

СОГЛАСОВАНО
Начальник межрайонного
территориального отдела
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Ставропольскому краю №8



И.М.Устинова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №22
х.Стародворцовский



Ермилова М.В.

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ Интернат

Возрастная категория: с 7 до 17 лет

**Сезон: осенне-зимний
2024г.**

ДЕНЬ 1

№ рецептур	Наименование блюда	масса порции,г	Наименование продуктов	нормы вложен ия, брутто,г	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть	Витамины,мг Минеральные вещества,мг						
					Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
сб/р 2005г															
1 день															
	Завтрак														
181	Каша жидкая молочная (манная) с маслом	200/10	молоко	100	6.1	11.3	33.5	260	0.03	0	0	12	18	5	0.2
			сахар	6											
			крупа манная	31											
			масло сливочное	10											
			соль	1											
209	яйцо вареное	1 шт (40)	яйцо	1шт	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	100	22	77	5	1
376	Чай с сахаром	200/15	чай	0.5	0.1	0	15	60	0	0	0	16	8	6	0.8
			сахар	15											
	Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	127.6	0.05	0	0	7.8	25	10.5	0.5
3	Бутерброды с сыром	50	хлеб пшеничный	30	5.6	7.04	16.2	150	0.06	0.09	49.2	118.7	92.8	15.4	0.8
			масло сливочное	10											
			сыр твердый "Российский"	16											
	итого	560			21.7	23.74	90.2	660.6	0.17	0.09	149	176.5	221	41.9	3.3
	Обед														
82/2012	суп картофельный с макаронными изделиями	250	картофель с1.01	115	2.7	2.8	24.2	133	0.12	20	0	10	58	23	0.9
			картофель с 1.03	125											
			с 1.09 по 31.10	100											
			с 1.10 по 31.12	107											
			вермишель	10											
			морковь	12.5											
			лук репчатый	12											
			масло сливочное	2.5											
			соль	2											
234	котлеты рыбные	100	минтай с/м,б/г	90	14.7	10.6	11.5	199	0.09	0.4	10	64	172	69	1.2
			хлеб пшеничный	18											
			яйцо	1/20шт.											
			сахари	10											
			масло растительное	8											
			соль	1											
312	Пюре картофельное	200	картофель с 1.01	263	4.2	6.8	24.8	177	0.4	68	0.08	64	200	84	36
			картофель с 1.03	286											
			с 1.09 по 31.10	228											
			с 1.10 по 31.12	244											
			масло сливочное	7											
			молоко	32											
			соль	2											
321	Капуста тушеная	100	капуста свежая	142	2.1	2.7	13.4	86	0.06	59	0	67.4	44	21.1	1.5
			лук репчатый	5											
			томатная паста	2.4											
			масло растительное	4											
			сахар	3											
			морковь	3											
			соль	1											
349	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	20	0.08	0	21.8	88	0.03	0	0	24.9	11.6	10.8	2.3
			сахар	20											
			кислота лимонная	0.2											
	хлеб ржано-пшеничный	90	хлеб	90	3.9	0.6	24	117	0.16	0	0	31.5	142	42	3.5
	Итого				27.7	23.5	120	800	0.86	147.4	0	261.8	627.6	249.9	45.4
	полдник														
г/прод	Печенье	50	печенье	50	3.9	6	37.4	209	0	0	2.5	7.3	33.9	5	5.5
389	Сок фруктовый,ягодный (яблочный)	200	сок натуральный (яблочный)	200	1	0.2	24.4	114.4	0.02	4	0	14	14	8	28

279	тефтели 2-й вариант	100/75	говядина бескостная	66	13.7	22.5	20.3	338	0.06	0.9	22.5	43.8	141.5	23.5	0.95
			крупа рисовая	8											
			вода	10											
			лук репчатый	35											
			масло растительное	5											
			соль	1											
			мука пшеничная	6.7											
			масло растительное	5											
			соль	1											
348/2012	Соус томатный	75	вода	75	0.9	3.8	4.5	60.5	1	0.9	0	22	107	19	1.3
			масло сливочное	3.4											
			мука пшеничная	3.4											
			морковь	6.6											
			лук репчатый	1.8											
			томатная паста	4.5											
			масло сливочное	1											
			сахар	0.8											
			соль	0.8											
309	макаронные изделия отварные	200			6.8	10	38	270	0.16	0	0	32	92	20	2
			макароны	68											
			масло сливочное	7											
			соль	1											
131	Горох овощной отварной	60/3	горошек зеленый консервированный	92.4	3	3	9.3	77.7	0.3	25	0	26	122	3.7	0.4
			масло сливочное	3											
389	Сок фруктовый,ягодный (яблочный)	200	сок натуральный (яблочный)	200	1	0.2	24.4	114.4	0.02	4	0	14	14	8	28
	хлеб ржано-пшеничный	90	хлеб	90	3.9	0.6	24	117	0.16	0	0	31.5	142	42	3.5
	итого				30.9	45	128	1013.9	0.8	39.9	52	159.2	551.3	114.2	35.45
	Полдник														
378	Чай с молоком	150/50/15	чай	1	1.4	1.6	17.7	91	0.02	0.6	0	66	50	12	0.8
			молоко	51											
			вода	154											
			сахар	15											
406	Пирожки печеные	100	мука пшеничная	41	6.2	6.4	53.5	265	0.2	5.9	16	158.4	236.8	78	2.2
	(сдобные)		мука пшеничная (на подпыл)	1.92											
			сахар песок	2.9											
			маргарин	4.4											
			меланж(яйца)	1/10шт.											
			соль	0.5											
			дрожжи сухие	0.4											
			вода	11											
			повидло	45.45											
			меланж для смазки пирожков	1/20шт.											
	итого				7.6	8	71.2	356	0.22	6.5	16	224.4	286.8	90	3
	УЖИН														
289	рагу из птицы	100/250	филе птицы	140	26.8	32.4	36.6	546	0.18	11.5	25	450	195	50	2.3
			масло растительное	4											
			картофель с1.01	246											
			картофель с1.03	267											
			с 1.09 по 31.10	214											
			с 1.10 по 31.12	229											
			морковь	42											
			томатная паста	4.8											
			лук репчатый	24											
			масло растительное	8											
			мука	2											
			соль	3											
376	Чай с сахаром	200/15	чай	0.5	0.1	0	15	60	0	0	0	16	8	6	0.8
			сахар	15											
	Хлеб пшеничный	90	хлеб пшеничный	90	7.2	1.2	37.8	190.8	0.1	0	0	18	39	13	0.1

305/2012	Котлеты рубленные из птицы	100	филе цыпленка-бройлера	75	15.1	14.3	14.9	248.6	0.08	0.4	20	36.8	121.3	22	1.1
			хлеб пшеничный	19											
			вода	26											
			соль	1											
			сухари	10											
			масло растительное	4											
312/2005	Пюре картофельное	200	картофель с 1.01	263	4.2	6.8	24.8	177	0.4	68	0.08	64	200	84	36
			картофель с 1.03	286											
			с 1.09 по 31.10	228											
			с 1.10 по 31.12	244											
			масло сливочное	7											
			молоко	32											
			соль	2											
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	помидоры свежие	71	1	0.2	5.5	31.2	0.07	30	0	16.8	31.2	24	1.2
349	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	20	0.08	0	21.8	88	0.03	0	0	24.9	11.6	10.8	2.3
			сахар	20											
			кислота лимонная	0.2											
	хлеб ржано-пшеничный	90	хлеб	90	3.9	0.6	24	117	0.16	0	0	31.5	142	42	3.5
	итого				26.3	24.6	112	778.1	0.82	105	20.1	201	673	208	44.9
	Полдник														
389/2005	Сок фруктовый,ягодный (яблочный)	200	сок натуральный (яблочный)	200	1	0.2	24.4	114.4	0.02	4	0	14	14	8	28
г/прод	Печенье	50	печенье	50	3.9	6	37.4	209	0	0	2.5	7.3	33.9	5	5.5
	итого				4.9	6.2	61.8	323.4	0.02	4	2.5	21.3	47.9	13	33.5
	Ужин														
274	Зразы рубленные	100	говядина б/к	56	12	15.8	16	244	0.09	31	10	31	126	26	1.5
			хлеб пшеничный	11											
			вода	15											
			лук репчатый	44											
			масло растительное	6											
			яйца	1/4шт.											
			масло растительное	6											
133/2012	Картофель ,тушенный в соусе	200	картофель с 1.01	283	4.3	12.5	31	253	0.17	14.5	13.3	34.4	116	44.9	1.64
			картофель с 1.03	307											
			с 1.09 по 31.10	246											
			с 1.11 по 31.12	263											
			морковь	14											
			лук репчатый	12											
			масло растительное	10											
			соль	2											
			сметана	10											
			мука пшеничная	3											
			вода	30											
382	какао с молоком	200	какао-порошок	4	3.8	3.2	26.7	156	0.04	0.3	10	125.6	116.1	31.6	1.03
			молоко	100											
			вода	110											
			сахар	20											
	Хлеб пшеничный	90	хлеб пшеничный	90	7.2	1.2	37.8	190.8	0.1	0	0	18	39	13	0.1
	итого				27.3	32.7	112	843.8	0.4	45.8	33.3	209	397	116	4.27
	2й ужин														
386	Кисло-молочный продукт-кефир	200	кефир	207	5.8	5	8	106	0.08	1.4	40	240	180	28	0.2
	итого				5.8	5	8	106	0.08	1.4	40	240	180	28	0.2
	всего				83.8	87.5	370	2606	4.35	157	195	829.4	1507	406	85.39
5 день															

№ рецептур				нормы вложен ия, брутто,г	Пищевые вещества (г)	Энерге тическ ая ценнос ть	Витамины,мг	Минеральные вещества,мг
------------	--	--	--	---------------------------------	-------------------------	--	-------------	-------------------------

			масло растительное для смазки листов	0.25													
			меланж для смазки ватрушек	1/27 шт.													
338	Фрукты свежие	200(1шт)	фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0	25.2	104	0.06	20	0	32	22	18	4.4		
					9	3.5	97.2	480	0.11	0.3	10.05	135.8	155.6	38.1	1.63		
	УЖИН																
239/2005	Тефтели рыбные	100	минтай с/м,б/г	90	12.4	4.4	17.6	208	1.8	0	5	25.5	6.3	26	0.8		
			рис	4													
			лук репчатый	18													
			яйца	1/10шт.													
			мука пшеничная	8													
			масло растительное	10													
			соль	1													
331	соус сметанный с томатом	60	сметана	15													
			мука пшеничная	4.5													
			вода	45													
			томатная паста	2.4													
			соль	0.6													
312	Пюре картофельное	200	картофель с 1.01	263	4.2	6.8	24.8	177	0.4	68	0.08	64	200	84	36		
			картофель с 1.03	286													
			с 1.09 по 31.10	228													
			с 1.10 по 31.12	244													
			масло сливочное	7													
			молоко	32													
			соль	2													
321	Капуста тушеная	60	капуста белокачанная свежая	86	1.26	1.62	8.04	51.6			0						
			масло растительное	2.4					0.05	35.4		40.5	26.4	12.7	0.9		
			морковь до 1.01	1.8													
			лук репчатый	3													
			томатная паста	1.4													
			мука пшеничная	0.7													
			сахар	1.8													
			соль	0.6													
377	Чай с лимоном	200/15/7	чай	0.5	0.2	0	13.6	56	0	2.2	0	16	8	6	0.8		
			сахар	15													
			лимон	8													
	Хлеб пшеничный	90	хлеб пшеничный	90	7.2	1.2	37.8	190.8	0.1	0	0	18	39	13	0.1		
	итого				25.3	14.02	102	683.4	2.35	105.6	5.08	164	279.7	141.7	38.6		
	2й ужин																
386	Кисло-молочный продукт-ряженка	200	ряженка	206	5.6	6.4	7.6	110	0.09	0.6	40	28	184	28	0.2		
	итого				5.6	6.4	8.2	113	0.28	1.4	40	240	180	28	0.2		
	ВСЕГО				108	88.82	392	2899.8	833.1	135.4	154.1	1010.5	1767	495.2	80.85		
	7 день																
№ рецептур				нормы вложен ия, брутто,г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины,мг						Минеральные вещества,мг	
	сб/р	Наименование блюда	масса порции,г		Наименование продуктов	Б	Ж	У		ккал	В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
2005г																	
	завтрак																
390/3	каша молочная рисовая	200/10	рис	31	7.9	12.2	59.9	307	0.06	1	69.07	135.4	135.5	23.8	0.92		
	жидкая с маслом		сахар	6													
			молоко	100													
			соль	1													
			масло сливочное	10													
209	яйцо вареное	1 шт	яйцо	1шт	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	100	22	77	5	1		
379	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	3.6	2.7			0.02	0.5	0	60.5	45.5	7	0.05		
			сахар	20			28.3	151.8									
			вода	120													
			молоко	100													
	Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	127.6	0.05	0	0	7.8	25	10.5	0.5		

41/3	масло сливочное "Крестьянское"ж.72,5%	10	масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75	0	0	59	2.2	1.9	0.3	0.02
	Итого				21.5	28.5	114	724.4	0.16	1.5	228.1	227.9	284.9	46.6	2.49
	обед														
82/2012	суп картофельный с макаронными изделиями	250	картофель с1.01	115	2.7	2.8	24.2	133	0.12	20	0	10	58	23	0.9
			картофель с 1.03	125											
			с 1.09 по 31.10	100											
			с 1.10 по 31.12	107											
			вермишель	10											
			морковь	12.5											
			лук репчатый	12											
			масло сливочное	2.5											
			соль	2											
234	котлеты рыбные	100	минтай с/м,б/г	90	14.7	10.6	11.5	199	0.09	0.4	10	64	172	69	1.2
			хлеб пшеничный	18											
			яйцо	1/20шт.											
			сухари	10											
			масло растительное	8											
			соль	1											
312/2005	Пюре картофельное	200	картофель с 1.01	263	4.2	6.8	24.8	177	0.4	68	0.08	64	200	84	36
			картофель с 1.03	286											
			с 1.09 по 31.10	228											
			с 1.10 по 31.12	244											
			масло сливочное	7											
			молоко	32											
			соль	2											
321	Капуста тушеная	60	капуста белокачанная свежая	86	1.26	1.62	8.04	51.6			0				
			масло растительное	2.4					0.05	35.4		40.5	26.4	12.7	0.9
			морковь до 1.01	1.8											
			лук репчатый	3											
			томатная паста	1.4											
			мука пшеничная	0.7											
			сахар	1.8											
			соль	0.6											
868/3	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	20	0.08	0	21.8	88	0.03	0	0	24.9	11.6	10.8	2.3
			сахар	20											
			кислота лимонная	0.2											
	хлеб ржано-пшеничный	90	хлеб	90	3.9	0.6	24	117	0.16	0	0	31.5	142	42	3.5
	итого				26.8	22.42	114	765.6	0.85	123.8	0	234.9	610	241.5	44.8
	Полдник														
389/2005	Сок фруктовый,ягодный (яблочный)	200	сок натуральный (яблочный)	200	1	0.2	24.4	114.4	0.02	4	0	14	14	8	28
406	Пирожки печеные	100	мука пшеничная	41	6.2	6.4	53.5	265	0.2	5.9	16	158.4	236.8	78	2.2
	(сдобные)		мука пшеничная (на подпыл)	1.92											
			сахар песок	2.9											
			маргарин	4.4											
			меланж(яйца)	1/10шт.											
			соль	0.5											
			дрожжи сухие	0.4											
			вода	11											
			повидло	45.45											
			меланж для смазки пирожков	1/20шт.											
	итого				7.2	6.6	77.9	379.4	0.22	9.9	16	172.4	250.8	86	30.2
	Ужин														
274	Зразы рубленые	100	говядина б/к	56	12	15.8	16	244	0.09	31	10	31	126	26	1.5
			хлеб пшеничный	11											
			вода	15											
			лук репчатый	44											
			масло растительное	6											
			яйца	1/4шт.											
			масло растительное	6											
303	Каша вязкая пшеничная	200			5.6	6.3	34.9	218.4	1.2	0	0	33	149	36	2.6

			крупa пшеничная	48											
			масло сливочное	7											
			соль	2											
75/2005	Икра морковная	60	морковь	56.5	1.3	4.1	8.3	75	0.02	7.6	0	31.8	38.8	18.6	1.16
			лук репчатый	12.5											
			томатная паста	6											
			масло растительное	4.5											
			сахар	0.7											
			соль	0.6											
378	Чай с молоком	150/50/15	чай	1	1.4	1.6	17.7	91	0.02	0.6	0	66	50	12	0.8
			молоко	51											
			вода	154											
			сахар	15											
	Хлеб пшеничный	90	хлеб пшеничный	90	7.2	1.2	37.8	190.8	0.1	0	0	18	39	13	0.1
	итого				27.5	29	115	819.2	1.43	39.2	10	179.8	402.8	105.6	6.16
	2й ужин														
386	Кисло-молочный продукт-кефир	200	кефир	207	5.8	5	8	106	0.08	1.4	40	240	180	28	0.2
	итого				5.8	5	8	106	0.08	1.4	40	240	180	28	0.2
	всего				88.8	91.52	429	2794.6	2.74	175.8	294.1	1055	1729	507.7	83.85
	8 день														
№ рецептур				нормы вложен ия, брутто,г	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг		
сб/р	Наименование блюда	масса порции,г	Наименование продуктов		Б	Ж	У	ккал	В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
2005г															
	завтрак														
181	Каша жидкая молочная (манная) с маслом	200/10	молоко	100	6.1	11.3	33.5	260	0.03	0	0	12	18	5	0.2
			сахар	6											
			крупa манная	31											
			масло сливочное	10											
			соль	1											
401	оладьи	150/20	мука пшеничная	84.7	6.4	6.5	38.2	237	0.11	0	15	17	98	25	1
			яйца	1/10шт											
			вода	84.7											
			дрожжи сухие	0.6											
			сахар	3											
			соль	1.6											
			масло растительное	7											
			сгущенное молоко	20											
376	Чай с сахаром	200/15	чай	0.5	0.1	0	15	60	0	0	0	16	8	6	0.8
			сахар	15											
	Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	127.6	0.05	0	0	7.8	25	10.5	0.5
	итого	640			17.4	18.6	112	684.6	0.19	0	15	52.8	149	46.5	2.5
	обед														
80/2012	суп картофельный с крупой	250	картофель с 1.01	115	2	2.7	21	116.3	0.08	6.8	0	27	167	25	0.8
			картофель с 1.03	125											
			с 1.09 по 31.10	100											
			с 1.10 по 31.12	107											
			рис	5											
			морковь	12.5											
			лук репчатый	12											
			масло растительное	2.5											
			соль	2											
268/2005	Биточки из говядины	100	говядина б/к	77	14.7	11.2	22.1	251	0.07	0	0	18	171	28	1.6
			хлеб	18											
			сухари	10											
			масло растительное	6											
			лук репчатый	12											
			соль	1											
309	макаронные изделия отварные	200			6.8	10	38	270	0.16	0	0	32	92	20	2

377	Чай с лимоном	200/15/7	чай	0.5	0.2	0	13.6	56	0	2.2	0	16	8	6	0.8
			сахар	15											
			лимон	8											
	Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	127.6	0.05	0	0	7.8	25	10.5	0.5
	итого				21.1	21.04	66.1	538.6	0.16	2.29	259	196.5	319	42.9	4.2
	обед														
81/2012	суп картофельный с бобовыми	250	картофель с1.01	77	5.1	5.4	23.9	164	0.2	0	0	17.8	45	17.6	1.4
			картофель с1.03	83											
			с 1.09 по 31.10	67											
			с 1.10 по 31.12	71											
			горох	20.3											
			лук репчатый	12											
			морковь	16											
			масло сливочное	5											
			соль	2											
291	плов из птицы	100/200	бедоо цыпленка-бройлера	151	29.8	33.8	47.8	612	0.482	3.4	0.05	88.9	539	112.2	4.6
			масло растительное	14											
			лук репчатый	16											
			морковь	20											
			крупа рисовая	70											
			соль	3											
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	огурцы свежие	63	0.9	0	4.1								
873/3	Кисель из яблок сушеных	200	яблоки сушеные	12	4	0	39.4	159	0	2.8	0	18	10	4	0.6
			сахар	24											
			крахмал	8											
			картофельный												
			лимонная кислота	0.2											
	хлеб ржано-пшеничный	90	хлеб	90	3.9	0.6	24	117	0.16	0	0	31.5	142	42	3.5
	итого				43.7	39.8	139	1071.2	0.892	18.2	0.05	183.8	786.4	192.6	10.8
421/2005	Полдник														
	Сдоба обыкновенная	100	мука пшеничная	71	8	5.2	54.2	296	0.08	0	0	31	90	33	1.3
			мука на подпыл	3											
			сахар	7.4											
			масло сливочное	2.2											
			масло сливочное	3											
			меланж (для смазки)	1/15шт.											
			соль	1											
			дрожжи сухие	0.5											
			вода	31.2											
389/2005	Сок фруктовый,ягодный (яблочный)	200	сок натуральный (яблочный)	200	1	0.2	24.4	114.4	0.02	4	0	14	14	8	28
	итого				9	5.4	78.6	410.4	0.1	4	0	45	104	41	29.3
	ужин														
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100/100	минтай с/м, б/г	161	18.2	9.6	9.6	198	0.09	0.4	10	64	172	69	1.2
			или филе трески	128											
			вода	38											
			морковь	56											
			лук репчатый	20											
			томатная паста	8											
			масло растительное	10											
			сахар	4											
			соль	2											
312/2005	Пюре картофельное	200	картофель с 1.01	263	4.2	6.8	24.8	177	0.4	68	0.08	64	200	84	36
			картофель с 1.03	286											
			с 1.09 по 31.10	228											
			с 1.10 по 31.12	244											
			масло сливочное	7											
			молоко	32											
			соль	2											
376	Чай с сахаром	200/15	чай	0.5	0.1	0	15	60	0	0	0	16	8	6	0.8
			сахар	15											
	Хлеб пшеничный	90	хлеб пшеничный	90	7.2	1.2	37.8	190.8	0.1	0	0	18	39	13	0.1
	итого				29.7	17.6	87.2	625.8	0.59	68.4	10.08	162	419	172	38.1
	2й ужин														

386	Кисло-молочный продукт-ряженка	200	ряженка	206	5.6	6.4	7.6	110	0.09	0.6	40	28	184	28	0.2
	итого				5.6	6.4	7.6	110	0.09	0.6	40	28	184	28	0.2
	всего				109	90.24	379	2756	1.832	93.49	309.3	615.3	1812	476.5	82.6
	10 день														
№ рецептур				нормы вложен ия, брутто,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
сб/р	Наименование блюда	масса порции,г	Наименование продуктов		Б	Ж	У	ккал	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
2005г															
	завтрак														
188/2012	Запеканка рисовая с творогом	200/20	творог	32.4	11.5	8.8	61.4		0.1	0.7	40	226	366	47	1
			крупa рисовая	60											
			вода	124											
			сахар	12											
			яйца	1/5шт.											
			масло растительно	4											
			сухари	4											
			сметана	4											
			сметана	20											
382/2005	какао с молоком	200	какао-порошок	4	3.8	3.2	26.7	156	0.04	0.3	10	125.6	116.1	31.6	1.03
			молоко	100											
			вода	110											
			сахар	20											
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.8	0.03	0	0	3.9	12.5	5.3	0.3
41/3	масло сливочное "Крестьянское"ж.72,5%	10	масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75	0	0	59	2.2	1.9	0.3	0.02
	Итого				17.8	20.6	101	666.2	0.17	1	109	357.7	496.5	84.2	2.35
	обед														
67/2012	щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста свежая	63	1.6	4.9	11.5	96.8	0.1	10	29.5	11.9	39.8	17	0.6
			картофель с 1.01	46											
			картофель с1.03	50											
			с 1.09 по 31.10	40											
			с 1.10 по 31.12	43											
			морковь	12.5											
			лук репчатый	12											
			томатная паста	1											
			масло сливочное	5											
			соль	2											
308/2012	Фрикадельки из птицы	100	филе цыпленка-бройлера	75	17.9	14.6	15.9	265	0.08	0.4	21.3	39.3	129.4	23.5	1.3
			хлеб пшеничный	18											
			вода	22											
			соль	1											
303	Каша вязкая пшеничная	200			5.6	6.3	34.9	218.4	1.2	0	0	33	149	36	2.6
			Крупа пшеничная	48											
			масло сливочное	7											
			соль	2											
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	помидоры свежие	71	1	0.2	5.5	31.2	0.07	30	0	16.8	31.2	24	1.2
868/3	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	20	0.08	0	21.8	88	0.03	0	0	24.9	11.6	10.8	2.3
			сахар	20											
			кислота лимонная	0.2											
	хлеб ржано-пшеничный	90	хлеб	90	3.9	0.6	24	117	0.16	0	0	31.5	142	42	3.5
	итого				30.1	26.6	114	816.4	1.64	40.4	50.8	157.4	503	153.3	11.5
	Полдник														
389/2005	Сок фруктовый,ягодный (яблочный)	200	сок натуральный (яблочный)	200	1	0.2	24.4	114.4	0.02	4	0	14	14	8	28
410	Ватрушки с повидлом	75	мука пшеничная	37.2	4.4	0.3	45.3	220	0.07	0	0.05	10.2	39.5	6.5	0.6
			мука пшеничная (на подпыл)	1.74											
			сахар песок	2											
			маргарин	1.7											
			меланж(яйца)	1/20штг.											

			картофель с 1.03	33											
			с 1.09 по 31.10	27											
			с 1.10 по 31.12	29											
			морковь	12.5											
			томатная паста	3											
			масло сливочное	5											
			сахар	2.5											
			соль	2											
305/2012	Котлеты рубленые из птицы	100	филе цыпленка-бройлера	75	15.1	14.3	14.9	248.6	0.08	0.4	20	36.8	121.3	22	1.1
			хлеб пшеничный	19											
			вода	26											
			соль	1											
			сухари	10											
			масло растительное	4											
302	каша	200	крупа гречневая	92	6	6.8	29.2	202	0.2	0	0	24	144	98	3.2
	рассыпчатая (гречневая)		масло сливочное	7											
			соль	2											
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	огурцы свежие	63	0.9	0	4.1	19.2	0.05	12	0	27.6	50.4	16.8	0.7
	Сок фруктовый,ягодный (яблочный)	200	сок натуральный (яблочный)	200	1	0.2	24.4	114.4	0.02	4	0	14	14	8	28
389	хлеб ржано-пшеничный	90	хлеб	90	3.9	0.6	24	117	0.16	0	0	31.5	142	42	3.5
	итого				28.4	25.8	109	791.2	0.56	27.2	20	191.4	671.7	216.8	37.8
	полдник														
378	Чай с молоком	150/50/15	чай	1	1.4	1.6	17.7	91	0.02	0.6	0	66	50	12	0.8
			молоко	51											
			вода	154											
			сахар	15											
г/прод	Печенье	50	печенье	50	3.9	6	37.4	209	0	0	2.5	7.3	33.9	5	5.5
	Фрукты свежие	200(1шт)	фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0	25.2								
338								104	0.06	20	0	32	22	18	4.4
	итого				6.1	7.6	80.3	404	0.08	20.6	2.5	105.3	105.9	35	10.7
	ужин														
279	тефтели 2-й вариант	100/75	говядина бескостная	66	13.7	22.5	20.3	338	0.06	0.9	22.5	43.8	141.5	23.5	0.95
			крупа рисовая	8											
			вода	10											
			лук репчатый	35											
			масло растительное	5											
			соль	1											
			мука пшеничная	6.7											
			масло растительное	5											
			соль	1											
348/2012	Соус томатный	75	вода	75	0.9	3.8	4.5	60.5	1	0.9	0	22	107	19	1.3
			масло сливочное	3.4											
			мука пшеничная	3.4											
			морковь	6.6											
			лук репчатый	1.8											
			томатная паста	4.5											
			масло сливочное	1											
			сахар	0.8											
			соль	0.8											
133/2012	Картофель ,тушеный в соусе	200	картофель с 1.01	283	4.3	12.5	31	253	0.17	14.5	13.3	34.4	116	44.9	1.64
			картофель с 1.03	307											
			с 1.09 по 31.10	246											
			с 1.11 по 31.12	263											
			морковь	14											
			лук репчатый	12											
			масло растительное	10											
			соль	2											
			сметана	10											
			мука пшеничная	3											
			вода	30											
	Хлеб пшеничный	90	хлеб пшеничный	90	7.2	1.2	37.8	190.8	0.1	0	0	18	39	13	0.1
377	Чай с лимоном	200/15/7	чай	0.5	0.2	0	13.6	56	0	2.2	0	16	8	6	0.8

[illegible]