

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника

ТО Управления Роспотребнадзора

по Хабаровскому краю

в г. Комсомольске-на-Амуре

Л.П. Старцева



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ Лицей № 33

Г. П. Тювикова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Меню составлено с учетом возрастных групп (с 7 лет до 11 лет и с 11 лет и старше), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается 2-х кратный прием пищи (завтрак, обед).

Режим питания:

Завтрак - 9.15-10.00, обед 13.00-14.00.

В целях организации полноценного питания учащихся планируется включение в рацион продуктов: обогащенных йодом – (морская капуста, хлеб йодированный, соль обогащенная йодом), кисломолочные продукты с жизнеспособной микрофлорой, соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов, проводится «С» витаминизация третьих блюд.

Используемые нормативные документы:

- СанПин 2.4.5 409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;

- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий (Пермь, 2013 год).

- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. г. Москва 2011г под общей редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд образовательных учреждений

№ тех. карты	Наименование блюда	7-11 л.г.	12-18 л.г.	7-11 лет										12-18 лет		
				7-11 лет		12-18 лет		пищевые ценности		энерг. ценно сть(кк ал)	пищевые ценности		энерг. ценно сть(кк ал)			
				брутто	нетт	брутто	нетто	Б	Ж		У	Б		Ж	У	
				Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)												
				ЗАВТРАК												
268	Каша рисовая молоч.	150	200	молоко	100	100	120	120	4,15	6,46	24,3	192,05	5,54	8,62	32,4	229,4
				крупа	23	23	31	31								
				сливочное масло	3	3	4	4								
				вода	42	42	56	56								
				сахар	3,5	3,5	4,5	4,5								
496	Какао с молоком	200	200	какао	2,5	2,5	2,5	2,5	3,6	3,3	25	144	3,6	3,3	25	144
				молоко	100	100	100	100								
				сахар	15	15	15	15								
108	Хлеб пшеничный/	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5
100	сыром	10	13,5	сыр	11	10	14	13,5	2,65	2,61	0	34,3	3,57	3,52	0	46,3
				Всего на завтрак :												
				ОБЕД												
22	Салат из св. помидоров	60	100	помидор	64,8	54,6	108	91	0,6	6,12	2,1	66,8	1	10,1	3,4	109
				растительное масло	6	6	10	10								
149	Суп картофельный с	200	250	картофель	106,6	80	133,2	100	17,6	2,36	30	98,9	22	2,95	37,5	101
169	мясными фрикадельками	20	20	морковь	10	8	12,5	10								
				лук	9,6	8	12	10								
				растительное масло	2	2	2,5	2,5								
				томат-паста	2	2	2,5	2,5								
				Фрикадельки:		20		20								
				мясо	31	22,8	31	22,8								
				лук	2,3	2	2,3	2								
				яйцо	1,84	1,6	1,84	1,6								
				капустя	197	158	236,4	189	5,55	5,4	5,85	107,8	6,66	6,48	7,02	112
423	Капустя тушеная	150	180	сливочное масло	6,5	6,5	8	8								
				морковь	7,5	6	9	7,2								
				лук	10,7	9	12,84	10,8								
				томат-паста	12	12	14	14								

76	Винегрет	60	100	картофель	17,6	13,2	29,4	22	0,78	8,9	4,08	78	1,3	10,8	6,8	130	
				свекла	11,4	9	19	15									
				морковь	7,8	6	13	10									
				огурец соленый	22,8	18	38	30									
				лук	10,8	9	18	15									
				растительное масло	6	6	8	8									
156	Суп лапша домашняя	200	250	лапша		20		24	2,04	4,46	11,12	88,8	2,55	5,85	13,9	101	
404	с курицей	20	20	мука	17	17	21,5	21,5									
				яйцо	4,6	4	5,75	5									
				вода	2,8	2,8	3,5	3,5									
				лук	9,6	8	12	10									
				сливочное масло	3,5	3,5	5	5									
				куры I категории	32	20	32	20									
369	Жаркое по домашнему	230	280	мясо	151	132	171,5	147,1	26	23,2	16,6	361	29,5	26,3	18,86	390,6	
				картофель	152	114	172,7	129,5									
				лук	17,5	15	19,9	17									
				сливочное масло	5	5	6	6									
				томат-паста	7	7	8	8									
				масса тушеного мяса		70		80									
505	Кисель из свежих ягод	200	200	ягода свежая	25	24	25	24	0,2	0,1	21,5	87	0,2	0,1	21,5	87	
				вода	180	180	180	180									
				сахар	15	15	15	15									
				крахмал	6	6	6	6									
108	Хлеб пшеничный/	50	50	хлеб пшеничный	50	50	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5	3,8	0,4	24,6	117,5	
109	ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	
				Всего на обед:						36,12	37,66	94,6	819,3	41,97	50,75	109	947,9
				Всего в день:						58,5	57,86	171,8	1406,3	70,03	73,57	198,2	1626,2
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)																	
ЗАВТРАК																	
313	Запеканка из творога	150	200	творог	141	140	188	186,7	11,7	12,5	25,4	261,8	15,6	16,7	33,8	341,1	
	с джемом	50	50	мука	12	12	16	16									
				яйцо	4,6	4	6,1	5,3									
				сахар	5	5	6,5	6,5									
				сливочное масло	5	5	6,5	6,5									
				сметана	5	5	5	5									
				джем	50	50	50	50	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81	
493	Чай с сахаром	200	200	чай-заварка № 492	50	50	50	50	0,1	0	15	60	0,1	0	15	60	
				сахар	14	14	14	14									
108	Хлеб пшеничный/	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5	
100	сыром	10	10	сыр	11	10	11	10	2,65	2,61	0	34,3	2,65	2,61	0	34,3	

112	Фрукты	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47
Всего на завтрак :																						
ОБЕД																						
32	Салат овощной	60	100																			
				Картофель	24	19,2	40	32							1,38	4,38	3,6	59,7	2,3	7,3	6	78,9
				помидор свежий	14,4	12	24	20														
				огурец свежий	20,4	15	34	25														
				лук	7,2	6	12	10														
				яйцо	6,9	6	11,5	10														
				масло растительное	3,6	3,6	6	6														
131	Свекольник	200	250																			
				свекла	64	51,2	80	64							1,74	3,56	13,62	107,8	2,17	4,45	17,02	122
				картофель	46	34,4	57,5	43														
				морковь	10	8	12,5	10														
				лук	10,8	9	13,5	11,3														
				сливочное масло	3,5	3,5	5	5														
				сахар	2	2	2,5	2,5														
				томат-паста	2,6	2,6	3,25	3,25														
404	Птица отварная	80	100																			
442	с молочным соусом	50	50																			
				куры I категории	128	80	160	100							13,6	13,5	4,1	192	17	16,8	5,1	214
				морковь	3,4	2,3	4,3	2,9														
				СОУС		50		50														
				молоко	38	38	38	38														
				вода	12,5	12,5	12,5	12,5														
				мука	2	2	2	2														
				сливочное масло	2	2	2	2														
				сахар	0,5	0,5	0,5	0,5														
291	Макаронные изделия	150	180																			
	отварные			макаронные изделия	51	51	61	61							5,65	6,7	29,04	144,9	6,78	8,1	34,84	173
507	Компот свежих фруктов	200	200																			
				сливочное масло	6,5	6,5	8	8														
				фрукты	45,4	40	45,4	40							0,5	0,2	23,1	96	0,5	0,2	23,1	96
				сахар	14	14	14	14														
				лимонная кислота	0,2	0,2	0,2	0,2														
108	Хлеб пшеничный/	60	60																			
109	ржаной	50	70																			
				хлеб пшеничный	60	60	60	60							4,56	0,48	29,52	141	4,56	0,48	29,52	141
				хлеб ржаной	50	50	70	70							3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121
Всего на обед:																						
Всего в день:																						
													30,73	29,42	119,7	828,4	37,93	44,63	139	945,9		
													48,82	44,89	212,1	1406,5	60,68	64,38	244,7	1626,8		
Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)																						
ЗАВТРАК																						
107	Икра кабачковая	60	100																			
375	Зразы из говядины	80	100																			
				икра кабачковая	63	60	105	100							4,68	0,06	1,02	7,8	0,8	0,1	1,7	13
				мясо	61	44,8	76	56							10,24	9,1	9,2	208	12,8	11,4	11,5	260
				хлеб	10	10	12	12														
				крупа манная	5,5	5,5	7	7														

19	Салат из свежих помидор и огурцов	60	100	помидор свежий огурец лук	34,2 26,4 8,4	28,8 21 7,2	57 44 14	48 35 12	0,54	3,06	2,16	38,4	0,9	5,1	3,6	64
301	Омлет натуральный	150	200	растительное масло яйцо молоко	3 106 58	3 92,3 58	5 141,5 77	5 123 77	12,9	20	3,46	244,6	17,2	26,7	4,61	293,5
496	Какао с молоком	200	200	сливочное масло какао молоко	5,5 2,5 100	5,5 2,5 100	7 2,5 100	7 2,5 100	3,6	3,3	25	144	3,6	3,3	25	144
108	Хлеб пшеничный/	40	40	сахар хлеб пшеничный	14 40	14 40	14 40	14 40								
105	с маслом	10	10	сливочное масло	10	10	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8
Всего на завтрак :					20,13	34,93	50,38	595,8	24,79	43,67	52,97	670,3				
ОБЕД																
66	Салат картофельный с соевым соусом	60	100	картофель лук огурец соевый морковь	49,8 8,4 12 8,4	36 6,6 7,8 6,6	83 14 20 14	60 11 13 11	1,02	3,18	6,36	57,6	1,7	5,3	10,6	96
142	Ши из свежей капусты с картофелем	200	250	капуста картофель морковь лук	50 32 12,6 9,6	40 24 10 8	62,5 40 15,5 12	45 30 12,5 10	1,4	3,98	6,82	66,4	1,75	4,95	8,52	80,3
				растительное масло	3	3	5	5								
				бульон или вода	160	160	200	200								
381	Мясо тушеное	80	100	мясо морковь лук мука	90,4 4 4 1,6	66,4 3,2 3,2 1,6	113 5 5 2	83 4 4 2	12,16	13,92	1,84	181,6	15,2	17,4	2,3	227
				растительное масло	3	3	4	4								
418	Пюре из гороха	150	180	горох сливочное масло	76 3,7	75,5 3,7	90,9 4,5	89 4,5	14,62	0	29,1	208,6	17,5	0	34,92	223,3
512	Компот с изюмом	200	200	изюм сахар	20 14	32 14	20 14	32 14	0,3	0	20,1	81	0,3	0	20,1	81
108	Хлеб пшеничный/	60	60	хлеб пшеничный	60	60	60	60	4,56	0,48	29,52	141	4,56	0,48	29,52	141
109	ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121
112	Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47

		Всего на обед:		37,36		22,16		110,4		823,2		45,63		35,43		129,3		969,6																					
		Всего в день:		75,12		57,09		160,8		1419		70,42		79,1		182,3		1639,9																					
		Вторая неделя		6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)																																			
		ЗАВТРАК																																					
317	Пудинг из творога паровой с повидлом	150	180	Творог	114	113	136,8	135,6	20,9	16,3	33	342	25,08	19,56	39,6	431,4																							
		50	50	Крупа манная	11	11	13	13																															
				Изюм	10,3	10	20,4	20																															
				Яйцо	15,3	13	18,4	18																															
				Сахар	8	8	9,5	9,5																															
				Сливочное масло	4	4	5	5																															
				Повидло	50	50	50	50																															
495	Чай с молоком	200	200	Чай-заварка	50	50	50	50	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81																							
				Молоко	50	50	50	50																															
				Вода	100	100	100	100																															
				Сахар	14	14	14	14																															
108	Хлеб пшеничный/	40	40	Хлеб пшеничный	40	40	40	40	3,04	0,32	19,68	94	3,04	0,32	19,68	94																							
105	с маслом	10	10	Сливочное масло	10	10	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8																							
100	сыром	10	10	Сыр	11	10	11	10	2,65	2,61	0	34,3	2,65	2,61	0	34,3																							
				Всего на завтрак :				25,49				26,17				68,66				591,8				29,67				29,43				75,26				681,2			
		ОБЕД																																					
51	Салат из свеклы и моркови	60	100	Свекла	45,6	36,6	76	51	0,78	6,18	4,26	79,2	1,3	10,3	7,1	127																							
				Морковь	22,8	18	38	30																															
				Растительное масло	5,5	5,5	7,5	7,5																															
134	Рассольник ленинградский	200	250	Картофель	80	65	100	75	1,64	4,2	13	87,9	2,03	5,25	16,25	101																							
				Морковь	20	8	12,5	10																															
				Лук	4,8	4	6	5																															
				Крупа	4	4	5	5																															
				Соленый огурец	13,4	12	16,75	16																															
				Растительное масло	3	3	4	4																															
				Курь I категории	32	32	20	20																															
372	Голубцы ленивые	80	100	Говядина	45	36	56	40	6,8	6,64	3,2	108,4	8,5	8,3	4	123																							
442	со сметанным соусом	50	50	Крупа рисовая	4	4	5	5																															
				Лук репчатый	5,8	4,8	7,2	6																															
				Сливочное масло	2,4	2,4	3	3																															
				Капуста	60	48	75	60																															
				СОУС:					0,77	5,3	1,69	57,65	0,77	5,3	1,69	57																							
				Мука	1,3	1,3	1,3	1,3																															
				Сливочное масло	1,2	1,2	1,2	1,2																															

398	Печень говяжья	120	120	печень (мясо)	124(106	71(88)	124(104	71(88,7	18	13,8	4,3	213	18	13,8	4,3	213	48,57
	по-строгановски			растительное масло	9	9	9	9									
	перевод на мясо			СОУС:	50	50	50	50									
				мука	1,2	1,2	1,2	1,2									
				сливочное масло	1,2	1,2	1,2	1,2									
				сметана	25	25	25	25									
291	Макаронные изделия	150	180	макаронные изделия	51	51	61	61	5,65	6,7	29,04	144,9	6,78	8,1	34,84	173,8	
	отварные			сливочное масло	6,5	6,5	8	8									
511	Компот свежих ягод	200	200	ягоды	32	30	32	30	0,3	0,1	17,2	71	0,3	0,1	17,2	71	
				сахар	14	14	14	14									
				вода	160	160	160	160									
108	Хлеб пшеничный/	50	60	хлеб пшеничный	50	50	60	60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	
109	ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	
					50	50	70	70	38,25	31,91	106,3	837,37	42,36	43,38	128,2	962,17	
					49,29	51,68	177,8	1406,37	56,68	66,99	213,5	1621,07					

Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда)

ЗАВТРАК																	
106	Овощи порционные	60	100	помидор свежий	64	60	107	100	0,48	0	1,5	14,4	1,1	0	0,2	24	
341	Рыба,запеченная с яйцом	80	100	минтай	100	70	118	87	11,12	1,68	7,68	90,4	13,9	2,1	9,6	113	
				мука	4	4	5	5									
				растительное масло	4	4	5	5									
				яйцо	9,2	8	11,5	10									
				лук	8,4	7	10,5	8,8									
				мука	2,6	2,6	3,2	3,2									
				растительное масло	3	3	4	4									
415	Рис припущенный	150	150	крупа	51	51	51	51	3,54	6,04	32,4	198,1	3,54	6,04	32,4	198,1	
				сливочное масло	6,5	6,5	6,5	6,5									
				вода	109	109	109	109									
496	Какао с молоком	200	200	какао	2,5	2,5	2,5	2,5	3,6	3,3	25	144	3,6	3,3	25	144	
				молоко	100	100	100	100									
				сахар	14	14	14	14									
108	Хлеб пшеничный/	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5	
105	с маслом	10	10	сливочное масло	10	10	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8	
					10	10	10	10	21,83	19,59	86,34	615,7	25,99	20,09	91,88	671,4	
ОБЕД																	
75	Салат картофельный	60	100	картофель	40,8	29,4	68,1	49	1,08	3,72	5,34	59,4	1,8	6,2	8,9	99	
	с соевым соусом			лук	3,6	3	6	5									
	зеленым горошком			огурец соленый	18	14,4	30	24									

				горошек консерв.	15,72	10,2	26,2	17											
				растительное масло	3,6	3,6	6	6											
128	Борщ с капустой и картофелем	200	250	свекла	40	32	50	40	1,46	4	8,52	76,8	1,82	5	10,65	90,5			
				капуста	20	16	25	20											
				картофель	23,5	16	27	20											
				морковь	10,4	5	13	10											
				лук	9,6	5	12	10											
				томат паста	6,4	6,4	8	8											
				растительное масло	3	3	4	4											
360	Мясо духовое	240	280	мясо	119,6	88,5	145,6	107,7	21,3	21,7	16,7	367,6	25,9	26,4	20,3	42,2			
				сливочное масло	7	7	8,5	8,5											
				картофель	153,3	118	166	120											
				морковь	22,1	18,5	25,8	21,5											
				лук	22,1	18,5	25,8	21,5											
				томат паста	10	10	13	13											
				мука	2,7	2,7	3,5	3,5											
				масса тушеного мяса	53	53		65											
				масса соуса и овощей		177		215											
512	Компот из кураги	200	200	изюм	20	32	20	32	0,3	0	20,1	81	0,3	0	20,1	81			
				сахар	14	14	14	14											
				вода	202	202	202	202											
108	Хлеб пшеничный/	50	60	хлеб пшеничный	50	50	60	60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141			
109	ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8			
112	Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47			
	Всего на обед:								31,24	30,42	91,96	819,3	39	45,38	112,9	955,3			
	Всего в день:								53,07	50,01	178,3	1435	64,99	65,47	204,7	1626,7			
	Вторая неделя																		
	9 ДЕНЬ (четверг)																		
	ЗАВТРАК																		
19	Салат из свежих помидор и огурцов	60	100	помидор свежий	34,2	28,8	57	48	0,54	3,06	2,16	38,4	0,9	5,1	3,6	64			
				огурец	26,4	21	44	35											
				лук	8,4	7,2	14	12											
				растительное масло	3	3	5	5											
395	Колбаса отварная	80	100	колбаса вареная	82,4	80	103	100	8,32	16,72	0	184	10,4	20,9	0	230			
291	Рожки отварные	150	180	макаронные изделия	51	51	61	61	5,65	6,7	29,04	144,9	6,78	8,1	34,84	173,8			
				сливочное масло	6,5	6,5	8	8											
493	Чай с сахаром	200	200	чай-заварка	50	50	50	50	0,1	0	15	60	0,1	0	15	60			
				сахар	14	14	14	14											
				лимон	8	7	8	7											
108	Хлеб пшеничный/	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5			

112	Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	
Всего на завтрак :																			
ОБЕД																			
49	Салат из овощей с морской капустой	60	100	морковь лук	6,6 6,78	3,6 4,2	11 11,3	6 7	1,56	1,86	2,88	37,8	2,6	3,1	4,8	63			
				капуста морская	30,6	48	51	80											
				масло растительное	5	5	8	8											
153	Суп рыбный	200	250	консервы рыбные	32	32	48	48	7,38	5,78	12,84	133	9,23	7,22	16,05	166,3			
				картофель	74,6	60	93,3	65											
				морковь	16	12,8	20	16											
				лук	7,6	6,4	9,5	8											
				крупа рисовая	4	4	5	5											
				растительное масло	3	3	3,5	3,5											
406	Плов из отварной птицы	230	280	куры I категории	173,2	110	217,3	138	16	15,9	37,9	359	16,79	16,65	39,7	376			
				сливочное масло	7	7	7,5	7,5											
				лук	24,1	12	29,3	14,6											
				морковь	15,3	12	18,7	14,6											
				крупа рисовая	48	48	57	57											
509	Компот из свежих яблок с лимоном	200	200	яблоки	56	50	56	50	0,3	0,2	25,1	103	0,3	0,2	25,1	103			
				сахар	15	15	15	15											
				лимон	16	16	16	16											
				вода	180	180	180	180											
108	Хлеб пшеничный/ржаной	50	60	хлеб пшеничный	50	50	60	60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141			
		50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8			
Всего на обед:																			
										32,34	24,74	120	837,3	38,1	34,95	138,6	941,1		
										50,39	51,58	195,7	1405,6	60,48	69,49	226,4	1633,4		
Всего в день:																			
Вторая неделя 10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																			
ЗАВТРАК																			
106	Овощи порционные	60	100	огурец свежий	63	60	105	100	0,48	0,06	1,5	8,4	0,8	0,1	2,5	14			
379	Кнели из говядины	80	100	мясо	88	64	110	80	13,1	10,4	4,48	170	16,4	13	5,6	212			
				хлеб	7	7	9	9											
				молоко	33	33	41	41											
				яйцо	5,3	5	6,6	6											
				сливочное масло	2,5	2,5	3	3											
237	Каша гречневая	150	180	крупа	55	55	68	68	8,55	7,84	37,05	189	10,26	9,4	44,46	226			
	рассыпчатая			сливочное масло	6	6	7	7											
				вода	102	102	102	102											
495	Чай с молоком	200	200	чай- заварка	50	50	50	50	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81			
				молоко	50	50	50	50											

					вода	100	100	100	100	100										
					сахар	14	14	14	14	14										
108	Хлеб пшеничный/	40	50	Хлеб пшеничный	40	40	50	50	50	30,4	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5			
100	сыром	10	10	сыр	11	10	11	10	10	2,65	2,61	0	34,3	2,65	2,61	0	34,3	34,3		
										29,32	22,53	78,61	576,7	35,41	26,81	93,06	684,8			
				Всего на завтрак :																
				ОБЕД																
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	100	картофель кукуруза консервир. морковь	20,8 25 18,84	15 15 15	34,7 41,6 31,4	25 25 25		1,86	4,14	13,14	107,2	3,1	6,9	21,9	132			
				огурец свежий	15	12	25	20												
				растительное масло	6	6	8	8												
146	Суп картофельный	200	250	картофель	53,4	40	66,7	50		0,96	2,08	7,02	55,6	1,2	2,6	8,77	63,25			
172	с клецками	20	25	морковь лук	10 9,6	8 8	12,5 12	10 10												
				растительное масло	2	2	2,5	2,5												
				Клецки																
				мука	6	6	7,5	7,5												
				вода или молоко	9	9	12	12												
				яйцо	2,2	1,8	2,75	2,3												
				соль	0,18	0,18	0,22	0,22												
				сливочное масло	0,7	0,7	0,9	0,9												
340	Рыба запеченая	250	280	рыба	102	90,6	114,3	109,2		16,6	9,27	23,64	244,8	18,7	10,4	26,4	274,1			
	с картофелем по-русски			масса готовой рыбы сливочное масло		6 6	7 7	7 7												
				картофель	167,7	122	187,8	136,5												
451				СОУС:		80		90		0,9	3,2	3,99	48,4	1,01	3,6	4,48	54,5			
				сливочное масло	4	4	4,5	4,5												
				бульон		88		99												
				мука	4	4	4,5	4,5												
508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	с/фрукты сахар	25 14	30,5 14	25 14	30,5 14		0,5	0	27	110	0,5	0	27	110			
				вода	190	190	190	190												
108	Хлеб пшеничный/	50	60	хлеб пшеничный	50	50	60	60		3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141			
109	ржаной	50	70	хлеб ржаной	50	50	70	70		3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8			
112	Фрукты	120	100	фрукты	120	120	100	100		0,48	0,048	11,76	56,4	0,4	0,04	9,8	47			
				Всего на обед:																
				Всего в день:																
										57,72	42,27	206	1404	69,5	58,1	244	1628			