

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



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

Дети 5-11 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.

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 общеобразовательных школах, 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
0	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ. Уральский региональный центр питания, 2013 г.	Уральский рег. центр питания, 2013 г.
1	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, блинчики, сырники)
- 3 . ООО «Родимая Сторонка» (молоко)
4. ООО «Форвард Трейд» (молоко)
5. ООО «Приморский завод минеральных вод» (вода питьевая)
6. ООО «ПРОДИС ДВ» (мясная продукция, колбасные изделия).
7. 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 рубленые .
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 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	250	8,97	8,1	34,95	250,32	94
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15	
	Макаронные изделия	15/15	1,7	0,31	10,44	51,3	
	Сахар	12,5/12,5	0	0	12,48	49,88	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	250/250	7,25	6,25	12	135	
	Сырники из творога	100	15,54	14,7	9,03	230,15	231
	сырники полуфабрикат	100/100	15,54	11,37	9,03	200,21	
	Масло растительное	3,33/3,33	0	3,33	0	29,94	
	Чай с сахаром	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	
	Бутерброд с сыром	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	0,06	3,08	0,08	28,3	
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	30,82	30,6	73,61	691,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	30,82	30,6	73,61	691,11	
День 2							
ЗАВТРАК	Птица запеченная	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	
	Рис отварной	180	4,93	6,66	40,18	240,55	315
	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	
	Соус томатный с овощами	50	0,85	3,24	4,53	51,19	349
	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	

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	Соки овощные, фруктовые и	200	0,82	0,16	26,2	110	389
	Сок фруктовый	200/200	0,82	0,16	26,2	110	
	фруктовая нарезка (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	368a
	Груша	111/100	0,4	0,3	10,3	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	34,51	46,81	96,28	940,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		660	34,51	46,81	96,28	940,53	
День 3							
ЗАВТРАК	Гуляш	100	11,96	28,26	2,2	344,47	260
	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	
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,53	8,8	47,93	313,99	313
	Масло сливочное	6,3/6,3	0,08	3,87	0,11	35,66	
	Вода	118,06/118,0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,16/4,16	0,05	2,56	0,07	23,52	
	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	
	Сахар	4,16/4,16	0	0	4,15	16,58	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	31,96	127	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		
фруктовая нарезка (банан)	100	1,5	0,5	21	96	1	
Банан	120/100	1,5	0,5	21	96		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	24,77	37,92	113,11	933,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		610	24,77	37,92	113,1	933,66	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные запеченные	90	12,78	4,12	8,74	123,23	255
	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%	22,5/22,5	0,68	0,79	1,06	14,18	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1	15,75/15,75	1,24	0,16	7,61	37,01	
	Картофельное пюре	180	3,2	4,9	26,15	161,86	131
	Масло сливочное	6,3/6,3	0,08	3,87	0,11	35,66	
	Картофель	319,5/154,96	3,1	0,62	25,26	119,33	
	сливки сухие ,Корея	1,26/1,26	0,03	0,4	0,78	6,87	
	Чай с сахаром	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	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,24	20
	Огурец свежий	118,8/95	0,76	0,1	2,38	13,3	
Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	19,51	15,41	66,82	480,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	19,51	15,41	66,82	480,07	
День 5							
	Пельмени мясные отварные с	200	16,28	32,22	54,1	571,46	293
	Масло сливочное	5,56/5,56	0,07	3,42	0,09	31,47	

ЗАВТРАК	бульманты	180/180	16,2	28,8	54	540	
	Чай с сахаром	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	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	фруктовая нарезка (апельсин)	100	0,78	0,17	7,04	37,39	341
Апельсин	129,57/86,96	0,78	0,17	7,04	37,39		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	19,87	32,69	90,69	743,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	19,83	32,69	90,69	743,01	
День 6							
ЗАВТРАК	Вареники из полуфабриката промышленного производства	200	12	24	70	540	443
	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	
	Какао с молоком	200	4,08	4,24	17,06	124,12	397
	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%	122,22/122,2	3,54	3,91	5,74	73,33	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	18,45	28,54	101,55	734,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		430	18,45	28,54	101,6	734,62	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели	90	12,9	16,94	9,46	246,2	282
	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	15,75/15,75	1,24	0,16	7,61	37,01	
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,17	8,33	37,6	249,8	205 а
	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	
	Томат-пюре	10,08/10,08	0	0	0	0	
	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	
	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	
	Яйца вареные	41	5,21	4,72	0,29	64,37	209
	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	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	31,96	127	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		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		541	27,4	30,29	93,8	757,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		541	27,4	30,29	93,8	757,87	
День 8							
	Куры отварные	100	29,88	15,41	0,51	260,29	120
	Лук репчатый	5,5/4,5	0,06	0,01	0,37	1,84	
	Куриный окорочок	161/140	29,82	15,4	0,14	258,44	

ЗАВТРАК	Соус томатный с овощами	50	0,85	3,24	4,53	51,19	349
	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	
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,53	8,8	47,93	313,99	313
	Масло сливочное	6,3/6,3	0,08	3,87	0,11	35,66	
	Вода	118,06/118,06	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,16/4,16	0,05	2,56	0,07	23,52	
	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	
	Сахар	4,16/4,16	0	0	4,15	16,58	
	Чай с сахаром	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	
	Оладьи (с молоком сгущенным)	85	6,94	7,22	38,79	248,07	401
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5%	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%	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		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701	
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	645	48,97	34,97	121,31	1001,28		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	645	48,97	34,97	121,3	1001,28		

День 9

ЗАВТРАК	молоки лососевых рыб,						
	тушенные в томате с овощами	100	12,27	1,6	17,91	146,97	79
	Лук репчатый	7/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Томат-паста	4/4	0,19	0	0,76	3,96	
	Морковь	24,53/18	0,23	0,02	1,24	6,3	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	молоки лососевых рыб	126,8/73,5	11,76	1,47	0,44	73,5	
	зелень сушеная	0,06/0,06	0	0	0	0	
	приправа	1/1	0	0	0	0	
	Вода питьевая	3/3	0	0	0	0	
	Масло растительное	0,1/0,1	0	0,1	0	0,9	
	Картофельное пюре	180	3,2	4,9	26,15	161,86	131
	Масло сливочное	6,3/6,3	0,08	3,87	0,11	35,66	
	Картофель	319,5/154,98	3,1	0,62	25,26	119,33	
	сливки сухие ,Корея	1,26/1,26	0,03	0,4	0,78	6,87	
	Соус томатный с овощами	50	0,85	3,24	4,53	51,19	349
	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		
Чай с сахаром	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		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701	
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08		
фруктовая нарезка (апельсин)	100	0,78	0,17	7,04	37,39	341	
Апельсин	129,57/86,96	0,78	0,17	7,04	37,39		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	19,87	10,21	85,18	525,15		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	660	19,87	10,21	85,18	525,15		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Плов из курицы	200	14,78	15,74	32,32	330,88	122
	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	
	Рис	46,6/46,6	3,5	1,21	29,03	141,2	
	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	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,4	0,18	42,52	171,22	349
	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	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	
вафли мягкие	40	0,72	2,4	9,6	62,4	1	
вафли мягкие	20/16	0,72	2,4	9,6	62,4		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	470	19,27	18,62	98,93	628,58		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	470	19,27	18,62	98,93	628,58		
11 день							
ЗАВТРАК	вареники с капустой промышленного производства	180	10,98	16,96	54,25	225,5	12
	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	
	Чай с сахаром	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	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	круассан	40	1,17	1,71	4,14	34,2	1
	круассан	18/18	1,17	1,71	4,14	34,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	14,92	18,97	87,94	387,44		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		450	14,92	18,97	87,94	387,44	
12 день							
ЗАВТРАК	Плов из курицы гречневый	250	20,27	19,92	36,2	412,45	123
	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	
	Томат-паста	3,25/3,25	0,16	0	0,62	3,22	
	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	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,45	
	Масло растительное	6,75/6,75	0	6,74	0	60,68	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	31,96	127	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	
	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Яблоки	100/100	0,4	0,4	9,8	47		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	23,84	20,62	92,45	650,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		580	23,84	20,62	92,45	650,53	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
13 день							
ЗАВТРАК	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	200	17,46	22,42	18,24	344,92	289
	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,4	0,18	42,52	171,22	349
	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	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	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08		
Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,24	20	
Огурец свежий	118,8/95	0,76	0,1	2,38	13,3		
Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	21,99	28,99	77,63	647,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	21,99	28,99	77,63	647,46	
14 день							
	Поджарка	100	17,51	41,79	2,52	456,68	251
	Свинина, тазобедренная часть	133,85/113,8	17,08	30,97	0	347,24	
	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	
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202

ЗАВТРАК	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	
	Соус томатный с овощами	50	0,85	3,24	4,53	51,19	349
	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	
	Чай с сахаром	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	
	фруктовая нарезка (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	368a
Груша	111/100	0,4	0,3	10,3	47		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701	
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	28,64	46,96	90,75	898,07		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	660	28,64	46,96	90,75	898,07		
15 день							
ЗАВТРАК	Гуляш	100	11,96	28,26	2,2	344,47	260
	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	
	Рис отварной	180	4,93	6,66	40,18	240,55	315
	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	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	Чай с сахаром	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	
	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,02	87,99	45
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Капуста белокочанная	98,6/78,9	1,42	0,08	3,71	22,09	
	Соль поваренная пищевая	1,5/1,5	0	0	0	0	
	Лук зеленый	12,5/10	0,13	0,01	0,32	2	
	Лимонная кислота	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Вода	9,7/9,7	0	0	0	0	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	21,21	40,3	80,95	800,75		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	610	21,21	40,3	80,95	800,75		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	8576	374	441,9	1371	10820,13		
Среднее значение за период	536	23,37	27,62	85,69	676,26		