



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор КГКОУ ШИ № 3

Н.А. Васильева

**Перспективное 14-ти  
дневное  
МЕНЮ**

**Для детей 7 - 11 лет**

г. Хабаровск

2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор КГКОУ ШИ № 3

Н.А. Васильева

**Перспективное 14-ти  
дневное  
МЕНЮ**

**Для детей 12 лет и старше**

г. Хабаровск

2021 г.





	Мука	2,5	2,5	2,5	2,5									
	Масло сливочное	2,5	2,5	2,5	2,5									
	Сахар	0,5	0,5	0,5	0,5									
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>		<b>50</b>	1,68	3,45	4,61	56,17	2,4	0,04	90	6	0,08
<b>№ 239</b>	<b>Картофель отварной</b>													
	Картофель	132	99	132	99									
	Масло сливочное	4,5	4,5	4,5	4,5									
	<b>Выход:</b>		<b>100</b>		<b>100</b>	13,09	5,69	13,14	121,5	0,5	4	0,05	0,015	6,95
	<b>Чай со сгущенным молоком</b>													
	Чай	1	1	1	1									
	Молоко сгущенное	10	10	10	10									
	Сахар	15	15	15	15									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	0,8	0,8	5,1	30,9	3,6	2,3	0,4	0,5	0,2
	<b>Хлеб пшеничный</b>													
	Хлеб пшеничный	50	50	100	100									
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>		<b>100</b>	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		500		550	<b>33,07</b>	<b>17,44</b>	<b>78,45</b>	<b>574,47</b>	<b>40,5</b>	<b>8,04</b>	<b>250,56</b>	<b>29,515</b>	<b>7,3</b>
<b>Второй ужин (20.00)</b>														
	<b>Кисломолочный продукт</b>													
	Кисломолочный продукт	200	200	200	200									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	5,2	3	25	154	157	0,2	90	28	0,06
	<b>ИТОГО:</b>					<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	<b>157</b>	<b>0,2</b>	<b>90</b>	<b>28</b>	<b>0,06</b>
	<b>ВСЕГО:</b>					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>					
						89,37	94,07	358,37	2714,71					



	Крупа рисовая ,перловая	5	5	5	5									
	Огурцы соленые	16,7	15	16,7	15									
	Морковь	12,5	10	12,5	10									
	Масло растительное	2,5	2,5	2,5	2,5									
	Сметана	10	10	10	10									
	<b>Выход:</b>		<b>250</b>		<b>250</b>	6,86	8,13	18,81	174,43	16	0,76	0,07	0	8,08
<b>№ 199</b>	<b>Суфле из отварной говядины паровое</b>													
	Говядина(куски т/б части)	104,5	77	104,5	77									
	Масса отварного мяса		48		48									
	Яйца	13	13	13	13									
	соус молочный для запекания		17		17									
	Масло сливочное на смазку	2	2	2	2									
	Масса полуфабрикатов		76		76									
	<b>Выход:</b>		<b>75</b>		<b>75</b>	17,46	17,42	4,95	246,24	27	3,3	0,08	0,09	0,1
<b>№ 235</b>	<b>Капуста тушёная</b>													
	Капуста белокочанная	131,3	105	131,3	105									
	или капуста квашеная	128,6	90	128,6	90									
	Масло сливочное	4,5	4,5	4,5	4,5									
	или масло растительное	4,5	4,5	4,5	4,5									
	Морковь	5	4	5	4									
	Лук репчатый	7,1	6	7,1	6									
	Томат-паста	8	8	8	8									
	Мука пшеничная	1,2	1,2	1,2	1,2									
	Сахар	3	3	3	3									
	<b>Выход:</b>		<b>100</b>		<b>100</b>	2,62	3,23	13,45	87,16	29	0,4	20	10	0,015
	<b>Хлеб пшеничный</b>													
	Хлеб пшеничный	20	20	20	20									
	<b>Выход:</b>		<b>20</b>		<b>20</b>	1,52	0,16	9,84	47	4	0,22	0,022	0	0
	<b>Хлеб ржаной</b>													
	Хлеб ржаной	60	60	120	120									
	<b>Выход:</b>		<b>60</b>		<b>120</b>	4,8	3,96	51	310,8	27,96	3,12	217,92	47,04	0,144
<b>№ 284</b>	<b>Компот из яблок с лимоном</b>													
	Свежие яблоки	56	50	56	50									
	Лимон	16	7	16	7									
	Сахар	20	20	20	20									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	0,3	0,2	25,1	103	11	1,2	0,01	0	3,3
	<b>ИТОГО:</b>		805		865	<b>34,54</b>	<b>38,23</b>	<b>127,69</b>	<b>1034,44</b>	<b>131,96</b>	<b>9,7</b>	<b>238,142</b>	<b>57,13</b>	<b>25,739</b>
<b>Полдник (16-00)</b>														
	<b>Молоко</b>													
	Молоко	200	200	200	200									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	2,8	3,2	4,7	59					
	<b>Пряники</b>													
	Пряники	25	25	25	25									
	<b>Выход:</b>		<b>25</b>		<b>25</b>	1,2	0,7	19,43	83,95	29	2,1	0,08	0,01	0
	<b>Фрукты свежие</b>	300	300	300	300									
	<b>Выход:</b>		<b>300</b>		<b>300</b>	0,8	0,8	19,6	47	57	3,3	33	13,5	0,09
	<b>ИТОГО:</b>		525		525	<b>4,8</b>	<b>4,7</b>	<b>43,73</b>	<b>189,95</b>	<b>86</b>	<b>5,4</b>	<b>33,08</b>	<b>13,51</b>	<b>0,09</b>

## Ужин (18-30)

<b>№ 395</b>	<b>Сосиски отварные</b>													
	Сосиски	103	100	103	100									
	<b>Выход:</b>		<b>100</b>		<b>100</b>	10,4	20,9	2,75	230	5	1,75	0,03	0,015	0
<b>№ 227</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>													
	Макаронные изделия	68	68	68	68									
	Масло сливочное	9	9	9	9									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	7,36	7,06	47,1	281,46	5,7	0,78	0,06	0	0,01
<b>№ 277</b>	<b>Кисель из яблок</b>													
	Яблоки сушеные	12	12	12	12									
	Сахар	20	20	20	20									
	Крахмал	3	3	3	3									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	0,27	0	30,82	124,17	11	1,2	0,01	0	3,3
	<b>Хлеб пшеничный</b>													
	Хлеб пшеничный	50	50	100	100									
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>		<b>100</b>	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>		<b>600</b>	<b>25,63</b>	<b>28,76</b>	<b>129,87</b>	<b>870,63</b>	<b>41,7</b>	<b>4,83</b>	<b>0,21</b>	<b>0,015</b>	<b>3,31</b>
<b>Второй ужин (20.00)</b>														
<b>№ 517</b>	<b>Кисломолочный продукт</b>													
	Кисломолочный продукт	200	200	200	200									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	5,2	3	25	154	157	0,2	90	28	0,06
	<b>ИТОГО:</b>					<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	<b>157</b>	<b>0,2</b>	<b>90</b>	<b>28</b>	<b>0,06</b>
	<b>ВСЕГО:</b>					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>					
						102,0	114,0	390,6	3071,0					

Неделя: Первая

День: Среда

Возрастная категория:

( 7-11; 12 лет и старше)

№ ТК	Наименование Блюда	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
						Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A(мкг)	C
<b>Завтрак (8.30-9.00)</b>														
<b>№ 112</b>	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>													
	Крупа пшено	50	50	50	50									
	Молоко	140	140	140	140									
	Сахар	6,25	6,25	6,25	6,25									
	Масло сливочное	6,25	6,25	6,25	6,25									
	<b>Выход:</b>		<b>250</b>		<b>250</b>	7,55	9,09	42,86	283,95	180,7	1,5	0,24	0,07	1,8
<b>№ 105</b>	<b>Масло сливочное</b>													
	Масло сладко-сливочное	5	5	10	10									
	<b>Выход:</b>		<b>5</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	0,1	7,2	0,1	66	2,4	0,04	90	6	0,08
<b>№ 139</b>	<b>Яйцо отварное</b>													
	Яйцо (в шт)	1шт	40	1шт	40									
	<b>Выход:</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	5,08	4,6	0,28	62,8	238	0,2	77	5	0,03
	<b>Батон нарезной</b>													
	Батон нарезной	50	50	70	70									
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	5,25	2,03	35,98	183,4	14	0,7	55,42	11,66	0,07
<b>№ 496</b>	<b>Чай с молоком(1-й вариант)</b>													
	Чай	1	1	1	1									
	Молоко	35	35	35	35									
	Сахар	10	10	10	10									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	1,05	1,2	13,04	67,16	112	0,3	0,02	0,04	1,6
	<b>ИТОГО:</b>		545		570	<b>19,03</b>	<b>24,12</b>	<b>92,26</b>	<b>663,31</b>	<b>547,1</b>	<b>2,74</b>	<b>222,68</b>	<b>22,77</b>	<b>3,58</b>
<b>Второй завтрак (10.30-11.00)</b>														
<b>№ 48</b>	<b>Сок фруктовый</b>													
	Сок фруктовый	200	200	200	200									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	2	0,2	0,2	92	14	2,8	0	0	0,02
	<b>ИТОГО:</b>					<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
<b>Обед (12.00-13.00)</b>														
<b>№ 16</b>	<b>Салат из свежих огурцов</b>													
	Огурцы свежие	114	91	114	91									
	Масло растительное	10	10	10	10									
	<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	0,72	10,08	3	103,6	18	0,5	0,03	0	5
	<b>Суп картофельный с рыбой</b>													
	Кета или горбуша	70	40	70	40									
	Картофель	93,3	70	93,3	70									
	Крупа рисовая	5	5	5	5									
	Лук репчатый	10	8	10	8									
	Морковь	20	16	20	16									
	Масло сливочное	3,4	3,4	3,4	3,4									
	<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	9,3	7,3	16	167	51	1	0,08	0,02	6,32



	Сметана	20	20	20	20									
	<b>Выход:</b>		<b>40</b>		<b>40</b>	0,67	4,74	1,35	50,7	8,48	0,02	0,004	0,012	0,01
<b>№ 224</b>	<b>Рис отварной</b>													
	Крупа рисовая	54	54	54	54									
	Масло сливочное	6,75	6,75	6,75	6,75									
	<b>Выход:</b>		<b>150</b>		<b>150</b>	3,89	5,08	24,28	198,26	5,84	0,6	0,06	0	0,39
<b>№ 277</b>	<b>Кисель из кураги</b>													
	Курага	12	12	12	12									
	Сахар	20	20	20	20									
	Крахмал	3	3	3	3									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	0,27	0	30,82	124,17	11	1,2	0,01	0	3,3
	<b>Хлеб пшеничный</b>													
	Хлеб пшеничный	50	50	110	110									
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>		<b>110</b>	8,36	0,88	54,12	258,5	22	1,21	0,121	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>540</b>		<b>600</b>	<b>28,61</b>	<b>24,17</b>	<b>116,18</b>	<b>817,95</b>	<b>69,82</b>	<b>6,93</b>	<b>0,385</b>	<b>5,812</b>	<b>13,7</b>
<b>Второй ужин (20.00)</b>														
<b>№ 517</b>	<b>Кисломолочный продукт</b>													
	Кисломолочный продукт	200	200	200	200									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	5,2	3	25	154	157	0,2	90	28	0,06
	<b>ИТОГО:</b>					<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	<b>157</b>	<b>0,2</b>	<b>90</b>	<b>28</b>	<b>0,06</b>
	<b>ВСЕГО:</b>					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>					
						89,5	93,5	379,5	2876,2					





	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	26,18	11,38	26,28	243	1	8	0,1	0,03	13,9
<b>№ 275</b>	<b>Кисель из повидла</b>													
	Повидло	32	32	32	32									
	Сахар	12	12	12	12									
	Крахмал	3	3	3	3									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	0,15	0	38,71	155,43	28	1,5	0,01	0	0,5
	<b>Хлеб пшеничный</b>													
	Хлеб пшеничный	50	50	100	100									
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>		<b>100</b>	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>510</b>		<b>560</b>	<b>45,95</b>	<b>23,44</b>	<b>115,63</b>	<b>737,83</b>	<b>65</b>	<b>11,92</b>	<b>0,24</b>	<b>0,033</b>	<b>15</b>
<b>Второй ужин (20.00)</b>														
<b>№ 517</b>	<b>Кисломолочный продукт</b>													
	Кисломолочный продукт	200	200	200	200									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	5,2	3	25	154	157	0,2	90	28	0,06
	<b>ИТОГО:</b>					<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	<b>157</b>	<b>0,2</b>	<b>90</b>	<b>28</b>	<b>0,06</b>
	<b>ВСЕГО:</b>					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>					
						111,9	93,0	394,5	2835,0					

Неделя: Первая

День: Пятница

Возрастная категория:

(7-11; 12 лет и старше)

№ ТК	Наименование Блюда	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
						Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A(мкг)	C
<b>Завтрак (8.30-9.00)</b>														
<b>№ 141</b>	<b>Запеканка из творога</b>													
	Творог	188	186	188	186									
	Крупа манная	12,9	12,9	12,9	12,9									
	Вода или молоко	48	48	48	48									
	Яйца	6	6	6	6									
	Сахар	12,9	12,9	12,9	12,9									
	Ванилин	0,02	0,02	0,02	0,02									
	Сметана	6,9	6,9	6,9	6,9									
	Сухари	6,9	6,9	6,9	6,9									
	Масло сливочное	6,9	6,9	6,9	6,9									
	Масса готовой запеканки	200		200										
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	19,22	10,9	29,1	342,23	267,74	0,91	0,08	0,09	0,61
<b>№ 256</b>	<b>Соус молочный к блюдам (1 вариант)</b>													
	Молоко	50	50	50	50									
	Мука	2,5	2,5	2,5	2,5									
	Масло сливочное	2,5	2,5	2,5	2,5									
	Сахар	0,5	0,5	0,5	0,5									
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>		<b>50</b>	1,68	3,45	4,61	56,17	2,4	0,04	90	6	0,08
<b>№ 105</b>	<b>Масло сливочное</b>													
	Масло сладко-сливочное	5	5	10	10									
	<b>Выход:</b>		<b>5</b>		<b>10</b>	0,1	7,2	0,1	66	2,4	0,04	90	6	0,08
<b>№ 366</b>	<b>Сыр твердый порциями</b>													
	Сыр твердых сортов	11	10	22	20									
	<b>Выход:</b>		<b>10</b>		<b>20</b>	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,18	0,01	0,05	0,14
	<b>Батон нарезной</b>													
	Батон нарезной	50	50	70	70									
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>		<b>70</b>	5,25	2,03	35,98	183,4	14	0,7	55,42	11,66	0,07
<b>№ 269</b>	<b>Какао с молоком(1-й вариант)</b>													
	Какао-порошок	2	2	2	2									
	Молоко	100	100	100	100									
	Вода	110	110	110	110									
	Сахар	20	20	20	20									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	3,77	3,93	25,95	153,92	124	0,8	0,04	0,02	1,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>515</b>		<b>550</b>	<b>34,66</b>	<b>33,41</b>	<b>95,74</b>	<b>874,52</b>	<b>410,55</b>	<b>2,67</b>	<b>235,55</b>	<b>23,82</b>	<b>2,28</b>
<b>Второй завтрак (10.30-11.00)</b>														
<b>№ 48</b>	<b>Сок фруктовый</b>													
	Сок фруктовый	200	200	200	200									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	2	0,2	0,2	92	14	2,8	0	0	0,02
	<b>ИТОГО:</b>					<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
<b>Обед (12.00-13.00)</b>														



	<b>Выход:</b>		<b>300</b>		<b>300</b>	0,8	0,8	19,6	47	57	3,3	33	13,5	0,09
	<b>ИТОГО:</b>		550		<b>550</b>	<b>7,62</b>	<b>8,9</b>	<b>33,73</b>	<b>189,95</b>	<b>86</b>	<b>5,4</b>	<b>33,08</b>	<b>13,51</b>	<b>0,09</b>
<b>Ужин (18-30)</b>														
<b>№ 525</b>	<b>Пельмени отварные</b>													
	Пельмени промышленного	279	277,5	279	277,5									
	Масса готовых пельменей	300		300										
	Масло сливочное	7,5	7,5	7,5	7,5									
	<b>Выход:</b>		<b>300</b>		<b>300</b>	10,6	11,4	26,3	232	22	2,5	0,15	0,05	0,6
	<b>Чай со сгущенным молоком</b>													
	Чай	1	1	1	1									
	Молоко сгущенное	10	10	10	10									
	Сахар	15	15	15	15									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	0,8	0,8	5,1	30,9	3,6	2,3	0,4	0,5	0,2
	<b>Хлеб пшеничный</b>													
	Хлеб пшеничный	50	50	100	100									
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>		<b>100</b>	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		550		600	<b>19,0</b>	<b>13,0</b>	<b>80,6</b>	<b>497,9</b>	<b>45,6</b>	<b>5,9</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>
<b>Второй ужин (20.00)</b>														
<b>№ 517</b>	<b>Кисломолочный продукт</b>													
	Кисломолочный продукт	200	200	200	200									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	5,2	3	25	154	157	0,2	90	28	0,06
	<b>ИТОГО:</b>					<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	<b>157</b>	<b>0,2</b>	<b>90</b>	<b>28</b>	<b>0,06</b>
	<b>ВСЕГО:</b>					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>					
						111,6	88,3	366,7	2726,6					





	Масса пассерованного лука		10,5		10,5									
	Мука пшеничная	5	5	5	5									
	Масса полуфабриката		83		83									
	Масло сливочное	6	6	6	6									
	Масса готовых тефтелей		70		70									
	Соус		30		30									
	<b>Выход:</b>		<b>100</b>		<b>100</b>	7,16	10,53	4,42	186,12	22	0,3	107	19	0,04
<b>№ 235</b>	<b>Капуста тушёная</b>													
	Капуста белокочанная	262,6	210	262,6	210									
	или капуста квашеная	257,2	180	257,2	180									
	Масло сливочное	9	9	9	9									
	или масло растительное	9	9	9	9									
	Морковь	10	8	10	8									
	Лук репчатый	14,2	12	14,2	12									
	Томат-паста	4	4	4	4									
	Мука пшеничная	2,4	2,4	2,4	2,4									
	Сахар	6	6	6	6									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	5,24	6,46	26,9	174,32	58	0,8	40	20	0,03
<b>№ 277</b>	<b>Кисель из яблок</b>													
	Яблоки сушеные	12	12	12	12									
	Сахар	20	20	20	20									
	Крахмал	3	3	3	3									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	0,27	0	30,82	124,17	11	1,2	0,01	0	3,3
	<b>Хлеб пшеничный</b>													
	Хлеб пшеничный	50	50	100	100									
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>		<b>100</b>	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>		<b>600</b>	<b>20,27</b>	<b>17,79</b>	<b>111,34</b>	<b>719,61</b>	<b>111</b>	<b>3,4</b>	<b>147,12</b>	<b>39</b>	<b>3,37</b>
<b>Второй ужин (20.00)</b>														
<b>№ 517</b>	<b>Кисломолочный продукт</b>													
	Кисломолочный продукт	200	200	200	200									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	5,2	3	25	154	157	0,2	90	28	0,06
	<b>ИТОГО:</b>					<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	<b>157</b>	<b>0,2</b>	<b>90</b>	<b>28</b>	<b>0,06</b>
	<b>ВСЕГО:</b>					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>					
						91,9	92,0	410,7	2925,8					



	Клецки готовые	30	30	30	30									
	<b>Выход:</b>		<b>250</b>		<b>250</b>	1,2	2,6	9	63,25	9	0,5	0,005	0	4,6
<b>№172</b>	<b>Клецки мучные</b>													
	Мука пшеничная	7,7	7,7	7,7	7,7									
	Вода	12,07	12,07	12,07	12,07									
	Соль	0,3	0,3	0,3	0,3									
	Яйца	2,2	2,2	2,2	2,2									
	Масло сливочное	0,9	0,9	0,9	0,9									
	Масса теста	22,5	22	22,5	22									
	<b>Выход:</b>		<b>30</b>		<b>30</b>	1,47	1,4	6	42,2	13,76	0,13	0,002	0,001	0,06
<b>№ 180</b>	<b>Гуляш из говядины</b>													
	Говядина 1 кат.	75,5	55,5	75,5	55,5									
	Масло сливочное	3,25	3,25	3,25	3,25									
	Лук репчатый	8,5	7	8,5	7									
	Томат-пюре	5,5		5,5										
	Мука пшеничная	1,85		1,85										
	Масса тушеного мяса	35		35										
	Масса соуса	25		25										
	<b>Выход:</b>		<b>60</b>		<b>60</b>	10,84	12,1	3,37	164,7	18,4	2,64	0,064	0,048	1,28
<b>№ 241</b>	<b>Картофельное пюре</b>													
	Картофель	113	84	113	84									
	Молоко	16	15	16	15									
	Масло сливочное	4,5	4,5	4,5	4,5									
	<b>Выход:</b>		<b>100</b>		<b>100</b>	2,13	4,04	15,53	106,97	19	0,7	57,35	4,35	0,03
	<b>Хлеб пшеничный</b>													
	Хлеб пшеничный	20	20	20	20									
	<b>Выход:</b>		<b>20</b>		<b>20</b>	1,52	0,16	9,84	47	4	0,22	0,022	0	0
	<b>Хлеб ржаной</b>													
	Хлеб ржаной	60	60	120	120									
	<b>Выход:</b>		<b>60</b>		<b>120</b>	4,8	3,96	51	310,8	27,96	3,12	217,92	47,04	0,144
<b>№ 280</b>	<b>Компот из кураги</b>													
	Курага	20	20	20	20									
	Сахар	15	15	15	15									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	0,33	0	22,66	91,98	9	0,3	0	0	0,02
	<b>ИТОГО:</b>		<b>820</b>		<b>880</b>	<b>22,89</b>	<b>34,36</b>	<b>126,5</b>	<b>958,9</b>	<b>125,12</b>	<b>8,21</b>	<b>275,403</b>	<b>51,439</b>	<b>9,334</b>
<b>Полдник (16-00)</b>														
	<b>Молоко</b>													
	Молоко	200	200	200	200									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	2,8	3,2	4,7	59					
	<b>Вафли</b>													
	Вафли	25	25	25	25									
	<b>Выход:</b>		<b>25</b>		<b>25</b>	1,2	0,7	9,43	83,95	29	2,1	0,08	0,01	0
	<b>Фрукты свежие</b>													
	Фрукты свежие	300	300	300	300									
	<b>Выход:</b>		<b>300</b>		<b>300</b>	0,8	0,8	19,6	47	57	3,3	33	13,5	0,09
	<b>ИТОГО:</b>		<b>525</b>		<b>525</b>	<b>4,8</b>	<b>4,7</b>	<b>33,73</b>	<b>189,95</b>	<b>86</b>	<b>5,4</b>	<b>33,08</b>	<b>13,51</b>	<b>0,09</b>
<b>Ужин (18-30)</b>														

	<b>Салат из моркови и яблок</b>													
	Морковь	110	88	110	88									
	Яблоки свежие	32	18	32	18									
	Масло растительное	10	10	10	10									
	Сахар	3	3	3	3									
	<b>Выход:</b>		<b>100</b>		<b>100</b>	0,6	10,1	9,1	132	24	0,6	0,04	0	3,2
<b>№ 155</b>	<b>Сырники из творога запеченые</b>													
	Творог	170	168,75	170	168,75									
	Крупа манная	11	11	11	11									
	Яйца	6,25	6,25	6,25	6,25									
	Сахар	18,75	18,75	18,75	18,75									
	Мука пшеничная	25	25	25	25									
	Масса полуфабриката		212,5		212,5									
	Масло сливочное	6,25	6,25	6,25	6,25									
	Масса готовых сырников		187,5		187,5									
	Варенье	25	25	25	25									
	или масло сливочное	6,25	6,25	6,25	6,25									
	или соус молочный сладкий	50	50	50	50									
	<b>Выход:</b>		<b>250</b>		<b>250</b>	14,2	11,04	21,59	226,63	302,5	1,3	56,2	65,5	0,15
	<b>Молоко сгущеное</b>													
	Молоко сгущеное	50	50	50	50									
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>		<b>50</b>	3,6	4,25	27,8	164	61,4	0,04	0,012	0,008	0,2
<b>№ 277</b>	<b>Кисель из шиповника</b>													
	Шиповник	12	12	12	12									
	Сахар	20	20	20	20									
	Крахмал	3	3	3	3									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	0,27	0	30,82	124,17	11	1,2	0,01	0	3,3
	<b>Хлеб пшеничный</b>													
	Хлеб пшеничный	50	50	100	100									
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>		<b>100</b>	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		550		600	<b>25,67</b>	<b>16,09</b>	<b>129,41</b>	<b>749,8</b>	<b>394,9</b>	<b>3,64</b>	<b>56,332</b>	<b>65,508</b>	<b>3,65</b>
<b>Второй ужин (20.00)</b>														
<b>№ 517</b>	<b>Кисломолочный продукт</b>													
	Кисломолочный продукт	200	200	200	200									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	5,2	3	25	154	157	0,2	90	28	0,06
	<b>ИТОГО:</b>					<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	<b>157</b>	<b>0,2</b>	<b>90</b>	<b>28</b>	<b>0,06</b>
	<b>ВСЕГО:</b>					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>					
						77,0	81,0	388,9	2719,1					





	Крахмал	3	3	3	3									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	0,15	0	38,71	155,43	28	1,5	0,01	0	0,5
	<b>Хлеб пшеничный</b>													
	Хлеб пшеничный	50	50	100	100									
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>		<b>100</b>	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>		<b>600</b>	<b>32,21</b>	<b>27,02</b>	<b>115,01</b>	<b>849,23</b>	<b>92,3</b>	<b>7,68</b>	<b>0,37</b>	<b>0,06</b>	<b>13,8</b>
<b>Второй ужин (20.00)</b>														
<b>№ 517</b>	<b>Кисломолочный продукт</b>													
	Кисломолочный продукт	200	200	200	200									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	5,2	3	25	154	157	0,2	90	28	0,06
	<b>ИТОГО:</b>					<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	<b>157</b>	<b>0,2</b>	<b>90</b>	<b>28</b>	<b>0,06</b>
	<b>ВСЕГО:</b>					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>					
						90,0	94,9	381,8	2835,3					





	Картофель	132	99	132	99									
	Масло сливочное	4,5	4,5	4,5	4,5									
	<b>Выход:</b>		<b>100</b>		<b>100</b>	13,09	5,69	13,14	121,5	0,5	4	0,05	0,015	6,95
<b>№ 277</b>	<b>Кисель из изюма</b>													
	Изюм	12	12	12	12									
	Сахар	20	20	20	20									
	Крахмал	3	3	3	3									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	0,27	0	30,82	124,17	11	1,2	0,01	0	3,3
	<b>Хлеб пшеничный</b>													
	Хлеб пшеничный	80	80	100	100									
	<b>Выход:</b>		<b>80</b>		<b>100</b>	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>		<b>520</b>	<b>48,33</b>	<b>27,21</b>	<b>105,85</b>	<b>826,67</b>	<b>64,98</b>	<b>11,12</b>	<b>0,364</b>	<b>5,827</b>	<b>20,26</b>
<b>Второй ужин (20.00)</b>														
<b>№ 517</b>	<b>Кисломолочный продукт</b>													
	Кисломолочный продукт	200	200	200	200									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	5,2	3	25	154	157	0,2	90	28	0,06
	<b>ИТОГО:</b>					<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	<b>157</b>	<b>0,2</b>	<b>90</b>	<b>28</b>	<b>0,06</b>
	<b>ВСЕГО:</b>					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>					
						118,7	103,0	385,5	2971,8					



	Горох лущенный	20,3	20	20,3	20									
	Картофель	84	63	84	63									
	Морковь	12,5	10	12,5	10									
	<b>Выход:</b>		<b>250</b>		<b>250</b>	2,3	4,3	15,2	108	15,2	0,74	0,16	0,03	6,94
<b>№ 390</b>	<b>Тефтели из говядины с рисом («ежики»)</b>													
	Говядина 1 кат.	61	44	61	44									
	Крупа рисовая	6	6	6	6									
	Вода	7	7	7	7									
	Масло сливочное	2,1	2,1	2,1	2,1									
	Лук репчатый	24,5	21	24,5	21									
	Масса пассерованного лука	10,5		10,5										
	Масса полуфабриката	83		83										
	Масло сливочное	6		6										
	Масса готовых тефтелей	70		70										
	Соус сметанный с томатом	30	30	30	30									
	<b>Выход:</b>		<b>70</b>		<b>70</b>	9,5	15,3	11,4	221	23	1,6	0,05	0,07	1
<b>№ 444</b>	<b>Соус сметанный с томатом.</b>													
	Мука пшеничная	1,5	1,5	1,5	1,5									
	Масло сливочное	1,5	1,5	1,5	1,5									
	Томат-пюре	3	3	3	3									
	Соль	0,075	0,075	0,075	0,075									
	Сметана	30	30	30	30									
	<b>Выход:</b>		<b>30</b>		<b>30</b>	12,01	2,36	1,9	69,09	8,48	0,02	0,004	0,012	0,01
<b>№ 241</b>	<b>Картофельное пюре</b>													
	Картофель	113	84	113	84									
	Молоко	16	15	16	15									
	Масло сливочное	4,5	4,5	4,5	4,5									
	<b>Выход:</b>		<b>100</b>		<b>100</b>	2,13	4,04	15,53	106,97	19	0,7	57,35	4,35	0,03
	<b>Хлеб пшеничный</b>													
	Хлеб пшеничный	20	20	20	20									
	<b>Выход:</b>		<b>20</b>		<b>20</b>	1,52	0,16	9,84	47	4	0,22	0,022	0	0
	<b>Хлеб ржаной</b>													
	Хлеб ржаной	60	60	120	120									
	<b>Выход:</b>		<b>60</b>		<b>120</b>	4,8	3,96	51	310,8	27,96	3,12	217,92	47,04	0,144
<b>№ 280</b>	<b>Компот из чернослива</b>													
	Чернослив	25	20	25	20									
	Сахар	15	15	15	15									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	0,33	0	22,66	91,98	9	0,3	0	0	0,02
	<b>ИТОГО:</b>		<b>830</b>		<b>890</b>	<b>34,19</b>	<b>40,22</b>	<b>137,13</b>	<b>1090,84</b>	<b>150,64</b>	<b>7,3</b>	<b>275,546</b>	<b>51,502</b>	<b>35,944</b>
<b>Полдник (16-00)</b>														
	<b>Молоко</b>	200	200	200	200									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	2,8	3,2	4,7	59					
	<b>Пряники</b>													
	Пряники	25	25	25	25									
	<b>Выход:</b>		<b>25</b>		<b>25</b>	1,2	0,7	19,43	83,95	29	2,1	0,08	0,01	0
	<b>Фрукты свежие</b>	300	300	300	300									
	<b>Выход:</b>		<b>300</b>		<b>300</b>	0,8	0,8	19,6	47	57	3,3	33	13,5	0,09

	<b>ИТОГО:</b>		<b>525</b>		<b>525</b>	<b>4,8</b>	<b>4,7</b>	<b>43,73</b>	<b>189,95</b>	<b>86</b>	<b>5,4</b>	<b>33,08</b>	<b>13,51</b>	<b>0,09</b>
<b>Ужин (18-30)</b>														
<b>№ 395</b>	<b>Сосиски отварные</b>													
	Сосиски	103	100	103	100									
	<b>Выход:</b>		<b>100</b>		<b>100</b>	10,4	20,9	2,75	230	5	1,75	0,03	0,015	0
<b>№ 227</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>													
	Макаронные изделия	68	68	68	68									
	Масло сливочное	9	9	9	9									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	7,36	7,06	47,1	281,46	5,7	0,78	0,06	0	0,01
<b>№ 277</b>	<b>Кисель из яблок</b>													
	Яблоки сушеные	12	12	12	12									
	Сахар	20	20	20	20									
	Крахмал	3	3	3	3									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	0,27	0	30,82	124,17	11	1,2	0,01	0	3,3
	<b>Хлеб пшеничный</b>													
	Хлеб пшеничный	50	50	100	100									
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>		<b>100</b>	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>		<b>600</b>	<b>25,63</b>	<b>28,76</b>	<b>129,87</b>	<b>870,63</b>	<b>41,7</b>	<b>4,83</b>	<b>0,21</b>	<b>0,015</b>	<b>3,31</b>
<b>Второй ужин (20.00)</b>														
<b>№ 517</b>	<b>Кисломолочный продукт</b>													
	Кисломолочный продукт	200	200	200	200									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	5,2	3	25	154	157	0,2	90	28	0,06
	<b>ИТОГО:</b>					<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	<b>157</b>	<b>0,2</b>	<b>90</b>	<b>28</b>	<b>0,06</b>
	<b>ВСЕГО:</b>					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>					
						92,2	110,5	429,4	3156,5					





	Молоко сгущенное	10	10	10	10									
	Сахар	15	15	15	15									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	0,8	0,8	5,1	30,9	3,6	2,3	0,4	0,5	0,2
	<b>Хлеб пшеничный</b>													
	Хлеб пшеничный	50	50	100	100									
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>		<b>100</b>	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		550		600	<b>22,3</b>	<b>16,2</b>	<b>129,1</b>	<b>705,9</b>	<b>62,6</b>	<b>5,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>1,7</b>
<b>Второй ужин (20.00)</b>														
<b>№ 517</b>	<b>Кисломолочный продукт</b>													
	Кисломолочный продукт	200	200	200	200									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	5,2	3	25	154	157	0,2	90	28	0,06
	<b>ИТОГО:</b>					<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	<b>157</b>	<b>0,2</b>	<b>90</b>	<b>28</b>	<b>0,06</b>
	<b>ВСЕГО:</b>					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>					
						86,6	94,1	376,4	2864,5					

Неделя: Вторая

День: Пятница

Возрастная категория:

( 7-11; 12 лет и старше)

№ ТК	Наименование Блюда	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
						Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A(мкг)	C
<b>Завтрак (8.30-9.00)</b>														
<b>№ 141</b>	<b>Запеканка из творога</b>													
	Творог	188	186	188	186									
	Крупа манная	12,9	12,9	12,9	12,9									
	Вода или молоко	48	48	48	48									
	Яйца	6	6	6	6									
	Сахар	12,9	12,9	12,9	12,9									
	Ванилин	0,02	0,02	0,02	0,02									
	Сметана	6,9	6,9	6,9	6,9									
	Сухари	6,9	6,9	6,9	6,9									
	Масло сливочное	6,9	6,9	6,9	6,9									
	Масса готовой запеканки	200		200										
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	19,22	10,9	29,1	342,23	267,74	0,91	0,08	0,09	0,61
<b>№ 256</b>	<b>Соус молочный к блюдам (1 вариант)</b>													
	Молоко	50	50	50	50									
	Мука	2,5	2,5	2,5	2,5									
	Масло сливочное	2,5	2,5	2,5	2,5									
	Сахар	0,5	0,5	0,5	0,5									
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>		<b>50</b>	1,68	3,45	4,61	56,17	2,4	0,04	90	6	0,08
<b>№ 105</b>	<b>Масло сливочное</b>													
	Масло сладко-сливочное	5	5	10	10									
	<b>Выход:</b>		<b>5</b>		<b>10</b>	0,1	7,2	0,1	66	2,4	0,04	90	6	0,08
<b>№ 366</b>	<b>Сыр твердый порциями</b>													
	Сыр твердых сортов	11	10	22	20									
	<b>Выход:</b>		<b>10</b>		<b>20</b>	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,18	0,01	0,05	0,14
	<b>Батон нарезной</b>													
	Батон нарезной	50	50	70	70									
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>		<b>70</b>	5,25	2,03	35,98	183,4	14	0,7	55,42	11,66	0,07
<b>№ 286</b>	<b>Кофейный напиток с молоком(1-й вариант)</b>													
	Кофейный напиток	2	2	2	2									
	Молоко	100	100	100	100									
	Сахар	15	15	15	15									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	2,79	3,19	19,71	118,69	124	0,1	90	14	0,04
	<b>ИТОГО:</b>		<b>515</b>		<b>550</b>	<b>33,68</b>	<b>32,67</b>	<b>89,5</b>	<b>839,29</b>	<b>410,55</b>	<b>1,97</b>	<b>325,51</b>	<b>37,8</b>	<b>1,02</b>
<b>Второй завтрак (10.30-11.00)</b>														
<b>№ 48</b>	<b>Сок фруктовый</b>													
	Сок фруктовый	200	200	200	200									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	2	0,2	0,2	92	14	2,8	0	0	0,02
	<b>ИТОГО:</b>					<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
<b>Обед (12.00-13.00)</b>														



			<b>50</b>		<b>50</b>	4,02	4,9	9,43	83,95	29	2,1	0,08	0,01	0
	<b>Фрукты свежие</b>	300	300	300	300									
	<b>Выход:</b>		<b>300</b>		<b>300</b>	0,8	0,8	19,6	47	57	3,3	33	13,5	0,09
	<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>		<b>550</b>	<b>7,62</b>	<b>8,9</b>	<b>33,73</b>	<b>189,95</b>	<b>86</b>	<b>5,4</b>	<b>33,08</b>	<b>13,51</b>	<b>0,09</b>
<b>Ужин (18-30)</b>														
<b>№ 525</b>	<b>Пельмени отварные</b>													
	Пельмени промышленного	279	277,5	279	277,5									
	Масса готовых пельменей	300		300										
	Масло сливочное	7,5	7,5	7,5	7,5									
	<b>Выход:</b>		<b>300</b>		<b>300</b>	10,6	11,4	26,3	232	22	2,5	0,15	0,05	0,6
<b>№ 275</b>	<b>Кисель из повидла</b>													
	Повидло	32	32	32	32									
	Сахар	12	12	12	12									
	Крахмал	3	3	3	3									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	0,15	0	38,71	155,43	28	1,5	0,01	0	0,5
	<b>Хлеб пшеничный</b>													
	Хлеб пшеничный	50	50	100	100									
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>		<b>100</b>	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>		<b>600</b>	<b>18,4</b>	<b>12,2</b>	<b>114,2</b>	<b>622,4</b>	<b>70,0</b>	<b>5,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>
<b>Второй ужин (20.00)</b>														
<b>№ 517</b>	<b>Кисломолочный продукт</b>													
	Кисломолочный продукт	200	200	200	200									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	5,2	3	25	154	157	0,2	90	28	0,06
	<b>ИТОГО:</b>					<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	<b>157</b>	<b>0,2</b>	<b>90</b>	<b>28</b>	<b>0,06</b>
	<b>ВСЕГО:</b>					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>					
						103,8	99,9	393,0	2919,8					





	Масло сливочное	5,7	5,7	5,7	5,7									
	Масса пассерованного лука		15		15									
	Мука пшеничная	7,1	7,1	7,1	7,1									
	Масса полуфабриката		118,5		118,5									
	Масло сливочное	5	5	5	5									
	Масса готовых тефтелей		100		100									
	<b>Выход:</b>		<b>100</b>		<b>100</b>	13,1	19,3	13,4	280,2	22	0,3	107	19	0,04
<b>№ 235</b>	<b>Капуста тушёная</b>													
	Капуста белокочанная	131,3	105	131,3	105									
	или капуста квашеная	128,6	90	128,6	90									
	Масло сливочное	4,5	4,5	4,5	4,5									
	или масло растительное	4,5	4,5	4,5	4,5									
	Морковь	5	4	5	4									
	Лук репчатый	7,1	6	7,1	6									
	Томат-паста	8	8	8	8									
	Мука пшеничная	1,2	1,2	1,2	1,2									
	Сахар	3	3	3	3									
	<b>Выход:</b>		<b>100</b>		<b>100</b>	2,62	3,23	13,45	87,16	29	0,4	20	10	0,015
<b>№ 277</b>	<b>Кисель из шиповника</b>													
	Шиповник	12	12	12	12									
	Сахар	20	20	20	20									
	Крахмал	3	3	3	3									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	0,27	0	30,82	124,17	11	1,2	0,01	0	3,3
	<b>Хлеб пшеничный</b>													
	Хлеб пшеничный	50	50	100	100									
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>		<b>100</b>	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		450		500	23,59	23,33	106,87	726,53	82	3	127,12	29	3,355
<b>Второй ужин (20.00)</b>														
<b>№ 517</b>	<b>Кисломолочный продукт</b>													
	Кисломолочный продукт	200	200	200	200									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	5,2	3	25	154	157	0,2	90	28	0,06
	<b>ИТОГО:</b>					<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	<b>157</b>	<b>0,2</b>	<b>90</b>	<b>28</b>	<b>0,06</b>
	<b>ВСЕГО:</b>					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>					
						86,6	91,4	414,3	2956,8					





	или соус молочный сладкий	50	50	50	50									
	<b>Выход:</b>		<b>250</b>		<b>250</b>	14,2	11,04	21,59	226,63	302,5	1,3	56,2	65,5	0,15
	<b>Молоко сгущеное</b>													
	Молоко сгущеное	50	50	50	50									
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>		<b>50</b>	3,6	4,25	27,8	164	61,4	0,04	0,012	0,008	0,2
<b>№ 277</b>	<b>Кисель из изюма</b>													
	Изюм	12	12	12	12									
	Сахар	20	20	20	20									
	Крахмал	3	3	3	3									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	0,27	0	30,82	124,17	11	1,2	0,01	0	3,3
	<b>Хлеб пшеничный</b>													
	Хлеб пшеничный	50	50	100	100									
	<b>Выход:</b>		<b>50</b>		<b>100</b>	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		650		700	26,27	26,19	138,51	881,8	418,9	4,24	56,372	65,508	6,85
<b>Второй ужин (20.00)</b>														
<b>№ 517</b>	<b>Кисломолочный продукт</b>													
	Кисломолочный продукт	200	200	200	200									
	<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	5,2	3	25	154	157	0,2	90	28	0,06
	<b>ИТОГО:</b>					<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	<b>157</b>	<b>0,2</b>	<b>90</b>	<b>28</b>	<b>0,06</b>
	<b>ВСЕГО:</b>					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>					
						90,2	93,7	397,8	2723,6					

**П      В      С      Ч      П      С      В      ОБЩАЯ      среднее**

**Первая неделя:**

<b>Белки</b>	93,58	102	89,5	90,9	111,6	91,1	76,2	<b>654,88</b>	93,55
<b>Жиры</b>	92,22	114	93,5	92,4	88,3	91,2	80,2	<b>651,82</b>	93,12
<b>Углеводы</b>	383,36	390,6	379,5	390,4	366,7	391,1	369,3	<b>2670,96</b>	381,57
<b>Энергетическая Ценность (ккал)</b>	2775,35	3071	2876,2	2835,7	2726,6	2878,8	2672,1	<b>19835,75</b>	2833,68

**Вторая неделя:**

<b>Белки</b>	90	110,6	31,3	93,6	103,8	90,8	88,3	<b>608,4</b>	86,91
<b>Жиры</b>	94,9	105,4	110,5	94,9	99,9	97,7	84,2	<b>687,5</b>	98,21
<b>Углеводы</b>	381,8	417,4	422,8	377	393	406,9	389,9	<b>2788,8</b>	398,40
<b>Энергетическая Ценность (ккал)</b>	2835,3	3123,1	3124,1	2864,7	2919,8	2976,8	2723,6	<b>20567,4</b>	2938,20

Утверждаю  
 Директор КГКОУ ШИЗ  
 Н.А. Васильева  
 2021г



### Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	250	7,91	11,13	31,86	259,23	
	Масло сливочное	5/10	0,1	7,2	0,1	66	
	Сыр	10/20	4,64	5,9	0	72,8	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	Батон нарезной	50/70	5,25	2,03	35,98	183,4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515/550</b>	<b>21,67</b>	<b>30,19</b>	<b>93,89</b>	<b>735,35</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	200	2	0,2	0,2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92</b>	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10	3,58	110,6	
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,3	15,2	108	
	Жаркое по- домашнему	150	11,15	17,82	10,32	258,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	60/120	4,8	3,96	51	310,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>780/840</b>	<b>21,94</b>	<b>36,24</b>	<b>117,83</b>	<b>948,59</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	
	Печенье	25	1,9	3	18,7	104,3	
	Фрукты	300	0,8	0,8	19,6	47	
<b>Итого за полдник</b>		<b>525</b>	<b>5,5</b>	<b>7</b>	<b>43</b>	<b>210,3</b>	
<b>Ужин</b>	Котлеты рыбные	100	9,9	6,7	6,4	130,9	
	Соус молочный к блюдам	50	1,68	3,45	4,61	56,17	
	Картофель отварной	100	13,09	5,69	13,14	121,5	
	Чай со сгущенным молоком	200	0,8	0,8	5,1	30,9	
	Хлеб пшеничный	50/100	7,6	0,8	49,2	235	
<b>Итого за ужин</b>		<b>500/550</b>	<b>33,07</b>	<b>17,44</b>	<b>78,45</b>	<b>574,47</b>	
<b>2 ужин</b>	Кисломолочный продукт	200	5,2	3	25	154	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>89,37</b>	<b>94,07</b>	<b>358,37</b>	<b>2714,71</b>	

Шеф-повар  Лескова И.А.

Утверждаю  
 Директор КГКОУ ШИЗ  
 Н.А. Васильева  
 2021г



## Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет с зеленым горошком	250	17,06	20,83	8,33	289,1	
	Масло сливочное	5/10	0,1	7,2	0,1	66	
	Сыр	10/20	4,64	5,9	0	72,8	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
	Батон нарезной	50/70	5,25	2,03	35,98	183,4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515/550</b>	<b>29,84</b>	<b>39,15</b>	<b>64,12</b>	<b>729,99</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	200	2	0,2	0,2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	
	Рассольник Ленинградский	250	6,86	8,13	18,81	174,43	
	Капуста тушеная с мясом	200	2,62	3,23	13,45	87,16	
	Компот из яблок и лимонов	200	0,3	0,2	25,1	103	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	60/120	4,8	3,96	51	310,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>830/890</b>	<b>34,54</b>	<b>38,23</b>	<b>127,69</b>	<b>1034,44</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	
	Пряники	25	1,2	0,7	19,43	83,95	
	Фрукты	300	0,8	0,8	19,6	47	
<b>Итого за полдник</b>		<b>525</b>	<b>4,8</b>	<b>4,7</b>	<b>43,73</b>	<b>189,95</b>	
<b>Ужин</b>	Сосиски отварные	100	10,4	20,9	2,75	230	
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	
	Кисель из яблок	200	0,27	0	30,82	124,17	
	Хлеб пшеничный	50/100	7,6	0,8	49,2	235	
<b>Итого за ужин</b>		<b>550/600</b>	<b>25,63</b>	<b>28,76</b>	<b>129,87</b>	<b>870,63</b>	
<b>2 ужин</b>	Кисломолочный продукт	200	5,2	3	25	154	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>102,0</b>	<b>114,0</b>	<b>390,6</b>	<b>3071,0</b>	

Шеф-повар  Лескова И.А.

Утверждаю  
 Директор КГКОУ ШИЗ  
 Н.А. Васильева  
 2021г



### Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,55	9,09	42,86	283,95	
	Масло сливочное	5/10	0,1	7,2	0,1	66	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16	
	Батон нарезной	50/70	5,25	2,03	35,98	183,4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545/570</b>	<b>19,03</b>	<b>24,12</b>	<b>92,26</b>	<b>663,31</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	200	2	0,2	0,2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	
	Суп картофельный с рыбой	250	9,3	7,3	16	167	
	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75	
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	11,01	46,87	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	60/120	4,8	3,96	51	310,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>830/890</b>	<b>29,83</b>	<b>37,26</b>	<b>112,12</b>	<b>958,99</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	
	Вафли	25	1,2	0,7	9,43	83,95	
	Фрукты	300	0,8	0,8	19,6	47	
<b>Итого за полдник</b>		<b>525</b>	<b>4,8</b>	<b>4,7</b>	<b>43,73</b>	<b>189,95</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	15,42	13,47	5,61	186,32	
	Соус сметанный	40	0,67	4,74	1,35	50,7	
	Рис отварной	150	3,89	5,08	24,28	198,26	
	Кисель из кураги	200	0,27	0	30,82	124,17	
	Хлеб пшеничный	50/110	8,36	0,88	54,12	258,5	
<b>Итого за ужин</b>		<b>540/600</b>	<b>28,61</b>	<b>24,17</b>	<b>116,18</b>	<b>817,95</b>	
<b>2 ужин</b>	Кисломолочный продукт	200	5,2	3	25	154	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>89,5</b>	<b>93,5</b>	<b>379,5</b>	<b>2876,2</b>	

Шеф-повар  Лескова И.А.

Утверждаю  
 Директор КГКОУ ШИ 3  
 Н.А. Васильева  
 2021г



### Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,4	38,6	277,53	
	Масло сливочное	5/10	0,1	7,2	0,1	66	
	Сыр	10/20	4,64	5,9	0	72,8	
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	
	Батон нарезной	50/70	5,25	2,03	35,98	183,4	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>515/550</b>	<b>17,86</b>	<b>24,53</b>	<b>86,72</b>	<b>648,37</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	200	2	0,2	0,2	92	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	
	Борщ из свежей капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	
	Печень говяжья по - строгановски	110	18	13,8	4,3	213	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87	
	Компот из изюма	200	0,33	0	22,66	91,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	60/120	4,8	3,96	51	310,8	
	<b>Итого за обед</b>	<b>840/900</b>	<b>33,24</b>	<b>32,94</b>	<b>133,17</b>	<b>1012,83</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	
	Конфеты	25	4,02	4,9	9,43	83,95	
	Фрукты	300	0,8	0,8	19,6	47	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>525</b>	<b>7,6</b>	<b>8,9</b>	<b>33,7</b>	<b>190,0</b>	
<b>Ужин</b>	Бефстроганов из отварной говядины	120	12,02	11,26	1,44	104,4	
	Картофель отварной	200	26,18	11,38	26,28	243	
	Кисель из повидла	200	0,15	0	38,71	155,43	
	Хлеб пшеничный	50/100	7,6	0,8	49,2	235	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>510/560</b>	<b>45,95</b>	<b>23,44</b>	<b>115,63</b>	<b>737,83</b>	
<b>2 ужин</b>	Кисломолочный продукт	200	5,2	3	25	154	
	<b>Итого за 2 ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>111,9</b>	<b>93,0</b>	<b>394,5</b>	<b>2835,0</b>	

Шеф-повар  Лескова И.А.

Утверждаю  
 Директор КГКОУ ШИЗ  
 Н.А. Васильева  
 2021г



### Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	200	19,22	10,9	29,1	342,23	
	Соус молочный к блюдам	50	1,68	3,45	4,61	56,17	
	Масло сливочное	5/10	0,1	7,2	0,1	66	
	Сыр	10/20	4,64	5,9	0	72,8	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	Батон нарезной	50/70	5,25	2,03	35,98	183,4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515/550</b>	<b>34,66</b>	<b>33,41</b>	<b>95,74</b>	<b>874,52</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	200	2	0,2	0,2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	
	Суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	
	Рыба запеченная в омлете	100	17,43	10,85	5,24	188,31	
	Пюре из гороха с маслом	150	17,3	3,84	38,13	182,14	
	Компот из чернослива	200	0,33	0	22,66	91,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	60/120	4,8	3,96	51	310,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>880/880</b>	<b>43,07</b>	<b>29,83</b>	<b>131,45</b>	<b>918,18</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	
	Булочка	50	4,02	4,9	9,43	83,95	
	Фрукты	300	0,8	0,8	19,6	47	
<b>Итого за полдник</b>		<b>550</b>	<b>7,62</b>	<b>8,9</b>	<b>33,73</b>	<b>189,95</b>	
<b>Ужин</b>	Пельмени отварные	300	10,6	11,4	26,3	232	
	Чай со сгущенным молоком	200	0,8	0,8	5,1	30,9	
	Хлеб пшеничный	50/100	7,6	0,8	49,2	235	
<b>Итого за ужин</b>		<b>550/600</b>	<b>19,0</b>	<b>13,0</b>	<b>80,6</b>	<b>497,9</b>	
<b>2 ужин</b>	Кисломолочный продукт	200	5,2	3	25	154	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>111,6</b>	<b>88,3</b>	<b>366,7</b>	<b>2726,6</b>	

Шеф-повар  Лескова И.А.

Утверждаю  
 Директор КГКОУ ШИЗ  
 Н.А. Васильева  
 2021г



### Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Сосиски отварные	100	10,4	20,9	2,75	230	
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	
	Масло сливочное	5/10	0,1	7,2	0,1	66	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Батон нарезной	50/70	5,25	2,03	35,98	183,4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555/580</b>	<b>23,18</b>	<b>37,2</b>	<b>101,24</b>	<b>822,48</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	200	2	0,2	0,2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с сыром	100	4,5	4,7	8,3	94	
	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	
	Котлеты рыбные	100	9,9	6,7	6,4	130,9	
	Картофель отварной	100	13,09	5,69	13,14	121,5	
	Компот из яблок	200	0,3	0,2	25,1	103,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	60/120	4,8	3,96	51	310,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>830/890</b>	<b>36,42</b>	<b>29,15</b>	<b>129,21</b>	<b>947,79</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	
	Пряники	25	1,2	0,7	19,43	83,95	
	Фрукты	300	0,8	0,8	19,6	47	
<b>Итого за полдник</b>		<b>525</b>	<b>4,8</b>	<b>4,7</b>	<b>43,73</b>	<b>189,95</b>	
<b>Ужин</b>	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	100	7,16	10,53	4,42	186,12	
	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32	
	Кисель из яблок	200	0,27	0	30,82	124,17	
	Хлеб пшеничный	50/100	7,6	0,8	49,2	235	
<b>Итого за ужин</b>		<b>550/600</b>	<b>20,27</b>	<b>17,79</b>	<b>111,34</b>	<b>719,61</b>	
<b>2 ужин</b>	Кисломолочный продукт	200	5,2	3	25	154	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>91,9</b>	<b>92,0</b>	<b>410,7</b>	<b>2925,8</b>	

Шеф-повар  Лескова И.А.

Утверждаю  
 Директор КГКОУ ШИЗ  
 Н.А. Васильева  
 2021г



## Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Сырники из творога запеченные	250	14,2	11,04	21,59	226,63	
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,8	164,0	
	Масло сливочное	5/10	0,1	7,2	0,1	66	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16	
	Батон нарезной	50/70	5,25	2,03	35,98	183,4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>595/620</b>	<b>16,46</b>	<b>22,68</b>	<b>74,06</b>	<b>574,46</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	200	2	0,2	0,2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови	100	0,6	10,1	9,1	132	
	Суп картофельный с клецками	250	1,2	2,6	9	63,25	
	Клецки мучные	30	1,47	1,4	6	42,2	
	Гуляш из говядины	60	10,84	12,1	3,37	164,7	
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	60/120	4,8	3,96	51	310,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>820/880</b>	<b>22,89</b>	<b>34,36</b>	<b>126,5</b>	<b>958,9</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	
	Вафли	25	1,2	0,7	9,43	83,95	
	Фрукты	300	0,8	0,8	19,6	47	
<b>Итого за полдник</b>		<b>525</b>	<b>4,8</b>	<b>4,7</b>	<b>43,73</b>	<b>189,95</b>	
<b>Ужин</b>	Пельмени отварные	300	10,6	11,4	26,3	232	
	Кисель из шиповника	200	0,27	0	30,82	124,17	
	Хлеб пшеничный	50/100	7,6	0,8	49,2	235	
<b>Итого за ужин</b>		<b>550/600</b>	<b>25,67</b>	<b>16,09</b>	<b>129,41</b>	<b>749,8</b>	
<b>2 ужин</b>	Кисломолочный продукт	200	5,2	3	25	154	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>77,0</b>	<b>81,0</b>	<b>388,9</b>	<b>2719,1</b>	

Шеф-повар  Лескова И.А.

Утверждаю  
 Директор КГЖОУ ШИЗ  
 И.А. Васильева  
 2021г



### Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	250	6,93	10,78	40,5	286,8	
	Масло сливочное	5/10	0,1	7,2	0,1	66	
	Сыр	10/20	4,64	5,9	0	72,8	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	79	
	Батон нарезной	50/70	5,25	2,03	35,98	183,4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515/550</b>	<b>19,71</b>	<b>29,1</b>	<b>96,29</b>	<b>688,0</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	200	2	0,2	0,2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92</b>	
<b>Обед</b>	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,6	10	3,58	110,6	
	Свекольник	250	2,18	4,5	12,03	97,0	
	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29	
	Рис отварной	150	3,89	5,08	24,28	198,26	
	Напиток из с/м ягоды	200	0,11	0	21,07	84,69	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	60/120	4,8	3,96	51	310,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>830/890</b>	<b>48,6</b>	<b>60,24</b>	<b>102,96</b>	<b>1184,38</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	
	Конфеты	25	4,02	4,9	9,43	83,95	
	Фрукты	300	0,8	0,8	19,6	47	
<b>Итого за полдник</b>		<b>525</b>	<b>7,62</b>	<b>8,9</b>	<b>33,73</b>	<b>189,95</b>	
<b>Ужин</b>	Азу	300	24,46	26,22	27,1	458,8	
	Кисель из повидла	200	0,15	0	38,71	155,43	
	Хлеб пшеничный	50/100	7,6	0,8	49,2	235	
<b>Итого за ужин</b>		<b>550/600</b>	<b>32,21</b>	<b>27,02</b>	<b>115,01</b>	<b>849,23</b>	
<b>2 ужин</b>	Кисломолочный продукт	200	5,2	3	25	154	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>115,3</b>	<b>128,5</b>	<b>373,2</b>	<b>3157,6</b>	

Шеф-повар

Лескова И.А.

Утверждаю  
 Директор КГКОУ ШИ 3  
 Н.А. Васильева  
 2021г



### Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет с сыром	270	17,2	20,9	3,3	295,0	
	Масло сливочное	5/10	0,1	7,2	0,1	66	
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	
	Батон нарезной	50/70	5,25	2,03	35,98	183,4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>525/550</b>	<b>22,67</b>	<b>30,13</b>	<b>51,42</b>	<b>593,04</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	200	2	0,2	0,2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	
	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,4	15,28	116,0	
	Бефстроганов из отварной говядины	60	12,02	11,26	1,44	104,4	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	50,0	338	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	60/120	4,8	3,96	51	310,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>890/950</b>	<b>34,96</b>	<b>35,41</b>	<b>159,99</b>	<b>1095,8</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	
	Печенье	25	1,9	3,0	18,7	104,3	
	Фрукты	300	0,8	0,8	19,6	47	
<b>Итого за полдник</b>		<b>525</b>	<b>7,62</b>	<b>8,9</b>	<b>33,73</b>	<b>189,95</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба тушеная в соусе	70	26,6	15,4	11,0	288,0	
	Соус сметанный	50	0,77	5,32	1,69	58,0	
	Картофель отварной	100	13,09	5,69	13,14	121,5	
	Кисель из изюма	200	0,27	0	30,82	124,17	
	Хлеб пшеничный	50/100	7,6	0,8	49,2	235	
<b>Итого за ужин</b>		<b>500/520</b>	<b>48,33</b>	<b>27,21</b>	<b>105,85</b>	<b>826,67</b>	
<b>2 ужин</b>	Кисломолочный продукт	200	5,2	3	25	154	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>118,7</b>	<b>103,0</b>	<b>385,5</b>	<b>2971,8</b>	

Шеф-повар  Лескова И.А.



## Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба»	250	6,6	14,6	31,4	283	
	Масло сливочное	5/10	0,1	7,2	0,1	66	
	Сыр	10/20	4,64	5,9	0	72,8	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	Батон нарезной	50/70	5,25	2,03	35,98	183,4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515/550</b>	<b>20,36</b>	<b>33,66</b>	<b>93,43</b>	<b>759,12</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	200	2	0,2	0,2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136,0	
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,3	15,2	108,0	
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	70	9,5	15,3	11,4	221,0	
	Соус сметанный с томатом	30	12,01	2,36	1,9	69,09	
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	
	Компот из чернослива	200	0,33	0	22,66	91,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	60/120	4,8	3,96	51	310,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>830/890</b>	<b>33,31</b>	<b>40,2</b>	<b>130,53</b>	<b>1058,44</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	
	Пряники	25	1,2	0,7	19,43	83,95	
	Фрукты	300	0,8	0,8	19,6	47	
<b>Итого за полдник</b>		<b>525</b>	<b>7,62</b>	<b>8,9</b>	<b>33,73</b>	<b>189,95</b>	
<b>Ужин</b>	Сосиски отварные	100	10,4	20,9	2,75	230	
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	
	Кисель из яблок	200	7,36	7,06	47,1	281,46	
	Хлеб пшеничный	50/100	7,6	0,8	49,2	235	
<b>Итого за ужин</b>		<b>500/520</b>	<b>48,33</b>	<b>27,21</b>	<b>105,85</b>	<b>826,67</b>	
<b>2 ужин</b>	Кисломолочный продукт	200	5,2	3	25	154	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>91,3</b>	<b>110,5</b>	<b>422,8</b>	<b>3124,1</b>	

Шеф-повар  Лескова И.А.

Утверждаю  
 Директор КГКОУ ШИЗ  
 И.А. Васильева  
 2021г



### Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 11</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,55	9,09	42,86	283,95	
	Масло сливочное	5/10	0,1	7,2	0,1	66	
	Сыр	10/20	4,64	5,9	0	72,8	
	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16	
	Батон нарезной	50/70	5,25	2,03	35,98	183,4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515/550</b>	<b>18,59</b>	<b>25,42</b>	<b>91,98</b>	<b>673,31</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	200	2	0,2	0,2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,0	103,6	
	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24з	
	Птица отварная	120	18,22	18,22	0,97	242,68	
	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	11,01	46,87	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	60/120	4,8	3,96	51	310,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>850/910</b>	<b>38,74</b>	<b>42,97</b>	<b>111,87</b>	<b>1037,51</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	
	Вафли	25	1,2	0,7	9,43	83,95	
	Фрукты	300	0,8	0,8	19,6	47	
<b>Итого за полдник</b>		<b>525</b>	<b>8,0</b>	<b>7,8</b>	<b>28,26</b>	<b>285,9</b>	
<b>Ужин</b>	Плов из отварной говядины	300	13,9	14,6	74,8	440,0	
	Чай со сгущенным молоком	200	0,8	0,8	5,1	30,9	
	Хлеб пшеничный	50/100	7,6	0,8	49,2	235	
<b>Итого за ужин</b>		<b>550/600</b>	<b>22,3</b>	<b>16,2</b>	<b>129,1</b>	<b>705,9</b>	
<b>2 ужин</b>	Кисломолочный продукт	200	5,2	3	25	154	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>94,8</b>	<b>95,6</b>	<b>386,4</b>	<b>2948,6</b>	

Шеф-повар  Лескова И.А.

Утверждаю  
 Директор КГКОУ ЦИ 3  
 И.А. Васильева  
 2021г



## Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 12</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	200	19,22	10,9	29,1	342,23	
	Соус молочный к блюдам	50	1,68	3,45	4,61	56,17	
	Масло сливочное	5/10	0,1	7,2	0,1	66	
	Сыр	10/20	4,64	5,9	0	72,8	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
	Батон нарезной	50/70	5,25	2,03	35,98	183,4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515/550</b>	<b>33,68</b>	<b>32,67</b>	<b>89,5</b>	<b>839,29</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	200	2	0,2	0,2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови	100	0,6	10,1	9,1	132,0	
	Щи из свежей капусты	250	0,8	4,8	6,3	75,8	
	Рыба тушеная в сметанном соусе	60	15,42	13,47	5,61	186,32	
	Соус сметанный	40	0,67	4,74	1,35	50,7	
	Картофель отварной	100	13,09	5,69	13,14	121,5	
	Компот из кураги	200	0	0	34,0	98,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	60/120	4,8	3,96	51	310,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>830/890</b>	<b>36,9</b>	<b>42,92</b>	<b>130,34</b>	<b>1022,12</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	
	Булочка	50	4,02	4,9	9,43	83,95	
	Фрукты	300	0,8	0,8	19,6	47	
<b>Итого за полдник</b>		<b>550</b>	<b>7,62</b>	<b>8,9</b>	<b>33,73</b>	<b>189,95</b>	
<b>Ужин</b>	Пельмени отварные	300	10,6	11,4	26,3	232	
	Кисель из повидла	200	0,15	0	38,71	155,43	
	Хлеб пшеничный	50/100	7,6	0,8	49,2	235	
<b>Итого за ужин</b>		<b>550/600</b>	<b>18,4</b>	<b>12,2</b>	<b>114,2</b>	<b>622,4</b>	
<b>2 ужин</b>	Кисломолочный продукт	200	5,2	3	25	154	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>103,8</b>	<b>99,9</b>	<b>393,0</b>	<b>2919,8</b>	

Шеф-повар  Лескова И.А.

Утверждаю  
 Директор КГКОУ ШИЗ  
 Н.А. Васильева  
 2021г



### Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 13</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,4	38,6	270,0	
	Масло сливочное	5/10	0,1	7,2	0,1	66	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Батон нарезной	50/70	5,25	2,03	35,98	183,4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545/570</b>	<b>18,25</b>	<b>23,24</b>	<b>90,27</b>	<b>643,82</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	200	2	0,2	0,2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,26	10,08	7,76	126,8	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	3,7	13,7	98,6	
	Котлеты из говядины	100	15,2	6,7	8,2	202,5	
	Рис отварной	100/200	5,0	8,1	45,08	272,8	
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	60/120	4,8	3,96	51	310,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>835/995</b>	<b>29,91</b>	<b>32,7</b>	<b>158,24</b>	<b>1150,48</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	
	Конфеты	25	4,02	4,9	9,43	83,95	
	Фрукты	300	0,8	0,8	19,6	47	
<b>Итого за полдник</b>		<b>525</b>	<b>7,62</b>	<b>8,9</b>	<b>33,73</b>	<b>189,95</b>	
<b>Ужин</b>	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	100	13,1	19,3	13,4	280,2	
	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	
	Кисель из шиповника	200	0,27	0	30,82	124,17	
	Хлеб пшеничный	50/100	7,6	0,8	49,2	235	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450/500</b>	<b>23,59</b>	<b>23,33</b>	<b>106,87</b>	<b>726,53</b>	
<b>2 ужин</b>	Кисломолочный продукт	200	5,2	3	25	154	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>86,6</b>	<b>91,4</b>	<b>414,3</b>	<b>2956,8</b>	

Шеф-повар  Лескова И.А.

Утверждаю  
 Директор КГКОУ ЦИЗ  
 Н.А. Васильева  
 2021г

### Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 14</b>							
<b>Завтрак</b>	Сырники из творога запеченные	250	14,2	11,04	21,59	226,63	
	Молоко сгущеное	50	3,6	4,25	27,8	164,0	
	Масло сливочное	5/10	0,1	7,2	0,1	66	
	Сыр	10/20	4,64	5,9	0	72,8	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	
	Батон нарезной	50/70	5,25	2,03	35,98	183,4	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565/600</b>	<b>27,89</b>	<b>30,42</b>	<b>100,47</b>	<b>772,83</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	200	2	0,2	0,2	92	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92</b>	
<b>Обед</b>	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,8	6,2	8,9	99,0	
	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,4	15,28	116,0	
	Суфле рыбное	120	23,2	18,3	47,1	303,2	
	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184,0	
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	60/120	4,8	3,96	51	310,8	
	<b>Итого за обед</b>	<b>890/890</b>	<b>34,73</b>	<b>37,86</b>	<b>125,58</b>	<b>841,18</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	
	Вафли	25	1,2	0,7	9,43	83,95	
	Фрукты	300	0,8	0,8	19,6	47	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>525</b>	<b>4,8</b>	<b>4,7</b>	<b>33,73</b>	<b>189,95</b>	
<b>Ужин</b>	Сосиски отварные	100	10,4	20,9	2,75	230	
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	
	Кисель из изюма	200	0,27	0	30,82	124,17	
	Хлеб пшеничный	50/100	7,6	0,8	49,2	235	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>550/600</b>	<b>25,63</b>	<b>28,76</b>	<b>129,87</b>	<b>870,63</b>	
<b>2 ужин</b>	Кисломолочный продукт	200	5,2	3	25	154	
	<b>Итого за 2 ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>90,2</b>	<b>93,7</b>	<b>397,8</b>	<b>2723,6</b>	

Шеф-повар

Лескова И.А.

7-11 лет	Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей, находящихся в организациях для детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (в нетто,г,мл, на 1 ребенка в сутки)																
Наименование вида пищевой продукции	Фактически выдано в гр,мл.																
	пн	вт	ср	чт	пт	суб	воск	пн 2	вт 2	ср 2	чт 2	пт 2	сб 2	вос 2	итого	Среднедневная норма	
<b>Хлеб, крупа и другие зернопродукты</b>																	
Хлеб пшеничный	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	<b>200</b>	200,00
Хлеб ржаной	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1400	<b>100</b>	100,00
Крупы,бобовые,макарон ые изд.	57,5	73	109	84,8	97,9	84	20	85,5	92	127	44,6	12,9	74,5	20	982,7	<b>60</b>	70,19
Крахмал		3	3	3		3	3	3	3	3		3		3	30	<b>3</b>	3,00
Мука пшеничная	2,5	1,2	1		7		34,55	4,6	1,25	1,5	1,2	3,5	7,1	29,8	95,2	<b>40</b>	6,80
<b>Овощи</b>																	
Картофель	538,5	75	154	270	97	124	84	228	237,5	147	70	169	20	217	2431	<b>300</b>	173,64
Прочие овощи	121,2	260	153	231,5	90	385	215	277,3	190,7	132	275	216	199	149	2894,7	<b>400</b>	206,76
<b>Фрукты и соки</b>																	
Фрукты и ягоды св.	300	357	300	300	300	350	300	320	300	300	300	300	300	300	4327	<b>300</b>	309,07
Сок	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	<b>200</b>	200,00
Сухофрукты	20	12	32	20	20	12	32		37	20	20	20	32	32	309	<b>15</b>	23,77
<b>Молоко и молочные продукты</b>																	
Молоко,кисломолочные продукты	693,4	600	606	532,5	598		625	647,5	440	643	575	598	555,9	649	7763,3	<b>500</b>	597,18
Творог					186		168,75					186		168,75	709,5	<b>60</b>	50,68
Сметана		10	20	20	6,9	10		2,5	25	30		26,9	10		161,3	<b>10</b>	16,13
Сыр	10	10		10	10	7		10	40	10	10	10		10	137	<b>12</b>	12,45
<b>Мясо и мясопродукты, птица, яйца и рыба</b>																	
Говядина 1 кат	76	97	60	169,5	30	74	55,5	111	96,8	74	97,2		148,6	30	1119,6	<b>110</b>	86,12
Колбасные изделия		100				100				100					300	<b>25</b>	21,43
Птица 1 кат потрош								174			100				274	<b>40</b>	19,57
Рыба	80		110	70	80				60,5		40	70		109,2	619,7	<b>80</b>	77,46
Яйцо	4	113	40		56	4	48,45		80			6	40	27,15	418,6	<b>40</b>	41,86
<b>Масло и жировые продукты</b>																	
Масло слив	32,38	28,8	31,9	22	29,4	37,9	31,15	27,25	52,75	45,6	31,25	27,4	42,5	27,2	467,48	<b>45</b>	33,39
Масло раст	10	7,5	16	24	17	24	10	21	9,5	10	14,5	21	13	11	208,5	<b>15</b>	14,89
<b>Кондитерские изделия и другие продукты</b>																	
Сахар	56,75	61	51,25	55,75	63,4	71,75	55,75	55,75	50	61,5	54,25	58,4	58,8	80,75	835,1	<b>65</b>	59,65
Кофейный напиток		2						2							4	<b>2</b>	2,00
Какао	2			2						2					6	<b>2</b>	2,00
Чай	1	1	1	1	1		1		1		1		1	1	10	<b>1</b>	1,00
Соль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	84	<b>6</b>	6,00
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	<b>2</b>	2,00
Консервы овощные		75							10					17	102	<b>30</b>	34,00
Конд.изделия	25	25	25	25	50	25	25	25	25	37	25	50	25	25	412	<b>30</b>	29,43

12 лет и старше	Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей, находящихся в организациях для детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (в нетто,г,мл, на 1 ребенка в сутки)																
	Фактически выдано в гр,мл.																Среднедневная норма
Наименование вида пищевой продукции	пн	вт	ср	чт	пт	суб	воск	пн 2	вт 2	ср 2	чт 2	пт 2	сб 2	вос 2	итого		
<b>Хлеб, крупа и другие зернопродукты</b>																	
Хлеб пшеничный	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	3500	<b>250</b>	250,00
Хлеб ржаной	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	<b>150</b>	150,00
Крупы,бобовые,макарон ые изд.	57,5	73	109	84,8	97,9	84	20	85,5	128	127	136,6	12,9	74,5	20	1110,7	<b>75</b>	79,34
Крахмал		3	3	3		3	3	3	3	3		3		3	30	<b>3</b>	3,00
Мука пшеничная	2,5	1,2	1		7		34,55	4,6	1,25	1,5	1,2	3,5	7,1	29,8	95,2	<b>42</b>	6,80
<b>Овощи</b>																	
Картофель	538,5	75	154	270	97	124	84	228	237,5	147	70	169	20	217	2431	<b>400</b>	173,64
Прочие овощи	121,2	260	153	231,5	90	385	215	277,3	190,7	132	275	216	199	149	2894,7	<b>475</b>	206,76
<b>Фрукты и соки</b>																	
Фрукты и ягоды св.	300	357	300	300	300	350	300	320	300	300	300	300	300	300	4327	<b>300</b>	309,07
Сок	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	<b>200</b>	200,00
Сухофрукты	20	12	32	20	20	12	32		37	20	20	20	32	32	309	<b>20</b>	23,77
<b>Молоко и молочные продукты</b>																	
Молоко,кисломолочные продукты	693,4	600	606	532,5	598		625	647,5	440	643	575	598	555,9	649	7763,3	<b>500</b>	597,18
Творог					186		168,75					186		168,75	709,5	<b>70</b>	50,68
Сметана		10	20	20	6,9	10		2,5	25	30		26,9	10		161,3	<b>11</b>	16,13
Сыр	20	20		20	20	7		20	40	20	20	20	20	227		<b>12</b>	20,64
<b>Мясо и мясопродукты, птица, яйца и рыба</b>																	
Говядина I кат	76	97	60	169,5	30	74	55,5	111	96,8	74	97,2		148,6	30	1119,6	<b>110</b>	86,12
Колбасные изделия		100				100				100					300	<b>25</b>	21,43
Птица I кат потрош								174			100				274	<b>50</b>	19,57
Рыба	80		110	70	80				60,5		40	70		109,2	619,7	<b>110</b>	77,46
Яйцо	4	113	40		56	4	48,45		80			6	40	27,15	418,6	<b>40</b>	41,86
<b>Масло и жировые продукты</b>																	
Масло слив	37,38	33,8	36,9	27	34,4	42,9	36,15	32,25	57,75	50,6	36,25	32,4	47,5	27,2	532,48	<b>51</b>	38,03
Масло раст	10	7,5	16	24	17	24	10	21	9,5	10	14,5	21	13	11	208,5	<b>19</b>	14,89
<b>Кондитерские изделия и другие продукты</b>																	
Сахар	56,75	61	51,25	55,75	63,4	71,75	55,75	55,75	50	61,5	54,25	58,4	58,8	80,75	835,1	<b>70</b>	59,65
Кофейный напиток		2						2							4	<b>2</b>	2,00
Какао	2				2					2					6	<b>2</b>	2,00
Чай	1	1	1	1	1		1		1		1		1	1	10	<b>1</b>	1,00
Соль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	112	<b>8</b>	8,00
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	<b>2</b>	2,00
Консервы овощные		75							10					17	102	<b>40</b>	34,00
Конд.изделия	25	25	25	25	50	25	25	25	25	37	25	50	25	25	412	<b>30</b>	29,43

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества,мг		Витамины,мг		
	Б	Ж	У		Ккалл	Са	Fe	В1	А
<b>1 неделя 1 день</b>									
Итого за завтрак	21,67	30,19	93,89	735,35	297,41	2,92	145,64	17,78	3,09
Итого за обед	21,94	36,24	117,83	948,59	142,01	8,5	218,24	47,1	31,67
Итого за полдник	5,5	7	43	210,3	86	5,4	33,08	13,51	0,09
Итого за день	<b>49,11</b>	<b>73,43</b>	<b>254,72</b>	<b>1894,24</b>	<b>525,42</b>	<b>16,82</b>	<b>396,96</b>	<b>78,39</b>	<b>34,85</b>
<b>1 неделя 2 день</b>									
Итого за завтрак	29,84	39,15	64,12	729,99	327,11	4,02	235,56	32,01	3,33
Итого за обед	34,54	38,23	127,69	1034,44	131,96	9,7	238,15	57,13	25,74
Итого за полдник	4,8	4,7	43,73	189,95	86	5,4	33,08	13,51	0,09
Итого за день	<b>69,18</b>	<b>82,08</b>	<b>235,54</b>	<b>1954,38</b>	<b>545,07</b>	<b>19,12</b>	<b>506,79</b>	<b>102,65</b>	<b>29,16</b>
<b>1 неделя 3 день</b>									
Итого за завтрак	19,03	24,12	92,26	663,31	547,1	2,74	222,68	22,77	3,58
Итого за обед	29,83	37,26	112,12	958,99	166,26	9,33	276,4	51,44	81,49
Итого за полдник	4,8	4,7	43,73	189,95	86	5,4	33,08	13,51	0,09
Итого за день	<b>53,66</b>	<b>66,08</b>	<b>248,11</b>	<b>1812,25</b>	<b>799,36</b>	<b>17,47</b>	<b>532,16</b>	<b>87,72</b>	<b>85,16</b>
<b>1 неделя 4 день</b>									
Итого за завтрак	17,86	24,53	86,72	648,37	272,41	1,42	235,51	31,76	1,73
Итого за обед	33,24	32,94	133,17	1012,83	172,01	15,24	218,43	55,1	47,85
Итого за полдник	45,95	23,44	115,63	737,83	86	5,4	33,1	13,5	0,1
Итого за день	<b>97,05</b>	<b>80,91</b>	<b>335,52</b>	<b>2399,03</b>	<b>530,42</b>	<b>22,06</b>	<b>487,04</b>	<b>100,36</b>	<b>49,68</b>
<b>1 неделя 5 день</b>									
Итого за завтрак	34,66	33,41	95,74	874,52	410,55	2,67	235,55	23,82	2,28
Итого за обед	43,07	29,83	131,45	918,18	135,48	5,13	195,18	30,07	14,6
Итого за полдник	7,62	8,9	33,73	189,95	86	5,4	33,08	13,51	0,09
Итого за день	<b>85,35</b>	<b>72,14</b>	<b>260,92</b>	<b>1982,65</b>	<b>632,03</b>	<b>13,2</b>	<b>463,81</b>	<b>67,4</b>	<b>16,97</b>
<b>1 неделя 6 день</b>									
Итого за завтрак	23,18	37,2	101,24	822,48	151,1	3,37	235,51	31,68	0,2
Итого за обед	36,42	29,15	129,21	947,79	172,71	11,07	378,07	70,06	25,91
Итого за полдник	4,8	4,7	43,73	189,95	86	5,4	33,08	13,51	0,09
Итого за день	<b>64,4</b>	<b>71,05</b>	<b>274,18</b>	<b>1960,22</b>	<b>409,81</b>	<b>19,84</b>	<b>646,66</b>	<b>115,25</b>	<b>26,2</b>
<b>1 неделя 7 день</b>									
Итого за завтрак	16,46	22,68	74,06	574,46	571,9	1,69	222,54	22,75	2,93
Итого за обед	22,89	34,36	126,5	958,9	125,12	8,21	275,4	51,44	9,33
Итого за полдник	4,8	4,7	43,73	189,95	86	5,4	33,08	13,51	0,09
Итого за день	<b>44,15</b>	<b>61,74</b>	<b>244,29</b>	<b>1723,31</b>	<b>783,02</b>	<b>15,3</b>	<b>531,02</b>	<b>87,7</b>	<b>12,35</b>

<b>2 неделя 8 день</b>									
Итого за завтрак	19,71	29,1	96,29	688	319,71	1,57	235,51	31,78	2,26
Итого за обед	23,21	26,72	111,52	862,09	144,96	6,99	221,05	48,08	27,62
Итого за полдник	7,62	8,9	33,73	189,95	86	5,4	33,08	13,51	0,09
Итого за день	<b>50,54</b>	<b>64,72</b>	<b>241,54</b>	<b>1740,04</b>	<b>550,67</b>	<b>13,96</b>	<b>489,64</b>	<b>93,37</b>	<b>29,97</b>
<b>2 неделя 9 день</b>									
Итого за завтрак	22,67	30,13	51,42	593,04	466,4	3,44	235,5	31,96	0,59
Итого за обед	34,96	35,41	159,99	1095,8	161,36	14,31	218,28	47,14	31,04
Итого за полдник	7,62	8,9	33,73	189,95	86	5,4	33,08	13,51	0,09
Итого за день	<b>65,25</b>	<b>74,44</b>	<b>245,14</b>	<b>1878,79</b>	<b>713,76</b>	<b>23,15</b>	<b>486,86</b>	<b>92,61</b>	<b>31,72</b>
<b>2 неделя 10 день</b>									
Итого за завтрак	20,36	33,66	93,43	759,12	267,41	2,32	145,55	17,81	2,91
Итого за обед	33,31	40,2	130,53	1058,44	124,64	7,2	275,54	51,5	13,14
Итого за полдник	7,62	8,9	33,73	189,95	86	5,4	33,08	13,51	0,09
Итого за день	<b>61,29</b>	<b>82,76</b>	<b>257,69</b>	<b>2007,51</b>	<b>478,05</b>	<b>14,92</b>	<b>454,17</b>	<b>82,82</b>	<b>16,14</b>
<b>2 неделя 11 день</b>									
Итого за завтрак	18,59	25,42	91,98	673,31	309,11	2,72	145,69	17,82	3,69
Итого за обед	38,74	42,97	111,87	1037,51	205,1	7,98	238,17	57,1	105,14
Итого за полдник	8	7,8	28,26	285,9	58	4,2	0,16	0,02	0
Итого за день	<b>65,33</b>	<b>76,19</b>	<b>232,11</b>	<b>1996,72</b>	<b>572,21</b>	<b>14,9</b>	<b>384,02</b>	<b>74,94</b>	<b>108,83</b>
<b>2 неделя 12 день</b>									
Итого за завтрак	33,68	32,67	89,5	839,29	410,55	1,97	325,51	37,8	1,02
Итого за обед	36,9	42,92	130,34	1022,12	147,44	13,86	218,27	52,87	35,5
Итого за полдник	7,62	8,9	33,73	189,95	86	5,4	33,08	13,51	0,09
Итого за день	<b>78,2</b>	<b>84,49</b>	<b>253,57</b>	<b>2051,36</b>	<b>643,99</b>	<b>21,23</b>	<b>576,86</b>	<b>104,18</b>	<b>36,61</b>
<b>2 неделя 13 день</b>									
Итого за завтрак	18,25	23,24	90,27	643,82	510,4	1,44	312,5	36,71	1,62
Итого за обед	29,91	32,7	158,24	1150,48	159,08	7,59	466,6	103,24	6,06
Итого за полдник	7,62	8,9	33,73	189,95	86	5,4	33,08	13,51	0,09
Итого за день	<b>55,78</b>	<b>64,84</b>	<b>282,24</b>	<b>1984,25</b>	<b>755,48</b>	<b>14,43</b>	<b>812,18</b>	<b>153,46</b>	<b>7,77</b>
<b>2 неделя 14 день</b>									
Итого за завтрак	17,22	21,71	74,81	564,7	232,91	1,67	145,53	17,76	1,46
Итого за обед	34,73	37,86	125,58	841,18	174,8	4,37	0,3	0,143	31,22
Итого за полдник	4,8	4,7	33,73	189,95	86	5,4	33,08	13,51	0,09
Итого за день	<b>56,75</b>	<b>64,27</b>	<b>234,12</b>	<b>1595,83</b>	<b>493,71</b>	<b>11,44</b>	<b>178,91</b>	<b>31,413</b>	<b>32,77</b>
Итого за 14 дней	896,04	1019,14	3599,69	26980,58	8433	237,84	6947,08	1272,263	518,18
Среднее за 14 дней	64,00	72,80	257,12	1927,18	602,36	16,99	496,22	90,88	37,01