

Согласованно
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
с ограниченными возможностями здоровья
МБОУ НГО «СОШ № 2»
на 2 недели 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 дети с ОВЗ (сезон- весна)**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетиче ская	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 1							
	каша рисовая	205	3.00	8.00	31.60	218.00	302
	ватрушка со сметаной	65	4.40	4.80	24.50	147.00	740
	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	1.6	0	9.6	44.60	
	фрукты свеж	1 шт					
итого за завтрак		520	12.75	14.69	95.95	562	
обед	помидор порционно	60	0.72	0.12	2.28	14.4	
	суп картофельный с бобовыми	250	6.2	5.6	22.3	167	139
	котлета мясная	95	9.87	11.52	8.8	168	451
	пюре картофельное	150	3.15	6.75	21.9	163.5	520
	сок фруктовый	200	0	0	26	90	
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.6	44.60	
итого за обед		805	23.69	24.28	103.83	712.90	
итого за день		1325	36.44	38.97	199.78	1274.90	
неделя 1 день 2							
завтрак	салат из свежих помидоров	60	0.54	4.26	2.34	51.00	19
	тефтели мясные 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 пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.6	44.60	
итого за завтрак		580	21.42	24.65	72.74	639.20	
обед	огурец порционно	60	0.48	0.06	1.56	8.4	
	суп картофельный с рыбными консервами	275	2	4.9	14.3	110.00	142
	жаркое по домашнему	200	17.8	9.8	21.6	250.00	436

	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	639
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.9	130.8	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.6	44.60	
итого за обед		815	26.78	15.34	104.36	667.80	
итого за день		1395	48.2	39.99	177.1	1307.00	
неделя 1							
день 3							
завтрак	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
	витаминный напиток витошка	200	0	0	19	80	507
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.6	44.60	
итого за завтрак		560	15.14	15.84	81.33	581.9	
обед	салат из свеж.огурцов	60	0.36	4.26	4.86	47.4	16
	рассольник ленинградский со сметаной	260	3	4.5	20.1	135	132
	колобки мясо-картофельные	110	7.7	8.17	8.57	138.6	ттк№51
	соус сметанный	30	0.72	3.06	1.5	36.6	600
	сыр голландский	30	7.99	7.99	8.2	108.00	
	компот из плодов или ягод сушен.(курага)	200	0.6	0	31.4	124	638
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.9	130.8	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.6	44.60	
итого за обед		770	26.27	28.56	110.13	765	
итого за день		1330	41.41	44.4	191.46	1346.9	
неделя 1							
день 4							
завтрак	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
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	

	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.6	44.60	
	фрукты свеж	1 шт					
итого за завтрак		555	20.88	15.3	71.67	510.5	
обед							
	помидор порционно	60	0.72	0.12	2.28	14.4	
	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2	4.3	10	88	124
	рагу из птицы	200	12	11.6	19.4	232	489
	молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123	697
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.9	130.8	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.6	44.60	
	сок фруктовый	200	0	0	26	90.00	
итого за обед		1000	26.52	23.4	103.08	722.8	
итого за день		1555	47.4	38.7	174.75	1233.3	
неделя 1							
день 5							
завтрак							
	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
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.6	44.60	
итого за завтрак		507	18.33	16.97	68.4	610.1	
обед							
	огурец порционно	60	0.48	0.06	1.56	8.4	
	борщ с капустой с картофелем со сметаной	260	2	5.2	13.1	106	110
	плов из птицы	200	14.8	14.8	27.2	308	492
	кисель витوشка	200	0	0	23	90.00	506
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.9	130.8	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.6	44.60	
итого за обед		800	23.18	20.64	100.36	687.8	
итого за день		1307	41.51	37.61	168.76	1297.9	
неделя 2							
день 6							
	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 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	9.6	44.60	
итого за завтрак		540	27.04	17.14	94.37	624.2	
обед							
	салат из свеклы с яблоками	60	0.9	1.8	6.3	44.4	51
	рассольник ленинградский со сметаной	260	3	4.5	20.1	135	132
	жаркое домашнему	200	17.8	9.8	21.6	250	436
	сок фруктовый	200	0	0	26	90	
	хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.9	130.8	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.6	44.60	
	фрукты свежие	1 шт					
итого за обед		800	27.6	16.68	109.5	694.8	
итого за день		1340	54.64	33.82	203.87	1319	
неделя 2							
день 7							
завтрак							
	огурец порционно	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
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.6	44.60	
	фрукты свежие	1 шт					
итого за завтрак		555	19.1	18.63	72.03	534.8	
обед							
	салат из свежих помидоров	60	0.54	4.26	2.34	51.00	19
	суп картофельный с рыбными консервами	275	2	4.9	14.3	110	142
	омлет натуральный	160	16	26.72	3.04	318.40	340
	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	639
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.6	44.60	
итого за обед		745	22.89	36.17	73.63	713.40	
итого за день		1300	41.99	54.8	145.66	1248.2	

неделя 2							
день 8							
завтрак	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
	витаминовый напиток виошка	200	0	0	19	80	507
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.6	44.60	
итого за завтрак		560	25.01	16.57	87.27	662.2	

обед	салат из свеж.огурцов	60	0.36	4.26	4.86	47.4	16
	щи из свеж.капусты с картофелем со сметаной	260	2	4.3	10	88	124
	запеканка картофельная с мясом	200	15	19.6	33	396	478
	компот из плодов или ягод сушен.(курага)	200	0.6	0	31.4	124	638
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.6	44.60	
итого за обед		770	21.71	28.45	101.81	765.4	
итого за день		1330	46.72	45.02	189.08	1427.6	

неделя 2							
день 9							
завтрак	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.54	4.26	1.92	49.2	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	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.6	44.60	
	фрукты свеж	1 шт					
итого за завтрак		610	16.29	19.35	60.37	518.2	

обед	помидор порционно	60	0.72	0.12	2.28	14.4	
	суп картофельный с бобовыми	250	6.2	5.6	22.3	167	139

	котлета рыбная	95	11.84	2.4	8	100.8	389
	макароны изделия отварные	150	4.25	6.15	27.08	220.5	516/332
	сок фруктовый	200	0	0	26	90	
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.6	44.60	
итого за обед		805	26.76	14.56	108.21	702.7	
итого за день		1415	43.05	33.91	168.58	1220.9	
неделя 2							
день 10							
завтрак	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
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	1.6	0	9.6	44.60	
итого за завтрак		575	19.57	22.56	78.95	587.7	

обед	салат из свежих помидоров	60	0.54	4.26	2.34	51.00	19
	суп картофельный с рыбными консервами	275	2	4.9	14.3	110	142
	голубцы любительские	180	9	18.7	13.64	349.2	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	9.6	44.60	
	пирожок с яблоками	75	2.9	2.02	30.4	151.40	738
итого за обед		870	24.89	38.37	95.63	921	
итого за день		1445	44.46	60.93	174.58	1508.7	

горячий завтрак 20-25%%

день	белки	жиры	углеводы	ккал
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
итого среднее за 10 дней	195.53	181.70	783.08	5830.6
	19.55	18.17	78.31	583.06
норма 20-25%%	15,40-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

обед 30-35%%

день	белки	жиры	углеводы	ккал
1	23.69	24.28	103.83	712.9
2	26.78	15.34	104.36	667.8
3	26.27	28.56	110.13	765
4	26.52	23.4	103.08	722.8
5	23.18	20.64	100.36	687.8
6	27.6	16.68	109.5	694.8
7	22.89	36.17	73.63	713.4
8	21.71	28.45	101.81	765.4
9	26.76	14.56	108.21	702.7
10	24.89	38.37	95.63	921
итого среднее за 10 дней	250.29	246.45	1010.54	7353.6
	25.03	24.65	101.05	735.36
норма 30-35%	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5

день 50-60%%

день	белки	жиры	углеводы	ккал
1	36.44	38.97	199.78	1274.9
2	48.2	39.99	177.1	1307
3	41.41	44.4	191.46	1346.9
4	47.4	38.7	174.75	1233.3
5	41.51	37.61	168.76	1297.9
6	54.64	33.82	203.87	1319
7	41.99	54.8	145.66	1248.2
8	46.72	45.02	189.08	1427.6
9	43.05	33.91	168.58	1220.9
10	44.46	60.93	174.58	1508.7
итого среднее за 10 дней	445.82	428.15	1793.62	13184.4
	44.58	42.82	179.36	1318.44
норма 50-60%	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

МЕНЮ РАСКЛАДКА НА 2 НЕДЕЛИ
ДЛЯ ВОЗРАСТА 7-11 ЛЕТ 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
1011	Чай с молоком 150/50/15		
	Чай	1	1
	Молоко	50	50
	Сахар	15	15
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
740	Ватрушка со сметаной 65		
	Мука	41	41
	Сахар	3,5	3,5
	Масло растительное	2,25	2,25
	Яйцо	3,5	3,5
	Соль	0,4	0,4
	Дрожжи	1	1
	Сметана	20	20
	Фрукты свежие		1 шт
ОБЕД			
	Помидор порционнo	60	
	Помидор свежий	65	60
139	Суп картофельный с бобовыми 250		
	Картофель (сезон) 1с	67	50
	2с	71,5	50
	3с	77	50
	4с	83,5	50
	Морковь (сезон) 1с	13	10
	2с	13,3	10
	Лук репка	12	10
	Соль	1	1
	Масло сливочное	5	5
	Горох	20	20
451	Котлета мясная 90/5		
	Мясо (котлетное мясо)	66,6	66,6
	Хлеб пшеничный	16,2	16,2
	Мука	9	9
	Лук репчатый	10,8	9
	Масло растительное	5,4	5,4

	Масло сливочное	5	5
520	Пюре картофельное 150		
	Картофель (сезон) 1с	171:	128,3
	2с	183,4: 197,5:	128,3
	3с	214,17	128,3
	4с		128,3
	Молоко	23,70	22,50
	Масло сливочное	5,25	5,25
	Соль	1	1
	Сок фруктовый		200
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
Неделя 1 день 2 Завтрак (вторник)			
19	Салат из свежих помидоров 60		
	Помидоры свежие	49,2	42,6
	Лук репка	7,2	6
	Масло растительное	6	6
463	Тефтели мясные с рисом 90		
	Мясо	68,4	68,4
	Рис	9	9
	Лук	10,8	10,8
	Масло сливочное	3,6	3,6
	соль	0,9	0,9
587	Соус томатный 30		
	Масло сливочное	1,8	1,8
	Лук 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 150		
	Капуста белокочанная свеж.	214,95	171,9
	Масло сливочное	5,25	5,25
	Морковь (сезон) 1с	3,75	3
	2 с	4	3
	Лук репка	7,2	6
	Томатная паста	3,6	3,6
	Мука	1,8	1,8
	Сахар	4,5	4,5
	Соль	1	1
693	Какао с молоком 200		
	Какао	13,5	13,5
	Молоко	100	100
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
ОБЕД			
	Огурец порционно 60		
	Огурец свежий	65	60
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 200		
	Мясо	105,33	105,33
	Картофель (сезон) 1сезон	142,67	106,7
	2 сезон	152,6	106,7
	3 сезон	164,32	106,7
	4 сезон Рис	178,2	106,7
	Лук	16	13,33
	Масло сливочное	5,3	5,3
	Томатная паста	2,66	2,66
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 60		
	Свекла (сезон) 1 сезон	39	30,6
	2 сезон	42,84	30,6
	Яблоки	25,8	18
	Масло растительное	6	6
437	Гуляш из куриного филе 100(70/30)		
	Филе куриное	110,6	110,6
	Масло сливочное	2,4	2,4
	Лук	7,2	6
	Томатная паста	3,84	3,84
	Мука	1,8	1,8
516/332	Макаронные изделия отварные 150		
	Масло сливочное	5,25	5,25
	Макароны	52,5	52,5
	Соль	1	1
Тк№ 507	Витаминный напиток витошка 200		
	Напиток витошка сухая смесь	20	20
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
ОБЕД			
16	Салат из свежих огурцов 60		
	Огурцы свежие	66,6	54,6
	Соль	0,6	0,6
	Масло растительное	6	6
132	Рассольник ленинградский со сметаной 250/10		
	Картофель (сезон) 1с	100	75
	2с	107,25	75

	3с	115,5	75
	4с	125,25	75
	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
Ттк№51	Колобки мясо-картофельные 110		
	Мясо	76	76
	Картофель (сезон) 1с	26	20
	2с	28,6	20
	3с	30,8	20
	4с	33,4	20
	Лук	18	16
	Яйцо	10	10
	Мука пшеничная	8	8
	Масло сливочное	6	6
600	Соус сметанный 30		
	Сметана	30	30
	Масло сливочное	1,5	1,5
	Мука пшеничная	1,5	1,5
638	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) 200		
	Сухофрукты курага	25	25
	Сахар	20	20
	Сыр голландский порционно		30
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20
Неделя 1 день 4 Завтрак (четверг)			
20	Салат из свежих помидоров и огурцов 60		
	Помидоры	34,8	30,6
	Огурцы	28,8	24
	Масло растительное	6	6
	Соль	0,6	0,6
389	Котлета рыбная 90/5		
	Филе выпускаем.промыш.	77,4	72
	Хлеб пшеничный	16,2	16,2
	Лук репчатый	10,8	9
	Яйцо	4,5	4,5
	Масло сливочное	1,8	1,8
	Соль	1	1
	Масло сливочное	5	5
520	Пюре картофельное 150		
	Картофель (сезон) 1с	171:	128,3
	2с	183,4: 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

686	Чай с молоком 150/50/15		
	Чай	1,0	1
	Сахар	15,0	15
	молоко	50	50
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
	Фрукты свежие		1 шт
ОБЕД			
	Помидор порционно 60		
	Помидор свежий	65	60
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 200		
	Цыпленок-бройлер	109,7	79
	Картофель (сезон) 1с	120	90
	2с	128,7	90
	3с	138,6	90
	4с	150,3	90
	Морковь (сезон) 1с	14,8	11,4
	2с	15,16	11,4
	Лук репчатый	17	13
	Масло сливочное	5,3	5,3
	Томатная паста	3,6	3,6
	Мука	2,3	2,3
	Молоко кипяченое 200		
	молоко	211	200
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20
	Сок фруктовый		1 шт
Неделя 1 день 5			
Завтрак (пятница)			
52	Салат картофельный 80		
	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	12	10,2
	Соль	0,6	0,6
	Масло растительное	9	9
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20		
	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
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 60		
	Огурец свежий	65	60
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10		
	Свекла (сезон) 1с	50	40
	2с	53,2	40
	Капуста	25	20
	Картофель(сезон) 1с	27	20
	2с	28,6	20
	3с	30,8	20
	4с	33,4	20
	Морковь (сезон) 1с	13	10
	2с	13,3	10
	Лук	12	10
	Масло сливочное	5	5
	Сахар	3	3
	Соль	2	2
	Томатная паста	2	2
	Сметана	10	10
492	Плов из птицы 200		
	Цыпленок бройлер	128	83,84
	Масло сливочное	9	9
	Лук репчатый	12	10
	Морковь (сезон) 1с	13,3	9,3
	2с	17,7	9,3
	Томатная паста	2,7	2,7
	Рис	47	47
506	Кисель с витаминами Витошка 200		
	Кисель	25	25
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20
Неделя 2 день 6 Завтрак (понедельник)			
389	Котлета рыбная 90		
	Филе выпускаем.промыш.	77,4	72
	Хлеб пшеничный	16,2	16,2
	Лук репчатый	10,8	9
	Яйцо	4,5	4,5
	Масло сливочное	1,8	1,8

	Соль	1	1
587	Соус томатный 30		
	Масло сливочное	1,8	1,8
	Лук	1,14	0,96
	Морковь	3	2,4
	Мука	1,35	1,35
	Томатная паста	1,2	1,2
	Сахар	0,3	0,3
	Соль	0,3	0,3
511	Рис отварной 150		
	Масло сливочное	6,75	6,75
	Рис	54	54
	Соль	1	1
	Сыр голландский порционнно		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 60		
	Свекла (сезон) 1с	39	30,6
	2с	42,84	30,6
	Яблоки свежие	25,8	18
	Масло растительное	6	6
132	Рассольник ленинградский со сметаной 250/10		
	Картофель (сезон) 1с	100	75
	2с	107,25	75
	3с	115,5	75
	4с	125,25	75
	Морковь (сезон) 1с	13	10
	2с	13,3	10
	Лук репчатый	6	5
	Крупа (перловая, рисовая)	5	5
	Огурцы соленые	17	15
	Соль	1	1
	Масло сливочное	5	5
	Сметана	10	10
436	Жаркое по-домашнему 200		
	Мясо	105,33	105,33
	Картофель (сезон) 1сезон	142,67	106,7
	2 сезон	152,6	106,7
	3 сезон	164,32	106,7
	4 сезон Рис	178,2	106,7
	Лук	16	13,33
	Масло сливочное	5,3	5,3
	Томатная паста	2,66	2,66
	Сок фруктовый		200
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20
	Фрукты свежие		1 шт

Неделя 2 день 7			
Завтрак (вторник)			
	Огурец порционно 60		
	Огурец свежий	65	60
Ттк №48	Кнели мясные 90/5		
	Мясо (котлетное мясо)	72	72
	Хлеб	7,2	7,2
	Яйцо	5,4	5,4
	Масло сливочное	3,6	3,6
	соль	0,9	0,9
	Масло сливочное	5	5
520	Пюре картофельное 150		
	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
506	Кисель с витаминами Витошка 200		
	Кисель	25	25
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
	Фрукты свежие		1 шт
Обед			
19	Салат из свежих помидоров 60		
	Помидоры свежие	56,4	49,8
	Лук репка	7,2	6
	Масло растительное	6	6
142	Суп картофельный с рыбными консервами 250/25		
	Картофель (сезон) 1с	133	100
	2с	143	100
	3с	154	100
	4с	167	100
	Морковь (сезон) 1с	13	10
	2с	13,3	10
	Лук репка	12	10
	Соль	1	1
	Масло сливочное	3	3
	Рыбные консервы	25	25
340	Омлет натуральный 160		
	Яйцо	3шт(120 г)	3
	Молоко	45	45
	Масло сливочное	5	5
	Масло сливочное	5	5
639	Компот из смеси сухофруктов 200		
	Сухофрукты	20	20
	Сахар	20	20
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
Неделя 2 день 8			
Завтрак (среда)			

52	Салат картофельный 60		
	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
437	Гуляш мясной 100(70/30)		
	Мясо филе	110,6	110,6
	Масло сливочное	2,4	2,4
	Лук	7,2	6
	Томатная паста	3,84	3,84
	Мука	1,8	1,8
508	Греча рассыпчатая 150		
	Греча	69,25	69,25
	Масло сливочное	5,25	5,25
	Соль	1	1
Тк№507	Витаминный напиток витошка 200		
	Сухая смесь витошка	20	20
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
Обед			
16	Салат из свежих огурцов 60		
	Огурцы свежие	66,6	54,6
	Соль	0,6	0,6
	Масло растительное	6	6
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10		
	Капуста свежая	63	50
	Картофель (сезон) 1с	40	42,9
	2с	46,2	50,1
	3с		30
	4с		30
	Морковь (сезон)	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 200		
	Мясо	65	65
	Масло сливочное	7,5	7,5
	Картофель (сезон) 1с	248	186
	2с	266	186
	3с	286,4	186
	4с	310,6	186
	Лук	17,6	14,4
	Масло сливочное	3,2	3,2
	Масло сливочное	3,2	3,2
	Мука пшеничная	4	4
638	Компот из плодов или ягод сушен.(курага) 200		

	Курага	25	25
	Сахар	20	20
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
Неделя 2 день 9 Завтрак (четверг)			
20	Салат из свежих помидоров и огурцов 60		
	Помидоры свежие	34,8	30,6
	Огурцы свежие	28,8	24
	Соль	0,6	0,6
	Масло растительное	6,0	6
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10		
	Свекла (сезон)	1с 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 с молоком 200		
	Какао		13,5 13,5
	Молоко		100 100
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
	Фрукты свежие		1 шт
Обед			
	Помидор порционно 60		
	Помидор порционно		65 60
139	Суп картофельный с бобовыми 250		
	Картофель(сезон)	1с 2с 3с 4с	67 71,5 77 83,5
	Лук		12 10
	Морковь (сезон)	1с 2с	13 13,3
	Горох		20 20
	Масло сливочное		5 5
	Соль		1 1
389	Котлета рыбная 90/5		
	Филе выпускаем.промыш.		77,4 72
	Хлеб пшеничный		16,2 16,2
	Лук репчатый		10,8 9

	Яйцо	4,5	4,5
	Масло сливочное	1,8	1,8
	Соль	1	1
	Масло сливочное	5	5
516/332	Макаронные изделия отварные 150		
	Масло сливочное	5,25	5,25
	Макаронные изделия	52,5	52,5
	Соль	1	1
	Сок фруктовый		200
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
Неделя 2 день 10 Завтрак (пятница)			
51	Салат из свеклы с яблоками 80		
	Свекла (сезон) 1с	52	40,8
	2с	57,12	40,8
	Яблоки свежие	34,4	24
	Масло растительное	8	8
451	Котлета мясная 90/5		
	Мясо филе(котлетное мясо)	66,6	66,6
	Хлеб пшеничный	16,2	16,2
	Лук репка	10,8	9
	Мука	9	9
	Масло растительное	5,4	5,4
	Соль	1	1
	Масло сливочное	5	5
520	Пюре картофельное 150		
	Картофель (сезон) 1с	171:	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
1011	Чай с молоком 150/50/15		
	Чай	1	1
	Молоко	50	50
	Сахар	15	15
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
Обед			
19	Салат из свежих помидоров 60		
	Помидоры свежие	56,4	49,8
	Лук репка	7,2	6
	Масло растительное	6	6
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
Ттк№56	Голубцы любительские 180		
	Мясо(котлетное мясо)	90	90
	Капуста свежая	123	90
	Крупа рис	13,5	13,5
	Лук репка	9	9
	Масло растительное	4	4
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