

«Утверждаю»

И.о.директора МБОУ «СОШ №2  
пгт. Кировский»  
Елисеева Е.А.



**Примерное 10-дневное меню**  
**МБОУ «СОШ № 2 пгт.Кировский»**  
***Пришкольный лагерь***  
***( дети 10-15 лет )***

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к примерному 10-ти дневному меню для детей

МБОУ «СОШ № 2 пгт. Кировский»

МБОУ «СОШ №2 пгт. Кировский» в летний период проводит летнюю оздоровительную кампанию. Планируемое число детей за одну смену – 65 человек (10-15 лет). Режим питания в пришкольном летнем оздоровительном лагере трехразовый, а именно : завтрак, калорийность которого составляет 25 % , обед, калорийность которого составляет 35 % от дневной нормы и полдник, калорийность которого составляет 15 % от дневной нормы .

Для осуществления питания детей в МБОУ «СОШ №2 пгт. Кировский» имеются все необходимые условия:

Штат кухонных работников укомплектован специалистами (шеф-повар , 2 повара, 2 кухонных рабочих). Персонал пищеблока регулярно проходит медицинские осмотры и санитарно-гигиеническое обучение. Контроль за работой пищеблока, за соблюдением технологии приготовления, бракераж готовой продукции осуществляют шеф-повар Козяр Наталья Сергеевна , фельдшер а также члены бракеражной комиссии в составе: Приказ № 137 от 15.04.2024 г. Шулякова Л.А., начальник лагеря-председатель, Беленко Т.В.- медицинский работник, Козяр Н.С.- шеф-повар ,Елисеева Е.А.-заведующая хозяйством.

Пищеблок работает на сырой продукции, поточность приготовления блюд соблюдается.

Пищеблок оборудован следующими электроприборами: 2 электроплиты на 4 конфорки и духовым шкафом, 2 электросковороды, 2 электротитана, холодильник , жарочный шкаф.

Кухонным инвентарем и столовой посудой обеспечены в полном объеме. Технологический и кухонный инвентарь промаркирован и используется в соответствии с назначением.

Помещение оборудовано вытяжной вентиляцией. Проведена и работает пожарная АПС, имеются средства пожаротушения( 3 огнетушителя).

Имеются необходимые инструкции по технике безопасности, по применению моющих и дезинфицирующих средств, обработке яиц и т.д.

Моющие и дезинфицирующих средства имеются в достаточном количестве.

Пищеблок МБОУ «СОШ №2 пгт. Кировский» соответствует требования СанПина 2.3/2.4. 3590- 20 и имеются все необходимые условия для приготовления детского питания.

## *Список поставщиков пищевых продуктов .*

1. ИП Мхитарян М.А. (хлеб, хлеба-булочные изделия)
- 2 . ООО «Торговый Дом «Никольск» (полуфабрикаты (вареники, пельмени, сырники)
- 3 . ООО «Родимая Сторонка» (молоко, кисломолочные продукты, творог)
4. ООО «Форвард Трейд» (молоко)
5. ООО «ПРОДИС ДВ» (мясная продукция).
6. ООО «Уссурийская оптово-торговая база Приморского крайпотребсоюза» (основной поставщик продуктов питания).

## *Ассортиментный перечень используемых продуктов*

### *Рыбные продукты*

1. молоки лососевых рыб
2. рыбные котлеты

### *Мясные продукты*

1. куры (куриный окорочок, бедро)
2. фарш куриный
3. котлеты мясные

### *Молочные продукты*

1. молоко цельное
2. сливки сухие, сухое молоко
3. масло сливочное
4. сыр
5. молоко сгущенное с сахаром
6. йогурт
7. кисломолочный продукт снежок

### *Полуфабрикаты*

1. сырники с творогом
2. вареники (п\ф промышленного производства)
4. пельмени (п\ф промышленного производства)

### *Крупы*

1. Рис
2. гречка
3. манка
4. горох

5. перловка
6. мука
7. сахар
8. макаронные изделия

### *Овощи*

1. картофель
2. свекла
3. морковь
4. лук
5. капуста белокочанная свежая
6. огурцы свежие
7. помидоры

### *Фрукты*

1. апельсины
2. яблоки
3. бананы
4. груши

### *Прочие продукты*

1. чай
2. соль
3. кисель (концентрат на плодовых или ягодных экстрактах)
4. сок
5. сухофрукты
6. томатная паста
7. приправа

8. лавровый лист
9. масло растительное

*Хлеб, хлеба-булочные изделия*

1. хлеб пшеничный ,ржаной
2. пирожное бисквитное
3. круассаны
4. вафли мягкие «яшкино»
5. рулетики бисквитные

При формировании 10-дневного меню использовались нижеприведенные сборники рецептур, методические указания, методические рекомендации, сборник технических нормативов, технологическая инструкция по производству кулинарной продукции а также большой справочник калорийности продуктов и блюд. Далее в 10-дневном меню в графе "№ рецептуры" обозначены номера непосредственно тех технологических карт, в соответствии с которыми изготавливаются блюда.

## Сборники рецептур

№	Полное наименование	Краткое наименование
1	Большой справочник калорийности продуктов и блюд	Вне сборников
2	Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.	160 блюд
3	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга	Сборник Санкт-Петербурга
4	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян	788 блюд, Могильный, Тутельян, Москва
5	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Могильный, Тутельян	500 блюд
6	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	сб. шк. 2004 г.
7	Сборник рецептур диетических блюд, кулинарных изделий, полуфабрикатов.	550 диетических блюд
8	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях	773 блюда, СТН, Могильный М.П, Тутельян В.А, Москва
9	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях.	280 блюд
10	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ. Уральский региональный центр питания, 2013 г.	Уральский рег. центр питания, 2013 г.
11	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95, ГОСТ 50763-95), Москва, 2006 г.	ТИ, Москва 2006 г.

# **10-дневное меню .**

**Первое блюдо :**

- 1. Суп картофельный с макаронными изделиями , фрикадельками из мяса птицы .**
- 2. Рассольник « Ленинградский» .**
- 3 . Суп гороховый с картофелем , курицей.**
- 4. Суп гречневый с картофелем и курицей .**
- 5 . Суп с клецками, курицей .**
- 6. Суп гречневый с фрикадельками.**
- 7. Суп картофельный с макаронными изделиями , курицей .**
- 8. Борщ.**

# **10-дневное меню .**

## **Вторые блюда :**

1. Суп молочный с крупой, сырники с творогом .
2. Плов из курицы.
3. Котлеты, биточки рыбные запеченные, картофельное пюре .
4. Рагу овощное .
5. Каша рассыпчатая гречневая, гуляш.
6. Макароны отварные , котлеты, биточки, шницели рубленные .
7. Птица жаренная, рис отварной ,соус томатный с овощами .
- 8 . Вареники с капустой промышленного производства .
9. Тефтели из печени с рисом, макаронные изделия отварные.
10. Молоки лососевых рыб, тушеные в томате с овощами, картофельное пюре .
11. Вареники с творогом (из полуфабриката промышленного производства) .
12. Каша рассыпчатая гречневая, поджарка из мяса курицы .
13. Макароны отварные с овощами , котлеты, биточки, шницели рубленные .
14. Пельмени мясные отварные с маслом .
15. Рагу из птицы, кролика или субпродуктов .
16. Голубцы ленивые .
17. Плов из курицы гречневый .
18. Макаронные изделия отварные , соус томатный с овощами , котлеты рыбные .
19. Рис отварной , птица жареная.

# **10-дневное меню .**

## **Третьи блюда :**

- 1. Чай с сахаром .**
- 2. Компот из сухофруктов с сахаром .**
- 3. Напиток из шиповника .**
- 4. Сок .**

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)

\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возраст-  
ная дети 9,5-15 лет  
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Сырники из творога (с маслом)</b>	<b>90</b>	<b>15,36</b>	<b>17,79</b>	<b>9,7</b>	<b>260,87</b>	<b>219</b>
	Масло сливочное	8,18/8,18	0,11	5,03	0,14	46,3	
	Творог	83,46/81,82	13,66	7,36	1,64	127,06	
	Мука пшеничная	11,46/11,46	1,18	0,12	7,91	38,27	
	Яйцо	3,28/3,28	0,42	0,38	0,02	5,14	
	Масло растительное	4,9/4,9	0	4,9	0	44,1	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>15,06</b>	<b>63,66</b>	<b>375</b>
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>64,08</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	<b>фруктовая нарезка (яблоко)</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>338</b>
	Яблоки	100/100	0,4	0,4	9,8	47	
	<b>Суп молочный с крупой</b>	<b>250</b>	<b>8,97</b>	<b>8,1</b>	<b>34,95</b>	<b>250,32</b>	<b>94</b>
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15	
	Сахар	12,5/12,5	0	0	12,48	49,88	
Макаронные изделия	15/15	1,7	0,31	10,44	51,3		
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	250/250	7,25	6,25	12	135		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>670</b>	<b>27,5</b>	<b>26,59</b>	<b>84</b>	<b>685,93</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельками</b>	<b>250</b>	<b>9,83</b>	<b>25,6</b>	<b>26,35</b>	<b>370,62</b>	<b>82</b>
	Картофель	125/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	13,33/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло растительное	12,5/12,5	0	12,49	0	112,38	
	Макаронные изделия	20/10	1,13	0,21	6,96	34,2	
	Хлеб пшеничный	11,72/11,72	0,93	0,12	5,66	25,03	
	фарш куриный	76,56/46,09	5,99	12,45	0	133,67	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>64,08</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,18</b>	<b>42,52</b>	<b>171,22</b>	<b>349</b>
	Урюк	3,34/8,34	0,42	0	5,63	24,19	
	Абрикосы сушеные без косточки (курага)	3,34/8,34	0,43	0,03	4,25	19,35	
	Груша	3,34/8,34	0,03	0,03	0,86	3,92	
	Изюм	3,34/8,34	0,24	0,05	5,5	22,03	
	Яблоки	3,34/8,34	0,03	0,03	0,82	3,92	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Чернослив	3,34/8,34	0,24	0,05	5,5	22,03	
	Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0,72</b>	<b>6,14</b>	<b>3,27</b>	<b>70,79</b>	<b>15</b>
	Огурец, грунтовый	43,8/35	0,28	0,04	0,88	4,9	
	Лук зеленый (перо)	15/12	0,16	0,01	0,38	2,4	
	Помидоры (томаты)	56,5/48	0,29	0,1	2,02	9,55	
	Масло подсолнечное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	<b>Плов из курицы</b>	<b>200</b>	<b>14,78</b>	<b>15,74</b>	<b>32,32</b>	<b>330,88</b>	<b>122</b>
	Лук репчатый	12,6/6,6	0,09	0,01	0,54	2,71	
Куриный окорочок	84/50	10,65	5,5	0,05	92,3		
Морковь	49,07/32	0,42	0,03	2,21	11,2		
Томат-паста	2,6/2,6	0,12	0	0,49	2,57		
Рис	46,6/46,6	3,5	1,21	29,03	141,2		
Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36		
Масло растительное	5,4/5,4	0	5,39	0	48,55		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>29,1</b>	<b>47,96</b>	<b>118,95</b>	<b>1007,59</b>	

ПОЛДНИК	<b>йогурт питьевой родимая сторонака</b>	<b>200</b>	<b>12,34</b>	<b>5</b>	<b>54,02</b>	<b>310,06</b>	<b>2</b>
	йогурт питьевой родимая сторонака	333,4/333,4	12,34	5	54,01	310,06	
	<b>пирожное бисквитное</b>	<b>32</b>	<b>0,51</b>	<b>1,64</b>	<b>5,84</b>	<b>39,94</b>	<b>3</b>
	пирожное бисквитное	10,24/10,24	0,51	1,64	5,84	39,94	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>232</b>	<b>12,85</b>	<b>6,64</b>	<b>59,86</b>	<b>350</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1682</b>	<b>69,45</b>	<b>81,19</b>	<b>262,81</b>	<b>2043,52</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	<b>Котлеты или биточки рыбные запеченные</b>	<b>90</b>	<b>12,78</b>	<b>4,12</b>	<b>8,74</b>	<b>123,23</b>	<b>255</b>
	Треска	73,12/67,5	10,8	0,4	0	46,58	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	22,5/22,5	0,68	0,79	1,06	14,18	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	15,75/15,75	1,24	0,16	7,61	37,01	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>15,06</b>	<b>63,66</b>	<b>375</b>
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>64,08</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>3,2</b>	<b>4,9</b>	<b>26,15</b>	<b>161,86</b>	<b>131</b>
	Картофель	319,5/154,96	3,1	0,62	25,26	119,33	
	Масло сливочное	6,3/6,3	0,08	3,87	0,11	35,66	
	сливки сухие ,Корея	1,26/1,26	0,03	0,4	0,78	6,87	
<b>фруктовая нарезка (груша)</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>368a</b>	
Груша	111/100	0,4	0,3	10,3	47		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>19,15</b>	<b>9,62</b>	<b>74,74</b>	<b>459,83</b>	
ОБЕД	<b>Суп гороховый с картофелем и курицей</b>	<b>250</b>	<b>25,25</b>	<b>12,05</b>	<b>29,38</b>	<b>327,4</b>	<b>66</b>
	Лук репчатый	12,5/12,5	0,18	0,02	1,02	5,12	
	Куриный окорочок	102,5/87,5	18,64	9,62	0,09	161,52	
	Картофель	187,5/105	2,1	0,42	17,11	80,85	
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15	
	Горох шлифованный	20/20	4,1	0,4	9,9	59,6	
	Соль	1,5/1,5	0	0	0	0	
	Морковь	13,33/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Петрушка (корень)	3,5/3,5	0,05	0,02	0,35	1,79	
	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	<b>200</b>	<b>0,82</b>	<b>0,16</b>	<b>26,2</b>	<b>110</b>	<b>389</b>
	Сок фруктовый	200/200	0,82	0,16	26,2	110	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>64,08</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0,76</b>	<b>6,09</b>	<b>2,38</b>	<b>67,24</b>	<b>20</b>
	Огурец свежий	118,8/95	0,76	0,1	2,38	13,3	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	<b>Рагу овощное (2-й вариант)</b>	<b>180</b>	<b>24,75</b>	<b>19,08</b>	<b>11,95</b>	<b>319,66</b>	<b>343 a</b>
	Капуста белокочанная	48,06/36	0,65	0,04	1,69	10,08	
Картофель	60,08/36	0,72	0,14	5,87	27,72		
Лук репчатый	25,74/21,6	0,3	0,04	1,77	8,86		
Куриный окорочок	151,2/105,84	22,54	11,64	0,11	195,38		
Морковь, красная	27,46/21,6	0,28	0,02	1,49	7,56		
Масло растительное	7,2/7,2	0	7,19	0	64,73		
Томат-паста	5,4/5,4	0,26	0	1,03	5,35		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>53,95</b>	<b>37,68</b>	<b>84,4</b>	<b>888,38</b>	
ПОЛДНИК	<b>Оладьи (с молоком сгущенным)</b>	<b>85</b>	<b>6,94</b>	<b>7,22</b>	<b>38,79</b>	<b>248,07</b>	<b>401</b>
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10/10	0,72	0,85	5,55	32,79	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,49	0	40,42	
	Пшеничная мука, высшего сорта	42,33/42,33	4,57	0,55	29,59	141,38	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	42,33/42,33	1,23	1,06	2,03	22,86	
	Соль пищевая йодированная	0,79/0,79	0	0	0	0	
	Дрожжи прессованные	1,23/1,23	0,16	0,03	0,1	1,34	
	Яйцо	2,11/2,11	0,27	0,24	0,01	3,32	
	Сахар	1,5/1,5	0	0	1,49	5,97	
	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>	<b>385</b>
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	200/200	5,8	6,4	9,4	120		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>285</b>	<b>12,74</b>	<b>13,62</b>	<b>48,19</b>	<b>368,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1645</b>	<b>85,84</b>	<b>60,92</b>	<b>207,33</b>	<b>1716,28</b>	
<b>День 3</b>							
	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>	<b>180</b>	<b>8,53</b>	<b>8,8</b>	<b>47,93</b>	<b>313,99</b>	<b>313</b>
	Масло сливочное	6,3/6,3	0,08	3,87	0,11	35,66	
	Вода	118,06/118,06	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,42/0,42	0	0	0	0	
	Гречневая крупа	79,15/79,15	8,39	2,37	43,61	238,23	
	Масло сливочное	4,16/4,16	0,05	2,56	0,07	23,52	
	Сахар	4,16/4,16	0	0	4,15	16,58	
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>31,96</b>	<b>127</b>	<b>388</b>

ЗАВТРАК	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Плоды шиповника сушеные	20/20	0,8	0	12	51,2	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	<b>фруктовая нарезка (банан)</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>1</b>
	Банан	120/100	1,5	0,5	21	96	
	<b>Гуляш</b>	<b>100</b>	<b>11,96</b>	<b>28,26</b>	<b>2,2</b>	<b>344,47</b>	<b>260</b>
	Свинина, лопаточная часть	107/79	11,61	23,23	0	288,74	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Томат-пюре	8/8	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	2/2	0,21	0,02	1,38	6,68	
Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>24,77</b>	<b>37,92</b>	<b>113,11</b>	<b>933,66</b>	
ОБЕД	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>180</b>	<b>7,11</b>	<b>1,33</b>	<b>43,85</b>	<b>215,46</b>	<b>202</b>
	Макаронные изделия	63/63	7,12	1,32	43,85	215,46	
	Соль пищевая йодированная	3,15/3,15	0	0	0	0	
	Вода	378/378	0	0	0	0	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>15,06</b>	<b>63,66</b>	<b>375</b>
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>64,08</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	<b>Рассольник ленинградский с курицей</b>	<b>250</b>	<b>16,28</b>	<b>12,35</b>	<b>22,23</b>	<b>265,55</b>	<b>76</b>
	Лук репчатый	12,5/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Крупа перловая	12,5/12,5	1,16	0,14	8,36	39,38	
	Огурец соленый	5/3,75	0,03	0	0,06	0,49	
	Куриный окорочок	105/62,5	13,31	6,88	0,06	115,38	
	Картофель	125/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Морковь	13,33/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0,72</b>	<b>6,14</b>	<b>3,27</b>	<b>70,79</b>	<b>15</b>
	Огурец, грунтовый	43,8/35	0,28	0,04	0,88	4,9	
	Лук зеленый (перо)	15/12	0,16	0,01	0,38	2,4	
	Помидоры (томаты)	56,5/48	0,29	0,1	2,02	9,55	
	Масло подсолнечное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	<b>Котлеты, биточки, шницели рубленые</b>	<b>90</b>	<b>12,9</b>	<b>16,94</b>	<b>9,46</b>	<b>246,2</b>	<b>282</b>
	Лук репчатый	21,38/21,38	0,3	0,04	1,75	8,76	
	Масло сливочное	5,62/5,62	0,07	3,46	0,1	31,84	
	Сухари панировочные	9/9	0	0	0	0	
фарш "домашний"	90/66,38	11,28	13,28	0	168,59		
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	15,75/15,75	1,24	0,16	7,61	37,01		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>39,78</b>	<b>37,06</b>	<b>108,36</b>	<b>925,74</b>	
ПОЛДНИК	<b>вафли мягкие</b>	<b>40</b>	<b>0,72</b>	<b>2,4</b>	<b>9,6</b>	<b>62,4</b>	<b>1</b>
	вафли мягкие	20/16	0,72	2,4	9,6	62,4	
	<b>кисломолочный продукт "снежок"</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>5</b>	<b>22</b>	<b>154</b>	<b>1</b>
	кисломолочный продукт "снежок" родимая сторона	200/200	5,2	5	22	154	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>5,92</b>	<b>7,4</b>	<b>31,6</b>	<b>216,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1700</b>	<b>70,47</b>	<b>82,38</b>	<b>253,07</b>	<b>2075,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
	<b>Птица жареная</b>	<b>100</b>	<b>25,14</b>	<b>36,15</b>	<b>0,58</b>	<b>427,71</b>	<b>293 а</b>
	Соль поваренная пищевая	5,45/5,45	0	0	0	0	
	Масло сливочное	9,09/9,09	0,12	5,59	0,15	51,45	
	Курица	198,18/136,3	24,82	25,09	0	324,54	
	Лавровый лист	0,02/0,02	0	0	0,01	0,06	
	Петрушка	5,45/5,45	0,2	0,02	0,41	2,67	
	Масло растительное	5,45/5,45	0	5,44	0	49	
	<b>Соус томатный с овощами</b>	<b>50</b>	<b>0,85</b>	<b>3,24</b>	<b>4,53</b>	<b>51,19</b>	<b>349</b>
	Лук репчатый	5,95/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Морковь	12/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Масло сливочное	1/1	0,01	0,62	0,02	5,66	
	приправа	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	1,53/0,9	0,01	0	0,07	0,37	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,02/2,02	0,22	0,03	1,42	6,76	
	Морковь	3,6/2,7	0,04	0	0,19	0,94	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	

ЗАВТРАК	Томат-паста	6,75/6,75	0,32	0	1,28	6,68	
	Масло сливочное	2,02/2,02	0,03	1,25	0,03	11,46	
	Масло сливочное	0,68/0,68	0,01	0,42	0,01	3,82	
	Сахар	0,45/0,45	0	0	0,45	1,8	
	зелень сушеная	0,05/0,05	0	0	0	0	
	<b>Рис отварной</b>	<b>180</b>	<b>4,97</b>	<b>6,66</b>	<b>40,5</b>	<b>242,19</b>	<b>304</b>
	Соль поваренная пищевая	3,89/3,89	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,05/4,05	0,05	2,49	0,07	22,92	
	Масло сливочное	4,05/4,05	0,05	2,49	0,07	22,92	
	Рис	64,8/64,8	4,86	1,68	40,37	196,34	
	Вода	388,8/388,8	0	0	0	0	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>15,06</b>	<b>63,66</b>	<b>375</b>
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0,76</b>	<b>6,09</b>	<b>2,38</b>	<b>67,24</b>	<b>20</b>
	Огурец свежий	118,8/95	0,76	0,1	2,38	13,3	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>64,08</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>660</b>	<b>34,49</b>	<b>52,44</b>	<b>77,54</b>	<b>916,07</b>		
ОБЕД	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>64,08</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	<b>Суп гречневый с картофелем и курицей</b>	<b>250</b>	<b>23,28</b>	<b>12,25</b>	<b>30,5</b>	<b>328</b>	<b>67</b>
	Лук репчатый	12,5/12,5	0,18	0,02	1,02	5,12	
	Куриный окорочок	102,5/87,5	18,64	9,62	0,09	161,52	
	Картофель	187,5/105	2,1	0,42	17,11	80,85	
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15	
	Соль	1,5/1,5	0	0	0	0	
	Гречневая крупа	20/20	2,12	0,6	11,02	60,2	
	Морковь	13,33/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Петрушка (корень)	3,5/3,5	0,05	0,02	0,35	1,79	
	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>338</b>
	Яблоки	100/100	0,4	0,4	9,8	47	
	<b>вареники с капустой промышленного производства</b>	<b>200</b>	<b>12,2</b>	<b>18,84</b>	<b>60,28</b>	<b>250,56</b>	<b>12</b>
	Масло сливочное	16/16	0,21	9,84	0,27	90,56	
	вареники с капустой	200/200	12	9	60	160	
	Соль пищевая йодированная	2/2	0	0	0	0	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>15,06</b>	<b>63,66</b>	<b>375</b>
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
Вода	216/216	0	0	0	0		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>780</b>	<b>38,65</b>	<b>31,79</b>	<b>130,13</b>	<b>753,3</b>		
ПОЛДНИК	<b>рулетки бисквитные</b>	<b>32</b>	<b>0,51</b>	<b>1,64</b>	<b>5,84</b>	<b>39,94</b>	<b>7</b>
	рулетки бисквитные	10,24/10,24	0,51	1,64	5,84	39,94	
	<b>йогурт питьевой родимая сторона</b>	<b>200</b>	<b>12,34</b>	<b>5</b>	<b>54,02</b>	<b>310,06</b>	<b>2</b>
	йогурт питьевой родимая сторона	333,4/333,4	12,34	5	54,01	310,06	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>232</b>	<b>12,85</b>	<b>6,64</b>	<b>59,86</b>	<b>350</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1672</b>	<b>85,99</b>	<b>90,87</b>	<b>267,53</b>	<b>2019,37</b>		
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	<b>Тфтели из печени с рисом</b>	<b>90</b>	<b>7,81</b>	<b>9,65</b>	<b>12,26</b>	<b>167,63</b>	<b>284</b>
	Вода	11,25/11,25	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12,65/10,55	0,15	0,02	0,86	4,32	
	Печень говяжья	33,75/28,12	5,03	1,04	1,49	35,72	
	Рис, зерно продовольственное	8,44/8,44	0,63	0,22	5,26	25,58	
	Масло сливочное	1,4/1,4	0,02	0,86	0,02	7,95	
	Масло сливочное	4,92/4,92	0,06	3,03	0,08	27,86	
	Яйцо	4,92/4,92	0,63	0,57	0,03	7,73	
	Вода	22,5/22,5	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	22,5/22,5	0,68	0,79	1,06	14,18	
	Пшеничная мука, первого сорта	4,95/4,95	0,55	0,07	3,36	16,29	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,95/4,95	0,06	3,04	0,08	28,02	
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>31,96</b>	<b>127</b>	<b>388</b>
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Плоды шиповника сушеные	20/20	0,8	0	12	51,2	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>64,08</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	<b>Фруктовая нарезка (банан)</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>1</b>
Банан	120/100	1,5	0,5	21	96		
<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>180</b>	<b>7,11</b>	<b>1,33</b>	<b>43,85</b>	<b>215,46</b>	<b>202</b>	

	Макаронные изделия	63/63	7,12	1,32	43,85	215,46	
	Соль пищевая йодированная	3,15/3,15	0	0	0	0	
	Вода	378/378	0	0	0	0	
	<b>Соус томатный с овощами</b>	<b>50</b>	<b>0,85</b>	<b>3,24</b>	<b>4,53</b>	<b>51,19</b>	<b>349</b>
	Лук репчатый	5,95/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Морковь	12/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Масло сливочное	1/1	0,01	0,62	0,02	5,66	
	приправа	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	1,53/0,9	0,01	0	0,07	0,37	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,02/2,02	0,22	0,03	1,42	6,76	
	Морковь	3,6/2,7	0,04	0	0,19	0,94	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	
	Томат-паста	6,75/6,75	0,32	0	1,28	6,68	
	Масло сливочное	2,02/2,02	0,03	1,25	0,03	11,46	
	Масло сливочное	0,68/0,68	0,01	0,42	0,01	3,82	
	Сахар	0,45/0,45	0	0	0,45	1,8	
	зелень сушеная	0,05/0,05	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>650</b>	<b>20,44</b>	<b>15,02</b>	<b>128,09</b>	<b>721,36</b>	
ОБЕД	<b>Борщ с капустой и картофелем, курицей</b>	<b>250/8</b>	<b>17,4</b>	<b>32,55</b>	<b>19,65</b>	<b>442,45</b>	<b>54</b>
	Лук репчатый	11,75/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Куриный окорочок	105/65	13,84	7,15	0,07	119,99	
	Капуста белокочанная	100/75	1,35	0,08	3,52	21	
	Картофель	125/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Свекла	26,67/20	0,3	0,02	1,76	8,4	
	Морковь	13,33/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Томат-паста	3/3	0,14	0	0,57	2,97	
	Вода питьевая	200/200	0	0	0	0	
	Масло растительное	25/25	0	24,98	0	224,75	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>15,06</b>	<b>63,66</b>	<b>375</b>
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>64,08</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0,76</b>	<b>6,09</b>	<b>2,38</b>	<b>67,24</b>	<b>20</b>
	Огурец свежий	118,8/95	0,76	0,1	2,38	13,3	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	<b>молоки лососевых рыб, тушенные в томате с овощами</b>	<b>100</b>	<b>12,27</b>	<b>1,6</b>	<b>17,91</b>	<b>146,97</b>	<b>79</b>
	зелень сушеная	0,06/0,06	0	0	0	0	
	Лук репчатый	7/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	молоки лососевых рыб	126,8/73,5	11,76	1,47	0,44	73,5	
	приправа	1/1	0	0	0	0	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Морковь	24,53/18	0,23	0,02	1,24	6,3	
	Томат-паста	4/4	0,19	0	0,76	3,96	
	Вода питьевая	3/3	0	0	0	0	
	Масло растительное	0,1/0,1	0	0,1	0	0,9	
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>3,2</b>	<b>4,9</b>	<b>26,15</b>	<b>161,86</b>	<b>131</b>
	Картофель	319,5/154,98	3,1	0,62	25,26	119,33	
	Масло сливочное	6,3/6,3	0,08	3,87	0,11	35,66	
	сливки сухие ,Корея	1,26/1,26	0,03	0,4	0,78	6,87	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>860</b>	<b>36,4</b>	<b>45,44</b>	<b>95,64</b>	<b>946,26</b>	
ПОЛДНИК	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>	<b>385</b>
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	200/200	5,8	6,4	9,4	120	
	<b>круассан</b>	<b>40</b>	<b>1,17</b>	<b>1,71</b>	<b>4,14</b>	<b>34,2</b>	<b>1</b>
	круассан	18/18	1,17	1,71	4,14	34,2	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>6,97</b>	<b>8,11</b>	<b>13,54</b>	<b>154,2</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1750</b>	<b>63,81</b>	<b>68,57</b>	<b>237,27</b>	<b>1821,82</b>	
День 6							
ЗАВТРАК	<b>Вареники из полуфабриката промышленного производства</b>	<b>200</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>70</b>	<b>540</b>	<b>443</b>
	Вареники	180,54/180	21,6	11,52	29,16	309,6	
	Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>64,08</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	<b>фруктовая нарезка (апельсин)</b>	<b>100</b>	<b>0,78</b>	<b>0,17</b>	<b>7,04</b>	<b>37,39</b>	<b>341</b>
	Апельсин	129,57/86,96	0,78	0,17	7,04	37,39	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>15,06</b>	<b>63,66</b>	<b>375</b>
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
Вода	216/216	0	0	0	0		

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>15,55</b>	<b>24,47</b>	<b>106,59</b>	<b>705,13</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	<b>200</b>	<b>0,82</b>	<b>0,16</b>	<b>26,2</b>	<b>110</b>	<b>389</b>
	Сок фруктовый	200/200	0,82	0,16	26,2	110	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>64,08</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	<b>Суп гороховый с картофелем и курицей</b>	<b>250</b>	<b>25,25</b>	<b>12,05</b>	<b>29,38</b>	<b>327,4</b>	<b>66</b>
	Лук репчатый	12,5/12,5	0,18	0,02	1,02	5,12	
	Куриный окорочок	102,5/87,5	18,64	9,62	0,09	161,52	
	Картофель	187,5/105	2,1	0,42	17,11	80,85	
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15	
	Горох шлифованный	20/20	4,1	0,4	9,9	59,6	
	Соль	1,5/1,5	0	0	0	0	
	Морковь	13,33/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Петрушка (корень)	3,5/3,5	0,05	0,02	0,35	1,79	
	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0,72</b>	<b>6,14</b>	<b>3,27</b>	<b>70,79</b>	<b>15</b>
	Огурец, грунтовый	43,8/35	0,28	0,04	0,88	4,9	
	Лук зеленый (перо)	15/12	0,16	0,01	0,38	2,4	
	Помидоры (томаты)	56,5/48	0,29	0,1	2,02	9,55	
	Масло подсолнечное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>	<b>180</b>	<b>8,53</b>	<b>8,8</b>	<b>47,93</b>	<b>313,99</b>	<b>313</b>
	Масло сливочное	6,3/6,3	0,08	3,87	0,11	35,66	
	Вода	118,06/118,0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,42/0,42	0	0	0	0	
	Гречневая крупа	79,15/79,15	8,39	2,37	43,61	238,23	
	Масло сливочное	4,16/4,16	0,05	2,56	0,07	23,52	
	Сахар	4,16/4,16	0	0	4,15	16,58	
	<b>Поджарка из мяса курицы</b>	<b>100</b>	<b>29,11</b>	<b>13,13</b>	<b>3,01</b>	<b>246,78</b>	<b>251 а</b>
	Куриная грудка (филе)	164,62/121,5	28,68	2,31	0,49	137,34	
Лук репчатый	36,92/30,77	0,43	0,06	2,52	12,62		
Томат-пюре	15,38/15,38	0	0	0	0		
Масло растительное	10,77/10,77	0	10,76	0	96,82		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>860</b>	<b>66,8</b>	<b>40,58</b>	<b>124,28</b>	<b>1133,04</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>пирожное бисквитное</b>	<b>32</b>	<b>0,51</b>	<b>1,64</b>	<b>5,84</b>	<b>39,94</b>	<b>3</b>
	пирожное бисквитное	10,24/10,24	0,51	1,64	5,84	39,94	
	<b>кисломолочный продукт "снежок"</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>5</b>	<b>22</b>	<b>154</b>	<b>1</b>
	кисломолочный продукт "снежок" родимая сторона	200/200	5,2	5	22	154	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>232</b>	<b>5,71</b>	<b>6,64</b>	<b>27,84</b>	<b>193,94</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1622</b>	<b>88,06</b>	<b>71,69</b>	<b>258,71</b>	<b>2032,11</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Макаронные изделия отварные с овощами</b>	<b>180</b>	<b>6,12</b>	<b>8,33</b>	<b>37,6</b>	<b>249,8</b>	<b>205 а</b>
	Лук репчатый	13,68/11,52	0,16	0,02	0,94	4,72	
	Петрушка (корень)	6,48/5,76	0,09	0,03	0,58	2,94	
	Морковь	19,2/14,4	0,19	0,01	0,99	5,04	
	Масло растительное	7,2/7,2	0	7,19	0	64,73	
	Томат-пюре	10,08/10,08	0	0	0	0	
	Вода	302,4/302,4	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	2,52/2,52	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	50,4/50,4	5,7	1,06	35,08	172,37	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>64,08</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0,76</b>	<b>6,09</b>	<b>2,38</b>	<b>67,24</b>	<b>20</b>
	Огурец свежий	118,8/95	0,76	0,1	2,38	13,3	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>15,06</b>	<b>63,66</b>	<b>375</b>
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	<b>Котлеты, биточки, шницели рубленые</b>	<b>90</b>	<b>12,9</b>	<b>16,94</b>	<b>9,46</b>	<b>246,2</b>	<b>282</b>
	Лук репчатый	21,38/21,38	0,3	0,04	1,75	8,76	
Масло сливочное	5,62/5,62	0,07	3,46	0,1	31,84		
Сухари панировочные	9/9	0	0	0	0		
фарш "домашний"	90/66,38	11,28	13,28	0	168,59		
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	15,75/15,75	1,24	0,16	7,61	37,01		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>600</b>	<b>22,55</b>	<b>31,66</b>	<b>78,99</b>	<b>690,98</b>		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>64,08</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	<b>Суп картофельный с гречневой крупой, фрикадельками</b>	<b>250</b>	<b>9,75</b>	<b>25,7</b>	<b>24,9</b>	<b>366,53</b>	<b>82 (1)</b>

ОБЕД	Картофель	125/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	13,33/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло растительное	12,5/12,5	0	12,49	0	112,38	
	Гречневая крупа	20/10	1,06	0,3	5,51	30,1	
	Хлеб пшеничный	11,72/11,72	0,93	0,12	5,66	25,03	
	фарш куриный	76,56/46,09	5,99	12,45	0	133,67	
	<b>фруктовая нарезка (яблоко)</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>338</b>
	Яблоки	100/100	0,4	0,4	9,8	47	
	<b>Пельмени мясные отварные с маслом</b>	<b>200</b>	<b>16,28</b>	<b>32,22</b>	<b>54,1</b>	<b>571,46</b>	<b>293</b>
	Масло сливочное	5,56/5,56	0,07	3,42	0,09	31,47	
	бульманты	180/180	16,2	28,8	54	540	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>15,06</b>	<b>63,66</b>	<b>375</b>
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>780</b>	<b>29,2</b>	<b>58,62</b>	<b>118,35</b>	<b>1112,73</b>	
ПОЛДНИК	<b>круассан</b>	<b>40</b>	<b>1,17</b>	<b>1,71</b>	<b>4,14</b>	<b>34,2</b>	<b>1</b>
	круассан	18/18	1,17	1,71	4,14	34,2	
	<b>йогурт питьевой родимая сторонка</b>	<b>200</b>	<b>12,34</b>	<b>5</b>	<b>54,02</b>	<b>310,06</b>	<b>2</b>
	йогурт питьевой родимая сторонка	333,4/333,4	12,34	5	54,01	310,06	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>13,51</b>	<b>6,71</b>	<b>58,16</b>	<b>344,26</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1620</b>	<b>65,26</b>	<b>96,99</b>	<b>255,5</b>	<b>2147,97</b>		
День 8							
ЗАВТРАК	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>15,06</b>	<b>63,66</b>	<b>375</b>
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>64,08</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	<b>фруктовая нарезка (груша)</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>368a</b>
	Груша	111/100	0,4	0,3	10,3	47	
	<b>Рагу из птицы, кролика или субпродуктов</b>	<b>200</b>	<b>17,46</b>	<b>22,42</b>	<b>18,24</b>	<b>344,92</b>	<b>289</b>
	Лук репчатый	13,72/11,42	0,16	0,02	0,94	4,68	
	Картофель	152,85/91,42	1,83	0,37	14,9	70,39	
	Соль поваренная пищевая	3,42/3,42	0	0	0	0	
	Томат-пюре	6,86/6,86	0	0	0	0	
	Курица	121,14/82,28	14,97	15,14	0	195,83	
	Морковь	25,6/19,42	0,25	0,02	1,34	6,8	
	Мука пшеничная	1,14/1,14	0,12	0,01	0,79	3,81	
	Лавровый лист	0,02/0,02	0	0	0,01	0,06	
	Петрушка	3,42/3,42	0,13	0,01	0,26	1,68	
	Масло растительное	2,28/2,28	0	2,28	0	20,5	
	Масло растительное	4,58/4,58	0	4,58	0	41,17	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,18</b>	<b>42,52</b>	<b>171,22</b>	<b>349</b>
	Урюк	3,34/8,34	0,42	0	5,63	24,19	
	Абрикосы сушеные без косточки (курага)	3,34/8,34	0,43	0,03	4,25	19,35	
	Груша	3,34/8,34	0,03	0,03	0,86	3,92	
	Изюм	3,34/8,34	0,24	0,05	5,5	22,03	
	Яблоки	3,34/8,34	0,03	0,03	0,82	3,92	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Чернослив	3,34/8,34	0,24	0,05	5,5	22,03	
	Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>730</b>	<b>22,03</b>	<b>23,2</b>	<b>100,61</b>	<b>690,88</b>	
	ОБЕД	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>64,08</b>
Хлеб пшеничный		30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей</b>		<b>250</b>	<b>29,53</b>	<b>26,78</b>	<b>20,82</b>	<b>442,68</b>	<b>8213</b>
Лук репчатый		12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
Куриный окорочок		175/125	26,62	13,75	0,12	230,75	
Картофель		125/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
Макаронные изделия		20/10	1,13	0,21	6,96	34,2	
Морковь		13,33/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
Масло растительное		12,5/12,5	0	12,49	0	112,38	
<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>		<b>100</b>	<b>0,72</b>	<b>6,14</b>	<b>3,27</b>	<b>70,79</b>	<b>15</b>
Огурец, грунтовый		43,8/35	0,28	0,04	0,88	4,9	
Лук зеленый (перо)		15/12	0,16	0,01	0,38	2,4	
Помидоры (томаты)		56,5/48	0,29	0,1	2,02	9,55	
Масло подсолнечное		6/6	0	5,99	0	53,94	
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>		<b>150</b>	<b>31,36</b>	<b>30,82</b>	<b>24,72</b>	<b>504,53</b>	<b>306</b>
Куриный окорочок		180/120	25,56	13,2	0,12	221,52	

Капуста белокочанная	276,75/219,3	3,95	0,22	10,31	61,42		
Соль поваренная пищевая	3,38/3,38	0	0	0	0		
Лук	40,5/33,75	0,47	0,07	2,77	13,84		
Рис	18,67/18,49	1,39	0,48	11,52	56,04		
Масло растительное	16,88/16,88	0	16,86	0	151,71		
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,18</b>	<b>42,52</b>	<b>171,22</b>	<b>349</b>	
Урюк	3,34/8,34	0,42	0	5,63	24,19		
Абрикосы сушеные без косточки (курага)	3,34/8,34	0,43	0,03	4,25	19,35		
Груша	3,34/8,34	0,03	0,03	0,86	3,92		
Изюм	3,34/8,34	0,24	0,05	5,5	22,03		
Яблоки	3,34/8,34	0,03	0,03	0,82	3,92		
Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8		
Чернослив	3,34/8,34	0,24	0,05	5,5	22,03		
Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0		
Вода	200/200	0	0	0	0		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>730</b>	<b>65,38</b>	<b>64,22</b>	<b>105,82</b>	<b>1253,3</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>вафли мягкие</b>	<b>40</b>	<b>0,72</b>	<b>2,4</b>	<b>9,6</b>	<b>62,4</b>	<b>1</b>
	вафли мягкие	20/16	0,72	2,4	9,6	62,4	
	<b>кисломолочный продукт "снежок"</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>5</b>	<b>22</b>	<b>154</b>	<b>1</b>
	кисломолочный продукт "снежок" родимая сторона	200/200	5,2	5	22	154	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>5,92</b>	<b>7,4</b>	<b>31,6</b>	<b>216,4</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1700</b>	<b>93,33</b>	<b>94,82</b>	<b>238,03</b>	<b>2160,58</b>		
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>31,96</b>	<b>127</b>	<b>388</b>
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Плоды шиповника сушеные	20/20	0,8	0	12	51,2	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>64,08</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	<b>фруктовая нарезка (апельсин)</b>	<b>100</b>	<b>0,78</b>	<b>0,17</b>	<b>7,04</b>	<b>37,39</b>	<b>341</b>
	Апельсин	129,57/86,96	0,78	0,17	7,04	37,39	
	<b>Плов из курицы гречневый</b>	<b>250</b>	<b>20,27</b>	<b>19,92</b>	<b>36,2</b>	<b>412,45</b>	<b>123</b>
	Лук репчатый	15,75/8,25	0,12	0,02	0,68	3,38	
	Куриный окорочок	105/62,5	13,31	6,88	0,06	115,38	
	Гречневая крупа	58,25/58,25	6,17	1,75	32,1	175,33	
	Морковь	61,33/40	0,52	0,04	2,76	14	
	Томат-паста	3,25/3,25	0,16	0	0,62	3,22	
Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,45		
Масло растительное	6,75/6,75	0	6,74	0	60,68		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>24,22</b>	<b>20,39</b>	<b>89,69</b>	<b>640,92</b>		
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>64,08</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>15,06</b>	<b>63,66</b>	<b>375</b>
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	<b>Борщ с капустой и картофелем, курицей</b>	<b>250/8</b>	<b>17,4</b>	<b>32,55</b>	<b>19,65</b>	<b>442,45</b>	<b>54</b>
	Лук репчатый	11,75/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Куриный окорочок	105/65	13,84	7,15	0,07	119,99	
	Капуста белокочанная	100/75	1,35	0,08	3,52	21	
	Картофель	125/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Свекла	26,67/20	0,3	0,02	1,76	8,4	
	Морковь	13,33/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Томат-паста	3/3	0,14	0	0,57	2,97	
	Вода питьевая	200/200	0	0	0	0	
	Масло растительное	25/25	0	24,98	0	224,75	
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0,76</b>	<b>6,09</b>	<b>2,38</b>	<b>67,24</b>	<b>20</b>
	Огурец свежий	118,8/95	0,76	0,1	2,38	13,3	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>180</b>	<b>7,11</b>	<b>1,33</b>	<b>43,85</b>	<b>215,46</b>	<b>202</b>
	Макаронные изделия	63/63	7,12	1,32	43,85	215,46	
	Соль пищевая йодированная	3,15/3,15	0	0	0	0	
	Вода	378/378	0	0	0	0	
	<b>Соус томатный с овощами</b>	<b>50</b>	<b>0,85</b>	<b>3,24</b>	<b>4,53</b>	<b>51,19</b>	<b>349</b>
Лук репчатый	5,95/5	0,07	0,01	0,41	2,05		
Морковь	12/9	0,12	0,01	0,62	3,15		
Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49		
Масло сливочное	1/1	0,01	0,62	0,02	5,66		
приправа	0,5/0,5	0	0	0	0		
Лук репчатый	1,53/0,9	0,01	0	0,07	0,37		
Пшеничная мука, высшего сорта	2,02/2,02	0,22	0,03	1,42	6,76		
Морковь	3,6/2,7	0,04	0	0,19	0,94		
Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0		

Томат-паста	6,75/6,75	0,32	0	1,28	6,68	
Масло сливочное	2,02/2,02	0,03	1,25	0,03	11,46	
Масло сливочное	0,68/0,68	0,01	0,42	0,01	3,82	
Сахар	0,45/0,45	0	0	0,45	1,8	
зелень сушеная	0,05/0,05	0	0	0	0	
<b>котлеты рыбные</b>	<b>100</b>	<b>10,17</b>	<b>4,86</b>	<b>8,82</b>	<b>118,62</b> 5	
котлеты рыбные	110/90	10,17	4,86	8,82	118,62	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>910</b>	<b>39,06</b>	<b>48,37</b>	<b>108,78</b>	<b>1022,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>рулетки бисквитные</b>	<b>32</b>	<b>0,51</b>	<b>1,64</b>	<b>5,84</b> 7	
	рулетки бисквитные	10,24/10,24	0,51	1,64	5,84	39,94
	<b>йогурт питьевой родимая сторона</b>	<b>200</b>	<b>12,34</b>	<b>5</b>	<b>54,02</b>	<b>310,06</b> 2
	йогурт питьевой родимая сторона	333,4/333,4	12,34	5	54,01	310,06
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>232</b>	<b>12,85</b>	<b>6,64</b>	<b>59,86</b>	<b>350</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1722</b>	<b>76,13</b>	<b>75,4</b>	<b>258,33</b>	<b>2013,62</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Рис отварной</b>	<b>180</b>	<b>4,93</b>	<b>6,66</b>	<b>40,18</b>	<b>240,55</b>	<b>315</b>
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Рис	64,26/64,26	4,82	1,67	40,03	194,71	
	<b>фруктовая нарезка (банан)</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b> 1	
	Банан	120/100	1,5	0,5	21	96	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>64,08</b> 701	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>15,06</b>	<b>63,66</b> 375	
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	<b>Птица жареная</b>	<b>100</b>	<b>25,14</b>	<b>36,15</b>	<b>0,58</b>	<b>427,71</b> 293 а	
	Соль поваренная пищевая	5,45/5,45	0	0	0	0	
	Масло сливочное	9,09/9,09	0,12	5,59	0,15	51,45	
	Курица	198,18/136,3	24,82	25,09	0	324,54	
	Лавровый лист	0,02/0,02	0	0	0,01	0,06	
Петрушка	5,45/5,45	0,2	0,02	0,41	2,67		
Масло растительное	5,45/5,45	0	5,44	0	49		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>610</b>	<b>34,34</b>	<b>43,61</b>	<b>91,31</b>	<b>892</b>		
<b>ОБЕД</b>	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>31,96</b>	<b>127</b> 388	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Плоды шиповника сушеные	20/20	0,8	0	12	51,2	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>64,08</b> 701	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	<b>Рассольник ленинградский с курицей</b>	<b>250</b>	<b>16,28</b>	<b>12,35</b>	<b>22,23</b>	<b>265,55</b> 76	
	Лук репчатый	12,5/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Крупа перловая	12,5/12,5	1,16	0,14	8,36	39,38	
	Огурец соленый	5/3,75	0,03	0	0,06	0,49	
	Куриный окорочок	105/62,5	13,31	6,88	0,06	115,38	
	Картофель	125/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Морковь	13,33/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0,72</b>	<b>6,14</b>	<b>3,27</b>	<b>70,79</b> 15	
	Огурец, грунтовый	43,8/35	0,28	0,04	0,88	4,9	
	Лук зеленый (перо)	15/12	0,16	0,01	0,38	2,4	
	Помидоры (томаты)	56,5/48	0,29	0,1	2,02	9,55	
	Масло подсолнечное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	<b>Рагу овощное (2-й вариант)</b>	<b>180</b>	<b>24,75</b>	<b>19,08</b>	<b>11,95</b>	<b>319,66</b> 343 а	
	Капуста белокочанная	48,06/36	0,65	0,04	1,69	10,08	
	Картофель	60,08/36	0,72	0,14	5,87	27,72	
	Лук репчатый	25,74/21,6	0,3	0,04	1,77	8,86	
Куриный окорочок	151,2/105,84	22,54	11,64	0,11	195,38		
Морковь, красная	27,46/21,6	0,28	0,02	1,49	7,56		
Масло растительное	7,2/7,2	0	7,19	0	64,73		
Томат-паста	5,4/5,4	0,26	0	1,03	5,35		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>760</b>	<b>44,92</b>	<b>37,87</b>	<b>83,9</b>	<b>847,08</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b> 385	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	200/200	5,8	6,4	9,4	120	
	<b>Оладьи (с молоком сгущенным)</b>	<b>85</b>	<b>6,94</b>	<b>7,22</b>	<b>38,79</b>	<b>248,07</b> 401	
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10/10	0,72	0,85	5,55	32,79	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,49	0	40,42	
	Пшеничная мука, высшего сорта	42,33/42,33	4,57	0,55	29,59	141,38	
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	42,33/42,33	1,23	1,06	2,03	22,86		

Соль пищевая йодированная	0,79/0,79	0	0	0	0
Дрожжи прессованные	1,23/1,23	0,16	0,03	0,1	1,34
Яйцо	2,11/2,11	0,27	0,24	0,01	3,32
Сахар	1,5/1,5	0	0	1,49	5,97
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>285</b>	<b>12,74</b>	<b>13,62</b>	<b>48,19</b>	<b>368,07</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1655</b>	<b>92</b>	<b>95,1</b>	<b>223,4</b>	<b>2107,15</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>16768</b>	<b>790,34</b>	<b>817,93</b>	<b>2461,98</b>	<b>20138,22</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1397</b>	<b>65,86</b>	<b>68,16</b>	<b>205,16</b>	<b>1678,19</b>