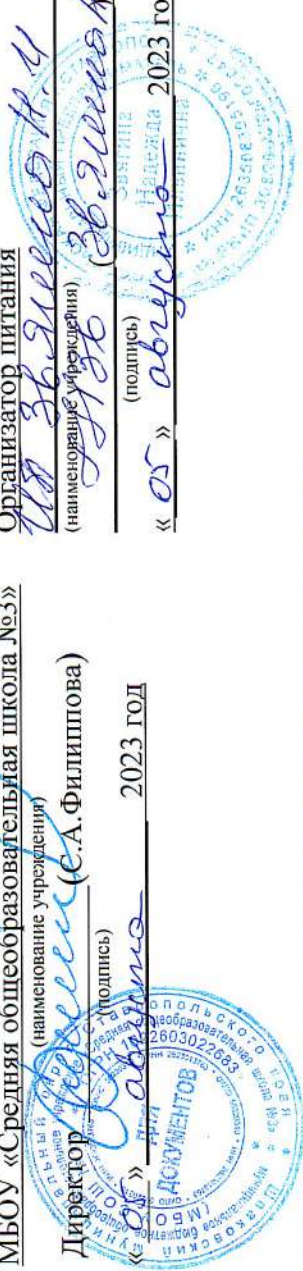


**СОГЛАСОВАНО:**

И.О. начальника ТО  
Управления Регионального отдела  
по СК в Шапковском районе  
в Шапковском районе (ВаВ.Евгеева)  
356240, г.Почтовыйск, ул.Почтовая, д.40  
« 05 » августа 2023 год

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3»  
(наименование учреждения)  
Директор *А.А. Филиппов* (С.А. Филиппова)  
(подпись) 2023 год

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Организатор питания  
*Н.В. Котова*  
(наименование учреждения) (З.В. Иванова)  
(подпись) 2023 год



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания

Главный технолог казенного учреждения «Центр по  
техническому обслуживанию, капитальному ремонту  
и безопасности образовательных учреждений»

*Н.В. Котова*

Н.В.Котова

№ рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					цена за 1 кг	стоимость
					Белки	Жиры	Углеводы		K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
<b>Первая неделя</b>																				
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																				
<b>ОБЕД</b>																				
82/2005	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	<b>250/5</b>			<b>1,93</b>	<b>5,92</b>	<b>11,64</b>	<b>114,06</b>	<b>363,08</b>	<b>47,03</b>	<b>24,65</b>	<b>52,72</b>	<b>1,11</b>	<b>250,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,69</b>	<b>19,99</b>		
	свекла		50	40	0,60	0,04	2,52	16,80	115,20	14,80	8,80	17,20	0,56	0,00	0,01	0,02	0,08	4,00	35	1,75
	капуста белокочанная свежая		25	20	0,36	0,02	0,94	5,60	60,00	9,60	3,20	6,20	0,12	0,00	0,01	0,01	0,14	9,00	37	0,93
	картофель		26,7	20	0,40	0,08	3,26	15,40	113,60	2,00	4,60	11,60	0,18	0,00	0,00	0,00	0,26	4,00	35	0,93
	морковь		15,7	12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	25,00	3,38	4,75	6,88	0,09	250,00	0,00	0,00	0,13	0,63	41	0,64
	лук репчатый		12	10	0,14	0,02	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,01	0,00	0,02	1,00	41	0,49
	томатная паста		3	3	0,14	0,00	0,57	3,06	26,25	0,60	1,50	2,04	0,07	0,00	0,00	0,01	0,06	1,35	130	0,39
	масло растительное подсолнечное		5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132,93	0,66
	сахар-песок		2,5	2,5	0,00	0,00	2,50	9,48	0,08	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,33	0,17
	соль йодированная		2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	0,05
	лавровый лист		0,006	0,006	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	550	0,00
	вода или бульон		200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	сметана		5	5	0,13	0,75	0,17	10,30	5,45	4,30	0,40	3,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01	0,02	265,25	1,33
	<i>итого</i>																			7,35
258/2014	<b>Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным</b>	<b>90/5</b>			<b>14,54</b>	<b>8,53</b>	<b>10,54</b>	<b>173,71</b>	<b>390,59</b>	<b>56,37</b>	<b>48,58</b>	<b>209,13</b>	<b>0,90</b>	<b>24,01</b>	<b>0,10</b>	<b>0,11</b>	<b>1,06</b>	<b>7,07</b>		
	минтай		107,1	76,5	12,16	0,69	0,00	55,08	321,30	30,60	42,08	183,60	0,61	0,01	0,08	0,08	0,99	0,38	303,51	32,51
	лук репчатый		18	15	0,21	0,03	1,23	6,15	26,25	4,65	2,10	8,70	0,12	0,00	0,01	0,00	0,03	1,50	41	0,74
	петрушка (зелень)		4,5	3,4	0,13	0,01	0,26	1,67	27,20	8,33	2,89	3,23	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	5,10	560	2,52
	молоко		6,8	6,8	0,19	0,22	0,32	3,94	9,93	8,16	0,95	6,12	0,01	1,50	0,00	0,01	0,01	0,09	76,37	0,52
	яйцо куриное столовое, гр		3,4	3,4	0,43	0,39	0,02	5,34	4,76	1,87	0,41	6,53	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,363	0,63
	сухари панировочные		11,3	11,3	1,38	0,17	8,64	37,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91	1,03
	соль йодированная		0,45	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	0,01
	масло растительное подсолнечное		3,4	3,4	0,00	3,40	0,00	30,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132,93	0,45
	масло сливочное "Крестьянское"		5	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,15	1,10	0,15	0,95	0,01	22,50	0,00	0,00	0,00	0,00	815,58	4,08
	<i>итого</i>		95																	42,48
53/2007	<b>Картофель отварной, запеченный с растительным маслом</b>	<b>150</b>			<b>3,39</b>	<b>5,17</b>	<b>27,63</b>	<b>170,97</b>	<b>962,76</b>	<b>18,35</b>	<b>38,99</b>	<b>98,31</b>	<b>1,53</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,20</b>	<b>33,90</b>		
	картофель		282,5	169,5	3,39	0,68	27,63	130,52	962,76	16,95	38,99	98,31	1,53	0,00	0,00	0,00	2,20	33,90	35	9,89
	масло растительное подсолнечное		4,5	4,5	0,00	4,50	0,00	40,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132,93	0,60
	соль йодированная		0,38	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	0,01
	<i>итого</i>																			10,49
399/2014	<b>Сок фруктовый</b>	<b>1 шт./200</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>240</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>		
	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке		200	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	101,8	20,36
	<i>итого</i>																			20,36
г/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	30	30	<b>2,31</b>	<b>5,4</b>	<b>14,94</b>	<b>78,6</b>	<b>38,1</b>	<b>7,8</b>	<b>10,5</b>	<b>24,9</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,462</b>	<b>0</b>	70,38	<b>2,11</b>
г/п	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	30	30	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,26</b>	<b>54,3</b>	<b>28,2</b>	<b>10,2</b>	<b>12,3</b>	<b>36</b>	<b>0,69</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	72,17	<b>2,17</b>
г/п	<b>Фрукты (апельсины)</b>	<b>200</b>	1шт.	200	<b>1,6</b>	<b>0,4</b>	<b>15</b>	<b>76</b>	<b>310</b>	<b>70</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	<b>0,2</b>	<b>20</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>0,6</b>	<b>76</b>	105	<b>21,00</b>
71/2005	<b>Овощи натуральные свежие (огурцы)</b>	<b>60</b>	63,6	60	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,5</b>	<b>8,4</b>	<b>84,6</b>	<b>13,8</b>	<b>8,4</b>	<b>25,2</b>	<b>0,36</b>	<b>6</b>	<b>0,018</b>	<b>0,024</b>	<b>0,12</b>	<b>6</b>	105	<b>6,68</b>
г/п	<b>Вафли в индивидуальной упаковке</b>	<b>50</b>	50	50	<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,5</b>	<b>48</b>	<b>174</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	167,42	<b>8,37</b>
	<b>Итого за обед</b>				<b>27,98</b>	<b>26,29</b>	<b>122,21</b>	<b>816,04</b>	<b>2591,32</b>	<b>241,54</b>	<b>194,41</b>	<b>508,25</b>	<b>8,24</b>	<b>300,02</b>	<b>0,26</b>	<b>0,24</b>	<b>5,53</b>	<b>151,96</b>		<b>121,00</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																				
<b>ОБЕД</b>																				
103/2005	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>250</b>		<b>250</b>	<b>2,81</b>	<b>2,91</b>	<b>20,71</b>	<b>121,53</b>	<b>475,90</b>	<b>15,10</b>	<b>24,05</b>	<b>63,50</b>	<b>0,80</b>	<b>200,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,08</b>	<b>16,50</b>		
	картофель		100	75	1,50	0,30	12,23	57,75	426,00	7,50	17,25	43,50	0,68	0,00	0,00	0,00	0,98	15,00	35	3,50
	макароны или лапша или вермишель		10	10	1,04	0,11	6,97	33,70	12,40	1,80	1,60	8,70	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	106,6	1,07
	морковь		12,5	10	0,13	0,00	0,69	3,50	20,00	2,70	3,80	5,50	0,00	200,00	0,00	0,00	0,10	0,50	41	0,51



71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	63,6	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	105	6,68
г/п	Фрукты ( бананы)	200	шт.	200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	40	0	0,1	0	20	80	16,00
г/п	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0,462	0	0	70,38	2,11
г/п	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	72,17	2,17
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0		
	чай-заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	1215,40	0,61
	сахар-песок		15	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,45	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,33	1,04
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	итого																			1,65
	Итого за обед				34,84	36,52	155,97	1077,87	1693,81	136,61	187,43	426,73	6,55	439,86	0,22	0,28	4,81	42,13		84,86
	4 ДЕНЬ (четверг)																			
	ОБЕД																			
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5			2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97		
	капуста белокочанная		53,8	42	0,76	0,00	1,97	11,76	126,00	20,16	6,72	13,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,90	37	1,99
	картофель		50	38,3	0,77	0,15	6,24	29,49	217,54	3,83	8,81	22,21	0,34	0,00	0,00	0,00	0,50	7,66	35	1,75
	морковь		16,7	12,5	0,16	0,00	0,86	4,38	25,00	3,38	4,75	6,88	0,00	250,00	0,00	0,00	0,13	0,63	41	0,68
	лук репчатый		12,5	10	0,14	0,00	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	41	0,51	
	томатная паста		1,7	1,7	0,08	0,00	0,32	1,73	14,88	0,34	0,85	1,16	0,04	0,00	0,00	0,00	0,03	0,77	130	0,22
	масло растительное подсолнечное		5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132,93	0,66
	соль йодированная		1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	0,03
	вода		200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	сметана		5	5	0,13	0,75	0,17	10,30	5,45	4,30	0,40	3,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01	0,02	265,25	1,33
	итого																			7,18
291/2005	Плов из птицы	225			25,85	20,23	39,74	467,50	362,18	43,38	38,96	208,46	3,05	280,80	0,14	0,23	9,00	3,00		
	куриные окорочки		114	102	21,73	9,22	0,00	188,29	265,20	16,32	20,40	142,80	2,04	40,80	0,10	0,20	7,99	0,00	219,48	25,02
	масло растительное подсолнечное		10,5	10,5	0,00	10,49	0,00	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132,93	1,40
	морковь		15	12	0,16	0,00	0,83	4,20	24,00	3,24	4,56	6,60	0,00	240,00	0,00	0,00	0,12	0,60	41	0,62
	томатная паста		3	3	0,14	0,00	0,57	3,06	26,25	0,60	1,50	2,04	0,07	0,00	0,00	0,00	0,06	1,35	130	0,39
	лук репчатый		12	10,5	0,15	0,00	0,86	4,31	18,38	3,26	1,47	6,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,05	41	0,49
	крупа рисовая		52,5	52,5	3,68	0,53	37,49	173,25	28,35	12,60	11,03	50,93	0,95	0,00	0,04	0,02	0,84	0,00	96,21	5,05
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	7,36	0	0	0	0	0	0	0	0	18,96	0,04
	итого																			33,00
399/2014	Сок фруктовый	1 шт./200			1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4		
	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке		200	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	101,8	20,36
	итого																			20,36
г/п	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,695	5,4	17,43	91,7	44,45	9,1	12,25	29,05	0,56	0	0	0	0,539	0	70,38	2,46
г/п	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	72,17	2,17
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	70,8	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	79,8	0,036	0,024	0,3	15	105	7,43
	Итого за обед				33,91	32,21	100,55	824,15	1255,19	125,70	106,43	355,17	8,04	610,61	0,18	0,25	10,90	50,97		72,6
	5 ДЕНЬ (пятница)																			
	ОБЕД																			
80/2014	Суп картофельный с крупой	250			2,12	2,85	17,31	104,33	466,20	15,60	23,50	59,65	0,77	200,00	0,00	0,00	1,16	16,50		
	картофель		100	75	1,50	0,30	12,23	57,75	426,00	7,50	17,25	43,50	0,68	0,00	0,00	0,00	0,98	15,00	35	3,50
	крупа рисовая		5	5	0,35	0,05	3,57	16,50	2,70	1,20	1,05	4,85	0,09	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	96,21	0,48
	морковь		12,5	10	0,13	0,00	0,69	3,50	20,00	2,70	3,80	5,50	0,00	200,00	0,00	0,00	0,10	0,50	41	0,51
	лук репчатый		12	10	0,14	0,00	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	41	0,49
	масло растительное подсолнечное		2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132,93	0,33
	соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0	1,10	0	0,0	0	0	0	0	0	0	18,96	0,006
	вода		175	175	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	итого																			5,32
305/2014	Котлета рубленая из птицы	90			17,6996	4,5066	13,2578	165,626	227,69	12,82	66,306	135,77	1,352	61,78	0,0465	0,0465	7,5052	1,195		
	филе птицы(полуфабрикат)		67,5	66,4	15,67	1,26	0,27	75,03	193,89	5,31	57,10	113,54	0,93	46,48	0,05	0,05	7,10	1,20	319,6	21,57
	хлеб пшеничный		17	17	1,31	0,51	8,47	44,54	21,59	4,42	5,95	14,11	0,27	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	70,38	1,20
	вода		23,6	23,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	сухари панировочные		9	9	0,69	0,27	4,48	23,58	11,43	2,34	3,15	7,47	0,14	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	91	0,82
	масло сливочное"Крестьянское"		3,4	3,4	0,03	2,47	0,04	22,47	0,78	0,75	0,10	0,65	0,01	15,30	0,00	0,00	0,00	0,00	815,58	2,77
	соль йодированная		0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	0,02

	<i>итого</i>																		26,38	
139/2005	<b>Капуста тушеная</b>	150			3,54	6,20	15,00	131,35	565,38	89,08	32,10	62,75	1,21	76,00	0,06	0,08	1,33	79,36		
	капуста белокочанная свежая	213	171	3,08	0,17	8,04	47,88	513,00	82,08	27,36	53,01	1,03	0,00	0,05	0,07	1,20	76,95	37,00	7,88	
	p-p лимонной кислоты	4,5	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	масло растительное подсолнечное	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132,93	0,80	
	томатная паста	3,6	3,6	0,17	0,00	0,68	3,67	31,50	0,72	1,80	2,45	0,08	0,00	0,00	0,01	0,07	1,62	130,00	0,47	
	морковь	4,5	3,8	0,05	0,00	0,26	1,33	7,60	1,03	1,44	2,09	0,03	76,00	0,00	0,00	0,04	0,19	41,00	0,18	
	лук репчатый	7,5	6	0,08	0,01	0,49	2,46	10,50	1,86	0,84	3,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,60	41,00	0,31	
	мука пшеничная в/с	1,5	1,5	0,15	0,02	1,04	5,01	2,64	0,36	0,66	1,73	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	52,28	0,08	
	сахар-песок	4,5	4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0,14	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,33	0,31	
	соль йодированная	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	0,02	
	лавровый лист	0,013	0,013	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	550,00	0,01	
	<i>итого</i>																		10,05	
868/2009	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	200			0,44	0,00	31,76	126,40	0,60	0,60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24		
	сухофрукты(смесь)	20	50	0,44	0	11,8	50,6	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04	250	5,00	
	сахар-песок	20	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,33	1,39	
	вода	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	
	кислота лимонная	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	364	0,07	
	<i>итого</i>																		6,46	
г/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	70,38	1,41	
г/п	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	72,17	2,17	
г/п	<b>Фрукты ( яблоки)</b>	200	1шт.	200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	85	
71/2005	<b>Овощи натуральные свежие (огурцы)</b>	60	63,6	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	105	
	<b>Итого за обед</b>				28,60	20,17	118,64	736,80	1954,07	179,30	167,61	357,97	9,13	353,78	0,13	0,19	10,42	123,30	75,46	
<b>Вторая неделя</b>																				
<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																				
<b>ОБЕД</b>																				
82/2005	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	250/5			1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99		
	свекла	50	40	0,60	0,04	2,52	16,80	115,20	14,80	8,80	17,20	0,56	0,00	0,01	0,02	0,08	4,00	35	1,75	
	капуста белокочанная свежая	25	20	0,36	0,02	0,94	5,60	60,00	9,60	3,20	6,20	0,12	0,00	0,01	0,01	0,14	9,00	37	0,93	
	картофель	26,7	20	0,40	0,08	3,26	15,40	113,60	2,00	4,60	11,60	0,18	0,00	0,00	0,00	0,26	4,00	35	0,93	
	морковь	15,7	12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	25,00	3,38	4,75	6,88	0,09	250,00	0,00	0,00	0,13	0,63	41	0,64	
	лук репчатый	12	10	0,14	0,02	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,01	0,00	0,02	1,00	41	0,49	
	томатная паста	3	3	0,14	0,00	0,57	3,06	26,25	0,60	1,50	2,04	0,07	0,00	0,00	0,01	0,06	1,35	130	0,39	
	масло растительное подсолнечное	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132,93	0,66	
	сахар-песок	2,5	2,5	0,00	0,00	2,50	9,48	0,08	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,33	0,17	
	соль йодированная	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	0,05	
	лавровый лист	0,006	0,006	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	550	0,00	
	вода или бульон	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	
	сметана	5	5	0,13	0,75	0,17	10,30	5,45	4,30	0,40	3,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01	0,02	265,25	1,33	
	<i>итого</i>																		7,35	
291/2005	<b>Плов из птицы</b>	225			25,85	20,23	39,74	467,50	362,18	43,38	38,96	208,46	3,05	280,80	0,14	0,23	9,00	3,00		
	куриные окорочки	114	102	21,73	9,22	0,00	188,29	265,20	16,32	20,40	142,80	2,04	40,80	0,10	0,20	7,99	0,00	219,48	25,02	
	масло растительное подсолнечное	10,5	10,5	0,00	10,49	0,00	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132,93	1,40	
	морковь	15	12	0,16	0,00	0,83	4,20	24,00	3,24	4,56	6,60	0,00	240,00	0,00	0,00	0,12	0,60	41	0,62	
	томатная паста	3	3	0,14	0,00	0,57	3,06	26,25	0,60	1,50	2,04	0,07	0,00	0,00	0,00	0,06	1,35	130	0,39	
	лук репчатый	12	10,5	0,15	0,00	0,86	4,31	18,38	3,26	1,47	6,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,05	41	0,49	
	крупа рисовая	52,5	52,5	3,68	0,53	37,49	173,25	28,35	12,60	11,03	50,93	0,95	0,00	0,04	0,02	0,84	0,00	96,21	5,05	
	соль йодированная	2	2	0	0	0	0	0	7,36	0	0	0	0	0	0	0	0	18,96	0,04	
	<i>итого</i>																		33,00	
71/2005	<b>Овощи натуральные свежие (помидоры)</b>	60	70,8	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	79,8	0,036	0,024	0,3	15	105	
376/2005	<b>Чай с сахаром</b>	200			0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0		
	чай-заварка	50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	1215,40	0,61	
	сахар-песок	15	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,45	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,33	1,04	
	вода	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00	
	<i>итого</i>																		1,65	
г/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	70,38	2,11	
г/п	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	72,17	2,17	
г/п	<b>Фрукты (апельсины)</b>	200	1шт.	200	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	105	
	<b>Итого за обед</b>				34,13	32,43	109,07	860,05	1288,40	189,60	122,61	375,79	6,47	630,61	0,32	0,35	11,05	113,99	74,71	



309/2005	Макаронные изделия отварные	150			5,35	4,40	35,62	206,90	64,46	15,87	8,32	45,38	0,62	23,85	0,00	0	0	0		
	макаронные изделия в/с		51	51	5,30	0,56	35,55	171,87	63,24	9,18	8,16	44,37	0,61	0,00	0,00	0	0	0	106,6	5,44
	соль йодированная		1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	18,96	0,03
	масло сливочное"Крестьянское"		5,3	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	1,22	1,17	0,16	1,01	0,01	23,85	0,00	0	0	0	815,58	4,32
	итого																			9,79
377/2005	Чай с лимоном	200			0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8		
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	1215,4	0,61
	сахар-песок		15	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,45	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,33	1,04	
	лимон свежий		8	7	0	0	0,2	2,4	11,4	2,8	0,8	1,5	0	0	0	0	0	2,8	150	1,20
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	итого																			2,85
г/п	Фрукты ( бананы)	200	шт.	200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	40	0	0,1	0	20	80	16,00
г/п	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	70,38	2,11
г/п	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	72,17	2,17
	Итого за обед				32,17	37,19	133,35	974,40	1555,15	138,04	162,96	382,69	4,80	313,89	0,01	0,27	4,52	53,99		91,78
	9 ДЕНЬ (четверг)																			
	ОБЕД																			
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50		
	картофель		100	75	1,50	0,30	12,23	57,75	426,00	7,50	17,25	43,50	0,68	0,00	0,00	0,00	0,98	15,00	35	3,50
	макароны или лапша или вермишель		10	10	1,04	0,11	6,97	33,70	12,40	1,80	1,60	8,70	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	106,6	1,07
	морковь		12,5	10	0,13	0,00	0,69	3,50	20,00	2,70	3,80	5,50	0,00	200,00	0,00	0,00	0,10	0,50	41	0,51
	лук репчатый		12	10	0,14	0,00	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	41	0,49
	масло растительное подсолнечное		2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132,93	0,33
	вода		175	175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	итого																			5,90
305/2014	Котлета рубленая из птицы	90			17,6996	4,5066	13,2578	165,626	227,69	12,82	66,306	135,77	1,352	61,78	0,0465	0,0465	7,5052	1,195		
	филе птицы(полуфабрикат)		67,5	66,4	15,67	1,26	0,27	75,03	193,89	5,31	57,10	113,54	0,93	46,48	0,05	0,05	7,10	1,20	319,6	21,57
	хлеб пшеничный		17	17	1,31	0,51	8,47	44,54	21,59	4,42	5,95	14,11	0,27	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	70,38	1,20
	вода		23,6	23,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	сухари панировочные		9	9	0,69	0,27	4,48	23,58	11,43	2,34	3,15	7,47	0,14	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	91	0,82
	масло сливочное"Крестьянское"		3,4	3,4	0,03	2,47	0,04	22,47	0,78	0,75	0,10	0,65	0,01	15,30	0,00	0,00	0,00	0,00	815,58	2,77
	соль йодированная		0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	0,02
	итого																			26,38
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	150			8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00		
	крупа пшеничная		58,2	58,2	7,28	0,00	41,79	189,73	0,00	0,00	0,00	160,63	3,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,43	2,70
	соль йодированная		1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	0,03
	масло сливочное"Крестьянское"		5,3	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	1,22	1,17	0,16	1,01	0,01	23,85	0,00	0,00	0,00	0,00	815,58	4,32
	итого																			7,05
399/2014	Сок фруктовый	1 шт./200			1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4		
	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке		200	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	101,8	20,36
	итого																			20,36
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	70,38	1,41
г/п	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	72,17	2,17
г/п	Вафли в индивидуальной упаковке	50	50	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5	167,42	8,37
	Итого за обед	740			34,47	19,40	123,65	771,41	1289,39	78,22	197,56	416,87	10,21	261,78	0,05	0,06	10,19	26,70		71,64
	10 ДЕНЬ (пятница)																			
	ОБЕД																			
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5			2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77		
	картофель		100	75	1,50	0,30	12,23	57,75	426,00	7,50	17,25	43,50	0,68	0,00	0,00	0,00	0,98	15,00	35	3,50
	крупа(перловая или пшеничная)		5	5	0,47	0,06	3,69	16,20	8,60	1,90	4,70	16,15	0,17	0,00	0,01	0,00	0,10	0,00	46,43	0,23
	морковь		12,5	10	0,13	0,00	0,69	3,50	20,00	2,70	3,80	5,50	0,00	200,00	0,00	0,00	0,10	0,50	41	0,51
	лук репчатый		6,3	5	0,07	0,00	0,41	2,05	8,75	1,55	0,70	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	41	0,26
	огурцы соленые		16,8	15	0,12	0,00	0,26	1,95	21,15	3,45	2,10	3,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,75	100	1,68
	масло растительное подсолнечное		5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132,93	0,66
	соль йодированная		1,7	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	0,03
	вода		187,5	187,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	сметана		5	5	0,13	0,75	0,17	10,30	5,45	4,30	0,40	3,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01	0,02	265,25	1,33
	итого																			8,21
300/2014	Птица отварная	90			18,99	12,24	0,00	185,63	160,20	35,10	18,00	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	4,32	0,00		
	филе птицы (полуфабрикат)		126	122,6	18,93	12,23	0,00	184,48	155,30	29,45	17,61	127,08	1,60	18,00	0,03	0,12	4,31	0,00	319,60	40,27

	лук репчатый		3,4	2,8	0,04	0,01	0,00	1,15	4,90	0,87	0,39	1,62	0,02	0,00	0,00	0,01	0,00	41,00	0,14	
	соль йодированная		1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	0,02	
	<i>итого</i>																		40,43	
<b>75/2005</b>	<b>Икра свекольная</b>	<b>150</b>			<b>2,78</b>	<b>11,40</b>	<b>16,70</b>	<b>181,74</b>	<b>501,33</b>	<b>57,60</b>	<b>35,93</b>	<b>73,83</b>	<b>1,92</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0,51</b>	<b>20,63</b>		
	свекла		143,5	112,5	1,69	0,11	9,90	47,25	324,00	41,63	24,75	48,38	1,58	0,00	0,02	0,05	0,23	11,25	35	5,02
	лук репчатый		31,3	26,3	0,37	0,00	2,16	10,78	46,03	8,15	3,68	15,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,63	41	1,28
	томатная паста		15	15	0,72	0,00	2,85	15,30	131,25	3,00	7,50	10,20	0,35	0,00	0,00	0,00	0,29	6,75	130	1,95
	масло растительное подсолнечное		11,3	11,3	0,00	11,29	0,00	101,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132,93	1,50	
	сахар-песок		1,8	1,8	0,00	0,00	1,80	6,82	0,05	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,33	0,12	
	соль йодированная		1,3	1,3	0	0	0	0	0	4,78	0	0	0	0	0	0	0	18,96	0,02	
	<i>итого</i>																			9,91
<b>358/2005</b>	<b>Кисель из сока плодового или ягодного натурального</b>	<b>200</b>			<b>0,30</b>	<b>0,06</b>	<b>37,97</b>	<b>151,26</b>	<b>74,22</b>	<b>8,68</b>	<b>2,40</b>	<b>11,90</b>	<b>0,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>1,20</b>		
	сок плодовый или ягодный натуральный (в ассортименте)		60	60	0,30	0,06	6,06	27,60	72,00	4,20	2,40	4,20	0,84	0,00	0,00	0,00	0,12	1,20	101,8	6,11
	сахар-песок		24	24	0,00	0,00	23,95	90,96	0,72	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,33	1,66	
	крахмал картофельный		10	10	0,00	0,00	7,96	32,70	1,50	4,00	0,00	7,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	2,00	
	вода		140	140	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	
	<i>итого</i>																			9,77
г/п	<b>Фрукты ( яблоки)</b>	<b>200</b>	штг.	200	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>556</b>	<b>32</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>4,4</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	85	17,00
<b>71/2005</b>	<b>Овощи натуральные свежие (огурцы)</b>	<b>60</b>	63,6	60	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,5</b>	<b>8,4</b>	<b>84,6</b>	<b>13,8</b>	<b>8,4</b>	<b>25,2</b>	<b>0,36</b>	<b>6</b>	<b>0,018</b>	<b>0,024</b>	<b>0,12</b>	<b>6</b>	105	6,68
г/п	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	70,38	2,11
г/п	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	72,17	2,17
	<b>Итого за обед</b>				<b>30,05</b>	<b>36,42</b>	<b>118,41</b>	<b>890,63</b>	<b>1932,60</b>	<b>192,83</b>	<b>134,48</b>	<b>397,18</b>	<b>11,25</b>	<b>234,01</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>6,71</b>	<b>64,60</b>		96,27
	Всего за 10 дней				318,2	300,4	1230,9	8622,7	17599,3	1585,1	1582,5	4161,6	88,8	4153,6	1,6	2,1	74,8	742,9		867,0
	<b>Среднее значение за 1 день</b>				<b>31,8</b>	<b>30,0</b>	<b>123,1</b>	<b>862,3</b>	<b>1759,9</b>	<b>158,5</b>	<b>158,3</b>	<b>416,2</b>	<b>8,9</b>	<b>415,4</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>7,5</b>	<b>74,3</b>		86,70

**Примечание:** в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем 200 граммам. Замены других фруктов (яблоки и бананы) не допускаются.