

Согласовано :

Директор МАОУ СОШ № 20



Т.Н. Устькачкинцева



Утверждаю:

И.П. Яркова Н.В.



Н.В. Яркова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

И ОБЕДОВ С 7 ДО 11 ЛЕТ

2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

МАОУ СОШ № 20



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии
в Тюменской области» в городе Тобольске, Тобольском, Вагайском, Уватском, Ярко-
вском районах

(Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области» в городе Тобольске,
Тобольском, Вагайском, Уватском, Ярко-вском районах)

626150, Тюменская обл., г.Тобольск ул.Семена Ремезова, д.49В, строение 1
Тел/факс, (3456)25-00-41, (3456)24-65-18, E-mail: tobolsk@fguz-tyumen.ru
ОКПО 76835718 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001

УТВЕРЖДАЮ:

Главный врач филиала

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в

Тюменской области» в городе Тобольске,

Тобольском, Вагайском, Уватском,

Ярко-вском районах

М.П.

Е.В. Горин

«19» сентября 2023 г.

Экспертное заключение № 50

1. Наименование услуги: экспертиза примерного двадцатидневного циклического меню для питания детей с 7 по 11 лет в общеобразовательных организациях (приемы пищи: завтрак, обед).

2. Заявитель: Индивидуальный предприниматель Яркова Наталья Владимировна; юридический адрес: Тюменская область, город Тюмень, 8 микрорайон, дом 8-А, кв. 49; ИНН 720601969592, ОГРНИП 313723223900018.

3. Получатель: Индивидуальный предприниматель Яркова Наталья Владимировна; юридический адрес: Тюменская область, город Тюмень, 8 микрорайон, дом 8-А, кв. 49; ИНН 720601969592, ОГРНИП 313723223900018.

4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:

На основании заявки № 000013490 от 07.08.2023 г. рассмотрено представленное примерное двадцатидневное циклическое меню для питания детей с 7 по 11 лет в общеобразовательных организациях (включает приемы пищи: завтрак, обед).

Меню разработано на основании:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении меню использованы:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.

- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации - Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г.

- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть - Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011 г.

Представлены: аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблица суммарных объемов блюд по приемам пищи; таблица расхода соли и специй при приготовлении блюд и изделий; таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 20 дней (с учетом режима организации) для питания детей в общеобразовательных организациях возрастной группы с 7 по 11 лет в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение N 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур.

Меню включает завтрак, обед. На долю завтрака приходится 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю обеда 35%, что соответствует п. 8.1.2 (приложение N 7, таблица 2, приложение N 10 таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 7 по 11 лет (приложение N 7, таблица 2, приложение N 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20). В течение дня допускается отступление от норм калорийности рациона питания в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение N 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанных возрастов (с 7 по 11 лет) соответствует приложению N 9 таблице 3, п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанных возрастов (с 7 по 11 лет) соответствует приложению N 9 таблице 1 п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Количество приемов пищи в представленном двадцатидневном циклическом меню (завтрак, обед) соответствует обязательному количеству, указанному в

приложении N 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении N 6 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Представленное примерное двадцатидневное цикличное меню для питания детей с 7 по 11 лет в общеобразовательных организациях (приемы пищи: завтрак, обед) соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



Д.Р. Бариева

Аннотация

Меню приготовляемых блюд для питания в детских общеобразовательных организациях с 7 до 11 лет, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее-СанПиН 2.3/2.4.3590-20), раздел V ||| «Особенности организации общественного питания детей».

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет

В соответствии с Приложение 10, Таблица 3 «Распределение в процентном отношении потребление пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» СанПиН 2.3/2.4.3590-20, предусмотрены следующие приемы пищи- завтрак, обед.

Суточная потребность 2350 ккал в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение 10 Таблица 1 «потребность в пищевых веществах, энергии, витаминных и минеральных веществах (суточная)

Соблюдено требование п8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, «допускается в течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи а предела+/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 Приложения 10 к настоящим правилам, по каждому приему пищи».

Выведено соответствие по содержанию пищевых веществ как и отдельно, по приемам пищи-завтрак, обед, так и в совокупности завтрак, обед.

Масса порций для детей в меню соответствует требованиям Приложения № 9, Таблица 1 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)»

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют требованиям Приложения № 9, Таблица 3 «Суммарные объемы блюда по приемам пищи (в граммах не менее)»

Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», Приложение № 7, Таблица 2 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей с 7 до 18 лет (в нетто г.,мл. на 1 ребенка в сутки)»

В меню предусмотрены потребление полного продуктового набора за завтраки, обеды – молочные продукты, мясо, рыба, творог, крупы, овощи, картофель, фрукты, соки, кондитерские изделия и т.д..

Меню содержит обязательные вложения- титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах-не менее).

Форма меню в соответствии с требованиями п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Приложение №8 (рекомендуемый образец)

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической ценности.

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептов:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть—М.: Хлебпродинформ, 1996г. (№рец.-1996)

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ---М: Хлебпродинформ, 2004г. (№рец.-2004)

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации- Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Акад. Вагнера», 2013г.

- Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, 1 часть, 2 часть-Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»,2011г.

Меню укомплектовано технологическими документами (технологическими картами) в соответствии с п.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Приготовление блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»; для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате. Указана температура подача блюд и срок реализации.

Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г. Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии нормативным таблицам. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствии с п. 8.1.6 СанПиН 2.3/2.4.23590-20 для обогащения рациона питания детей микронутриентами использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям в меру соленых блюд.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2-х часов с момента изготовления, п.8.1.2.8 СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

Следует учитывать, что выход фруктов, кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.

ИП Яркова Н.В.



ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

| Вид пищевой продукции | Масса, г | Вид пищевой продукции - заменитель | Масса, г |
|--|----------|--|----------|
| Говядина | 100 | Мясо кролика | 96 |
| | | Печень говяжья | 116 |
| | | Мясо птицы | 97 |
| | | Рыба (треска) | 125 |
| | | Творог с массовой долей жира 9% | 120 |
| | | Баранина 2 кат. | 97 |
| | | Конина 1 кат. | 104 |
| | | Мясо лосося (мясо с ферм) | 98 |
| | | Оленина (мясо с ферм) | 104 |
| | | Консервы мясные | 100 |
| Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2% | 100 | Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5% | 100 |
| | | Молоко сгущенное (цельное и с сахаром) | 40 |
| | | Сгущено-вареное молоко | 40 |
| | | Творог с массовой долей жира 9% | 11 |
| | | Мясо (говядина 1 кат.) | 72 |
| | | Мясо (говядина 2 кат.) | 71 |
| | | Рыба (треска) | 77,5 |
| | | Сыр | 128 |
| Творог с массовой долей жира 9% | 100 | Мясо говядина | 87 |
| | | Рыба (треска) | 105 |
| Яйцо куриное | 41 | Творог с массовой долей жира 9% | 31 |
| | | Мясо (говядина) | 26 |
| | | Рыба (треска) | 30 |
| | | Молоко цельное | 186 |
| | | Сыр | 20 |
| Рыба (треска) | 100 | Мясо (говядина) | 87 |
| | | Творог с массовой долей жира 9% | 105 |

| | | | |
|---------------|-----|---|-----|
| Картофель | 100 | Капуста белокочанная | 111 |
| | | Капуста цветная | 80 |
| | | Морковь | 154 |
| | | Свекла | 118 |
| | | Бобы (фасоль), в том числе консервированные | 33 |
| | | Горошек зеленый | 40 |
| | | Горошек зеленый консервированный | 64 |
| | | Кабачки | 300 |
| Фрукты свежие | 100 | Фрукты консервированные | 200 |
| | | Соки фруктовые | 133 |
| | | Соки фруктовые – ягодные | 133 |
| | | Сухофрукты: | |
| | | Яблоки | 12 |
| | | Чернослив | 17 |
| | | Курага | 8 |
| | | Изюм | 22 |

**Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы
для детей школьного возраста с 7 до 11 лет**

| Суточная потребность СанПин 2.3/2.4.3590-20 (2350 ккал) | Завтрак,ккал 20-25% от суточного рациона 470-587,5 | % выполнения | Обед,ккал 30-35% от суточного рациона 705-822,5 | % выполнения | Итого,ккал 50-60% от суточного рациона 1175-1410 | % выполнения |
|---|--|-----------------|---|-----------------|--|-----------------|
| 1 день | 697,44 | 29,67 | 909,15 | 38,68 | 1606,59 | 68,36 |
| 2 день | 501,04 | 21,32 | 901,07 | 38,34 | 1402,11 | 59,66 |
| 3 день | 616,94 | 26,25 | 876,83 | 37,31 | 1493,77 | 63,56 |
| 4 день | 698 | 29,7 | 739,64 | 31,47 | 1437,64 | 61,17 |
| 5 день | 626,45 | 26,65 | 873,88 | 37,18 | 1500,33 | 63,84 |
| Итого в среднем за неделю | 627,97 | 26,71 | 860,11 | 36,59 | 1488,08 | 63,32 |
| 6 день | 672,86 | 28,63 | 954,45 | 40,57 | 1626,31 | 69,2 |
| 7 день | 573,78 | 24,41 | 929,51 | 39,55 | 1503,29 | 63,96 |
| 8 день | 565,15 | 24,04 | 921,59 | 39,21 | 1486,74 | 63,26 |
| 9 день | 643,89 | 27,39 | 701,88 | 29,86 | 1345,77 | 57,26 |
| 10 день | 618,79 | 26,33 | 735,03 | 31,27 | 1353,82 | 57,6 |
| Итого в среднем за неделю | 614,89 | 26,16 | 848,29 | 36,09 | 1463,18 | 62,26 |
| 11 день | 705,3 | 30,01 | 928,91 | 39,52 | 1634,21 | 69,54 |
| 12 день | 711,63 | 30,28 | 930,2 | 39,58 | 1641,83 | 69,86 |
| 13 день | 594,39 | 25,29 | 871,79 | 37,09 | 1466,18 | 62,39 |
| 14 день | 708,54 | 30,15 | 743,1 | 31,62 | 1451,64 | 61,77 |
| 15 день | 621,28 | 26,43 | 848,81 | 36,11 | 1470,09 | 62,55 |
| Итого в среднем за неделю | 668,22 | 28,43 | 864,56 | 36,78 | 1532,79 | 65,22 |
| 16 день | 636,49 | 27,08 | 921,37 | 39,20 | 1557,86 | 66,29 |
| 17 день | 671,95 | 28,59 | 912,96 | 38,84 | 1584,91 | 67,44 |
| 18 день | 616,39 | 26,22 | 749,36 | 31,88 | 1365,75 | 58,11 |
| 19 день | 716,67 | 30,49 | 899,3 | 38,26 | 1615,97 | 68,76 |
| 20 день | 686,81 | 29,22 | 701,88 | 29,86 | 1388,69 | 59,09 |
| Итого в среднем за неделю | 665,66 | 28,32 | 816,97 | 33,60 | 1502,62 | 63,94 |
| Итого в среднем за день | 644,18 | 27,4 | 847,48 | 35,76 | 1496,66 | 63,68 |

Приложение 10, таблица 3 СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
Приложение 10, таблица 1 СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 7 до 11 лет (не менее)

| Приложение № 9, таблица 3 с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | Завтрак, 500 | Обед, 700 |
|--|--------------|-----------|
| 1 день | 550 | 850 |
| 2 день | 625 | 860 |
| 3 день | 500 | 820 |
| 4 день | 590 | 787 |
| 5 день | 582 | 860 |
| 6 день | 695 | 860 |
| 7 день | 550 | 820 |
| 8 день | 530 | 830 |
| 9 день | 565 | 780 |
| 10 день | 540 | 770 |
| 11 день | 650 | 850 |
| 12 день | 525 | 820 |
| 13 день | 595 | 850 |
| 14 день | 495 | 787 |
| 15 день | 575 | 850 |
| 16 день | 512 | 820 |
| 17 день | 580 | 850 |
| 18 день | 625 | 770 |
| 19 день | 620 | 820 |
| 20 день | 515 | 780 |

Сборник рецептур блюд и
кулинарных изделий, 1996г.
таблица № 28

**Расход соли и специй
при приготовлении блюд и изделий**

| блюда | Соль,г. | Лавровый лист,г. |
|---|---------|------------------|
| Холодные блюда на порцию | 2-3 | 0,01 |
| Супы (на 1000г.) | 6-10 | 0,04 |
| Молочный суп | 6 | |
| Блюда из овощей (варка) на 1 л воды | 10 | - |
| Блюда из круп (на 1 кг крупы) | | |
| Каша гречневая : | | |
| Рассыпчатая из ядрицы | 21 | - |
| Каша рисовая: | | |
| Рис отварной | 21 | |
| Каша пшенная: | | |
| вязкая | 40 | - |
| Овсяная каша вязкая | 40 | - |
| Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий | 30 | - |
| Блюда из яиц (на 1 шт) | 0,25 | - |
| Блюда из творога (на 1 кг) | 10 | - |
| Блюда из рыбы (на 1 порцию) | 3 | 0,01 |
| Блюда из мяса (на 1 порцию) | 4 | 0,02 |
| Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию) | 3-5 | 0,02 |

| № | Наименование Группы продуктов | Норма (нетто) На 1 ч. День, г 50% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Среднее на 20 дня на 1 ч. В гр Нор факт ма | Отклонение В % (+/-) |
|----|-------------------------------|-----------------------------------|-----|-------|------|-------|-----|-----|-------|-----|-------|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|--|----------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
| 1 | Мясные продукты | 35,0 | 91 | 78,83 | | 78,83 | 54 | | 78,83 | | 78,83 | | 54 | 78,83 | | 54 | | 54 | | | 78,83 | 385 | 100% | |
| 2 | рыба | 14,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 159 | 159 | 100% | |
| 3 | яйцо | 10 | | | | | | | 160 | | | | | | | | | | | | | 160 | 160 | 100% |
| 4 | молоко | 102 | 295 | | 24 | | 120 | | 24 | 180 | 24 | | 295 | | 24 | 180 | 24 | | | 180 | 24 | | 2040 | 100% |
| 5 | творог | 12,5 | | | 141 | | | | | | | | | 141 | | | | | | | | | 282 | 100% |
| 6 | сметана | 2,0 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 200 | 100% |
| 7 | сыр | 2,45 | 20 | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | 15 | 55 | 100% | |
| 8 | Масло сливочное | 15 | 13 | 13 | 23,6 | 13 | 13 | 13 | 15 | 13 | 26 | 13 | 13 | 16 | 16 | 16 | 15 | 23 | 25 | 15 | 15 | 15 | 300 | 100% |
| 9 | Масло растит | 7,5 | 7,5 | 75 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 75 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 150 | 100% |
| 10 | Крупы, бобовые | 22,5 | 44 | 51 | 44 | 46 | 44 | 45 | 44 | 45 | 45 | 45 | 44 | 45 | 44 | 44 | 45 | 44 | 44 | 44 | 45 | 44 | 450 | 100% |
| 11 | макароны | 7,5 | | 61 | | | | 61 | 61 | | | | | | | | | 61 | | | 61 | | 305 | 100% |
| 12 | сахар | 10 | 20 | 15 | 20 | 20 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 20 | 20 | 20 | 15 | 20 | 20 | 20 | 220 330 | +17,48% |
| 13 | картофель | 93,5 | 210 | 35 | 35 | 210 | 35 | 35 | 210 | 35 | 220 | 175 | 210 | 210 | 35 | 35 | 171 | 220 | 21 | 35 | 175 | 220 | 1870 | 100% |
| 14 | овощи | 140 | 205 | 185 | 115 | 245 | 185 | 165 | 145 | 145 | 225 | 135 | 140 | 130 | 145 | 155 | 145 | 115 | 195 | 125 | 125 | 110 | 2800 | 100% |
| 15 | сухофрукты | 3,75 | | | | | | 20 | | | | 20 | | | | | 20 | | | | | | 82,5 | +36% |
| 16 | фрукты | 46,25 | | | | | 100 | | 20 | | | | 100 | 20 | | | 20 | | 107 | | 20 | 20 | 1017,5 674 | 100% |
| 17 | Коф.нап, какао | 0,3 | 2 | | | | | | | 2 | | | 2 | | | 2 | | | | 2 | | | 6,6 12 | 100% |
| 18 | чай | 0,1 | | 1 | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 2,2 5 | +218; |
| 19 | хлеб | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 1500 | 100% |
| 20 | кура | 31,9 | | | 112 | | | 95 | 16 | | | 85 | 16 | | | | 16 | 85 | 16 | 85 | | | 638 | 100% |

МЕНЮ 1 день 1 вариант

| Наименование блюда | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|-----------|-------|-------|----------|----------|-------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая на молоке (пшено или рис, молоко, сахар, масло сливочное) | 200.10 | 11,0 | 9,58 | 49,87 | 313,6 | №302-2004 |
| кофейный напиток (кофейный концентрат, молоко, сахар) | 200 | 4,78 | 7,7 | 22,07 | 151,34 | №692-2004 |
| Хлеб ржаной с сыром | 20.25 | 6,74 | 5,71 | 8,02 | 119,5 | |
| йогурт | 95 | 0,4 | - | 9,8 | 95 | |
| Итого : | | 22,92 | 22,99 | 89,76 | 679,44 | |

Меню 1 день 2 вариант

| Наименование блюда | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|--|-----------|-------|-------|----------|----------|-------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное) | 50.50 | 15,29 | 11,09 | 3,61 | 189,69 | № 437-2004 |
| Макароны отварные (макароны, масло слив) | 150 | 5,15 | 4,13 | 36,64 | 200,08 | № 516-2004 |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар) | 200 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 | №685-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,03 | 0,3 | 10,5 | 50,75 | |
| сок | 125 | - | - | 14,38 | 57,5 | |
| Итого : | | 22,67 | 15,52 | 75,15 | 537,01 | |

Меню 1 день

| Наименование блюда | Выход, г | белки | Жиры | Углев. | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|--|----------|-------|-------|--------|----------|------------------------|
| Обед | | | | | | |
| Салат «Артамаша» | 60 | 3,55 | 5,77 | 3,42 | 47,74 | |
| Суп гороховый с мясом (говядина, картофель, горох, лук, морковь, масло растительное) | 10/250 | 9,18 | 7,84 | 22,3 | 196,92 | № 139-2004 |
| Тефтели 2 вариант с соусом (фарш говяжий, рис лук, мука, масло растительное,) | 90/30 | 12,86 | 22,62 | 14,93 | 301,13 | №462-2004 №587-2004 |
| Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное) | 150 | 5,06 | 5,24 | 36,06 | 222,87 | № 520-2004 |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар) | 200 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 | №685-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | |
| Итого за прием | | 34,9 | 42,07 | 107,73 | 909,15 | |

МЕНЮ 2 день

| Наименование блюда | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|--|-----------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное) | 200 | 12,5 | 13,7 | 36,5 | 319,3 | №370-2013 |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар) | 200 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 | №685-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,03 | 0,3 | 10,5 | 50,75 | |
| сок | 200 | - | - | 23,0 | 92 | |
| Итого : | | 14,73 | 14,0 | 80,02 | 501,04 | |

Меню 2 день

| Наименование блюда | Выход, г | белки | Жиры | Углев. | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------------|
| Обед | | | | | | |
| Салат «Солнечный зайчик» | 60 | 1,1 | 3,05 | 5,71 | 54,25 | |
| Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, ,лук, томатное паста масло растит.) | 10/250/10 | 7,7 | 8,54 | 10,0 | 138,52 | № 124-2004 |
| Котлеты мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, лук, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар) | 90,30 | 14,6 | 17,78 | 10,39 | 251,66 | №451-2004 №578-2004 |
| Макароны отварные (макароны, масло сливочное) | 150 | 5,15 | 4,13 | 36,64 | 200,8 | № 516-2004 |
| Какао на молоке (какао, молоко, сахар) | 200 | 4,98 | 5,36 | 22,58 | 154,34 | №693-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | |
| Итого за прием | | 37,58 | 39,46 | 106,32 | 901,07 | |

МЕНЮ 3 день

| Наименование блюда | Выход, гр | Белки | жиры | углеводы | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|--|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Запеканка «Царская» с молоком сгущенным (творог, манка, сахар, яйцо, мука, масло сливочное, м/р) | 150,20 | 13,75 | 9,87 | 32,86 | 279,3 | 10/5-2011 |
| Какао на молоке (какао, молоко, сахар) | 200 | 4,98 | 5,36 | 22,58 | 154,34 | №693-2004 |
| выпечка | 130 | 13,39 | 15,46 | 34,1 | 183,3 | |
| Итого : | | 32,12 | 30,69 | 89,54 | 616,94 | |

Меню 3 день

| Наименование блюда | Выход, г | белки | Жиры | Углев | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| обед | | | | | | |
| Салат из свеклы с маслом растит. | 60 | 0,82 | 5,0 | 5,0 | 67,5 | |
| Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (говядина, картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное) | 10/250/10 | 8,78 | 8,74 | 20,1 | 185,52 | № 132-2004 |
| Бедро запеченная с соусом (бедро куриное, сметана, м/растит) | 90 | 14,6 | 13,6 | 0,6 | 183,2 | № 494-2004 |
| Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное) | 150 | 8,78 | 5,91 | 45,0 | 273,06 | №508-2004 |
| Компот св замор. ягод (вишня, сахар) | 200 | 0,16 | - | 17,03 | 66,05 | №511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | |
| Итого за прием | | 37,19 | 33,85 | 108,73 | 876,83 | |

Меню 4 день

| Наименование блюда | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|-----------|-------|-------|----------|----------|------------------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Овощи по сезону (помидоры свежие, м/растит) | 60 | 0,63 | 3,0 | 2,17 | 38,37 | №22-2013 |
| Котлеты мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, лук, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар) | 90,30 | 14,6 | 17,78 | 10,39 | 251,66 | №451-2004 №578-2004 |
| Картофельное пюре | 150 | 5,06 | 5,24 | 36,06 | 222,87 | №259-2004 |
| Компот св замор. ягод (смородина, сахар) | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | №511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | |
| Итого : | | 24,54 | 26,62 | 91,04 | 698,0 | |

Меню 4 день

| Наименование блюда | Выход, г | белки | Жиры | Углев | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|--|-----------|-------|------|-------|----------|-------------|
| обед | | | | | | |
| Салат степной | 60 | 0,75 | 9,06 | 4,66 | 103,32 | № 25-2004 |
| Борщ с мясом и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук, томат паста, сахар, масло растительное, говядина) | 10/250/10 | 7,78 | 9,44 | 13,42 | 156,52 | № 110-2004 |
| Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное) | 200 | 12,5 | 13,7 | 36,5 | 319,3 | №370-2013 |
| Чай с сахаром с лимоном (заварка, сахар, лимон) | 200.15.7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | №686-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | |
| Итого за прием | | 25,38 | 32,8 | 90,78 | 739,64 | |

МЕНЮ 5 день

| Наименование блюда | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|-----------|-------|-------|----------|----------|-------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Мясо тушенное (говядина, лук, морковь, томат паста, мука, масло растительное) | 50.50 | 15,97 | 15,64 | 3,17 | 204,64 | №433-2004 |
| Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное) | 150 | 8,78 | 5,91 | 45,0 | 273,06 | №508-2004 |
| Чай с сахаром с лимоном (заварка, сахар, лимон) | 200.15.7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | №686-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,03 | 0,3 | 10,5 | 50,75 | |
| фрукт | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 38 | |
| Итого : | | 27,48 | 21,85 | 83,67 | 626,45 | |

Меню 5 день

| Наименование блюда | Выход, г | белки | Жиры | Углев | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|-----------|-------|-------|--------|----------|------------------------|
| Обед | | | | | | |
| Салат овощной | 60 | 1,11 | 3,13 | 8,94 | 59,45 | |
| Рассольник домашний с мясом и сметаной (говядина, капуста, картофель, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное) | 10/250/10 | 7,98 | 8,74 | 13,02 | 150,52 | № 131-2004 |
| Биточки мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, лук, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар) | 90,30 | 14,6 | 17,78 | 10,39 | 251,66 | №451-2004 №578-2004 |
| Рис отварной (крупа рис, масло сливочное) | 150 | 4,28 | 5,1 | 40,42 | 227,15 | № 511-2004 |
| Компот из смородины (смородина, сахар, вода) | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | №511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | |
| Итого за прием | | 32,22 | 35,35 | 115,19 | 873,88 | |

МЕНЮ 6 день

| Наименование блюда | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|-----------|-------|-------|----------|----------|-------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Курица тушеная | 70,50 | 14,15 | 15,16 | 16,3 | 242,87 | №413-2004 |
| Макароны отварные | 150 | 5,15 | 4,13 | 36,64 | 200,8 | №333-2004 |
| Компот из свежих фруктов (яблоки свежие, сахар, лимонная кислота) | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,7 | 86,44 | №631-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,03 | 0,3 | 10,5 | 50,75 | |
| сок | 200 | - | - | 23 | 92 | |
| Итого : | | 21,43 | 19,59 | 109,14 | 672,86 | |

Меню 6 день

| Наименование блюда | Выход, г | белки | Жиры | Углев | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|--|-----------|-------|-------|--------|----------|------------------------|
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром | 60 | 3,85 | 8,27 | 3,91 | 105,78 | № 50-2004 |
| Суп из овощей с мясом со сметаной (говядина, капуста, картофель, морковь, лук, горошек зеленый, масло растительное.) | 10/250/10 | 6,02 | 7,9 | 14,6 | 155,4 | № 135-2004 |
| Шницеля рубленые запеченные, с соусом томатным (фарш говяжий, хлеб, лук, молоко, яйцо, мука, масло растительное, морковь, томат паста, сахар, масло сливочное) | 90,30 | 14,6 | 17,78 | 9,85 | 251,66 | №498-2004 №587-2004 |
| Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное) | 150 | 8,78 | 5,91 | 45,0 | 273,06 | №508-2004 |
| Компот св замор. ягод (вишня, сахар) | 200 | 0,16 | - | 17,03 | 66,05 | №511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | |
| Итого за прием | | 37,43 | 40,46 | 111,39 | 953,45 | |

Меню 7 день

| Наименование блюда | Выход,гр | Белки | жиры | углеводы | ЭЦ,ккал | № рецептуры |
|---|----------|-------|-------|----------|---------|-------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное) | 200 | 17,56 | 21,55 | 22,34 | 348,78 | №436-2004 |
| Компот из шиповника (плоды шиповника, сахар) | 200 | 0,8 | - | 29,96 | 120 | №705-2004 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,38 | 0,25 | 8,02 | 47,5 | |
| сок | 125 | - | - | 14,38 | 57,5 | |
| Итого : | | 19,74 | 21,8 | 74,7 | 573,78 | |

Меню 7 день

| Наименование блюда | Выход, г | белки | Жиры | Углев | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|----------|-------|-------|-------|----------|-------------|
| обед | | | | | | |
| Салат «Полонинский» | 60 | 0,67 | 6,0 | 2,99 | 68,58 | № 24-2004 |
| Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук, огурец соленый, маслины, томат паста, масло растительное) | 250/10 | 16,8 | 15,3 | 4,82 | 214,6 | № 158-2004 |
| Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное) | 50.50 | 15,29 | 11,09 | 3,61 | 189,69 | № 437-2004 |
| Макароны отварные (макароны, масло сливочное) | 150 | 5,15 | 4,13 | 36,64 | 200,8 | № 516-2004 |
| Какао на молоке (какао, молоко, сахар) | 200 | 4,98 | 5,36 | 22,58 | 154,34 | №693-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | |
| Итого за прием | | 49,94 | 42,48 | 91,64 | 929,51 | |

Меню 8 день 1 вариант

| Наименование блюда | Выход,гр | Белки | жиры | углеводы | ЭЦ,ккал | № рецептуры |
|--|----------|-------|-------|----------|---------|-------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло/растит) | 200,10 | 20,13 | 40,65 | 9,89 | 265,1 | №340-2004 |
| Какао на молоке (какао, молоко, сахар) | 200 | 4,98 | 5,36 | 22,58 | 154,3 | №693-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,03 | 0,3 | 10,5 | 50,75 | |
| Йогурт | 95 | 0,4 | - | 9,8 | 95 | |
| Итого : | | 27,57 | 46,31 | 52,77 | 565,15 | |

Меню 8 день 2 вариант

| Наименование блюда | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ,ккал | № рецептуры |
|--|----------|-------|------|----------|---------|-------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное) | 200 | 12,5 | 13,7 | 36,5 | 319,3 | №370-2013 |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар) | 200 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 | №685-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,03 | 0,3 | 10,5 | 50,75 | |
| сок | 200 | - | - | 23 | 92,0 | |
| Итого : | | 14,73 | 14,0 | 80,02 | 501,04 | |

Меню 8 день

| Наименование блюда | Выход, г | белки | Жиры | Углев | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|-----------|-------|-------|--------|----------|-------------|
| Обед | | | | | | |
| Салат «Артамаша» | 60 | 3,55 | 5,77 | 3,42 | 47,74 | |
| Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (говядина, картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное) | 10/250/10 | 8,78 | 8,74 | 20,1 | 185,52 | № 132-2004 |
| Бефстроганов (говядина, лук, сметана, мука, масло растит) | 50.50 | 15,99 | 21,09 | 5,54 | 274,78 | №423-2004 |
| Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное) | 150 | 8,78 | 5,91 | 45,0 | 273,06 | №508-2004 |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар) | 200 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 | №685-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | |
| Итого за прием | | 41,35 | 42,11 | 105,08 | 921,59 | |

Меню 9 день

| Наименование блюда | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|--|-----------|-------|-------|----------|----------|------------------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурцы свежие, масло растит) | 60 | 0,46 | 3,0 | 1,48 | 34,38 | № 17-2013 |
| Биточки рубленые из птицы запеченные, с соусом томатным (грудка куриная, хлеб, лук, молоко, яйцо, мука, масло растительное, морковь, томат паста, сахар, масло сливочное) | 90,30 | 14,98 | 15,6 | 15,32 | 252,29 | №498-2004 №587-2004 |
| Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное) | 150 | 5,06 | 5,24 | 36,06 | 222,87 | №520-2004 |
| Компот св замор. ягод (смородина, сахар) | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | №511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,03 | 0,3 | 10,5 | 50,75 | |
| Итого : | | 22,73 | 24,14 | 84,78 | 643,89 | |

Меню 9 день

| Наименование блюда | Выход, г | белки | Жиры | Углев | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|-----------|-------|-------|-------|----------|-------------|
| обед | | | | | | |
| Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурец соленый, лук, масло растительное) | 60 | 1,09 | 6,05 | 4,22 | 76,51 | № 71-2004 |
| Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, ,лук, томатное паста масло растит.) | 10/250/10 | 7,7 | 8,54 | 10,0 | 138,52 | № 124-2004 |
| Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное) | 200 | 12,5 | 13,7 | 36,5 | 319,3 | №370-2013 |
| Компот из вишни (вишня св. мор., сахар, вода,) | 200 | 0,16 | 0,0 | 17,03 | 66,05 | № 630-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | |
| Итого за прием | | 25,5 | 28,89 | 88,75 | 701,88 | |

Меню 10 день

| Наименование блюда | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|--|-----------|-------|-------|----------|----------|-------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Поджарка с говядины | 50,15 | 15,09 | 18,05 | 2,17 | 217,99 | №423-2004 |
| Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное) | 150 | 8,78 | 5,91 | 45,0 | 273,06 | №508-2004 |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар) | 200 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 | №685-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,03 | 0,3 | 10,5 | 50,75 | |
| фрукты | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 38,0 | |
| Итого : | | 26,5 | 24,26 | 77,49 | 618,79 | |

Меню 10 день

| Наименование блюда | Выход, г | белки | Жиры | Углев | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|----------|-------|-------|-------|----------|-------------|
| обед | | | | | | |
| Салат «Солнечный зайчик» | 60 | 1,1 | 3,05 | 5,71 | 54,25 | |
| Суп лапша домашняя с курицей (лапша, курица, лук, морковь, м/растит) | 10/250 | 6,4 | 5,7 | 10,1 | 117,0 | № 148-2004 |
| Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное) | 200 | 17,56 | 21,55 | 22,34 | 348,78 | №436-2004 |
| Компот из шиповника (плоды шиповника, сахар) | 200 | 0,8 | - | 29,96 | 120 | №705-2004 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,75 | 0,5 | 16,04 | 95,0 | |
| Итого за прием | | 28,61 | 30,8 | 84,15 | 735,03 | |

Меню 11 день 1 вариант

| Наименование блюда | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|-----------|-------|-------|----------|----------|-------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая «Дружба» (рис, пшено, молоко сахар, масло сливочное) | 200.10 | 9,54 | 8,37 | 43,63 | 301,46 | №302-2004 |
| Кофейный напиток (кофейный концентрат, молоко, сахар) | 200 | 4,78 | 7,7 | 22,07 | 151,34 | №692- 2004 |
| Хлеб ржаной с сыром | 20.25 | 6,74 | 5,71 | 8,02 | 119,5 | |
| Йогурт | 95 | 0,4 | - | 9,8 | 95 | |
| Фрукт | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 38 | |
| Итого : | | 21,86 | 21,78 | 93,32 | 705,3 | |

Меню 11 день 2 вариант

| Наименование блюда | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|--|-----------|-------|-------|----------|----------|-------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное) | 50.50 | 15,29 | 11,09 | 3,61 | 189,69 | №437-2004 |
| Макаронны отварные (макаронны, масло слив) | 150 | 5,15 | 4,13 | 36,64 | 200,8 | №516-2004 |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар) | 200 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 | №685-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,03 | 0,3 | 10,5 | 50,75 | |
| сок | 125 | - | - | 14,38 | 57,5 | |
| Итого : | | 22,67 | 15,52 | 75,15 | 537,73 | |

Меню 11 день

| Наименование блюда | Выход, г | белки | Жиры | Углев. | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|----------|-------|-------|--------|----------|------------------------|
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы с маслом растит | 60 | 0,82 | 5,0 | 5,0 | 67,5 | |
| Суп гороховый с мясом (говядина, картофель, горох, лук, морковь, масло растительное) | 10/250 | 9,18 | 7,84 | 22,3 | 196,92 | № 139-2004 |
| Тефтели 2 вариант с соусом (фарш говяжий, рис лук, мука, масло растительное,) | 90/30 | 12,86 | 22,62 | 14,93 | 301,13 | №462-2004 №587-2004 |
| Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное) | 150 | 5,06 | 5,24 | 36,06 | 222,87 | № 520-2004 |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар) | 200 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 | №685-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | |
| Итого за прием | | 32,17 | 41,3 | 109,31 | 928,91 | |

Меню 12 день

| Наименование блюда | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------|-------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Котлета рубленая с соусом | 90,30 | 14,6 | 17,78 | 10,39 | 251,66 | № 494-2004 |
| Картофельное пюре | 150 | 5,06 | 5,24 | 36,06 | 222,87 | №259-2004 |
| Компот св замор. ягод (вишня, сахар) | 200 | 0,16 | - | 17,03 | 66,05 | №511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,03 | 0,3 | 10,5 | 50,75 | |
| Кондитерское изделие | 30 | 2,52 | 5,52 | 15,45 | 120,3 | |
| Итого : | | 24,37 | 28,84 | 89,43 | 711,63 | |

Меню 12 день

| Наименование блюда | Выход, г | белки | Жиры | Углев | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|-----------|-------|-------|--------|----------|-------------|
| Обед | | | | | | |
| Салат «Степной» | 60 | 0,75 | 9,06 | 4,66 | 103,32 | № 25-2004 |
| Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (говядина, картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное) | 10/250/10 | 8,78 | 8,74 | 20,1 | 185,52 | № 132-2004 |
| бедро запеченое с соусом (бедро куриное, сметана, м/растит) | 90 | 14,6 | 13,6 | 0,6 | 183,2 | № 494-2004 |
| Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное) | 150 | 8,78 | 5,91 | 45,0 | 273,06 | №508-2004 |
| Компот св замор. ягод (смородина, сахар) | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | №511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | |
| Итого за прием | | 37,16 | 37,91 | 112,78 | 930,2 | |

Меню 13 день

| Наименование блюда | Выход, гр | Белки | жиры | углеводы | ЭЦ,ккал | № рецептуры |
|--|-----------|-------|-------|----------|---------|-------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Запеканка «Царская» с молоком сгущенным (творог, манка, сахар, яйцо, мука, масло сливочное, м/р) | 150,20 | 13,75 | 9,87 | 32,86 | 297,3 | 10/5-2011 |
| Какао на молоке (какао, молоко, сахар) | 200 | 4,98 | 5,36 | 22,58 | 154,34 | №693-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,03 | 0,3 | 10,5 | 50,75 | |
| сок | 200 | - | - | 32 | 92 | |
| Итого : | | 20,76 | 15,53 | 97,94 | 594,39 | |

Меню 13 день

| Наименование блюда | Выход, г | белки | Жиры | Углев. | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|-----------|-------|-------|--------|----------|------------------------|
| Обед | | | | | | |
| Салат овощной | 60 | 1,11 | 3,13 | 8,94 | 59,45 | |
| ПЦи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, лук, томатное паста масло растит.) | 10/250/10 | 7,7 | 8,54 | 10,0 | 138,52 | № 124-2004 |
| Биточки мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, лук, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар) | 90,30 | 14,6 | 17,78 | 10,39 | 251,52 | №451-2004 №578-2004 |
| Макароны отварные (макароны, масло сливочное) | 150 | 5,15 | 4,13 | 36,64 | 200,8 | № 516-2004 |
| Компот из шиповника | 200 | 0,8 | - | 29,96 | 120,0 | №693-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | |
| Итого за прием | | 33,41 | 34,18 | 116,93 | 871,79 | |

Меню 14 день

| Наименование блюда | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|--|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Тефтели 2 вариант с соусом (фарш мясной, рис, мука, лук, масло растительное) | 90,30 | 12,86 | 22,62 | 14,93 | 301,13 | №462-2004 №587-2004 |
| Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное) | 150 | 8,78 | 5,91 | 45,0 | 273,06 | №508-2004 |
| Компот св замор. ягод (смородина, сахар) | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | №511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,03 | 0,3 | 10,5 | 50,75 | |
| Итого : | | 23,87 | 28,83 | 91,85 | 708,54 | |

Меню 14 день

| Наименование блюда | Выход, г | белки | Жиры | Углев | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром | 60 | 3,85 | 8,27 | 3,91 | 105,78 | № 50-2004 |
| Борщ с мясом и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук, томат паста, сахар, масло растительное, говядина) | 10/250/10 | 7,78 | 9,44 | 13,42 | 156,52 | № 110-2004 |
| Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное) | 200 | 12,5 | 13,7 | 36,5 | 319,3 | №370-2013 |
| Чай с сахаром с лимоном (заварка, сахар, лимон) | 200.15.7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | №686-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | |
| Итого за прием | | 28,48 | 32,01 | 90,03 | 743,1 | |

Меню 15 день

| Наименование блюда | Выход, гр | Белки | жиры | углеводы | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное) | 200 | 17,56 | 21,55 | 22,34 | 348,78 | №436-2004 |
| Компот из шиповника (плоды шиповника, сахар) | 200 | 0,8 | - | 29,96 | 120 | №705-2004 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,75 | 0,5 | 16,04 | 95,0 | |
| сок | 125 | - | - | 14,38 | 57,5 | |
| Итого : | | 21,11 | 22,05 | 82,72 | 621,28 | |

Меню 15 день

| Наименование блюда | Выход, г | белки | Жиры | Углев | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------------|
| Обед | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,0 | 1,48 | 34,38 | № 17-2013 |
| Рассольник домашний с мясом и сметаной (говядина, капуста, картофель, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное) | 10/250/10 | 7,98 | 8,74 | 13,02 | 150,52 | № 131-2004 |
| Биточки мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, лук, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар) | 90,30 | 14,6 | 17,78 | 10,39 | 251,66 | №451-2004 №578-2004 |
| Рис отварной (крупа рис, масло сливочное) | 150 | 4,28 | 5,1 | 40,42 | 227,15 | № 511-2004 |
| Компот из смородины (смородина, сахар, вода) | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | №511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | |
| Итого за прием | | 31,57 | 35,22 | 107,73 | 848,81 | |

Меню 16 день

| Наименование блюда | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|--|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Мясо тушеное | 50.50 | 15,97 | 15,64 | 3,17 | 204,64 | №413-2004 |
| Макароньы отварные (макароньы, масло слив) | 150 | 5,15 | 4,13 | 36,64 | 200,8 | № 516-2004 |
| Чай с сахаром с лимоном (заварка, сахар, лимон) | 200.15.7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | №686-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,03 | 0,3 | 10,75 | 50,75 | |
| Кондитерское изделие | 30 | 2,52 | 5,52 | 15,45 | 120,3 | |
| Итого : | | 25,97 | 25,59 | 81,21 | 636,49 | |

Меню 16 день

| Наименование блюда | Выход, г | белки | Жиры | Углев | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|--|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Обед | | | | | | |
| Салат из свежих помидор | 60 | 0,63 | 3,0 | 2,17 | 38,37 | № 22-2013 |
| Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук, огурец солёный, маслины, томат паста, масло растительное) | 250/10 | 16,8 | 15,3 | 4,82 | 214,6 | № 158- 2004 |
| Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное) | 50.50 | 15,29 | 11,09 | 3,61 | 189,69 | № 437- 2004 |
| Картофельное пюре | 150 | 5,06 | 5,24 | 36,06 | 222,87 | № 516- 2004 |
| Какао на молоке (какао, молоко, сахар) | 200 | 4,98 | 5,36 | 22,58 | 154,34 | №693-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | |
| Итого за прием | | 46,81 | 40,59 | 90,24 | 921,37 | |

Меню 17 день

| Наименование блюда | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|--|-----------|-------|-------|----------|----------|-------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурцы свежие, м/растит) | 60 | 0,46 | 3,0 | 1,48 | 34,38 | № 17-2013 |
| Курица тушенная в соусе | 70,50 | 14,15 | 15,16 | 16,3 | 242,87 | №405-2013 |
| Рис отварной | 150 | 4,28 | 5,1 | 40,42 | 227,15 | № 511-2004 |
| Компот св замор. ягод (вишня, сахар) | 200 | 0,16 | - | 17,03 | 66,05 | №511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | |
| Итого : | | 23,0 | 23,86 | 96,23 | 671,95 | |

Меню 17 день

| Наименование блюда | Выход, г | белки | Жиры | Углев | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|-----------|-------|-------|--------|----------|------------------------|
| Обед | | | | | | |
| Салат «Артамоша» | 60 | 3,55 | 5,77 | 3,42 | 47,74 | |
| Суп из овощей с мясом со сметаной (говядина, капуста, картофель, морковь, лук, горошек зеленый, масло растительное.) | 10/250/10 | 6,02 | 7,9 | 14,6 | 155,4 | № 135-2004 |
| Котлеты рубленые запеченные, с соусом томатным (фарш говяжий, хлеб, лук, молоко, яйцо, мука, масло растительное, морковь, томат паста, сахар, масло сливочное) | 90,30 | 14,6 | 17,78 | 10,39 | 251,66 | №498-2004 №587-2004 |
| Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное) | 150 | 8,78 | 5,91 | 45,0 | 273,06 | №508-2004 |
| Компот св замор. ягод (смородина, сахар) | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | №511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,06 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | |
| Итого за прием | | 37,21 | 37,96 | 115,83 | 912,96 | |

Меню18 день

| Наименование блюда | Выход, гр | Белки | жиры | углеводы | ЭЦ,ккал | № рецептуры |
|---|-----------|-------|-------|----------|---------|-------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Плов с говядины | 200 | 12,5 | 13,7 | 36,5 | 319,3 | 10/5-2011 |
| Какао на молоке (какао, молоко, сахар) | 200 | 4,98 | 5,36 | 22,58 | 154,34 | №693-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,03 | 0,3 | 10,5 | 50,75 | |
| сок | 200 | - | - | 23 | 92 | |
| Итого : | | 19,51 | 19,36 | 92,58 | 616,39 | |

Меню 18 день

| Наименование блюда | Выход, г | белки | Жиры | Углев | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|----------|-------|-------|-------|----------|-------------|
| Обед | | | | | | |
| Салат «Полоньский» | 60 | 0,67 | 6,0 | 2,99 | 68,58 | № 24-2004 |
| Суп лапша домашняя с курицей (лапша, курица, лук, морковь, м/растит) | 10/250 | 6,4 | 5,7 | 10,1 | 117 | № 148-2004 |
| Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное) | 200 | 17,56 | 21,55 | 22,34 | 348,78 | №436-2004 |
| Компот из шиповника (плоды шиповника, сахар) | 200 | 0,8 | - | 29,96 | 120 | №705-2004 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,75 | 0,5 | 16,04 | 95,0 | |
| Итого за прием | | 28,18 | 33,75 | 81,43 | 749,36 | |

Меню 19 день

| Наименование блюда | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|--|-----------|-------|-------|----------|----------|-------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Биточки рубленые из птицы запеченные с соусом | 90.30 | 14,98 | 15,6 | 15,32 | 252,29 | № 437-2004 |
| Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное) | 150 | 8,78 | 5,91 | 45,0 | 273,06 | №508-2004 |
| Компот св замор. ягод (смородина, сахар) | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | №511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,03 | 0,3 | 10,5 | 50,75 | |
| сок | 125 | - | - | 14,37 | 57,5 | |
| Итого : | | 25,99 | 21,81 | 106,61 | 716,67 | |

Меню 19 день

| Наименование блюда | Выход, г | белки | Жиры | Углев | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|----------|-------|-------|-------|----------|-------------|
| Обед | | | | | | |
| Салат из свежих помидор | 60 | 0,63 | 3,0 | 2,17 | 38,37 | № 22-2013 |
| Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук, огурец соленый, маслины, томат паста, масло растительное) | 250/10 | 16,8 | 15,3 | 4,82 | 214,6 | № 158-2004 |
| Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное) | 50.50 | 15,29 | 11,09 | 3,61 | 189,69 | № 437-2004 |
| Макароны отварные (макароны, масло сливочное) | 150 | 5,15 | 4,13 | 36,64 | 200,8 | № 516-2004 |
| Какао на молоке (какао, молоко, сахар) | 200 | 4,98 | 5,36 | 22,58 | 154,34 | №693-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | |
| Итого за прием | | 46,9 | 39,48 | 90,82 | 899,3 | |

Меню 20 день

| Наименование блюда | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|--|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Рыба запеченная со сметаной и сыром (минтай, мука, м/растит) | 90 | 21,4 | 14,5 | 4,3 | 233,2 | № 341-2013 |
| Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное) | 150 | 5,06 | 5,24 | 36,06 | 222,87 | № 520-2004 |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар) | 200 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 | №685-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,03 | 0,3 | 10,5 | 50,75 | |
| выпечка | 50 | 5,15 | 2,1 | 27,0 | 141,0 | |
| Итого : | | 33,84 | 22,14 | 87,88 | 686,81 | |

Меню 20 день

| Наименование блюда | Выход, г | белки | Жиры | Углев | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|---|-----------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Обед | | | | | | |
| Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурец соленый, лук, масло растительное) | 60 | 1,09 | 6,05 | 4,22 | 76,51 | № 71-2004 |
| Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, лук, томатное паста масло растит.) | 10/250/10 | 7,7 | 8,54 | 10,0 | 138,52 | № 124-2004 |
| Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное) | 200 | 12,5 | 13,7 | 36,5 | 319,3 | №370-2013 |
| Компот из вишни (вишня св. мор., сахар, вода,) | 200 | 0,16 | 0,0 | 17,03 | 66,05 | № 630-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | |
| Итого за прием | | 25,5 | 28,89 | 88,75 | 701,88 | |