

Согласованно  
Директор МБОУ НГО «СОШ №



Л. П. Ускова  
2021г

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



Основное (организованное) меню питания школьников  
МБОУ НГО «СОШ №2»  
на 12 дней для возраста 12 лет и старше  
(сезон: 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			энергетическая ценность	№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1 день 1</b>							
	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					
<b>итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>15.51</b>	<b>15.9</b>	<b>104.85</b>	<b>609.4</b>	
<b>обед</b>	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	
<b>итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>29.65</b>	<b>27.28</b>	<b>137.88</b>	<b>907.2</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>45.16</b>	<b>43.18</b>	<b>242.73</b>	<b>1516.6</b>	
<b>неделя 1 день 2</b>							
<b>завтрак</b>	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	
<b>итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>24.45</b>	<b>30.57</b>	<b>79.21</b>	<b>731.60</b>	
<b>обед</b>	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	
<b>итого за обед</b>		<b>905</b>	<b>31.55</b>	<b>17.83</b>	<b>110.80</b>	<b>735.90</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>56</b>	<b>48.4</b>	<b>190.01</b>	<b>1467.50</b>	
<b>неделя 1</b>							
<b>день 3</b>							
<b>завтрак</b>	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	
<b>итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>16.59</b>	<b>17.65</b>	<b>90.95</b>	<b>655.6</b>	
<b>обед</b>	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	
<b>итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>30.36</b>	<b>35.49</b>	<b>117.65</b>	<b>865.9</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>46.95</b>	<b>53.14</b>	<b>208.6</b>	<b>1521.5</b>	
<b>неделя 1</b>							
<b>день4</b>							
<b>завтрак</b>	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					

<b>итого за завтрак</b>		<b>665</b>	<b>26.98</b>	<b>20.38</b>	<b>92.28</b>	<b>666.6</b>	
<b>обед</b>	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	
<b>итого за обед</b>		<b>1090</b>	<b>30</b>	<b>26.38</b>	<b>109.45</b>	<b>790.4</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1755</b>	<b>56.98</b>	<b>46.76</b>	<b>201.73</b>	<b>1457</b>	
<b>неделя 1 день 5</b>							
<b>завтрак</b>	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	
<b>итого за завтрак</b>		<b>577</b>	<b>22.93</b>	<b>22.31</b>	<b>77.55</b>	<b>750</b>	
<b>обед</b>	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 вишня	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	
<b>итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>27.2</b>	<b>24.38</b>	<b>108.2</b>	<b>770.4</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1467</b>	<b>50.13</b>	<b>46.69</b>	<b>185.75</b>	<b>1520.4</b>	
<b>неделя 1 день 6</b>							
<b>завтрак</b>	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 вишня	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	

<b>итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>27.1</b>	<b>15.14</b>	<b>91.20</b>	<b>680.00</b>	
<b>обед</b>	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	
<b>итого за обед</b>		<b>778</b>	<b>31.4</b>	<b>51.45</b>	<b>106.10</b>	<b>1021.50</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1338</b>	<b>58.5</b>	<b>66.59</b>	<b>197.30</b>	<b>1701.50</b>	
<b>неделя 2 день 7</b>							
<b>завтрак</b>	котлета рыбная	100	14.8	3	10.00	126	389
	соус томатный	30	0.8	1.4	2.5	26.4	587
	рис отварной	180	4.5	7.38	46.26	273.6	511
	сыр голландский	20	5.3	5.3	5.47	72	
	чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	1011
	хлеб пшеничный	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>30.75</b>	<b>18.97</b>	<b>104.08</b>	<b>695</b>	
<b>обед</b>	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					
<b>итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>32.65</b>	<b>20.33</b>	<b>119.10</b>	<b>786.90</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>63.4</b>	<b>39.3</b>	<b>223.18</b>	<b>1481.90</b>	
<b>неделя 2 день 8</b>							
<b>завтрак</b>	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					
<b>итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>21.35</b>	<b>21.3</b>	<b>77.78</b>	<b>591.2</b>	
<b>обед</b>	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	
<b>итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>30.4</b>	<b>47.65</b>	<b>89.1</b>	<b>912.3</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>51.75</b>	<b>68.95</b>	<b>166.88</b>	<b>1503.5</b>	
<b>неделя 2 день 9</b>							
<b>завтрак</b>	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	
<b>итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>27.71</b>	<b>19.45</b>	<b>111.87</b>	<b>758.8</b>	
<b>обед</b>	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	
<b>итого за день</b>		<b>890</b>	<b>29.1</b>	<b>36.48</b>	<b>126.3</b>	<b>961.4</b>	
<b>итого за обед</b>		<b>1520</b>	<b>56.81</b>	<b>55.93</b>	<b>238.17</b>	<b>1720.2</b>	
<b>неделя 2 день 10</b>							
<b>завтрак</b>	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	7.1	3.2	82	20

	борщ с капустой с картофелем со сметаной	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					
<b>итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>18.8</b>	<b>22.48</b>	<b>74.6</b>	<b>616.4</b>	
<b>обед</b>	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	
<b>итого за обед</b>		<b>915</b>	<b>33.2</b>	<b>16.14</b>	<b>130.1</b>	<b>847</b>	
<b>итого за день недели</b>		<b>1595</b>	<b>52</b>	<b>38.62</b>	<b>204.7</b>	<b>1463.4</b>	
<b>2 день</b>							
<b>11</b>							
<b>завтрак</b>	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	
<b>итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>21.6</b>	<b>25.79</b>	<b>91.03</b>	<b>677.2</b>	
<b>обед</b>	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
<b>итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>26.25</b>	<b>54.41</b>	<b>98.71</b>	<b>993.8</b>	

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
	витаминовый 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
<b>среднее за 12 дней</b>	<b>30.30</b>	<b>31.72</b>	<b>113.21</b>	<b>861.68</b>
<b>норма 30-35%</b>	<b>27-31,5</b>	<b>27,6-32,2</b>	<b>114,9-134</b>	<b>816-952</b>

**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
<b>Итого</b>	<b>640.73</b>	<b>620.38</b>	<b>2439.82</b>	<b>18293.9</b>

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
<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>738</b>	<b>Ватрушка с творогом 75</b>		
	Мука	40,1	40,1
	Сахар	3,47	3,47
	Масло растительное	1,932	1,932
	Яйцо	4,67	4,67
	Соль	0,58	0,58
	Дрожжи	1,102	1,102
	Творог	27,45	27,45
<b>1011</b>	<b>Чай с молоком 150/50/15</b>		
	Чай	1	1
	Молоко	50	50
	Сахар	15	15
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
	<b>Фрукты свеж</b>		<b>1 шт</b>
<b>ОБЕД</b>			
	<b>Помидор порционно 100</b>		
	Помидор свежий	105	100
<b>139</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми 250</b>		
	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
<b>451</b>	<b>Котлета мясная 100/5</b>		
	Мясо (котлетное мясо)	74	74
	Хлеб пшеничный	18	18
	Мука	10	10
	Лук репчатый	12	10
	Масло растительное	6	6
	Масло сливочное	5	5

<b>520</b>	<b>Пюре картофельное 180</b>		
	Картофель (сезон) 1с	205,2	154
	2с	220,08	154
	3с	237	154
	4с	257	154
	Молоко	28,44	27
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Соль	1	1
	<b>Сок фруктовый</b>		<b>200</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>
<b>Неделя 1 день 2 Завтрак (вторник)</b>			
<b>19</b>	<b>Салат из свежих помидоров 100</b>		
	Помидоры свежие	94	83
	Лук репка	12	10
	Масло растительное	10	10
<b>463</b>	<b>Тефтели мясные с рисом 100</b>		
	Мясо	76	76
	Рис	10	10
	Лук	12	10
	Масло сливочное	4	4
	соль	1	1
<b>587</b>	<b>Соус томатный 30</b>		
	Масло сливочное	1,8	1,8
	Лук репка	1,14	0,96
	Морковь	3	2,4
	Томатная паста	1,2	1,2
	Мука	1,35	1,35
	Соль	0,3	0,3
	Сахар	0,3	0,3
<b>534</b>	<b>Капуста тушеная 180</b>		
	Капуста белокочанная свеж.	257,94	206,28
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Морковь (сезон) 1с	4,5	3,6
	2 с	4,8	3,6
	Лук репка	8,64	7,2
	Томатная паста	4,32	4,32
	Мука	2,16	2,16
	Сахар	5,4	5,4
	Соль	1,2	1,2
<b>693</b>	<b>Какао с молоком 200</b>		
	Какао	13,5	13,5
	Молоко	100	100
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>ОБЕД</b>			
	<b>Огурец порционнo 100</b>		
	Огурец свежий	105	100
<b>142</b>	<b>Суп картофельный с рыбными консервами 250/25</b>		
	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	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>436</b>	<b>Жаркое по-домашнему 250</b>		
	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
<b>639</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов 200</b>		
	Сухофрукты	20	20
	Сахар	20	20
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Неделя 1 день 3 Завтрак (среда)</b>			
<b>51</b>	<b>Салат из свеклы с яблоками 100</b>		
	Свекла (сезон)	65 71,4	51 51
	Яблоки	43	30
	Масло растительное	10	10
<b>437</b>	<b>Гуляш из куриного филе 100(70/30)</b>		
	Филе куриное	110,6	110,6
	Масло сливочное	2,4	2,4
	Лук	7,2	6
	Томатная паста	3,84	3,84
	Мука	1,8	1,8
<b>516/332</b>	<b>Макаронные изделия отварные 180</b>		
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Макароны	63	63
	Соль	1	1
<b>Тк №507</b>	<b>Витаминный напиток витошка 200</b>		
	Напиток витошка сухая смесь	20	20
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>ОБЕД</b>			
<b>16</b>	<b>Салат из свежих огурцов 100</b>		
	Огурцы свежие	111	111
	Соль	1	1
	Масло растительное	10	10
<b>132</b>	<b>Рассольник ленинградский со сметаной 250/10</b>		
	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
<b>Ттк№51</b>	<b>Колобки мясо картофельные 165</b>		
	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
<b>600</b>	<b>Соус сметанный 30</b>		
	Сметана	30	30
	Масло сливочное	1,5	1,5
	Мука пшеничная	1,5	1,5
<b>638</b>	<b>Компот из плодов или ягод сушеных (курага) 200</b>		
	Сухофрукты курага	25	
	Сахар	20	
	<b>Сыр голландский</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Неделя 1 день 4 Завтрак (четверг)</b>			
<b>20</b>	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов 100</b>		
	Помидоры	58	51
	Огурцы	48	40
	Масло растительное	10	10
	Соль	1	1
<b>389</b>	<b>Котлета рыбная 100/5</b>		
	Филе выпускаем.промыш.	86	80
	Хлеб пшеничный	18	18
	Лук репчатый	12	10
	Яйцо	5	5
	Масло сливочное	2	2
	Соль	1	1
	Масло сливочное	5	5
<b>520</b>	<b>Пюре картофельное 180</b>		
	Картофель (сезон) 1с	205,2	154
	2с	220,08	154
	3с	237	154
	4с	257	154
	Молоко	28,44	27
	Масло сливочное	6,3	6,3

	Соль	1	1
<b>686</b>	<b>Чай с молоком 150/50/15</b>		
	Чай	1,0	1
	Сахар	15,0	15
	молоко	50	50
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
	<b>Фрукты свежие</b>		<b>1 шт</b>
<b>ОБЕД</b>			
	<b>Помидор порционно 100</b>		
	Помидор свежий	105	100
<b>124</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10</b>		
	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
<b>489</b>	<b>Рагу из птицы 250</b>		
	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
<b>697</b>	<b>Молоко кипяченое 200</b>		
	молоко	211	200
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
	<b>Сок фруктовый 1 шт</b>		<b>200</b>
<b>Неделя 1 день 5 Завтрак (пятница)</b>			
<b>52</b>	<b>Салат картофельный 100</b>		
	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
<b>366</b>	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком 200/20</b>		

	Творог	189,33	186,66
	Крупа манная	13,33	13,33
	Сахар	13,33	13,33
	Яйца	5,33	5,33
	Масло сливочное	8	8
	Сметана	8	8
	Мука	8	8
	Молоко сгущенное	20	20
<b>686</b>	<b>Чай с лимоном 200/15/7</b>		
	Чай	1	1
	Лимон	8	7
	Сахар	15	15
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>ОБЕД</b>			
	<b>Огурец порционно 100</b>		
	Огурец свежий	105	100
<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>492</b>	<b>Плов из птицы 250</b>		
	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
<b>506</b>	<b>Кисель с витаминами витошка</b>		
	Кисель	25	25
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Неделя 1 день 6 Завтрак (суббота)</b>			
<b>377</b>	<b>Рыба жареная 100</b>		
	Рыба филе	138	120
	Мука	6	6
	Масла растительное	6	6
	Соль	1	1

	Масло сливочное	5	5
<b>516/332</b>	<b>Макаронные изделия отварные 180</b>		
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Макароны	63	63
	Соль	1	1
	<b>Витаминный напиток витошка 200</b>		
	Напиток витошка сухая смесь	20	20
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Обед</b>			
<b>135</b>	<b>Суп из овощей 250</b>		
	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
<b>340</b>	<b>Омлет натуральный 210</b>		
	Яйцо	4шт (160)	4
	Молоко	60	60
	Масло сливочное	5	5
	Масло сливочное	5	5
<b>638</b>	<b>Компот из плодов или ягод сушеных (курага) 200</b>		
	Сухофрукты курага	25	25
	Сахар	20	20
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
	<b>Тортик боярушка 1 шт</b>		<b>38</b>
<b>Неделя 2 день 7</b>			
<b>Завтрак (понедельник)</b>			
<b>389</b>	<b>Котлета рыбная 100</b>		
	Филе выпускаем.промыш.	86	80
	Хлеб пшеничный	18	18
	Лук репчатый	12	10
	Яйцо	5	5
	Масло сливочное	2	2
	Соль	1	1
<b>587</b>	<b>Соус томатный 30</b>		
	Масло сливочное	1,8	1,8
	Лук	1,14	0,96
	Морковь	3	2,4
	Мука	1,35	1,35
	Томатная паста	1,2	1,2
	Сахар	0,3	0,3
	Соль	0,3	0,3
<b>511</b>	<b>Рис отварной 180</b>		
	Масло сливочное	8,1	8,1

	Рис	64,8	64,8
	Соль	1	1
	<b>Сыр голландский</b>		<b>20</b>
<b>1011</b>	<b>Чай с молоком 150/50/15</b>		
	Чай	1	1
	Молоко	50	50
	Сахар	15	15
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Обед</b>			
<b>51</b>	<b>Салат из свеклы с яблоками 100</b>		
	Свекла (сезон) 1с	65	51
	2с	71,4	51
	Яблоки свежие	43	30
	Масло растительное	10	10
<b>132</b>	<b>Рассольник ленинградский со сметаной 250/10</b>		
	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
<b>436</b>	<b>Жаркое по-домашнему 250</b>		
	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
	<b>Сок фруктовый</b>		<b>200</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Неделя 2 день 8</b>			
<b>Завтрак (вторник)</b>			
	<b>Огурец порционно 100</b>		
	Огурец свежий	105	100
<b>Ттк №48</b>	<b>Кнели мясные 100/5</b>		
	Мясо	80	80
	Хлеб пшеничный	8	8
	Яйцо	6	6
	Масло сливочное	4	4
	соль	1	1
	Масло сливочное	5	5

<b>520</b>	<b>Пюре картофельное 180</b>		
	Картофель (сезон) 1с	205,2	154
	2с	220,08	154
	3с	237	154
	4с	257	154
	Молоко	28,44	27
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Соль	1	1
<b>6506</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>1шт</b>
<b>Обед</b>			
<b>19</b>	<b>Салат из свежих помидоров 100</b>		
	Помидоры свежие	94	83
	Лук репка	12	10
	Масло растительное	10	10
<b>142</b>	<b>Суп картофельный с рыбными консервами 250/25</b>		
	Картофель (сезон) 1с	133	100
	2с	143	100
	3с	154	100
	4с	167	100
	Морковь (сезон) 1с	13	10
	2с	13,3	10
	Лук репка	12	10
	Соль	1	1
	Масло сливочное	3	3
	Рыбные консервы	25	25
<b>340</b>	<b>Омлет натуральный 210</b>		
	Яйцо	4шт (160)	4
	Молоко	60	60
	Масло сливочное	5	5
	Масло сливочное	5	5
<b>639</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов 200</b>		
	Сухофрукты	20	20
	Сахар	20	20
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Неделя 2 день 9 Завтрак (среда)</b>			
<b>52</b>	<b>Салат картофельный 100</b>		
	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
<b>437</b>	<b>Гуляш мясной 100(70/30)</b>		
	Мясо филе	110,6	110,6
	Масло сливочное	2,4	2,4

	Лук	7,2	6
	Томатная паста	3,84	3,84
	Мука	1,8	1,8
<b>508</b>	<b>Греча рассыпчатая 180</b>		
	Греча	83,1	83,1
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Соль	1	1
<b>Тк№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>Обед</b>			
<b>16</b>	<b>Салат из свежих огурцов 100</b>		
	Огурцы свежие	111	91
	Соль	1	1
	Масло растительное	10	10
<b>124</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10</b>		
	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
<b>478</b>	<b>Запеканка картофельная с мясом 250</b>		
	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
<b>638</b>	<b>Компот из плодов или ягод сушен.(курага) 200</b>		
	Курага	25	25
	Сахар	20	20
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Неделя 2 день 10</b>			
<b>Завтрак (четверг)</b>			
<b>20</b>	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов 100</b>		
	Помидоры	58	51
	Огурцы	48	40
	Масло растительное	10	10
	Соль	1	1

<b>110</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10</b>			
	Свекла (сезон)	1с	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 с молоком 200</b>			
	Какао		13,5	13,5
	Молоко		100	100
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>
	<b>Фрукты свежие</b>			<b>1 шт</b>
	<b>Обед</b>			
	<b>Помидор порционно 100</b>			
	Помидор порционно		105	100
<b>139</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми 250</b>			
	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
<b>389</b>	<b>Котлета рыбная 100/5</b>			
	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
<b>516/332</b>	<b>Макаронные изделия отварные 180</b>			
	Масло сливочное		6,3	6,3
	Макароны		63	63
	Соль		1	1
	<b>Сок фруктовый</b>			<b>200</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>



<b>Неделя 2 день 11</b>			
<b>Завтрак (пятница)</b>			
<b>51</b>	<b>Салат из свеклы с яблоками 100</b>		
	Свекла (сезон)	1с	65
		2с	71,4
	Яблоки свежие		43
	Масло растительное		10
<b>451</b>	<b>Котлета мясная 100/5</b>		
	Мясо филе(котлетное мясо)		74
	Хлеб пшеничный		18
	Лук репка		12
	Мука		10
	Масло растительное		6
	Соль		1
	Масло сливочное		5
<b>520</b>	<b>Пюре картофельное 180</b>		
	Картофель (сезон)	1с	205,2
		2с	220,08
		3с	237
		4с	257
	Молоко		28,44
	Масло сливочное		6,3
	Соль		1
<b>1011</b>	<b>Чай с молоком 150/50/15</b>		
	Чай		1
	Молоко		50
	Сахар		15
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>Обед</b>			
<b>19</b>	<b>Салат из свежих помидоров 100</b>		
	Помидоры свежие		94
	Лук репка		12
	Масло растительное		10
<b>142</b>	<b>Суп картофельный с рыбными консервами 250/25</b>		
	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
<b>Ттк№56</b>	<b>Голубцы любительские 200</b>		
	Мясо		100
	Капуста свежая		136,7
	Крупа рисовая		15
	Лук репка		20
	Масло растительное		10
<b>587</b>	<b>Соус томатный 30</b>		

	Масло сливочное	1,8	1,8
	Лук	1,14	0,96
	Морковь	3	2,4
	Томатная паста	1,2	1,2
	Мука	1,35	1,35
	Соль	0,3	0,3
	Сахар	0,3	0,3
<b>697</b>	<b>Молоко кипяченое 200</b>		
	Молоко	211	200
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
<b>738</b>	<b>Пирожок с яблоками 75</b>		
	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
<b>Неделя 2 день 12 Завтрак (суббота)</b>			
	<b>Огурец порционно 100</b>		
	Огурец свежий	105	100
<b>137</b>	<b>Суп картофельный с мясом 250/25</b>		
	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
<b>Тк№507</b>	<b>Витаминный напиток витошка 200</b>		
	Сухая смесь витошка	20	20
	<b>Сыр голландский порционно</b>		<b>20</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>
<b>Обед</b>			
	<b>Помидор порционно 100</b>		
	Помидор свежий	105	100
<b>132</b>	<b>Рассольник ленинградский со сметаной 250/10</b>		
	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
<b>358</b>	<b>Сырники из творога со сгущенным молоком 150/20</b>		
	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
<b>685</b>	<b>Чай с сахаром 200/15</b>		
	Чай	1	1
	Сахар	15	15
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>
	<b>Фрукты свежие</b>		<b>1 шт</b>