

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ КСОШ №3
Н.Я. Шумак



**Десятидневное меню столовой
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Кодинская средняя общеобразовательная школа №3»
На осенне-зимний период 2021-2022 г.г.
(возрастная категория от 7 лет до 10 лет)**

Составлено на основе:

- сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях
774 блюда, Могильный М.П., Тутельян В.А., Москва
- СанПиН 2.3/2.4. 3590-20
- «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4. 3590-20



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ КСОШ №3
Д.Я. Шумак

**Десятидневное меню столовой
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Кодинская средняя общеобразовательная школа №3»
На осенне-зимний период 2021-2022 г.г.
(возрастная категория от 11 лет до 18 лет)**

Составлено на основе:

- сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях
774 блюда, Могильный М.П., Тутельян В.А., Москва
- СанПиН 2.3/2.4. 3590-20
- «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

2021/2022г с 7-11													
Прием пищи, наименование блюда	Выход, масса порций	белки	жиры	Углеводы, г	Эн/ц, ккал.	Минеральные вещества				Витамины , мг			
						Ca	Fe	P	Mg	B1	B2	C	
Понедельник – первая неделя													
Завтрак : 9-15-10-00													
Запеканка из творога /№ 366 сб.04г/:	100/10	15	13,3	13,7	238,8	66,9	1,2	0	19,7	0,06	0,2	1,04	
Творог	94,7												
Манка	6,7												
Сахар	6,7												
Яйца	2,7												
Масло сливоч.	4												
Сухари	4												
Сметана	4+10=14												
Какао с молоком /№ 693 сб. 04г/ :	200	4,7	5	31,8	187	179,42	26,06	179,02	0,92	0,06	0,3	1,92	
Какао порош.	4												
Молоко цельное	100												
сахар	20												
Бутерброд с повидлом	63	9,33	9,34	20,54	165,17	19,09	1,25	78,85	19,92	0,1	0,04	0	
Хлеб пшенич. йодир.	38												
Масло сливоч.	5												
повидло	20												
Итого :		29,03	27,64	66,04	590,97	265,41	28,51	257,87	40,54	0,22	0,54	2,96	
Обед : 11-00-12-45													
Икра морковная/№ 78 сб.04г/:	100	2,2	7,6	11,4	128	42,1	34,3	0	1,9	0,06	0,08	14,9	
Морковь	94/75												
Лук репч.	21/18												
Томат паста	16,8												
Масло растит.	8												
Лимон. Кислота	0,45												
сахар	1,2												
соль йодир.	1												
Рассольник ленинградский /№ 132 сб. 04г/:	25/250/10	15	11,1	20,9	248,7	89,25	13,5	33,35	0,95	0,03	0	2,1	
Картофель	100/75												
Рис	5												
Морковь	13/10												
Лук репч.	6/5												
Огурцы консерв.	27/15												
Масло сливоч.	5												
Сметана	10												
Говядина	54/40												
соль йодир.	2												
Куры отварные №697 сб.1983г:	100	9	10,87	10,33	176,67	7	14,8	0	1	0,4	0,13	1,6	
Куры	161/143												
Соль	2												
Макароны отварные /№ 516 сб. 04г/:	150	3,23	10,88	22	201	170,4	16,65	110,03	0,68	0,053	0,26	1,52	
Макароны	61												
Масло сливочное	31,6												
соль йодир.	7												
Сок яблоч.	200	1	0	21,2	88	14	2,8	14	8	0,02	0,2	4	
Хлеб пшеничный йодированный	78	7,1	0,92	43,43	211,5	127,8	3,11	139,5	43,2	0,03	0,29	0,18	
Йогурт	115	5,13	1,88	7,38	71,25	155	0,12	118,75	18,75	0,04	0	0,7	
Итого :		35,56	42,33	136,64	1125,12	605,55	85,28	415,63	31,28	0,633	0,96	25	
П О Л Д Н И К : 14-30 – 15-30													
Булочка домашняя /№769 сб.04г/:	50	5,6	9,9	45,7	295,5	14,85	0	0	0,98	0,09	0,04	0	
Мука	33,5												
Сахар	7												
Масло сливоч.	7												
Яйцо	0,95												
Соль йодир.	0,3												
Дрожжи прессов.	0,85												
Сок яблоч.	200	4,43	5,1	7,43	92,25	81,68	9,45	60,75	0,675	0,03	0	0,68	
Итого :		10,03	15	53,13	387,75	96,53	9,45	60,75	1,655	0,12	0,04	0,68	
Итого за день :		74,62	42,64	255,81	2103,84	967,49	123,24	734,25	73,475	0,973	1,54	28,64	

Вторник – первая неделя

Завтрак : с 9-15 – 10-30

Каша молочная рисовая с маслом сливочным /№302 таблица 4 сб. 04г/ :	200/10	7,41	12,7	31,86	281	63	18,2	76,2	0,5	0,08	0,1	0,5	0,05
Рис	44,4												
Молоко цельное	98,4												
Сахар	6												
Соль	1												
Масло сливоч.	10												
Бутерброд с маслом /№ 1 сб.04г/:	38/10	4,3	12	26,7	236,06	10,6	0,67	59,2	15	0,08	0,1	0	0
Хлеб пшенич. йодир.	38												
Масло сливоч.	10												
Кофейный напиток /№ 692 сб. 04г/ :	200	0,3	0	15,2	62	100,32	11,66	75	0,12	0,02	0,16	1,08	0
Коф. напиток	8												
Молоко цельное	50												
Сахар	20												
Яйцо вареное /№ 337 сб. 04г/	1шт	5,1	4,6	0,3	63	22,18	4,85	0	1,01	0,03	0,18	0	1
Банан 230	230	5,06	1,84	72,45	220,8	18,4	1,38	64,4	96,6	0,09	0,1	23	0
Итого :		17,07	31,14	146,51	862,86	214,5	36,76	274,8	113,23	0,3	0,64	24,58	1,05

Обед : с 11-00 – 12-45

Огурец свежий таблица №24 сб 99	100	0,6	7,1	3	79	23	14	0	0,9	0,03	0,04	10	0,06
Огурец свежий:	105/100												
Борщ со св. капустой и картофелем /№ 110 сб. 04г/:	275/10	14	11,8	13,6	219,7	85,9	10,6	21,8	0,85	0	0	12,9	1,03
Свекла	50/40												
Капуста св.	25/20												
Картофель	27/20												
Морковь	13/10												
Лук репч.	12/10												
Томат пюре	8												
Масло сливоч.	5												
Сахар	3												
Лимон. Кислота	0,12												
Сметана	10												
говядина	54/40												
Соль йодир.	2												
Котлета из курицы № 54-5м2020г	75	14,4	3,3	10,1	127,1	43,95	25,95	88,05	1,05	0,6	0	10,95	0,75
куриная грудка /филе/	63,3/56												
молоко цельное	12,9												
хлеб пшеничный	9,3												
сухари паниров.	8,3												
масло растит.	2,1												
соль йодир.	1												
вода	8,5												
Рагу овощное /№ 541 сб. 04г/ :	150	3	12,45	17,25	187,5	43,95	25,95	88,05	1,05	0,6	0	10,95	0,75
Картофель	88,6/66,6												
Морковь	29,9/23,85												
Лук репч.	14,25/12												
Капуста св.	37,5/27												
Масло сливоч.	8,7												
Мука	2												
Томат паста	6,75												
сахар	0,45												
Соль йодир.	0,45												
Компот из смеси сухофруктов /№ 639 сб. 04г/ :	200	0,6	0	31,4	124	19,48	15,32	31,94	0,54	0	0,02	0,82	0,16
Сухофрукты	20												
Сахар	20												
Аскорбин. кислота	0,2												
Хлеб пшеничный йодированный	78	7,1	0,92	43,43	211,5	127,8	3,11	139,5	43,2	0,34	0,29	0,18	0
Итого :		39,70	35,57	118,78	948,80	344,08	94,93	369,34	47,59	1,57	0,35	45,80	2,75
П О Л Д Н И К : 14-30 – 15-30													
Печенье	25	3,55	3,2	35	181	15	1	45	10	0,03	0,01	0	5
Сок абрикос.	200	1	0	27,4	110	14	2,8	14	8	0,02	0,2	4	0
Итого :		4,55	3,2	62,4	291	29	3,8	59	18	0,05	0,21	4	5
Итого за день :		61,32	69,91	327,69	2102,7	587,58	135,49	703,14	178,82	1,92	1,2	74,38	8,8

100
100 (15 мин)

55 (15,06)

Среда – первая неделя

Завтрак : 9-15-10-30

Помидоры свежие табл. №24 сб. 99	100	0,45	2,05	1,95	42,5	7	10	0	0,45	0,03	0,02	12,5	0,5
Помидоры свежие	118/100												
Суфле рыбное/№ 400 сб.04г/:	100	18,48	8,36	4	169,4	0,1	2,87	0,23	1,8	16,79	3,41	25,34	2,88
горбуша	135/90												
молоко цельное=	22,5												
масло сливочное	3,9												
мука	3,9												
яйца	14,5												
масло сливочное	1,8												
Соль йодир.	2												
Картофельное пюре /№520 сб.04г/:	150	5,25	6,15	35,25	220,5	2,33	20,55	110,06	2,33	0,24	0,05	0	0
картофель	70,6/128,25												
молоко цельное	23,7												
масло сливочное	5,25												
Соль йодир.	2												
Чай с молоком № 1011 сб. 1983г	200/15	1,4	1,6	16,4	86	66	0,8	50	12	0,02	0,08	0,6	0
чай	1												
сахар	15												
молоко цельное	50												
Хлеб пшенич. йодир.	38	5,28	0,96	31,68	158,04	28	3,12	126,4	37,6	0,14	0,06	0	0
Йогурт	115	5,13	1,88	7,38	71,25	155	0,12	118,75	18,75	0,04	0	0,7	11
Итого :		24,17	22,18	93,62	737,89	262,79	43,9	487,64	72,17	0,47	0,21	13,8	11,55
Обед : 11-00- 12-45													
Икра свекольная/№ 78 сб.04г/:	100	2,2	7,6	11,4	128	42,1	34,3	0	1,9	0,06	0,08	14,9	0,008
Свекла	96/75												
Лук репч.	21/18												
Томат пюре	28												
Масло растит.	8												
Лимон. Кислота	0,45												
сахар	1,2												
Соль йодир.	1												
Суп картофельный с крупой и горбушей /№ 25/250	25/250	15,4	8,3	18,8	218	22,5	34	0	1,25	0,13	0,08	9,75	1
Картофель	100/75												
Гречка	5												
Морковь	13/10												
Лук репч.	12/10												
Масло сливоч.	3												
Соль йодир.	2,5												
Горбуша	44,5/31,1												
Котлеты особые / № 452 сб. 04г/:	100	13,5	16,3	15,5	265	10,5	22,2	0	1,5	0,6	0,2	2,4	0,8
Говядина	108/80												
Хлеб йодир.	16												
Молоко или вода	20												
Сухари	10												
Масло растит.	6												
Соль йодир.	2												
Лук репчатый	12/10												
Соус томатный /№587 сб. 04г/:	50	1,4	16,2	3,3	163,2	38,4	0,15	0	3,4	0,15	0,05	0,3	0,2
масло сливочное	2,25												
Мука	2,25												
Бульон или отвар	45												
морковь св.	3,75/3												
Лук репч.	1,2/1												
томат. Пюре	12,5												
масло сливочное	0,75												
сахар	0,5												
Соль йодир.	0,5												
Рис припущенный: /№512 сб. 04г/:	150	3,6	8,3	29,66	211,1	6,75	21,9	0	1,1	0,04	0,23	0,11	0,11
Рис	52,5												
Масло сливоч.	5												
Соль йодир.	1,5												
Сок яблоч.	200	1	0	21,2	88	14	2,8	14	8	0,02	0,2	4	0
Хлеб пшеничный йодированный	76	9,46	1,22	57,9	282	170,4	4,15	186	57,6	0,45	0,38	0,24	0
Итого :		47,24	74,4	139,71	1347	428,47	104,08	471,46	89,96	0,93	2,23	110	4,07
П О Л Д Н И К : 14-30 – 15-30													
Яблоко 230	230	10,4	10,5	38,8	281,3	80,55	2,55	245,85	50	0,15	0,6	16,8	0,12
Сок абрикос.	200	1,2	0	31,6	126	23,73	19,04	26,28	0,71	0,02	0,02	0,53	0,24
Итого :		11,6	10,5	74	407,3	100,03	17,87	277,79	50,54	0,15	0,62	17,62	0,28
Итого за день :		83,01	107,08	307,33	2492,2	791,29	165,85	1236,89	212,67	1,55	3,06	141,42	15,9

100 100

55/16,06

Четверг – первая неделя														
Завтрак : 9-15-10-30														
Омлет натуральный №340 сб. 04	105	80	15,8	26,4	3	314,5	128,1	22,8	0	3,63	0,11	0,63	0,32	0,47
Яйцо		30												
Молоко или вода		5												
Масло сливоч.		1,5												
Соль йодир.														
Кофейный напиток /№ 692 сб.04г/:	200	8	0,3	0	15,2	62	100,32	11,66	75	0,12	0,02	0,16	1,08	0
Кофейный напиток		50												
Молоко цельное		20												
сахар														
Бутерброд с сыром /№ 3 сб.04г/:	63	38	10,36	22,62	38,26	392,4	215,9	42,91	217	1,74	0,17	0,44	0	0,15
Хлеб ржано-пшенич.		10												
Масло сливоч.		15												
сыр														
Итого :			26,46	49,02	56,46	768,9	444,32	77,37	292	5,49	0,3	1,23	1,4	0,62
Обед : 11-00- 12-45														
Помидоры свежие табл. №24 сб. 99	100	118/100	0,9	4,1	3,9	85	14	20	0	0,9	0,06	0,04	25	1
Помидоры свежие														
Суп летний овощной /№ 145 сб. 04г/:	25/250/10	44/35	15	11,1	20,9	248,7	89,25	13,5	33,35	0,95	0,03	0	2,1	1,13
Капуста св.		72/54												
Картофель		17/14												
Морковь		12/10												
Лук репч.		5												
масло сливочное		9/6												
зеленый горошек		10												
яйца		40/36												
Куры		2												
соль йодир.														
Тефтели /№ 462 сб. 04г/:	100	87/64	12,42	14,78	11,78	231,3	15,23	24,6	0	2,43	0,063	0,09	1,17	0
Говядина		8												
Рис		35/30												
Лук репч.		5												
Масло растит.		6,7												
Мука		8,3												
Масло растит.		2												
Соль йодир.														
Картофельное пюре /№ 520 сб. 04г/:	200	227,43/171	3,2	10,9	22	201	170,4	16,65	110,02	0,38	0,05	2,6	1,5	0,27
Картофель		31,6												
Молоко цел.		7												
Масло сливоч.		2												
соль йодир.														
Сок виногр.	200		0,6	0	36,4	144	14	2,8	14	8	0,02	0,2	4	0
Хлеб пшеничный йодированный	76		7,1	0,92	43,43	211,5	127,8	3,11	139,5	43,2	0,34	0,29	0,24	0,18
Йогурт	115		5,13	1,88	7,38	71,25	155	0,12	118,75	18,75	0,04	0	0,7	11
Итого :			45,81	48,86	152,74	1253,75	611,68	230,78	415,62	89,71	0,583	3,24	11,71	15,08
П О Л Д Н И К : 14-30 – 15-30														
Банан 230	230		5,5	22,5	25,1	321	51	0,63	93	11	0,03	0,19	0,4	153
Сок абрикос.	200		1	0	27,4	110	14	2,8	14	8	0,02	0,2	4	0
Итого :			6,5	22,5	52,5	431	65	3,43	107	19	0,05	0,39	4,4	153
Итого за день :			78,77	120,38	261,7	2453,65	1121	311,58	814,62	114,2	0,933	4,86	17,51	168,7

100
100

55/14,06

<u>Пятница – первая</u> <u>неделя</u> <u>Завтрак : 9-15-10-30</u>														
Биточки из говядины / № 54-6м-2020г/:	75	13,7	13,6	12,2	226,3	5,25	11,1	0	0,75	0,3	0,1	1,2	0,4	
Говядина	87,7/64,5													
Хлеб йодир.	14,3													
Молоко или вода	17,3													
Сухари	8,3													
масло сливочное	5													
Соль йодир.	1,5													
Лук репчатый	9/7,5													
Капуста тушеная / № 534 с6.04г/ :	150	4,95	9,23	21,4	188,03	69,9	23,03	46,73	0,9	0,05	0,05	0	1	
Капуста св.	215/172													
Масло растит.	5,25													
Морковь св.	3,75/3													
Лук репч.	7,2/6													
Томат пюре	9													
Мука	1,8													
Сахар	4,5													
Соль йодир.	1													
Какао с молоком / № 693 с6. 04г/ :	200	4,7	5	31,8	187	179,42	26,06	179,02	0,92	0,06	0,3	1,92	0,02	
Какао порошок.	4													
Молоко цельное	100													
сахар	20													
Хлеб пшенич. йодир.	38	3,17	0,58	19	94,82	16,8	1,87	75,84	22,56	0,08	0,036	0	0	
Итого :		26,52	28,4	84,4	696,15	271,37	62,06	301,59	25,13	0,49	0,486	3,12	1,42	
<u>Обед : 11-00- 12-45</u>														
Перец свежий таблица №24 с6. 99г.	100	1	7,1	4,2	86	12	16	29	0,46	0,079	0,055	92,9	7	
Перец свежий	133/100													
Суп картофельный с бобовыми / № 139 с6.04г/:	25/250	17,9	10,2	22,75	259,5	116,2	29,4	129,4	3,38	0,1	0,05	3	1,15	
Картофель	67/50													
Горох	20													
Лук репч.	12/10													
Морковь	13/10													
Масло растит.	5													
Соль йодир.	2													
Говядина	54/40													
Жаркое по-домашнему / №436 с6. 04г/:	50/200	20,5	9,8	21,6	250	28	48	253,3	4	0,12	0	6,7	0,013	
Говядина	108/80													
Картофель	202,2/152													
Лук репч.	24/20													
Масло растит.	9,6													
Томатное пюре	12													
Соль йодир.	2													
Компот из плодов или ягод сушеных с витамином «С» / № 638 с6. 04г/:	200	1,2	0	31,6	126	23,73	19,04	26,28	0,71	0,02	0,02	0,53	0,24	
Курага	20													
Сахара	20													
Аскорбиновая кислота	0,2													
Хлеб пшеничный йодированный	78	7,1	0,92	43,43	211,5	127,8	3,11	139,5	43,2	0,34	0,29	0,24	0,18	
Итого :		47,7	28	123,58	933	307,73	115,55	577,48	51,75	0,659	0,415	103,37	8,583	
<u>ПОЛДНИК : 14-30 – 15-30</u>														
Булочка дорожная/ № 770 с6. 04г/:	50	3,55	7,4	28,05	194	9,3	0	0	0,6	0,06	0,03	0	0	
Мука	32,5													
Сахар	6													
Масло сливоч.	8,5													
Соль йодир.	0,3													
Дрожжи пресс.	1,5													
Сок яблоч.	200	5,9	6,8	9,9	123	108,9	12,6	81	0,9	0,04	0	0,9	0,01	
Яблоко 230	230	0,69	0	19,78	92	18,4	2,51	12,65	10,35	0,12	0,21	14,95	0	
Итого :		10,14	14,2	57,73	409	136,6	15,11	93,65	11,85	0,22	0,24	15,85	0,01	
Итого за день :		84,36	70,6	265,71	2038,15	715,7	192,72	972,72	88,73	1,369	1,141	122,34	10,013	

100
100

55
55(18,06)

Понедельник – вторая неделя													
Завтрак : 9-15-10-30													
Каша манная молочная с маслом / № 302 сб. 04г/ : таблица №4 сб. №04	200/10	6,3	11,8	27,3	247	0	0	0	0	0	0	0	0
Манка	44,4												
Молоко цел.	98,4												
Сахар	6												
Соль йодир.	1												
Масло сливоч.	10												
Яйцо вареное / № 337 сб. 04г/	1шт	5,1	4,6	0,3	63	22,18	4,85	0	1,01	0,03	0,18	0	1
Бутерброд с сыром / № 3 сб. 04г/ :	63	10,36	22,6	38,26	292	215,9	42,91	217	1,74	0,17	0,44	0	0,15
Хлеб пшенич. йодир.	38												
Масло сливоч.	10												
сыр	15												
Чай с сахаром №1009 сб. 1983г	200/15	4,7	5	31,8	87	179,42	26,06	179,02	0,92	0,06	0,3	1,92	0,02
Чай	1												
Сахар	15												
Йогурт	115	5,13	1,88	7,38	71,25	155	0,12	118,75	18,75	0,04	0	0,7	11
Итого :		31,59	45,9	105	760,25	572,5	73,94	514,77	22,42	0,3	0,92	2,62	12,17
Обед : 11-00-12-45													
Помидоры свежие табл. №24 сб. 99	100	0,9	4,1	3,9	85	14	20	0	0,9	0,06	0,04	25	1
Помидоры свежие	118/100												
Суп картофельный с мясными фрикадельками / № 137 сб. 04г/ :	25/250	8,7	7,7	17,4	174	47,25	1	0	28,25	0,1	0,08	13,75	4
Картофель	133/100												
Морковь	13/10												
лук репч.	12/10												
томат паста	1,8												
масло сливочное	3												
говядина	39/29												
лук репч.	3/2,5												
яйца	2												
Соль йодир.	2												
Котлеты рыбные / № 397 сб. 04г/ :	100/60	14,8	2,6	8,6	118	67,7	26,9	0	1,5	0,2	0,2	3,3	0,03
с соусом томатным № 593 сб. 04г.													
горбуша	99/66												
Хлеб	14												
Молоко или вода	20												
Яйца	8												
Лук репч.	18/14												
Соль йодир.	2												
Масло сливочное	3,6												
Мука	2,7												
Морковь	4,5/3,6												
Лук репчатый	1,4/1,2												
Томат паста	9												
сахар	0,6												
Каша гречневая / № 508 сб. 04г / (таб. № 4 сб. 04/	150	10	10,2	46,8	279	209	2,19	34	1,84	0	0,17	0	1,78
Гречка	66,6												
Масло сливоч.	5												
Соль йодир.	1,5												
Напиток лимонный / № 699 сб. 2004г/ :	200	0,1	0	24,2	93	32	6	0	0,4	0,01	0,01	8,6	0,08
Лимоны	16												
Сахар	24												
Хлеб пшеничный йодированный	76	7,1	0,92	43,43	211,5	127,8	3,11	139,5	43,2	0,34	0,29	0,24	0,18
Банан 230	230	5,06	1,84	72,45	220,8	18,4	1,38	64,4	96,6	0,09	0,1	23	0
Итого :		46,66	27,4	216,8	1181,3	516,15	60,58	237,9	172,69	0,8	0,89	73,89	7,07
П О Л Д Н И К : 14-30 – 15-30													
Печенье	30	1,07	0,96	10,5	54,3	4,5	0,3	13,5	3	0,001	0,003	0	1,5
Сок яблоч.	200	5,9	6,8	9,9	123	108,9	12,6	81	0,9	0,04	0	0,9	0,01
Итого :		6,97	7,76	20,4	177,3	113,4	12,9	94,5	3,9	0,041	0,003	0,9	
Итого за день :		85,22	81	342,2	2118,85	1202,05	147,42	847,17	199,01	1,141	1,813	77,41	19,24

100
100 (14.06)
100 (21.06)

55
55 (14.06)
55 (21.06)

Вторник – вторая неделя													
Завтрак : 9-15-10-30													
Котлета из курицы № 54-5м2020г	75	14,4	3,3	10,1	127,1	43,95	25,95	88,05	1,05	0,6	0	10,95	0,75
куриная грудка /филе/	63,3/56												
молоко цельное	12,9												
хлеб пшеничный	9,3												
сухари паниров.	8,3												
масло растит.	2,1												
соль йодир.	1												
вода	8,5												
Картофельное пюре /№ 520 сб. 04г/:	150	3,2	10,9	22	201	170,4	16,65	109,8	0,38	0,05	0,26	1,52	0,27
Картофель	171/128,25												
Молоко цел.	23,7												
Масло сливоч.	5,2												
соль йодир.	2												
Сыр российский	31,2/30	7,6	7,6	9,7	120	264	10,5	150	0,3	0,01	0,09	0,21	0,08
Кофейный напиток /№ 692 сб.04г/:	200	0,3	0	15,2	62	100,32	11,66	75	0,12	0,02	0,16	1,08	0
Кофейный напиток	8												
Молоко цельное	50												
сахар	20												
Хлеб ржаной йодир.	38	3,17	0,58	19	94,82	16,8	1,87	75,84	22,56	0,08	0,04	0	0
Яблоко 230	230	0,69	0	19,78	92	18,4	2,51	12,65	10,35	0,12	0,21	14,95	0
Итого :		15	19,1	85,68	569,82	551,52	43,19	423,3	33,71	0,28	0,76	17,76	0,35
Обед : 11-00- 12-45													
Огурец свежий таблица №24 сб 99	100	0,6	7,1	3	79	23	14	0	0,9	0,03	0,04	10	0,06
Огурец свежий:	105/100												
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне с курицей и сметаной / №134	25/250/10	10,7	9,72	14,75	132,8	22,5	34	0	1,25	0,13	0,08	9,8	1
капуста св.	38/30												
картофель	33/25												
рис	10												
морковь	13/10												
лук репч.	12/10												
масло растит.	5												
соль йодир.	2												
сметана	10												
куры	40/36												
Гуляш из филе птицы/ доп/р./:	75/25	18,6	16,5	9,4	198,6	30,75	126,4	249,9	2,44	0,09	0,11	3,36	0
Филе кур	103,5/90												
масло растит.	2												
лук репч.	6/5												
томат паста	2,4												
мука	1,5												
Соль йодир	2												
Картофельное пюре /№520	200	3,23	10,9	22	152,2	170,4	16,65	110	0,68	0,05	0,26	1,52	0,27
картофель	227/171												
Молоко цельное	31,6												
масло сливоч.	7												
соль йодир.	2												
Сок вишневый	200	1,4	0	24,4	108	14	2,8	14	8	0,02	0,2	4	0
Хлеб пшеничный йодированный	76	7,1	0,92	43,43	211,5	127,8	3,11	139,5	43,2	0,34	0,29	0,24	0,18
Йогурт	115	5,13	1,88	7,38	71,25	155	0,12	118,8	18,75	0,04	0	0,7	11
Итого :		46,7	47	124,4	953,35	543,45	197,1	632,2	75,22	0,7	0,98	29,62	12,51
П О Л Д Н И К : 14-30 – 15-30													
Штрицель сдобный /доп/р/ :	50	3,8	3,1	28,2	157	20,65	8,65	59,35	0,87	0,08	0,06	0	0,012
Мука	25												
Сахар	5												
Дрожжи пресс.	1,8												
Масло сливоч.	9												
Молоко цел.	17												
Яйцо	8												
изюм	2,5												
Сок яблоч.	200	1	0	21,2	88	14	2,8	14	8	0,02	0,2	4	0
Итого :		4,8	3,1	49,4	245	34,65	11,45	73,35	8,87	0,1	0,26	4	0,012
Итого за день :		66,5	69,2	259,4	1768,2	1129,6	251,7	1129	117,8	1,08	1,99	51,38	12,872

100 100 (22,06) 55 55

<u>Среда – вторая неделя</u>														
Завтрак : 9-15-10-30														
Огурец свежий <u>таблица №24 сб</u>	100	0,6	7,1	3	79	23	14	0	0,9	0,03	0,04	10	0,06	
99														
Огурец свежий:	105/100													
<u>Фрикадельки рыбные /№ 397</u>	80/50	12,03	2,11	6,99	95,9	55,01	21,9	0	1,22	0,16	0,16	2,68	0,024	
сб. 04г/:														
с соусом томатным / № 593 сб.														
04г/:														
горбуша	79,2/52,8													
Хлеб	11,2													
Молоко или вода	16													
Яйца	6,4													
Лук репч.	14,4/11,2													
Соль йодир.	2													
Масло сливочное	3													
Мука	2,25													
Морковь	3,8/3													
Лук репчатый	1,2/1													
Томат паста	7,5													
сахар	0,5													
<u>Картофельное пюре /№520</u>	150	3,23	10,88	22	152,2	170,4	16,65	110	0,68	0,05	0,26	1,52	0,27	
картофель	171/128,25													
Молоко цельное	23,7													
масло сливоч.	5													
соль йодир.	1,5													
<u>Какао с молоком /№ 693 сб. 04г/</u>	200	4,7	5	31,8	187	179,42	26,06	179	0,92	0,06	0,3	1,92	0,02	
:														
Какао порош.	4													
Молоко цельное	100													
сахар	20													
<u>Йогурт</u>	115	5,13	1,88	7,38	71,25	155	0,12	118,8	18,75	0,04	0	0,7	11	
<u>Хлеб ржаной йодир.</u>	38	3,17	0,58	19	94,82	16,8	1,87	75,84	22,56	0,08	0,036	0	0	
Итого :		28,86	27,55	90,17	680,17	599,63	80,6	483,6	45,03	0,42	0,796	16,82	11,374	
Обед : 11-00- 12-45														
Помидоры свежие:	100	7	11	4	94,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
помидоры св.	118/100													
<u>Суп картофельный с крупой и сайрой /№ 138 сб. 04г/:</u>	1/250	15,4	8,3	18,8	176,2	22,5	34	0	1,25	0,13	0,08	9,75	1	
Картофель	100/75													
Гречка	5													
Морковь	13/10													
Лук репч.	12/10													
Масло сливоч.	3													
Соль йодир.	2													
сайра в масле	42/40													
<u>Плов из говядины /№ 492 сб.</u>	50/200	22,8	19,5	54,3	312,5	56,64	0	0	2,73	0,36	0,15	0,78	0	
04г/:														
говядина	107/79													
рис	68													
Масло растительное	10													
лук репч.	14/12													
морковь	20/16													
томат паста	9													
Соль йодир.	2													
<u>Компот из смеси сухофруктов /№ 639 сб. 04г/ :</u>	200	0,6	0	31,4	124	19,48	15,32	31,94	0,54	0	0,02	0,82	0,16	
Сухофрукты	20													
Сахар	20													
Аскарбин. кислота	0,2													
<u>Хлеб пшеничный йодированный</u>	78	7,1	0,92	43,43	211,5	127,8	3,11	139,5	43,2	0,34	0,29	0,24	0,18	
<u>Конфеты шоколадные</u>	25	2	19,75	27,1	199,3	3	1,2	72	9	0,15	0,1	0	0	
Итого :		54,9	59,47	179	1118	229,42	53,63	243,4	56,72	0,98	0,64	11,59	1,34	
ПОЛДНИК : 14-30 – 15-30														
Сок яблоч.	200	13,5	12	12,3	188	60,2	17,7	0	1,08	0,06	0,18	3,16	0,18	
Апельсин 230	230	5,06	1,84	72,45	220,8	18,4	1,38	64,4	96,6	0,09	0,1		23	
Итого за день :		88,82	88,86	341,7	2019	847,45	135,61	791,5	198,35	1,49	1,536	51,41	12,714	

100 55

Четверг – вторая неделя Завтрак : 9-15-10-30													
Яйцо вареное /№ 337 сб. 04г/	1шт	5,1	4,6	0,3	63	22,18	4,85	0	1,01	0,03	0,18	0	1
Макароньы, запеченные с сыром /№ 334 сб.04г/:	174	8,35	14,1	39,74	212,4	132,5	1,01	0	14,56	0,11	0,01	0	0,11
Макароньы	61												
Сыр	15,6/15												
Масло слив.	9												
Соль йодир.	3												
Бутерброд с маслом /№ 1 сб.04г/:	38/10	4,3	12	26,7	236,06	10,6	0,67	59,2	15	0,08	0,1	0	0
Хлеб пшенич. йодир.	38												
Масло сливоч.	10												
Чай с молоком № 1011 сб. 1983г	200/15	1,4	1,6	16,4	86	66	0,8	50	12	0,02	0,08	0,6	0
чай	1												
сахар	15												
молоко цельное	50												
Йогурт	115	5,13	1,88	7,38	71,25	155	0,12	118,8	18,75	0,04	0	0,7	11
Банан	200	4,4	1,6	63	192	16	1,2	56	84	0,08	0,2	20	0
Итого :		23,6	31,2	153,2	797,71	380,1	3,8	284	144,31	0,33	0,39	21,3	11,11
Обед : 11-00- 12-45													
Перец свежий таблица №24 сб. 99г.	100	5,4	14,2	7,2	178	168	1,7	111	24	0,02	0,1	6	0,05
Перец свежий	133/100												
Щи из свежей капусты с картофелем /№124 сб.04г/ :	25/250/10	2,3	6,3	10,3	109	75,18	14,7	34,23	0,98	0,03	0,03	9,5	0,98
капуста белокач.	63/50												
Картофель	40/30												
Морковь	13/10												
Лук репч.	12/10												
Масло сливоч.	5												
Соль йодир.	2												
Томат паста	1,8												
Сметана	10												
Куры	40/36												
Котлеты Особые /№ 452 сб. 04г/:	100	13,5	16,3	15,5	265	10,5	22,2	0	1,5	0,6	0,2	2,4	0,8
говядина	108/80												
хлеб пшенич.	16												
молоко или вода	20												
сухари	10												
масло растит	6												
соль йодир.	2												
лук репч.	12/10												
Рис припущенный: /№512 сб. 04г/:	150	3,6	8,3	29,66	150,4	6,75	21,9	0	1,1	0,04	0,23	0,11	0,11
Рис	52,5												
Масло сливоч.	5												
Соль йодир.	1,5												
Сок виногр.	200	0,6	0	36,4	144	14	2,8	14	8	0,02	0,2	4	0
Хлеб пшеничный йодированный	78	7,1	0,92	43,43	211,5	127,8	3,11	139,5	43,2	0,34	0,29	0,24	0,18
Апельсин 230	230	6,67	5,75	57	308,2	250,47	2,07	186,3	28,98	0,04	0,1	2,07	0
Итого :		39,2	51,8	199,5	1366,1	652,7	68,5	485	107,76	1,09	1,15	24,32	2,12
П О Л Д Н И К : 14-30 – 15-30													
Сок яблоч.	200	1	0	21,2	88	14	2,8	14	8	0,02	0,2	4	0
Мандарин	150	5,06	1,84	72,45	220,8	18,4	1,38	64,4	96,6	0,09	0,1		23
Итого :		1	0	21,2	88	14	2,8	14	8	0,02	0,2	26,07	0
Итого за день :		63,8	83	373,9	2251,8	1046,8	75,1	783	260,07	1,44	1,74	71,69	2,9

100

55

<u>Пятница – вторая*</u> <u>неделя</u> <u>Завтрак : 9-15-10-30</u>															
Каша пшенная молочная с маслом /№ 302 сб. 04г/ : таблица №4 сб. №04 Крупа пшено Молоко цел. Сахар Соль йодир. Масло сливоч.	200/10 50 96 6 1 10	6,3	11,8	27,3	247	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Бутерброд с повидлом /№ 2 сб.04г/: Хлеб ржаной йодир. Масло сливоч. Повидло	63 38 10 15,2	5,82	16,18	36,03	318,5	14,3	0,9	59,2	15	0,08	0,1	0	0	0	0
Кофейный напиток /№ 692 сб. 04г/ : Кофейный напиток Молоко цельное сахар	200 8 50 20	0,3	0	15,2	62	100,32	11,66	75	0,12	0,02	0,16	1,08	0	0	0
Яйцо вареное /№ 337 сб. 04г/	1шт	5,1	4,6	0,3	63	22,18	4,85	0	1,01	0,03	0,18	0	1	1	1
Йогурт	115	5,13	1,88	7,38	71,25	155	0,12	118,8	18,75	0,04	0	0,7	11	11	11
Итого :		16,83	34,46	86,21	761,75	291,8	17,53	253	34,88	0,17	0,44	1,78	12	12	12
Обед : 11-00- 12-45															
Огурцы свежие/таб№32 сб.83г/ огурцы	100 105/100	18	2,2	2	100	40	1,1	250	90	0,18	0,09	1,5	0	0	0
Суп лапша домашняя на курином бульоне с курицей /№148 сб.2004г/	25/250 20 12/10 12/10 5 2 40/36	7,6	7,7	14,1	158	20,25	10,25	0	0,5	0,05	0,05	2	1,25	1,25	1,25
Говядина тушенная с капустой /№ 635 сб.83г/ : Говядина Масло растит. капуста св. масло растит. морковь св. лук репч. томат паста Мука пшенич. сахар лавр лист Соль йодир.	50/200 108/80 5 287/229 7 5/4 9,6/8 7,2 2,4 6 0,02 1	16,3	53,9	14,7	310,6	101,6	3,3	205,5	51,8	0,09	0,2	32,8	0,6	0,6	0,6
Компот из смеси сухофруктов /№ 639 сб. 04г/ : Сухофрукты Сахар Аскарбин. кислота	200 20 20 0,2	0,6	0	31,4	124	19,48	15,32	31,94	0,54	0	0,02	0,82	0,16	0,16	0,16
Хлеб пшеничный йодированный	78	7,1	0,9	43,43	211,5	127,8	3,11	139,5	43,2	0,34	0,29	0,18	0	0	0
Банан	125	2,75	1	39,4	120	10	0,75	35	52,5	0,05	0,055	12,5	0	0	0
Итого :		52,35	65,7	145	1024,1	319,13	33,83	661,9	238,5	0,71	0,705	49,8	2,01	2,01	2,01
П О Л Д Н И К : 14-30 – 15-30															
Яйцо вареное /№ 337 сб. 04г/	1шт	5,1	4,6	0,3	63	22,18	4,85	0	1,01	0,03	0,18	0	1	1	1
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,94	0,51	24,13	117,5	71	1,73	77,5	24	0,19	0,13	0,1	0	0	0
Булочка молочная /№ 779 сб.04г/: Мука пшенич. Дрожжи пресс. Молоко цельное Соль йодир.	50 40 0,5 20 0,5	4,4	1,1	25,15	128,5	33,5	0,55	52,5	9	0,06	0,04	0	0,005	0,005	0,005
Сок яблоч.	200	4,43	5,1	7,43	92,25	81,68	9,45	60,75	0,68	0,03	0	0,68	0,008	0,008	0,008
Итого :		17,87	13,01	57,01	401,25	208,36	16,58	190,8	34,69	0,31	0,35	0,78	1,013	1,013	1,013
Итого за день :		87,05	113,17	288,3	2187,1	819,29	67,94	1106	308,1	1,19	1,495	52,36	15,023	15,023	15,023
Итого за 10 дней		860,92	944,38	3161	23733	9190,1	1768,9	9674	2018	14,71	21,89	662,94	255,61	255,61	255,61
В среднем за 1 день		86,09	94,44	316,1	2373,3	919	176,89	967,4	201,8	1,47	2,19	66,29	25,56	25,56	25,56

100

55(12,06)