отварной	150	3.75	6.15	38.55	228	511
	сыр	20	5.3	5.3	5.47	72	
	чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	1011
	пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>27.04</b>	<b>17.14</b>	<b>94.37</b>	<b>624.2</b>	
<b>неделя 2 день 7</b>							
<b>завтрак</b>	огурец порционнно	60	0.48	0.06	1.56	8.4	
	кнели мясные	95	11.72	11.53	3.02	162.90	ттк 48
	пюре картофельное	150	3.15	6.75	21.9	163.5	520
	кисель витошка	200	0	0	23	90	506
	пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
	фрукт свеж	1 шт					

<b>итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>19.1</b>	<b>18.63</b>	<b>72.03</b>	<b>534.8</b>	
<b>неделя 2 день 8</b>							
<b>завтрак</b>	салат картофельный	60	1.44	1.98	9.12	61.2	52
	гуляш мясной	100	11.12	6.5	4	132	437
	греча рассыпчатая	150	8.7	7.8	32.6	279	508
	витаминный напиток	200	0	0	19	80	507
	пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>25.01</b>	<b>16.57</b>	<b>87.27</b>	<b>662.2</b>	
<b>неделя 2 день 9</b>							
<b>завтрак</b>	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.54	4.26	1.92	49.2	20
	борщ с капустой с картофелем со	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
	пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
	фрукт свеж	1 шт					
<b>итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>16.29</b>	<b>19.35</b>	<b>60.37</b>	<b>518.2</b>	
<b>неделя 2 день 10</b>							
<b>завтрак</b>	салат из свеклы с яблоками	80	1.2	2.4	8.4	59.2	51
	котлета мясная	95	9.87	11.52	8.8	168	451
	пюре картофельное	150	3.15	6.75	21.9	163.5	520
	чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	1011
	пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>19.57</b>	<b>22.56</b>	<b>78.95</b>	<b>587.7</b>	

**горячий завтрак 20-25%%**

<b>День</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал</b>
1	12.75	14.69	95.95	562
2	21.42	24.65	72.74	639.2
3	15.14	15.84	81.33	581.9
4	20.88	15.3	71.67	510.5
5	18.33	16.97	68.4	610.1
6	27.04	17.14	94.37	624.2
7	19.1	18.63	72.03	534.8
8	25.01	16.57	87.27	662.2
9	16.29	19.35	60.37	518.2

10	19.57	22.56	78.95	587.5
<b>итого</b>	<b>195.53</b>	<b>181.70</b>	<b>783.08</b>	<b>5830.6</b>
<b>среднее за 10 дней</b>	<b>19.55</b>	<b>18.17</b>	<b>78.31</b>	<b>583.06</b>
<b>норма 20-25%%</b>	<b>15,40-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>470-587,5</b>



**меню приготавливаемых блюд  
возрастная категория 7-11 лет ( сезон- весна)**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1 день 1</b>							
<b>завтрак</b>	каша рисовая	205	3.00	8.00	31.6	218.00	302
	ватрушка со сметаной	65	4.40	4.80	24.5	147.00	740
	чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87.00	1011
	пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
	фрукт св	1 шт					
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>12.75</b>	<b>14.69</b>	<b>95.95</b>	<b>562.00</b>	
<b>неделя 1 день 2</b>							
<b>завтрак</b>	салат из свежих	60	0.54	4.26	2.34	51.00	19
	мясные с рисом	90	7.68	6.8	6.8	120.80	463
	соус томатный	30	0.8	1.4	2.5	26.4	587
	капуста тушеная	150	3.75	6.9	16.05	141.00	534
	какао с молоком	200	4.9	5	22.5	190.00	693
	хлеб	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>21.42</b>	<b>24.65</b>	<b>72.74</b>	<b>639.20</b>	
<b>неделя 1</b>							
<b>день 3</b>							
<b>завтрак</b>	салат из свеклы с яблоками	60	0.9	1.8	6.3	44.4	51
	гуляш из куриного филе	100	6.24	7.6	6.4	127	437
	макаронные изделия отварные	150	4.25	6.15	27.08	220.5	516/332
	напиток витошка	200	0	0	19	80	507
	пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.60	44.60	
<b>итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>15.14</b>	<b>15.84</b>	<b>81.33</b>	<b>581.9</b>	
<b>неделя 1 день4</b>							
<b>завтрак</b>	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.54	4.26	1.92	49.2	20

**МЕНЮ РАСКЛАДКА НА 2 НЕДЕЛИ  
ДЛЯ ВОЗРАСТА 7-11 ЛЕТ МБОУ НГО «СОШ №2»  
Сезон: весна**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход/грамм на порцию брутто	Выход/грамм на порцию нетто
<b>НЕДЕЛЯ 1 день 1</b>			
<b>ЗАВТРАК (понедельник)</b>			
<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>740</b>	<b>Ватрушка со сметаной 65</b>		
	Мука	41	41
	Сахар	3,5	3,5
	Масло растительное	2,25	2,25
	Яйцо	3,5	3,5
	Соль	0,4	0,4
	Дрожжи	1	1
	Сметана	20	20
<b>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>Фрукты свежие</b>		<b>1 шт</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>			
<b>Завтрак (вторник)</b>			
<b>19</b>	<b>Салат из свежих помидоров 60</b>		
	Помидоры свежие	49,2	42,6
	Лук репка	7,2	6
	Масло растительное	6	6
<b>463</b>	<b>Тефтели мясные с рисом 90</b>		
	Мясо (котлетное мясо)	68,4	68,4
	Рис	9	9
	Лук	10,8	10,8
	Масло сливочное	3,6	3,6
	соль	0,9	0,9
<b>587</b>	<b>Соус томатный 30</b>		
	Масло сливочное	1,8	1,8
	Лук 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 150</b>		

	Капуста белокочанная свеж.	214,95	171,9
	Масло сливочное	5,25	5,25
	Морковь (сезон) 1с	3,75	3
	2 с	4	3
	Лук репка	7,2	6
	Томатная паста	3,6	3,6
	Мука	1,8	1,8
	Сахар	4,5	4,5
	Соль	1	1
<b>693</b>	<b>Какао хрутка с молоком 200</b>		
	Какао хрутка	13,5	13,5
	Молоко	100	100
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Неделя 1 день 3 Завтрак (среда)</b>			
<b>51</b>	<b>Салат из свеклы с яблоками 60</b>		
	Свекла (сезон)	39	30,6
		42,84	30,6
	Яблоки	25,8	18
	Масло растительное	6	6
<b>437</b>	<b>Гуляш из куриного филе 100(70/30)</b>		
	Филе куриное	110,6	110,6
	Масло сливочное	2,4	2,4
	Лук	7,2	6
	Томатная паста	3,84	3,84
	Мука	1,8	1,8
<b>516/332</b>	<b>Макаронные изделия отварные 150</b>		
	Масло сливочное	5,25	5,25
	Макароны	52,5	52,5
	Соль	1	1
<b>507</b>	<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 1 день 4 Завтрак (четверг)</b>			
<b>20</b>	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов 60</b>		
	Помидоры	34,8	30,6
	Огурцы	28,8	24
	Масло растительное	6	6
	Соль	0,6	0,6
<b>389</b>	<b>Котлета рыбная 90/5</b>		
	Филе выпускаем.промыш.	77,4	77,4
	Хлеб пшеничный	16,2	16,2
	Лук репчатый	10,8	9
	Яйцо	4,5	4,5
	Масло сливочное	1,8	1,8
	Соль	1	1
	Масло сливочное	5	5
<b>520</b>	<b>Пюре картофельное 150</b>		
	Картофель (сезон) 1с	171:	128,3

	2с	183,4:	197,5:	128,3
	3с	214,17		128,3
	4с			128,3
	Молоко	23,70		22,5
	Масло сливочное	5,25		5,25
	Соль	1		1
<b>686</b>	<b>Чай с молоком 150/50/15</b>			
	Чай	1,0		1
	Сахар	15,0		15
	молоко	50		50
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>
	<b>Фрукты свежие</b>			<b>1 шт</b>
<b>Неделя 1 день 5 Завтрак (пятница)</b>				
<b>52</b>	<b>Салат картофельный 80</b>			
	Картофель (сезон) 1сезон	92,8		67,2
	2 сезон	98,8		67,2
	3 сезон	106,17		67,2
	4сезон	115,6		67,2
	Лук репка	16		13,6
	Соль	0,6		0,6
	Масло растительное	12		12
<b>366</b>	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20</b>			
	Творог	142,0		14
	Крупа манная	10		10
	Сахар	10		10
	Яйца	4		4
	Масло сливочное	6		6
	Сметана	6		6
	Мука	6		6
	Молоко сгущенное	20		20
<b>686</b>	<b>Чай с лимоном 200/15/7</b>			
	Чай	1		1
	Лимон	8		7
	Сахар	15		15
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>
<b>Неделя 2 день 6 Завтрак (понедельник)</b>				
<b>389</b>	<b>Котлета рыбная 90</b>			
	Филе выпускаем.промыш.	77,4		77,4
	Хлеб пшеничный	16,2		16,2
	Лук репчатый	10,8		9
	Яйцо	4,5		4,5
	Масло сливочное	1,8		1,8
	Соль			1
<b>587</b>	<b>Соус томатный 30</b>			
	Масло сливочное	1,8		1,8
	Лук	1,14		0,96
	Морковь	3		2,4
	Мука	1,35		1,35

	Томатная паста	1,2	1,2
	Сахар	0,3	0,3
	Соль	0,3	0,3
<b>511</b>	<b>Рис отварной 150</b>		
	Масло сливочное	6,75	6,75
	Рис	54	54
	Соль	1	1
	<b>Сыр голландский</b>		<b>20</b>
<b>1011</b>	<b>Чай с молоком 150/50/15</b>		
	Чай	1	1
	Молоко	50	50
	Сахар	15	15
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Неделя 2 день 7 Завтрак (вторник)</b>			
	<b>Огурец порционно 60</b>		
	Огурец свежий	65	60
<b>Ттк 48</b>	<b>Кнели мясные 90/5</b>		
	Мясо (котлетное мясо)	72	72
	Хлеб пшеничный	7,2	7,2
	Яйцо	5,4	5,4
	Масло сливочное	3,6	3,6
	соль	0,9	0,9
	Масло сливочное	5	5
<b>520</b>	<b>Пюре картофельное 150</b>		
	Картофель (сезон) 1с	171:	128,3
	2с	183,4: 197,5:	128,3
	3с	214,18	128,3
	4с		128,3
	Молоко	23,70	22,5
	Масло сливочное	5,25	5,25
	Соль	1	1
<b>506</b>	<b>Кисель с витаминами Витошка 200</b>		
	Кисель	25	25
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
	<b>Фрукты свежие</b>		<b>1 шт</b>
<b>Неделя 2 день 8 Завтрак (среда)</b>			
<b>52</b>	<b>Салат картофельный 60</b>		
	Картофель (сезон) 1сезон	69,6	50,4
	2 сезон	74,09	50,4
	3 сезон	79,63	50,4
	4сезон	86,69	50,4
	Лук репка	12	10,2
	Соль	0,6	0,6
	Масло растительное	9	9
<b>437</b>	<b>Гуляш мясной 100(70/30)</b>		
	Мясо филе	110,6	110,6
	Масло сливочное	2,4	2,4
	Лук	7,2	6

	Томатная паста		3,84	3,84
	Мука		1,8	1,8
<b>508</b>	<b>Греча рассыпчатая 150</b>			
	Греча		69,25	69,25
	Масло сливочное		5,25	5,25
	Соль		1	1
<b>507</b>	<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 9 Завтрак (четверг)</b>				
<b>20</b>	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов 60</b>			
	Помидоры свежие		34,8	30,6
	Огурцы свежие		28,8	24
	Соль		0,6	0,6
	Масло растительное		6,0	6
<b>110</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10</b>			
	Свекла (сезон)	1с	50	40
		2с	53,2	40
	Капуста		25	20
	Картофель(сезон)	1с	27	20
		2с	28,6	20
		3с	30,8	20
		4с	33,4	20
	Морковь (сезон)	1с	13	10
		2с	13,3	10
	Лук		12	10
	Масло сливочное		5	5
	Сахар		3	3
	Соль		2	2
	Томатная паста		2	2
	Сметана		10	10
	<b>Яйцо вареное</b>			<b>40</b>
<b>693</b>	<b>Какао хрутка с молоком 200</b>			
	Какао хрутка		13,5	13,5
	Молоко		100	100
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>
	<b>Фрукты свежие</b>			<b>1 шт</b>
<b>Неделя 2 день 10 Завтрак (пятница)</b>				
<b>51</b>	<b>Салат из свеклы с яблоками 60</b>			
	Свекла (сезон)	1с	35,2	40,8
		2с	57,12	40,8
	Яблоки свежие		34,4	24
	Масло растительное		8	8
<b>451</b>	<b>Котлета мясная 90/5</b>			
	Мясо филе(котлетное мясо)		66,6	66,6
	Хлеб пшеничный		16,2	16,2
	Лук репка		10,8	9
	Мука		9	9

	Масло растительное	5,4	5,4
	Соль	1	1
	Масло сливочное	5	5
<b>520</b>	<b>Пюре картофельное 150</b>		
	Картофель (сезон)      1с	171:	128,3
	2с	183,4: 197,5:	128,3
	3с	214,18	128,3
	4с		128,3
	Молоко	23,70	22,5
	Масло сливочное	5,25	5,25
	Соль	1	1
<b>1011</b>	<b>Чай с молоком 150/50/15</b>		
	Чай	1	1
	Молоко	50	50
	Сахар	15	15
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>