



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 42»**

**КУРЫТ ЩЭНЫГЪЭ ШРАГЪЭГЪУЭТ МУНИЦИПАЛЬНЭ КІЭЗОПЭ ЕДЖАШЭ
«КУРЫТ ШКОЛ №42 И ЦІЕР ЗЕЗЫХЪЕ»**

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ КАЗЕНЭ БИТЕУЛЮ БИЛИМ БЕРИУ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БИТЕУЛЮ БИЛИМ БЕРГЕН 42-ЧИ НОМЕРЛИ АТЛЫ ШКОЛ»**

ПРИКАЗ

от «29» 09 2021г.

г. Прохладный

№ 193 - ОД

« Об утверждении примерного двухнедельного меню горячих школьных завтраков и обедов на октябрь 2021г для организации питания обучающихся МКОУ «СОШ №42»

Во исполнение закона РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в целях сохранения и укрепления здоровья школьников, совершенствования системы организации школьного питания,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное двухнедельное меню горячих школьных завтраков и обедов на октябрь 2021г., для организации питания детей, согласованное с Роспотребнадзором по КБР в г.Прохладном, Прохладненском, Терском, Урванском и Лескенском районах (приложение 1, 2)
2. Небываевой Н.А., разместить утвержденное меню на официальном сайте Учреждения.
3. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

И.о.директора МКОУ «СОШ №42»



A. V. Karalkina

А.В.Каралкина

Примерное двухнедельное меню горячих школьных
завтраков и обедов на октябрь 2021г. (1-4 классы)

I неделя
понедельник

№ п/п		масса	продукты	брутто	сумма	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал
		порц ии		г	г				
	завтрак 1 смена	г		г	рубли				
1	Рагу из курицы	200	курица	93	20,27				
			масло раст	2	0,28				
			картофель	128	5,38				
			морковь	24	1,46				
			томат-паста	6	0,53				
			лук	13	0,52				
			масло раст	5	0,70				
			мука пшеничная	2	0,07	15,78	16,46	18,17	283,94
2	Огурцы соленые в нарезке	60	огурцы соленые	90	3,96	0,36	0,00	0,66	4,08
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	2,80	3,35	0,35	25,15	117,15
4	Масло сливочное	10	масло слив	10	3,83	0,04	7,85	0,05	71,01
5	Чай с сахаром	200	чай	1	0,38				
			сахар	15	0,89	0,00	0,00	14,92	59,68
6	Фрукты свежие (яблоко)	250	яблоко	150	24,50	0,29	0,00	14,64	59,72
7	Печенье "Малиновое"	25	печенье	25	5,25	1,35	4,20	16,42	108,88
			соль йод.	3	0,05				
					70,87	21,17	28,86	90,01	704,46
	обед 2 смена								
1	Свекольник со сметаной	250/15	свекла	75	4,43				
			картофель	58	2,44				
			морковь	13	0,79				
			лук	12	0,48				
			масло раст	4	0,56				
			томат-паста	3	0,26				
			сахар	1	0,06	2,04	5,00	14,10	109,56
			сметана	10	1,64	0,25	3,09	0,35	30,21
2	Рагу из курицы	200	курица	93	20,27				
			масло раст	2	0,28				
			картофель	128	5,38				
			морковь	24	1,46				
			томат-паста	6	0,53				
			лук	13	0,52				
			масло раст	5	0,70				
			мука пшеничная	2	0,07	20,41	21,29	23,50	367,25
3	Огурцы соленые в нарезке	49	огурцы соленые	49	2,16	0,18	0,00	0,33	2,04
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	2,80	3,35	0,35	25,15	117,15
5	Сок фруктовый	180	сок	180	8,82	0,90	0,00	21,06	87,84

6	Фрукты свежие (яблоко)	175	яблоко	175	17,15	0,16	0,00	8,08	32,96
			соль йод.	4	0,06				
			лавровый лист	0,02	0,01				
					70,87	27,29	29,73	92,57	747,01
№ п/п	I неделя вторник завтрак 1 смена	масса порции г	продукты	брутто	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
				г	рубли				
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	140/10	творог	140	24,36				
			мука пшеничная	17	0,61				
			сахар	15	0,89				
			яйцо	0,18	1,47				
			масло раст	9	1,25	26,55	18,21	15,96	333,93
			молоко сгущенное	10	1,75	0,68	0,83	5,35	31,59
2	Какао с молоком	200	какао	3	1,10				
			молоко	90	4,86				
			сахар	15	0,89	2,52	3,15	17,48	108,35
3	Хлеб пшеничный	60	хлеб	60	3,36	3,35	0,35	25,15	117,15
4	Масло сливочное	10	масло слив	10	3,83	0,04	7,85	0,05	71,01
5	Сыр твердый	10	сыр	10	4,19	2,09	2,36	0,20	30,40
6	Фрукты свежие (банан)	175	банан	175	22,23	1,20	0,30	23,20	100,30
			соль йод.	5	0,08				
					70,87	36,43	33,05	87,39	792,73
	обед 2 смена								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	картофель	105	4,41				
			вермишель	10	0,41				
			морковь	13	0,79				
			лук	12	0,48				
			масло раст	5	0,70	2,81	5,42	20,27	141,10
2	Шницель из говядины	80/50	говядина	80	27,76				
			хлеб	13	0,73				
			хлеб зам.сух	13	0,73				
			лук	12	0,48				
			яйцо	0,1	0,82				
			масло раст	5	0,70	10,37	8,18	2,63	125,62
			сметана	12	1,97				
			мука пшеничная	2	0,07				
			томат-паста	5	0,44	0,88	2,50	3,51	40,06
3	Каша пшеничная гарнир	150	пшено	55	2,86				
			масло слив	6	2,30	2,63	11,08	16,70	177,04
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	2,80	3,35	0,35	25,15	117,15
5	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	16	1,84				
			сахар	15	0,89	1,04	0,00	26,96	112,00
			витамин С	0,0005					
6	Фрукты свежие (яблоко)	200	яблоко	200	19,60	0,20	0,00	10,10	41,20
			соль йод.	5	0,08				

			лавровый лист	0,02	0,01				
					70,87	21,28	27,53	105,32	754,17

I неделя среда

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
				г	рубли				
завтрак 1 смена									
1	Птица тушенная с соусом	80/50	куры	118	25,72	9,41	8,63	2,35	124,71
			сметана	14	2,30				
			мука пшеничная	7	0,25				
			томат паста	5	0,44	0,88	2,50	3,51	40,06
2	Каша гречневая гарнир	150	крупа гречневая	54	4,54				
			масло слив	6	2,30	8,55	7,23	41,17	263,95
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	2,80	3,35	0,35	25,15	117,15
4	Кофейный напиток	200	кофе	3	1,32				
			молоко	100	5,40				
			сахар	15	0,89	3,12	2,66	14,18	93,14
5	Фрукты свежие (яблоко)	200	яблоко	200	19,60	0,20	0,00	10,10	41,20
6	Печенье" Малиновое"	25	печенье	25	5,25	1,35	4,20	16,42	108,88
			соль йод.	3,5	0,06				
					70,87	26,86	25,57	112,88	789,09
обед 2 смена									
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	свекла	38	2,24				
			капуста	21	1,01				
			картофель	25	1,05				
			морковь	10	0,61				
			лук	10	0,40				
			томат паста	2	0,18				
			масло раст	4	0,56	2,26	4,18	10,20	87,46
			сметана	10	1,64	0,22	2,82	0,32	27,54
2	Птица тушенная с соусом	80/50	куры	117	25,51	9,41	8,63	2,35	124,71
			сметана	14	2,30				
			мука пшеничная	7	0,25				
			томат паста	5	0,44	0,88	2,50	3,51	40,06
3	Каша гречневая гарнир	150	крупа гречневая	52	4,37				
			масло слив	6	2,30	8,55	7,23	41,17	263,95
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	2,80	3,35	0,35	25,15	117,15
5	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	17	1,96				
			сахар	16	0,94	1,04	0,00	26,96	112,00
			витамин С	0,0005					
6	Фрукты свежие (банан)	175	банан	175	22,23	1,20	0,30	23,20	100,30
			соль йод.	4	0,06				
			лавровый лист	0,04	0,02				
					70,87	26,91	26,01	132,86	873,17

№ п/п	I неделя четверг		продукты	брутто	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак 1 смена	масса порции		г	рубли				
1	Рыба запеченная с соусом	80/50	минтай	140	24,78				
			мука пшеничная	9	0,32				
			масло раст	9	1,25	10,89	5,96	7,77	128,28
			масло слив	2	0,77				
			мука пшеничная	2	0,07				
			томат-паста	2	0,18				
			морковь	5	0,31				
			лук	4	0,16	0,37	1,61	2,17	24,65
2	Пюре картофельное	150	картофель	184	7,73				
			молоко	30	1,62				
			масло слив	5	1,92	3,44	5,51	22,31	152,59
3	Хлеб пшеничный	60	хлеб	60	3,36	3,35	0,35	25,15	117,15
4	Сыр твердый	10	сыр	10	4,19	2,09	2,36	0,20	30,40
5	Чай с молоком	200	чай	1	0,38				
			молоко	100	5,40				
			сахар	15	0,89	3,12	3,24	17,70	112,44
6	Фрукты свежие (яблоко)	170	яблоко	178	17,44	0,20	0,00	10,10	41,20
			соль йод.	6	0,10				
					70,87	23,46	19,03	85,40	606,71
	обед 2 смена								
1	Суп картофельный с горохом	200	картофель	58	2,44				
			горох	17	0,71				
			лук	10	0,40				
			морковь	11	0,67				
			масло раст	5	0,70	4,96	4,41	16,44	125,29
2	Рыба запеченная с соусом	80/50	минтай	140	24,78				
			мука пшеничная	9	0,32				
			масло раст	9	1,25	10,89	5,96	7,77	128,28
			масло слив	3	1,15				
			мука пшеничная	3	0,11				
			томат-паста	2	0,18				
			морковь	5	0,31				
			лук	4	0,16	0,48	2,93	2,82	39,57
3	Пюре картофельное	150	картофель	184	7,73				
			молоко	31	1,67	2,74	5,18	4,54	75,74
			масло слив	5	1,92	3,44	5,51	22,31	152,59
4	Хлеб пшеничный	60	хлеб	60	3,36	3,35	0,35	25,15	117,15
5	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	15	1,73				
			сахар	15	0,89	3,12	3,24	17,70	112,44
			витамин С	0,0005					
6	Фрукты свежие (банан)	160	банан	160	20,32	1,20	0,30	23,20	100,30
			соль йод.	4	0,06				
			лавровый лист	0,02	0,01				
					70,87	30,18	27,88	119,93	851,36

I неделя пятница

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
				г	рубли				
	завтрак 1 смена	г							
1	Азу с картофелем	200	говядина	72	24,98				
			масло слив	8	3,06				
			томат - паста	8	0,70				
			лук	17	0,68				
			мука пшеничная	2	0,07				
			огурцы соленые	20	0,88				
			картофель	151	6,34	11,03	12,07	18,58	227,07
2	Хлеб пшеничный	60	хлеб	60	3,36	3,35	0,35	25,15	117,15
3	Масло сливочное	10	масло слив	10	3,83	0,04	7,85	0,05	71,01
4	Чай с сахаром	200	чай сухой	1	0,38				
			сахар	16	0,94	1,06	0,00	27,52	114,32
5	Фрукты свежие (банан)	160	банан	160	20,32	1,20	0,30	23,20	100,30
6	Печенье "Малиновое"	25	печенье	25	5,25	1,35	4,20	16,42	108,88
			соль йод.	5	0,08				
					70,87	18,03	24,77	110,92	738,73
	обед 2 смена								
1	Суп картофельный с гречкой	200	картофель	88	3,70				
			гречка	9	0,76				
			морковь	11	0,67				
			лук	10	0,40				
			масло раст	4	0,56	2,48	4,32	15,75	111,80
2	Азу с картофелем	200	говядина	73	25,33				
			масло слив	8	3,06				
			томат - паста	8	0,70				
			лук	17	0,68				
			мука пшеничная	3	0,11				
			огурцы соленые	19	0,84				
			картофель	150	6,30	11,03	12,07	18,58	227,07
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	2,80	3,35	0,35	25,15	117,15
4	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	15	1,73				
			сахар	15	0,89	1,06	0,00	27,52	114,32
			витамин С	0,0005					
5	Фрукты свежие (яблоко)	120	яблоко	120	11,76	0,16	0,00	8,08	32,96
6	Печенье "Малиновое"	50	печенье	50	10,50	1,35	4,20	16,42	108,88
			соль йод.	4	0,06				
			лавровый лист	0,04	0,02				
					70,87	19,43	20,94	111,50	712,18

№ п/п	II неделя понедельник	масса порции	продукты	брутто	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
				г	рубли				
	завтрак 1 смена	г							
1	Пудинг из творога с яблоками	150/20	творог	106	18,44				

	со сгущенным молоком		яблоки свежие	58	5,68				
			сахар	12	0,71				
			яйцо	0,3	2,45				
			масло слив.	6	2,30				
			хлеб зам.сух.	6	0,34				
			сметана	6	0,98	20,42	35,66	21,95	490,42
			молоко сгущенное	20	3,50	1,36	0,16	10,70	49,68
2	Кофейный напиток	200	кофе	3	1,32				
			молоко	100	5,40				
			сахар	15	0,89	3,12	2,66	14,18	93,14
3	Хлеб пшеничный	60	хлеб	60	3,36	3,35	0,35	25,15	117,15
4	Масло сливочное	10	масло слив.	10	3,83	0,04	7,85	0,05	71,01
5	Фрукты свежие (банан)	170	банан	170	21,59	1,20	0,30	23,20	100,30
			соль йод.	5	0,08				
					70,87	29,49	46,98	95,23	921,70
	обед 2 смена								
1	Рассольник "Ленинградский"	200/10	картофель	87	3,65				
			крупа перловая	10	0,37				
			морковь	13	0,79				
			лук	13	0,52				
			огурцы соленые	30	1,32				
			масло раст	5	0,70	3,17	5,43	21,47	147,43
			сметана	10	1,64	0,21	2,82	0,31	27,46
2	Гуляш из говядины	80	говядина	83	28,80				
			морковь	12	0,73				
			лук	8	0,32				
			томат паста	2	0,18				
			масло слив	2	0,77				
			мука пшеничная	4	0,14	11,00	8,69	2,79	133,37
3	Макароны отварные	150	макароны	53	2,12				
			масло слив	6	2,30	5,76	0,83	31,14	155,07
4	Хлеб пшеничный	60	хлеб	60	3,36	3,35	0,35	25,15	117,15
5	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	16	1,84				
			сахар	15	0,89	1,04	0,00	26,96	112,00
			витамин С	0,0005					
6	Фрукты свежие (банан)	160	банан	160	20,32	1,08	0,27	20,88	90,27
			соль йод.	6	0,10				
			лавровый лист	0,02	0,01				
					70,87	25,61	18,39	128,70	782,75

II неделя вторник

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
				г	рубли				
	завтрак 1 смена	г							
1	Плов из курицы	200	курица	115	25,07				
			масло раст	8	1,11				
			лук	14	0,56				
			морковь	15	0,92				

			томат - паста	3	0,26				
			рис	46	2,71	23,80	29,60	30,30	482,80
2	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	2,80	3,35	0,35	25,15	117,15
3	Масло сливочное	10	масло слив	10	3,83	0,04	7,85	0,05	71,01
4	Сыр твердый	10	сыр	10	4,19	2,09	2,36	0,20	30,40
5	Какао с молоком	200	какао	3	1,10				
			молоко	100	5,40				
			сахар	15	0,89	2,52	3,15	17,48	108,35
6	Фрукты свежие (банан)	173	банан	173	21,97	1,20	0,31	23,20	100,34
			соль йод.	3,5	0,06				
					70,87	33,00	43,62	96,38	910,05
	обед 2 смена								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	картофель	89	3,74				
			вермишель	8	0,33				
			морковь	11	0,67				
			лук	10	0,40				
			масло раст	4	0,56	2,48	4,32	15,75	111,80
2	Плов из курицы	200	курица	117	25,51				
			масло раст	8	1,11				
			лук	14	0,56				
			морковь	14	0,85				
			томат - паста	2	0,18				
			рис	46	2,71	23,80	29,60	30,30	482,80
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	2,80	3,35	0,35	25,15	117,15
4	Сок фруктовый	200	сок	200	9,80	1,00	0,00	23,40	97,60
5	Фрукты свежие(банан)	170	банан	170	21,59	1,14	0,29	22,04	95,33
			соль йод.	3	0,05				
			лавровый лист	0,02	0,01				
					70,87	31,77	34,56	116,64	904,68

II неделя среда

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
				г	рубли				
1	Жаркое домашнему	200	говядина	76	26,37				
			картофель	189	7,94				
			лук	12,5	0,50				
			масло раст	5	0,70				
			томат-паста	3	0,26	29,61	20,25	22,73	391,61
2	Огурцы соленые в нарезке	60	огурцы соленые	90	3,96	0,36	0,00	0,66	4,08
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	2,80	3,35	0,35	25,15	117,15
4	Масло сливочное	10	масло слив	10	3,83	0,04	7,85	0,05	71,01
5	Чай с сахаром	200	чай	1	0,38				
			сахар	15	0,89	0,00	0,00	14,92	59,68
6	Фрукты свежие (банан)	100	банан	100	12,70	0,84	0,21	16,24	70,21
7	Печенье "Малиновое"	50	печенье	50	10,50	1,35	4,20	16,42	108,88
			соль йод.	2,5	0,04				

					70,87	35,55	32,86	96,17	822,62
	обед 2 смена								
1	Суп картофельный с горохом	200	картофель	55	2,31				
			горох	16	0,67				
			лук	9	0,36				
			морковь	10	0,61				
			масло раст	4	0,56	4,96	4,41	16,44	125,29
2	Жаркое домашнему	200	говядина	74	25,68				
			картофель	189	7,94				
			лук	15	0,60				
			масло раст	5	0,70				
			томат-паста	3	0,26	29,61	20,25	22,73	391,61
3	Огурцы соленые в нарезке	60	огурцы соленые	90	3,96	0,36	0,00	0,66	4,08
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	2,80	3,35	0,35	25,15	117,15
5	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	16	1,84				
			сахар	15	0,89	1,04	0,00	26,96	112,00
			витамин С	0,0005					
6	Фрукты свежие (банан)	170	банан	170	21,59	1,14	0,29	22,04	95,33
			соль йод.	5,5	0,09				
			лавровый лист	0,02	0,01				
					70,87	40,46	25,30	113,98	845,46

II неделя четверг

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
				г	рубли				
	завтрак 1 смена	г							
1	Рыба тушенная с овощами	80/50	минтай	104	18,41				
			морковь	20	1,22				
			лук	11	0,44				
			томат-паста	4	0,35				
			масло раст	5	0,70	14,32	5,79	2,68	120,11
2	Пюре картофельное	150	картофель	182	7,64				
			молоко	35	1,89				
			масло слив.	7	2,68	3,44	5,51	22,31	152,59
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	2,80	3,35	0,35	25,15	117,15
4	Масло сливочное	10	масло слив.	10	3,83	0,04	7,85	0,05	71,01
5	Чай с молоком	200	чай сухой	1	0,38				
			молоко	94	5,08				
			сахар	15	0,89	3,12	3,24	17,70	112,44
6	Фрукты свежие (банан)	110	банан	110	13,97	1,32	0,25	18,56	81,77
7	Печенье "Малиновое"	50	печенье	50	10,50	1,35	4,20	16,42	108,88
			соль йод.	5,5	0,09				
					70,87	26,94	27,19	102,87	763,95
	обед 2 смена								
1	Суп картофельный с рисом	200	картофель	87	3,65				
			рис	8	0,47				

1	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/1 0	свекла	38	2,24				
			капуста	20	0,96				
			картофель	26	1,09				
			морковь	10	0,61				
			лук	10	0,40				
			томат паста	3	0,26				
			масло раст	4	0,56	2,26	4,18	10,20	87,46
			сметана	10	1,64	0,21	2,82	0,31	27,46
2	Котлета из говядины с соусом	80/50	говядина	83	28,80				
			хлеб	13	0,73				
			хлеб зам.сух	12	0,67				
			лук	11	0,44				
			яйцо	0,11	0,90				
			масло раст	5	0,70	10,37	8,18	2,63	125,62
	соус		масло слив.	2	0,77				
			мука пшеничная	2	0,07				
			томат-паста	2	0,18				
			морковь	5	0,31				
			лук	5	0,20	0,37	1,61	2,17	24,65
3	Рис отварной гарнир	150	рис	54	3,19				
			масло слив.	6	2,30	3,84	6,46	38,63	228,02
4	Хлеб пшеничный	60	хлеб	60	3,36	2,68	0,28	20,12	93,72
5	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	16	1,84				
			сахар	16	0,94	1,04	0,00	26,96	112,00
			витамин С	0,0005					
6	Фрукты свежие (яблоко)	180	яблоко	180	17,64	0,19	0,00	9,60	39,16
			соль йод.	4	0,06				
			лавровый лист	0,02	0,01				
					70,87	20,96	23,53	110,62	738,09

**Примерное двухнедельное меню горячих школьных
завтраков и обедов на октябрь 2021г. (5-11 классы)**

**I неделя
понедельник**

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
				г	г				
1	Макароны отварные с сыром	180	макароны	53	53				
			масло слив	7	7				
			сыр	15	14	11,14	12,01	27,25	261,65
2	Салат из капусты и моркови	50	капуста	50	40				
			морковь	6	5				
			масло раст	3	3	1,69	3,26	12,17	84,78
3	Чай с сахаром	200	чай	1	1				
			сахар	13	13	0,00	0,00	14,92	59,68
			соль йод.	1	1				
						12,83	15,27	54,34	406,11
	обед								
1	Свекольник со сметаной	200/10	свекла	65	52				
			картофель	49	34				
			морковь	9	7				
			лук	10	8				
			масло раст	4	4				
			томат-паста	2	2				
			сахар	1	1	1,64	4,00	11,28	87,68
2	Рагу из курицы	180	сметана	10	10	0,22	2,82	0,32	27,54
			курица	78	74				
			масло раст	2	2				
			картофель	107	82				
			морковь	21	20				
			томат-паста	4	4				
			лук	11	10				
масло раст	4	4							
			мука пшеничная	1	1	14,20	14,81	16,36	255,53
3	Огурцы соленые в нарезке	40	огурец соленый	46	40	0,24	0,00	0,44	2,72
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	3,35	0,35	25,15	117,15
5	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	14	14				
			сахар	14	14	1,04	0,00	26,96	112,00
			витамин С	0,0005	0,0005				
			соль йод.	4,5	4,5				
			лавровый лист	0,02	0,02				
						20,69	21,98	80,51	602,62
	полдник								
1	Пирожок печеный	100	мука пшеничная	41	41				

1	Булочка городская	100	мука пшеничная	49	49				
			сахар	4	4				
			масло слив	5	5				
			молоко	10	10				
			яйцо	0,2	0,2				
			дрожжи	0,5	0,5				
			сахар	2	2				
			масло слив	2	2	8,90	6,30	50,80	295,50
2	Сок фруктовый	170	сок	170	170	0,88	0,00	20,40	85,12
						9,78	6,30	71,20	380,62

I неделя среда

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
				г	г				
	завтрак	г							
1	Омлет натуральный	55	яйцо	1	40				
			молоко	15	15				
			масло слив	5	5	5,42	10,08	0,99	116,36
2	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	2,01	0,21	15,09	70,29
3	Икра кабачковая	20	икра кабачковая	20	20	0,34	1,76	1,55	23,40
4	Чай с сахаром	200	чай	1	1				
			сахар	13,5	13,5	0,00	0,00	14,92	59,68
			соль йод.	2	2				
						7,77	12,05	32,55	269,73
	обед								
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	свекла	42	34				
			капуста	20	16				
			картофель	26	19				
			морковь	10	8				
			лук	11	9				
			томат паста	2	2				
			масло раст	4	4	2,26	4,18	10,20	87,46
			сметана	10	10	0,21	2,82	0,31	27,46
2	Птица тушеная с соусом	60/40	куры	90	78	7,66	7,02	1,91	101,46
			сметана	10	10				
			мука пшеничная	4	4				
			томат паста	4	4	0,71	2,00	2,81	32,08
3	Каша гречневая гарнир	150	крупа гречневая	51	51				
			масло слив	5	5	8,55	7,23	41,17	263,95
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	3,35	0,35	25,15	117,15
5	Компот из сухофруктов	180	сухофрукты	13	13				
			сахар	13	13	0,94	0,00	24,27	100,84
			витамин С	0,0005	0,0005				
			соль йод.	5	5				
			лавровый лист	0,02	0,02				
						23,68	23,60	105,82	730,40
	полдник								
1	Булочка "Домашняя"	90	мука пшеничная	56	56				
			сахар	5	5				

			молоко	20	20				
			масло слив	4	4				
			масло раст	4	4				
			яйцо	0,12	0,12				
			дрожжи	0,5	0,5				
			соль йод.	1	1	6,45	8,89	55,17	326,49
2	Сок фруктовый	180	сок	180	180	0,90	0,00	21,06	87,84
						7,35	8,89	76,23	414,33

1 неделя четверг

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
				г	г				
	завтрак	г							
1	Каша рисовая молочная	200	молоко	128	128				
			крупа рисовая	26	26				
			сахар	5	5				
			масло слив	4	4	6,60	9,00	20,64	189,96
2	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	2,01	0,21	15,09	70,29
3	Масло сливочное	6	масло слив	6	6	0,03	4,72	0,04	42,76
4	Чай с сахаром	200	чай	1	1				
			сахар	13,5	13,5	0,00	0,00	14,92	59,68
			соль йод.	1	1				
						8,64	13,93	50,69	362,69
	обед								
1	Суп картофельный с горохом	200	картофель	58	41				
			горох	16	14				
			лук	10	8				
			морковь	11	8				
			масло раст	4	4	4,96	4,41	16,44	125,29
2	Рыба запеченная с соусом	60/50	минтай	93	76				
			мука пшеничная	6	6				
			масло раст	5	5	8,17	4,48	5,84	96,36
			масло слив	2	2				
			мука пшеничная	2	2				
			томат-паста	2	2				
			морковь	5	3				
			лук	4	2	0,37	1,61	2,17	24,65
3	Пюре картофельное	150	картофель	182	128				
			молоко	30	30				
			масло слив	5	5	3,44	5,51	22,31	152,59
4	Салат из капусты и моркови	50	капуста	50	40				
			морковь	7	5				
			масло раст	3	3	1,69	3,26	12,17	84,78
5	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	2,01	0,21	15,09	70,29
6	Чай с сахаром	200	чай сухой	1	1				
			сахар	15	15	0,00	0,00	14,92	59,68
			соль йод.	4,5	4,5				
			лавровый лист	0,02	0,02				

1	Пирожок печенный	100	мука пшеничная	39	39				
	с капустой		сахар	1	1				
			масло раст	5	6				
			яйцо	0,12	0,12				
			дрожжи	0,5	0,5				
			соль йод.	0,5	0,5				
			капуста	63	54				
			лук	8	7	4,61	8,83	7,28	127,03
2	Сок фруктовый	180	сок	180	180	0,90	0,00	21,06	87,84
						5,51	8,83	28,34	214,87

**II неделя
понедельник**

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
				г	г				
	завтрак	г							
1	Запеканка рисовая с творогом	110/25	крупа рисовая	25	25				
	с молоком сгущенным		изюм	11	11				
			творог	23	23				
			яйцо	0,11	0,11				
			сахар	9	9				
			масло слив	2	2				
			хлеб зам.сух.	3,5	3,5				
			сметана	3	3	6,68	5,47	36,56	222,19
			молоко сгущенное	20	20	1,36	1,66	10,70	63,18
2	Чай с сахаром	200	чай сухой	1	1				
			сахар	15	15	0,00	0,00	14,92	59,68
			соль йод.	0,5	0,5				
						8,04	7,13	62,18	345,05
	обед								
1	Рассольник "Ленинградский"	200/10	картофель	85	60				
			крупа перловая	8	8				
			морковь	11	8				
			лук	11	8				
			огурцы соленые	22	13				
			масло раст	4	4	2,54	4,35	17,18	118,03
			сметана	10	10	0,22	2,82	0,32	27,54
2	Гуляш из говядины	70	говядина	63	49				
			морковь	8	7				
			лук	7	6				
			томат паста	2	2				
			масло слив	2	2				
			мука пшеничная	3	3	9,63	7,61	2,44	116,77
3	Макароны отварные	150	макароны	50	50				
			масло слив	6	6	5,76	0,83	31,14	155,07
4	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	2,68	0,28	20,12	93,72
5	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	15	15				
			сахар	15	15	1,04	0,00	26,96	112,00

			витамин С	0,0005	0,0005				
			соль йод.	4	4				
			лавровый лист	0,02	0,02				
						21,87	15,89	98,16	623,13
	полдник								
1	Булочка городская	100	мука пшеничная	49	49				
			сахар	5	5				
			масло слив	5	5				
			молоко	7	7				
			яйцо	0,16	0,16				
			дрожжи	0,45	0,45				
			сахар	1	1				
			масло слив	2	2	8,90	6,30	50,80	295,50
2	Сок фруктовый	180	сок	180	180	0,90	0,00	21,06	87,84
						9,80	6,30	71,86	383,34

II неделя вторник

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
				г	г				
1	Картофель тушеный	100	картофель	105	82				
			морковь	10	8				
			лук	10	9				
			томат паста	3	3				
			масло слив	7	7	2,17	6,09	15,09	123,85
2	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	2,01	0,21	15,09	70,29
3	Какао с молоком	180	какао	2	2				
			молоко	72	72				
			сахар	13	13	5,58	5,76	20,12	154,64
			соль йод.	0,5	0,5				
						9,76	12,06	50,30	348,78
	обед								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	картофель	111	80				
			вермишель	10	10				
			морковь	13	10				
			лук	12	10				
			масло раст.	5	5	3,09	5,40	19,68	139,68
2	Плов из курицы	190	курица	109	95				
			масло раст	6	6				
			лук	11	9				
			морковь	11	8				
			томат-паста	2	2				
			рис	45	45	22,61	28,12	28,78	458,64
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	3,35	0,35	25,15	117,15
4	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	15	15				
			сахар	15	15	1,04	0,00	26,96	112,00
			витамин С	0,0005	0,0005				
			соль йод.	4	4				
			лавровый лист	0,02	0,02				
						30,09	33,87	100,57	827,47

полдник									
1	Пирожок печенный	100	мука пшеничная	39	39				
	с капустой		сахар	1	1				
			масло раст	5	6				
			яйцо	0,12	0,12				
			дрожжи	0,5	0,5				
			соль йод.	0,5	0,5				
			капуста	63	54				
			лук	8	7	4,61	8,83	7,28	127,03
2	Сок фруктовый	180	сок	180	180	0,90	0,00	21,06	87,84
						5,51	8,83	28,34	214,87

II неделя среда

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
				г	г				
	завтрак	г		г	г				
1	Омлет натуральный с сыром	55	яйцо	1	40				
			молоко	10	10				
			масло слив	4	4				
			сыр твердый	5	5	5,88	10,89	0,91	125,17
2	Хлеб пшеничный	34	хлеб пшеничный	34	34	1,34	0,14	10,06	46,86
3	Чай с сахаром	200	чай сухой	1	1				
			сахар	14	14	0,00	0,00	14,92	59,68
			соль йод.	0,3	0,3				
						7,22	11,03	25,89	231,71
	обед								
1	Суп картофельный с горохом	200	картофель	57	42				
			горох	15	14				
			лук	10	9				
			морковь	11	8				
			масло раст	4	4	4,96	4,41	16,44	125,29
2	Жаркое домашнему	200	говядина	66	49				
			картофель	163	130				
			лук	14	13				
			масло раст	4	4				
			томат-паста	3	3	29,61	20,25	22,72	391,57
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	3,35	0,35	25,15	117,15
4	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	14	14				
			сахар	14	14	1,04	0,00	26,96	112,00
			витамин С	0,0005	0,0005				
			соль йод.	2,5	2,5				
			лавровый лист	0,02	0,02				
						38,96	25,01	91,27	746,01
	полдник								
1	Ватрушка с творогом	75	мука пшеничная	40	40				
			молоко	13	13				
			яйцо	0,1	0,1				
			сахар	5	5				

			дрожжи	0,35	0,35				
			масло слив	1	1				
			масло раст	2	2				
			творог	15	15	7,86	8,18	24,83	204,38
2	Сок фруктовый	180	сок	180	180	0,90	0,00	21,06	87,84
						8,76	8,18	45,89	292,22

II неделя четверг

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
				г	г				
	завтрак	г							
1	Макароны отварные	150	макароны	51	51				
			масло слив	6	6	3,84	0,55	20,76	103,35
2	Икра кабачковая	25	икра кабачковая	25	25	0,43	2,20	1,94	29,28
3	Хлеб пшеничный	35	хлеб	35	35	1,34	0,14	10,06	46,86
4	Какао с молоком	200	какао	3	3				
			молоко	95	95				
			сахар	14	14	2,52	3,15	17,48	108,35
			соль йод.	0,5	0,5				
						8,13	6,04	50,24	287,84
	обед								
1	Суп картофельный с рисом	200	картофель	86	60				
			рис	8	8				
			морковь	11	8				
			лук	10	8				
			масло раст	4	4	4,96	4,41	16,44	125,29
2	Рыба тушенная с овощами	120	минтай	92	81				
			морковь	16	14				
			лук	9	7				
			томат- паста	3	3				
			масло раст	4	4	13,22	5,35	2,47	110,91
3	Пюре картофельное	150	картофель	182	128				
			молоко	30	30				
			масло слив	6	6	3,44	5,51	22,31	152,59
4	Хлеб пшеничный	45	хлеб	45	45	1,72	0,18	12,93	60,22
5	Кисель из концентрата	200	кисель	18	18				
			сахар	10	10	0,00	0,00	19,60	78,40
			витамин С	0,0005	0,0005				
			соль йод.	2	2				
			лавровый лист	0,02	0,02				
						23,34	15,45	73,75	527,41
	полдник								
1	Пирожок печеный с картофелем	100	мука пшеничная	41	41				
			сахар	4	4				
			масло раст	6	6	5,44	6,615	24,66	179,94
			яйцо	0,18	0,18				
			дрожжи	0,5	0,5				
			соль йод.	0,5	0,5				
			картофель	48	43				

			лук	11	10	4,61	8,83	7,28	127,03
2	Сок фруктовый	180	сок	180	180	0,90	0,00	21,06	87,84
						10,95	15,45	53,00	394,81

II неделя пятница

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
				г	г				
	завтрак	г							
1	Каша гречневая молочная	200	крупа гречневая	25	25				
			молоко	150	150				
			сахар	6	6				
			масло слив	5	5	7,39	9,30	27,63	223,78
3	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	2,01	0,21	15,09	70,29
4	Чай с сахаром	200	чай	1	1				
			сахар	15	15	0,00	0,00	14,92	59,68
			соль йод.	2	2				
						9,40	9,51	57,64	353,75
	обед								
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	свекла	35	30				
			капуста	20	16				
			картофель	25	19				
			морковь	10	8				
			лук	9	8				
			томат паста	3	3				
			масло раст	4	4	2,26	4,18	10,20	87,46
			сметана	10	10	0,21	2,82	0,31	27,46
2	Котлета мясная с соусом	60/50	говядина	55	42				
			хлеб	9	9				
			хлеб замена сух	10	10				
			лук	7	6				
			яйцо	0,1	0,1				
			масло раст	4	4	9,58	7,55	2,43	115,99
	соус		масло слив	2	2				
			мука пшеничная	2	2				
			томат-паста	2	2				
			морковь	6	4				
			лук	4	2	0,37	1,61	2,17	24,65
3	Рис отварной гарнир	150	рис	50	50				
			масло слив	5	5	3,84	6,46	38,63	228,02
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	3,35	0,35	25,15	117,15
5	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	14	14				
			сахар	14	14	1,04	0,00	26,96	112,00
			витамин С	0,0005	0,0005				
			соль йод.	5	5				
			лавровый лист	0,02	0,02				
						20,65	22,97	105,85	712,73
	полдник								
1	Оладьи запеченные с повидлом	100/20	мука пшеничная	45	45				
			молоко	45	45				

			сахар	1	1				
			масло раст	4	4				
			яйцо	0,12	0,12				
			дрожжи	0,4	0,4	7,88	7,17	11,10	140,45
			повидло	10	10	0,06	0,00	12,04	48,40
2	Сок фруктовый	180	сок	180	180	0,90	0,00	21,06	87,84
						8,84	7,17	44,20	276,69