



Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ №2  
пгт. Кировский»  
Григорьева Н.Н.

**Основное (организованное)**  
**15-дневное меню**  
**МБОУ «СОШ № 2 пгт. Кировский»**

*Дети 1-4 класс*

*(завтрак)*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К основному (организованному) 15-ти дневному меню .

Работа столовой организована в соответствии с режимом работы МБОУ «СОШ №2» (пятидневная рабочая неделя).

График питания обучающихся и режим работы школьной столовой утвержден директором МБОУ СОШ №2 Григорьевой Натальей Николаевной.

Для детей-инвалидов и детей с ОВЗ предусмотрен двухразовый режим питания ,а именно - завтрак, калорийность которого составляет 25 % от дневной нормы и обед, калорийность которого составляет 35% от дневной нормы.

Также для детей 1-4 классов предусмотрено дополнительное питание, состоящее из молока .

Для осуществления питания детей предусмотрены все необходимые условия для организации питания обучающихся детей. Пищеблок оборудован следующими электроприборами: две электроплиты на 4 конфорки, с духовыми шкафами, 1 холодильник ,2 электротитана, две электросковороды, духовой шкаф.

Помещение пищеблока оборудовано вытяжной вентиляцией. Проведена и работает пожарная АПС, имеются средства пожаротушения( 2 огнетушителя).

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, БеленкоТ.В.- медицинский работник, Козяр Н.С.- шеф-повар ,Елисеева Е.А.-заведующая хозяйством.

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

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

Моющие и дезинфицирующие средства имеются в достаточном количестве.

Пищеблок соответствует требованиям СанПиН -2-3-2-4-3590-20 и имеются все необходимые условия для приготовления детского питания.

При формировании 10-дневного меню использовались нижеприведенные сборники рецептов, 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 рецептов

№	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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян	788 блюд, Могильный, Тутельян, Москва
5	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Могильный, Тутельян	500 блюд
6	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях школ, 2004 г.	сб. шк. 2004 г.
7	Сборник рецептов диетических блюд, кулинарных изделий, полуфабрикатов.	550 диетических блюд
8	Сборник рецептов 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, рецептов 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.

## *Список поставщиков пищевых продуктов .*

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

## *Ассортиментный перечень используемых продуктов*

### *Рыбные продукты*

1. молоки лососевых рыб
2. филе минтая

### *Мясные продукты*

1. куры (куриный окорочок, бедро)
2. фарш индейки
3. фарш свинина\говядина
4. говядина

### *Молочные продукты*

1. молоко цельное
2. сливки сухие, сухое молоко
3. масло сливочное

### *Полуфабрикаты*

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

### *Крупы*

1. Рис
2. гречка
3. пшено
4. манка
5. горох
6. перловка
7. мука

8. сахар
9. макаронные изделия

### *Овощи*

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

### *Фрукты*

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

### *Прочие продукты*

1. чай
2. соль
3. кофейный напиток
4. сок
5. сухофрукты
6. томатная паста
7. приправа
8. лавровый лист

9. масло растительное

10. зелень сушеная

11. шиповник сухой

12. дрожжи

*Хлеб, хлеба-булочные изделия*

1. хлеб пшеничный , ржаной

2. рулеты

*Кондитерские изделия*

1. круассаны

2. вафли мягкие

3. пирожное бисквитное

4. рулетики бисквитные

# **10-дневное меню .**

## **Вторые блюда :**

1. Суп молочный с крупой, сырники с творогом .
2. Птица запеченная, рис отварной ,соус томатный с овощами .
3. Гуляш , каша рассыпчатая гречневая .
4. Котлеты, биточки рыбные запеченные, картофельное пюре .
5. Пельмени мясные отварные с маслом .
6. Вареники с творогом (из полуфабриката промышленного производства) .
7. Макароны отварные , котлеты, биточки, шницели рубленные .
8. Куры отварные, соус томатный с овощами, каша рассыпчатая гречневая.
9. Молоки лососевых рыб, тушеные в томате с овощами, картофельное пюре .
10. Плов из курицы .
11. Вареники с капустой промышленного производства .
12. Плов из курицы гречневый.
13. Рагу из птицы, кролика или субпродуктов .
14. Поджарка, соус томатный с овощами, макаронные изделия отварные
15. Гуляш, рис отварной

# **10-дневное меню .**

## **Третьи блюда :**

- 1. Чай с сахаром .**
- 2. Компот из сухофруктов с сахаром .**
- 3. напиток из плодов шиповника .**
- 4. Сок .**
- 5. Какао с молоком .**

УТВЕРЖДАЮ



(должность)

(ФИО)

(дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: дети 1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	<b>Суп молочный с крупой</b>	200	7,18	6,48	27,96	200,26	94
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Макаронные изделия	12/12	1,36	0,25	8,35	41,04	
	Сахар	10/10	0	0	9,98	39,9	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	200/200	5,8	5	9,6	108	
	<b>Сырники из творога</b>	50	7,77	7,35	4,51	115,07	231
	сырники полуфабрикат	50/50	7,77	5,68	4,51	100,1	
	Масло растительное	1,66/1,66	0	1,66	0	14,97	
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,4	0	15,06	63,66	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>Молоко кипяченое</b>	200	5,8	6,4	9,4	120	385
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	200/200	5,8	6,4	9,4	120	
	<b>Бутерброд с сыром</b>	50	5,91	7,8	14,57	146,98	3
	Сыр "Российский"	16/15	3,48	4,42	0	54,6	
	Масло сливочное	5/5	0,03	3,08	0,08	28,3	
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		700	27,06	28,03	71,5	645,97	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		700	27,06	28,03	71,5	645,97	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	<b>Птица запеченная</b>	100	25,14	36,15	0,58	427,71	293 а
	Масло сливочное	9,09/9,09	0,12	5,59	0,15	51,45	
	Соль поваренная пищевая	5,45/5,45	0	0	0	0	
	Курица	198,18/136,3	24,82	25,09	0	324,54	
	Петрушка	5,45/5,45	0,2	0,02	0,41	2,67	
	Лавровый лист	0,02/0,02	0	0	0,01	0,06	
	Масло растительное	5,45/5,45	0	5,44	0	49	
	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	200	0,82	0,16	26,2	110	389
	Сок фруктовый	200/200	0,82	0,16	26,2	110	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	<b>Молоко кипяченое</b>	200	5,8	6,4	9,4	120	385
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	200/200	5,8	6,4	9,4	120	
	<b>фруктовая нарезка (груша)</b>	60	0,24	0,18	6,18	28,2	368а
	Груша	66,6/60	0,24	0,18	6,18	28,2	
	<b>Рис отварной</b>	150	4,11	5,55	33,48	200,46	315

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	
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	
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	
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>790</b>	<b>39,33</b>	<b>51,98</b>	<b>94,86</b>	<b>1001,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>790</b>	<b>39,33</b>	<b>51,98</b>	<b>94,86</b>	<b>1001,6</b>	

День 3

<b>ЗАВТРАК</b>	<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>Каша рассыпчатая гречневая</b>	<b>150</b>	<b>7,11</b>	<b>7,33</b>	<b>39,94</b>	<b>261,66</b>	<b>313</b>
	Масло сливочное	5,25/5,25	0,07	3,23	0,09	29,72	
	Вода	98,39/98,39	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,46/3,46	0,05	2,13	0,06	19,6	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	
	Гречневая крупа	65,96/65,96	6,99	1,98	36,34	198,53	
	Сахар	3,46/3,46	0	0	3,46	13,82	
	<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 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>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>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>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>780</b>	<b>29,15</b>	<b>42,85</b>	<b>114,52</b>	<b>1001,33</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>780</b>	<b>29,15</b>	<b>42,85</b>	<b>114,52</b>	<b>1001,3</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		

День 4

<b>ЗАВТРАК</b>	<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>
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	
	Треска	73,12/67,5	10,8	0,4	0	46,58	
	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>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>2,67</b>	<b>4,08</b>	<b>21,79</b>	<b>134,88</b>	<b>131</b>
	Масло сливочное	5,25/5,25	0,07	3,23	0,09	29,72	
	Картофель	266,25/129,1	2,58	0,52	21,05	99,45	
	сливки сухие ,Корея	1,05/1,05	0,02	0,34	0,65	5,72	
	<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>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>Салат из свежих огурцов</b>	<b>60</b>	<b>0,46</b>	<b>3,65</b>	<b>1,43</b>	<b>40,34</b>	<b>20</b>
Огурец свежий	71,28/57	0,46	0,06	1,42	7,98		
Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36		

	<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>730</b>	<b>24,48</b>	<b>18,55</b>	<b>70,91</b>	<b>546,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>730</b>	<b>24,48</b>	<b>18,55</b>	<b>70,91</b>	<b>546,19</b>	

День 5

ЗАВТРАК	<b>Пельмени мясные отварные с маслом</b>	<b>170</b>	<b>13,84</b>	<b>27,39</b>	<b>45,98</b>	<b>485,74</b>	<b>293</b>
	Масло сливочное	4,73/4,73	0,06	2,91	0,08	26,75	
	бульманты	153/153	13,77	24,48	45,9	459	
	<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>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>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 ЗАВТРАК</b>		<b>700</b>	<b>22,8</b>	<b>34,32</b>	<b>87,5</b>	<b>758,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>700</b>	<b>22,8</b>	<b>34,32</b>	<b>87,5</b>	<b>758,99</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>
	Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56	
	Вареники	180,54/180	21,6	11,52	29,16	309,6	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>4,08</b>	<b>4,24</b>	<b>17,06</b>	<b>124,12</b>	<b>397</b>
	Сахар	11,12/11,12	0	0	11,1	44,37	
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	
	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	122,22/122,22	3,54	3,91	5,74	73,33	
	<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>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 ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>24,25</b>	<b>34,94</b>	<b>110,95</b>	<b>848,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>630</b>	<b>24,25</b>	<b>34,94</b>	<b>110,95</b>	<b>848,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		

День 7

ЗАВТРАК	<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>
	Масло сливочное	5,62/5,62	0,07	3,46	0,1	31,84	
	фарш "домашний"	90/66,38	11,28	13,28	0	168,59	
	Сухари панировочные	9/9	0	0	0	0	
	Лук репчатый	21,38/21,38	0,3	0,04	1,75	8,76	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	15,75/15,75	1,24	0,16	7,61	37,01	
	<b>Макаронны отварные с овощами</b>	<b>150</b>	<b>5,1</b>	<b>6,95</b>	<b>31,33</b>	<b>208,17</b>	<b>205 а</b>
	Лук репчатый	11,4/9,6	0,13	0,02	0,79	3,94	
	Петрушка (корень)	5,4/4,8	0,07	0,03	0,48	2,45	
	Томат-пюре	8,4/8,4	0	0	0	0	
	Морковь	16/12	0,16	0,01	0,83	4,2	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Вода	252/252	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	2,1/2,1	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	42/42	4,75	0,88	29,23	143,64	
	<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>Яйца вареные</b>	<b>41</b>	<b>5,21</b>	<b>4,72</b>	<b>0,29</b>	<b>64,37</b>	<b>209</b>
Соль поваренная пищевая	4,1/4,1	0	0	0	0	
Яйцо	41/41	5,21	4,72	0,29	64,37	
Вода	307,5/307,5	0	0	0	0	
<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 ЗАВТРАК</b>	<b>711</b>	<b>32,18</b>	<b>35,31</b>	<b>96,93</b>	<b>829,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>711</b>	<b>32,18</b>	<b>35,31</b>	<b>96,93</b>	<b>829,82</b>	

День 8

<b>ЗАВТРАК</b>	<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	
	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	
	Морковь	12/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	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	
	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	
	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	
	Сахар	0,45/0,45	0	0	0,45	1,8	
	зелень сушеная	0,05/0,05	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>Куры отварные</b>	<b>90</b>	<b>26,89</b>	<b>13,87</b>	<b>0,46</b>	<b>234,26</b>	<b>120</b>
	Лук репчатый	4,95/4,05	0,06	0,01	0,33	1,66	
	Куриный окорочок	144,9/126	26,84	13,86	0,13	232,6	
	<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>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>Каша рассыпчатая гречневая</b>	<b>150</b>	<b>7,11</b>	<b>7,33</b>	<b>39,94</b>	<b>261,66</b>	<b>313</b>
	Масло сливочное	5,25/5,25	0,07	3,23	0,09	29,72	
	Вода	98,39/98,39	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,46/3,46	0,05	2,13	0,06	19,6	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	
	Гречневая крупа	65,96/65,96	6,99	1,98	36,34	198,53	
	Сахар	3,46/3,46	0	0	3,46	13,82	
	<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	
	Яйцо	2,11/2,11	0,27	0,24	0,01	3,32	
	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		
Сахар	1,5/1,5	0	0	1,49	5,97		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>805</b>	<b>50,36</b>	<b>38,36</b>	<b>122,67</b>	<b>1042,92</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>805</b>	<b>50,36</b>	<b>38,36</b>	<b>122,67</b>	<b>1042,9</b>		

День 9

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>молоки лососевых рыб, тушенные в томате с овощами</b>	<b>90</b>	<b>11,04</b>	<b>1,44</b>	<b>16,12</b>	<b>132,27</b>	<b>79</b>
	Лук репчатый	6,3/5,4	0,08	0,01	0,44	2,21	
	Томат-паста	3,6/3,6	0,17	0	0,68	3,56	
	Морковь	22,08/16,2	0,21	0,02	1,12	5,67	
	Сахар	13,5/13,5	0	0	13,47	53,86	
	молоки лососевых рыб	114,12/66,15	10,58	1,32	0,4	66,15	
	зелень сушеная	0,05/0,05	0	0	0	0	

приправа	0,9/0,9	0	0	0	0	0
Вода питьевая	2,7/2,7	0	0	0	0	0
Масло растительное	0,09/0,09	0	0,09	0	0,81	
<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>2,67</b>	<b>4,08</b>	<b>21,79</b>	<b>134,88</b>	<b>131</b>
Масло сливочное	5,25/5,25	0,07	3,23	0,09	29,72	
Картофель	266,25/129,1	2,58	0,52	21,05	99,45	
сливки сухие ,Корея	1,05/1,05	0,02	0,34	0,65	5,72	
<b>Соус томатный с овощами</b>	<b>15</b>	<b>0,25</b>	<b>0,97</b>	<b>1,36</b>	<b>15,36</b>	<b>349</b>
Масло сливочное	0,45/0,45	0,01	0,28	0,01	2,55	
Масло сливочное	0,3/0,3	0	0,18	0,01	1,7	
Лук	1,78/1,5	0,02	0	0,12	0,62	
Морковь	3,6/2,7	0,04	0	0,19	0,94	
приправа	0,15/0,15	0	0	0	0	
Лук репчатый	0,46/0,27	0	0	0,02	0,11	
Пшеничная мука, высшего сорта	0,61/0,61	0,07	0,01	0,42	2,03	
Масло сливочное	0,61/0,61	0,01	0,37	0,01	3,44	
Масло сливочное	0,2/0,2	0	0,12	0	1,15	
Морковь	1,08/0,81	0,01	0	0,06	0,28	
Соль пищевая йодированная	0,14/0,14	0	0	0	0	
Томат-паста	2,02/2,02	0,1	0	0,38	2	
Сахар	0,14/0,14	0	0	0,13	0,54	
зелень сушеная	0,01/0,01	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>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>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>785</b>	<b>23,31</b>	<b>13,36</b>	<b>85,26</b>	<b>567,64</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>785</b>	<b>23,31</b>	<b>13,36</b>	<b>85,26</b>	<b>567,64</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		

День 10							
ЗАВТРАК	<b>Плов из курицы</b>	<b>150</b>	<b>11,08</b>	<b>11,8</b>	<b>24,24</b>	<b>248,16</b>	<b>122</b>
	Лук репчатый	9,45/4,95	0,07	0,01	0,41	2,03	
	Куриный окорочок	63/37,5	7,99	4,12	0,04	69,22	
	Томат-паста	1,95/1,95	0,09	0	0,37	1,93	
	Рис	34,95/34,95	2,62	0,91	21,77	105,9	
	Морковь	36,8/24	0,31	0,02	1,66	8,4	
	Масло растительное	2,7/2,7	0	2,7	0	24,27	
	Масло растительное	4,05/4,05	0	4,05	0	36,41	
	<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	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	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	
	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>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>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>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 ЗАВТРАК</b>		<b>612</b>	<b>21,16</b>	<b>20,32</b>	<b>96,49</b>	<b>643,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>612</b>	<b>21,16</b>	<b>20,32</b>	<b>96,49</b>	<b>643,4</b>	
<b>11 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Вареники с капустой промышленного производства</b>	<b>180</b>	<b>10,98</b>	<b>16,96</b>	<b>54,25</b>	<b>225,5</b>	<b>12</b>
	Масло сливочное	14,4/14,4	0,19	8,86	0,24	81,5	
	Соль пищевая йодированная	1,8/1,8	0	0	0	0	
	вареники с капустой	180/180	10,8	8,1	54	144	
	<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>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>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>442</b>	<b>14,26</b>	<b>18,9</b>	<b>89,64</b>	<b>393,18</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>442</b>	<b>14,26</b>	<b>18,9</b>	<b>89,64</b>	<b>393,18</b>	
<b>12 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Плов из курицы гречневый</b>	<b>200</b>	<b>16,22</b>	<b>15,94</b>	<b>28,96</b>	<b>329,96</b>	<b>123</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	
	Томат-паста	2,6/2,6	0,12	0	0,49	2,57	
	Гречневая крупа	46,6/46,6	4,94	1,4	25,68	140,27	
	Морковь	49,07/32	0,42	0,03	2,21	11,2	
	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>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>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>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>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>19,79</b>	<b>16,64</b>	<b>85,21</b>	<b>568,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>530</b>	<b>19,79</b>	<b>16,64</b>	<b>85,21</b>	<b>568,04</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептур</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>13 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<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	
	Томат-пюре	6,86/6,86	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	3,42/3,42	0	0	0	0	
	Курица	121,14/82,28	14,97	15,14	0	195,83	
	Мука пшеничная	1,14/1,14	0,12	0,01	0,79	3,81	
	Морковь	25,6/19,42	0,25	0,02	1,34	6,8	
	Петрушка	3,42/3,42	0,13	0,01	0,26	1,68	
	Лавровый лист	0,02/0,02	0	0	0,01	0,06	
	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	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	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		

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>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>60</b>	<b>0,46</b>	<b>3,65</b>	<b>1,43</b>	<b>40,34</b>	<b>20</b>
Огурец свежий	71,28/57	0,46	0,06	1,42	7,98	
Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>490</b>	<b>21,69</b>	<b>26,55</b>	<b>76,68</b>	<b>620,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>490</b>	<b>21,69</b>	<b>26,55</b>	<b>76,68</b>	<b>620,56</b>	

14 день

<b>Поджарка</b>	<b>65</b>	<b>11,38</b>	<b>27,16</b>	<b>1,64</b>	<b>296,84</b>	<b>251</b>
Свинина, тазобедренная часть	87/74	11,1	20,13	0	225,71	
Лук репчатый	24/20	0,28	0,04	1,64	8,2	
Томат-пюре	10/10	0	0	0	0	
Масло растительное	7/7	0	6,99	0	62,93	
<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>	<b>5,93</b>	<b>1,11</b>	<b>36,54</b>	<b>179,55</b>	<b>202</b>
Макаронные изделия	52,5/52,5	5,93	1,1	36,54	179,55	
Соль пищевая йодированная	2,62/2,62	0	0	0	0	
Вода	315/315	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	
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	
Морковь	12/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
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	
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	
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	
Сахар	0,45/0,45	0	0	0,45	1,8	
зелень сушеная	0,05/0,05	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>фруктовая нарезка (груша)</b>	<b>60</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>6,18</b>	<b>28,2</b>	<b>368a</b>
Груша	66,6/60	0,24	0,18	6,18	28,2	
<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>555</b>	<b>21,17</b>	<b>31,99</b>	<b>78,44</b>	<b>683,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>555</b>	<b>21,17</b>	<b>31,99</b>	<b>78,44</b>	<b>683,52</b>	

15 день

<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>Рис отварной</b>	<b>150</b>	<b>4,11</b>	<b>5,55</b>	<b>33,48</b>	<b>200,46</b>	<b>315</b>
Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2	
Рис	53,55/53,55	4,02	1,39	33,36	162,26	
<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>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>60</b>	<b>0,93</b>	<b>3,05</b>	<b>5,41</b>	<b>52,79</b>	<b>45</b>

Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37
Капуста белокочанная	59,16/47,34	0,85	0,05	2,22	13,26
Соль поваренная пищевая	0,9/0,9	0	0	0	0
Лук зеленый	7,5/6	0,08	0,01	0,19	1,2
Лимонная кислота	0,18/0,18	0	0	0	0
Вода	5,82/5,82	0	0	0	0
Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>19,77</b>	<b>37,16</b>	<b>70,64</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>540</b>	<b>19,77</b>	<b>37,16</b>	<b>70,64</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>9800</b>	<b>390,76</b>	<b>449,26</b>	<b>1352,2</b>
<b>Среднее значение за период</b>		<b>653</b>	<b>26,05</b>	<b>29,95</b>	<b>90,15</b>