Примерное двенадцатидневное осенне-зимнее меню для двухразового питания обучающихся с 11 до 18 лет (завтрак и обед) в соответствии с рекомендуемыми среднесуточными наборами пищевых продуктов

Утверждаю:
Директор МБОУ «Куйбышевская СШИ»
О.А. Чаптыкова

Дата 01.09.2021г.

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: понедельник
Неделя: первая
Период: осень-зима
Категория: дети 11-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

День 1, неделя 1

	Обед																
54-8з-2020	**салат из белокочанной капусты с морковью**			60,0	1,0	6,0	6,1	82,5	0,0	0,0	71	0,26	26	28	10	19	0,59
	капуста белокочанная	63,6	50,4														
	морковь	7,8	6,0														
	масло подсолнечное	6,0	6,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Кислота лимонная	0,1	0,1														
	вода	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
54-7с-2020	**Суп картофельный с макаронными изделиями**			200,0	2,5	1,9	21,0	111,2	0,12	0,06	29,4	0,92	17,2	25,8	24,0	62,4	0,8
	вода	140	140														
	картофель	108,8	80,0														
	Макаронные изделия	8,0	8,0														
	Масло подсолнечное	2,0	2,0														

	Лук репчатый	10,0	8,0														
	морковь	10,0	8,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
54-5г-2020	**Каша перловая рассыпчатая**			150,0	4,4	5,9	33,6	205,3	0,1	0,0	38	1,0	0,0	22	47	163	1,5
	вода	120,0	120,0														
	Крупа перловая	50,0	50,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	7,5	7,5														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
54-2соус-2020	**Соус белый основной**			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	бульон	55,0	55,0														
	Масло сливочное несоленое	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-4м-2020	**Котлеты из говядины**			80,0	15,0	12,7	12,2	222,8	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,6	5,6														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	18,4	18,4														
	Говядина 1 категории	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-9хн-2020	**Кисель из**			200,0	0,4	0,1	14,4	60,1	0,01	0,01	0,0	0,1	7,5	19,5	6,5	16,1	0,2

	апельсинов																
	апельсин	74,6	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Крахмал картофельный	6,0	6,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	вода	160,0	160,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			**800,0**	**29,25**	**29,3**	**112,4**	**830,4**	**0,53**	**0,7**	**174,38**	**6,10**	**50,9**	**164,3**	**139,7**	**520,2**	**6,40**

2 день, 1 неделя

	Обед																
54-13з-2020	**Салат из свеклы отварной**			60,0	0,8	2,7	4,6	45,7	0,0	0,0	0,0	0,11	1,0	22	25	25	0,81
	свекла	72,6	57,0														
	Масло подсолнечное	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
54-3с-2020	**Рассольник ленинградский (со сметаной)**			200,0/10,0	2,0	4,9	15,3	113,3	0,08	0,06	40,0	0,8	13,2	26,6	20,0	56,0	0,8
	вода	150,0	150,0														
	картофель	81,6	60,0														
	крупа рисовая	4,0	4,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														

	Лук репчатый	10,0	8,0														
	Морковь	10,0	8,0														
	Огурец соленый	15,0	12,0														
	Сметана 15%	10,0	10,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
54-9г-2020	**Рагу из овощей**			150,0	2,9	7,4	15,4	139,9	0,1	0,1	151	1,2	32	68	33	80	0,8
	вода	24,6	24,6														
	картофель	65,3	48,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	1,1	1,1														
	Мука пшеничная высший сорт	1,1	1,1														
	Капуста белокочанная	37,5	30,0														
	Лук репчатый	15,0	12,0														
	морковь	30,0	24,0														
	репа	30,0	24,0														
	Сметана 15%	22,5	22,5														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-7м-2020	**Шницель из говядины**			80,0	15,0	12,7	12,2	222,8	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1

	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,6	5,6														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	18,4	18,4														
	Говядина 1 категории	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-1соус-2020	**Соус сметанный**			50,0	0,75	1,68	1,7	47,6	0,0	0,05	10	0,15	0,05	22,5	2,5	16,5	0,05
	Мука пшеничная высший сорт	1,25	1,25														
	Масло сливочное несоленое	1,25	1,25														
	вода	27,5	27,5														
	Сметана 15%	25,0	25,0														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
54-7хн-2020	**компот из смеси сухофруктов**			200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	190,0	190,0														

	всего за обед			**810,0**	**26,65**	**29,98**	**94,8**	**778,2**	**0,48**	**0,45**	**233,0**	**6,22**	**46,25**	**205,0**	**131,2**	**432,2**	**5,76**

день 3, неделя 1

	Обед																
54-17з-2020	**салат из моркови и чернослива**			60,0	0,9	0,0	14,2	60,9	0,04	0,1	165,0	0,67	3,0	35,0	32,0	37,0	2,49
	чернослив	20,4	15,0														
	морковь	56,4	45,0														
	Сахар-песок	1,2	1,2														
54-8с-2020	**Суп картофельный с горохом**			200,0	7,1	4,3	18,5	141,1	0,2	0,06	29,4	0,92	12,0	33,0	34,0	92,2	2,0
	картофель	68,0	50,0														
	горох	16,0	16,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Лук репчатый	10,0	8,0														
	морковь	10,0	8,0														
	Петрушка корень	2,5	2,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
	бульон	130,0	130,0														
54-7г-2020	**Рис припущенный**			150,0	3,4	5,2	36,5	206,6	0,0	0,0	34,0	0,8	0,0	17,0	12,0	52,0	0,8
	вода	263,9	263,9														
	Крупа рисовая	51,8	51,8														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	6,8	6,8														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-5м-2020	**Котлеты из курицы**			80,0	15,4	3,8	10,0	136,7	0,15	0,1	8,1	5,4	1,1	41,6	64,0	151,4	1,1
	вода	9,1	9,1														
	Масло подсолнечное	2,2	2,2														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	13,7	13,7														
	Куриная грудка (филе)	67,5	59,7														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														

	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	9,9	9,9														
54-2соус-2020	**Соус белый основной**			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	бульон	55,0	55,0														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка корень	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-5хн-2020	**компот из кураги**			200,0	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,07	0,0	1,11	0,4	59,3	38,9	54,0	4,5
	курага	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			**800,0**	**34,55**	**16,0**	**132,9**	**815,2**	**0,5**	**0,28**	**240,5**	**9,91**	**16,7**	**202,4**	**202,2**	**443,8**	**12,19**

	день 4, неделя 1																
	Обед																
54-14з-2020	**Салат из свеклы с курагой и изюмом**			60,0	1,0	3,2	11,1	77,3	0,01	0,03	0,0	0,3	1,0	32,0	28,0	36,0	1,54
	свекла	59,26	45,0														
	Сушеная курага	3,4	6,0														
	Сушеный изюм	3,7	6,0														
	Масло подсолнечное	3,6	3,6														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
54-6с-2020	**Суп картофельный с клецками**			200,0	4,6	3,2	13,0	99,0	0,06	0,04	39,0	0,54	9,2	13,6	15,6	40,8	0,4
	вода	9,16	9,16														
	картофель	54,4	40,0														
	Масло подсолнечное	2,0	2,0														

	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	0,7	0,7														
	Мука пшеничная высший сорт	6,16	6,16														
	Лук репчатый	10,0	8,0														
	Морковь	10,0	8,0														
	Огурец соленый	15,0	12,0														
	Сметана 15%	10,0	10,0														
	Соль поваренная йодированная	0,18	0,18														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
	бульон	150,0	150,0														
	Яйцо куриное	1,94	1,76														
54-8г-2020	**Капуста тушеная**			150,0	3,6	5,0	15,8	122	0,1	0,1	239,0	0,8	87,0	95,0	32	71,0	1,5
	вода	204,8	204,8														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	6,8	6,8														
	Мука пшеничная высший сорт	1,8	1,8														
	Томат-пюре	12,0	12,0														
	Капуста белокочанная	178,0	178,0														
	Лук репчатый	10,2	9,0														
	морковь	6,8	6,0														
	Петрушка зелень	3,4	3,0														
	Сахар-песок	4,5	4,5														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-6м-2020	**Биточки из говядины**			80,0	15,0	12,7	12,2	222,8	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,6	5,6														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	18,4	18,4														
	Говядина 1 категории	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														

	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-1соус-2020	**Соус сметанный**			50,0	0,75	1,68	1,7	47,6	0,0	0,05	10	0,15	0,05	22,5	2,5	16,5	0,05
	Мука пшеничная высший сорт	1,25	1,25														
	Масло сливочное несоленое	1,25	1,25														
	вода	27,5	27,5														
	Сметана 15%	25,0	25,0														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
54-9хн-2020	**Кисель из апельсинов**			200,0	0,4	0,1	14,4	60,1	0,01	0,01	0,0	0,1	7,5	19,5	6,5	16,1	0,2
	апельсин	**74,6**	**50,0**														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Крахмал картофельный	6,0	6,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	вода	160,0	160,0														
	всего за обед			**800,0**	**29,95**	**26,48**	**91,1**	**744,5**	**0,48**	**0,47**	**320,0**	**5,85**	**104,75**	**248,4**	**135,3**	**435,1**	**6,9**

	день 5, неделя 1																
	Обед																
54-3з-2020	**Помидор в нарезке**			60,0	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	0,02	80,0	0,32	15,0	8,0	12,0	16,0	0,84
	томат	64,2	60,0														
54-2с-2020	**Борщ с капустой и картофелем со сметаной**			200,0 /10,0	1,7	4,9	10,4	92,34	0,06	0,06	63,0	0,48	17,6	40,4	26,4	48,8	1,2
	вода	160	160														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	картофель	21,8	16,0														

	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Томат-пюре	6,0	6,0														
	Капуста белокочанная	20,0	20,0														
	Лук репчатый	10,0	8,0														
	морковь	12,5	8,0														
	Петрушка корень	0,5	0,4														
	свекла	40,0	32,0														
	Сахар-песок	2,0	2,0														
	Сметана 15%	10,0	10,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
54-5г-2020	**Каша перловая рассыпчатая**			150,0	4,4	5,9	33,6	205,3	0,1	0,0	38	1,0	0,0	22	47	163	1,5
	вода	120,0	120,0														
	Крупа перловая	50,0	50,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	7,5	7,5														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
54-2м-2020	**Гуляш из говядины**			80,0	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	0,1	21,5	2,2	2,7	13,0	17,0	160,0	2,0
	вода	107,0	107,0														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	4,3	4,3														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Говядина 1 категории	83,6	74,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Томат-пюре	7,3	7,3														
	Лук репчатый	11,6	9,3														
54-6хн-2020	**компот из изюма**			200,0	0,5	0,0	27,0	110,2	0,01	0,03	0,0	0,16	0,0	25,7	13,4	41,3	1,0
	изюм	20,0	32,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	203,0	203,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			**690,0 / 10,0**	**25,4**	**22,6**	**99,7**	**704,44**	**0,41**	**0,25**	**202,5,5**	**5,12**	**35,3**	**159,7**	**135,6**	**616,9**	**7,74**

день 6, неделя 1

	Обед																
54-16з-2020	**Винегрет с растительным маслом**			80,0	1,0	7,1	6,0	91,8	0,01	0,02	9,0	0,28	2,0	21,0	14,0	32,0	0,84
	картофель	23,5	17,6														
	свекла	15,2	12,0														
	морковь	10,4	8,0														
	Огурцы соленые	30,4	24,0														
	Лук репчатый	14,4	12,0														
	Масло подсолнечное	8,0	8,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
54-5с-2020	**Суп из овощей с фрикадельками мясными**			200,0	8,7	3,4	16,5	131,1	0,12	0,1	35,0	1,5	18,8	22,6	29,6	107,8	1,4
	вода	2,0	2,0														
	картофель	108,8	80,0														
	Говядина 1 категории	25,76	22,8														
	Томат-пюре	2,0	2,0														
	Лук репчатый	12,5	10,0														
	морковь	10,0	8,0														
	Петрушка корень	2,5	2,0														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
	Бульон	140,0	140,0														
	Капуста белокочанная	70,0	56,0														
	Яйцо куриное	1,8	1,6														
54-11г-2020	**Картофельное пюре**			200,0	4,0	7,6	31,6	211,06	0,26	0,13	52,0	1,6	34,6	61,3	44,0	128,0	2,0
	картофель	228,5	168,0														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	9,1	9,1														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-10р-2020	**Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)**			80,0	13,0	9,0	5,1	154,1	0,1	0,1	92,6	5,5	6,9	30,9	29,7	153,2	0,0

	вода	20,0	20,0														
	Масло подсолнечное	6,1	6,1														
	Томат-пюре	7,2	7,2														
	Лук репчатый	14,0	11,2														
	морковь	25,0	19,7														
	Петрушка корень	4,0	3,2														
	горбуша (филе)	72,4	64,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сахар-песок	2,1	2,1														
54-3хн-2020	**Компот из чернослива**			200,0	0,8	0,0	28,5	117,0	0,01	0,1	0,	0,6	0,3	29,7	37,7	30,7	4,8
	Сушеный чернослив	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			**830,0**	**32,1**	**27,7**	**110,6**	**820,76**	**0,5**	**0,49**	**339,6**	**10,44**	**62,66**	**179,3**	**174,8**	**503,9**	**10,24**

	день 7, неделя 2																
	Обед																
54-2з-2020	**Огурец в нарезке**			60,0	0,5	0,0	1,8	9,1	0,02	0,02	6,0	0,12	6,0	14,0	8,0	25,0	0,54
	огурцы	63,0	60,0														
54-9с-2020	**Суп картофельный с фасолью**			200,0	7,0	4,4	16,8	135,0	0,14	0,06	36,6	0,82	9,4	37,0	30,8	120,0	2,6
	картофель	54,4	40,0														
	фасоль	16,0	16,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														

	Лук репчатый	10,0	8,0														
	морковь	12,5	10,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
	Бульон	140,0	140,0														
54-4г-2020	**Каша гречневая рассыпчатая**			200,0	10,93	8,7	57,06	349,86	0,5	0,13	45,3	3,8	0,0	69,3	90,6	276,0	7,0
	вода	136,0	136,0														
	Крупа гречневая ядрица	92,0	92,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-5м-2020	**Котлеты из курицы**			80,0	15,4	3,8	10,0	136,7	0,15	0,1	8,1	5,4	1,1	41,6	64,0	151,4	1,1
	вода	9,1	9,1														
	Масло подсолнечное	2,2	2,2														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	13,7	13,7														
	Куриная грудка (филе)	67,5	59,7														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	9,9	9,9														
54-2соус-2020	**Соус белый основной**			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	бульон	55,0	55,0														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка корень	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-9хн-2020	**Кисель из апельсинов**			200,0	0,4	0,1	14,4	60,1	0,01	0,01	0,0	0,1	7,5	19,5	6,5	16,1	0,2
	апельсин	74,6	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Крахмал картофельный	6,0	6,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	вода	160,0	160,0														

	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			**850,0**	**40,18**	**19,7**	**125,16**	**839,26**	**0,92**	**0,36**	**406,03**	**11,31**	**24,2**	**198,2**	**221,2**	**645,7**	**12,74**

день 8, неделя 2																	
	Обед																
54-3з-2020	**Помидор в нарезке**			60,0	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	0,02	80,0	0,32	15,0	8,0	12,0	16,0	0,84
	томат	64,2	60,0														
54-1с-2020	**Щи из свежей капусты со сметаной**			200,0	1,7	4,9	5,8	73,6	0,04	0,04	95,0	0,42	29,8	44,4	15,2	35,4	0,6
	вода	160,0	160,0														
	Мука пшеничная высший сорт	2,0	2,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Лук репчатый	10,0	8,0														
	морковь	10,0	8,0														
	Петрушка корень	0,5	0,4														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
	Томат-пюре	1,2	1,2														
	Капуста белокочанная	70,0	56,0														
	Сметана 15%	10,0	10,0														
54-6г-2020	**Рис отварной**			150,0	3,6	5,2	38,0	213,5	0,0	0,0	34,0	0,9	0,0	17,0	12,0	54,0	0,8
	вода	324,0	324,0														
	Крупа рисовая	54,0	54,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	6,8	6,8														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-9р-2020	**Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)**			80,0	15,3	19,9	4,4	257,9	0,1	0,2	116,0	1,0	0,0	98,0	55,0	63,0	1,0
	вода	12,0	12,0														
	Масло подсолнечное	7,1	7,1														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	4,7	4,7														

	Мука пшеничная высший сорт	4,4	4,4														
	Минтай (филе)	93,6	82,8														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Сметана 20%	47,0	47,0														
	Сыр российский	5,7	5,5														
54-7хн-2020	**компот из смеси сухофруктов**			200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	190,0	190,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			**750,0**	**26,2**	**30,6**	**96,3**	**765,4**	**0,28**	**0,3**	**325,0**	**3,6**	**44,8**	**181,3**	**114,0**	**220,6**	**4,44**

	день 9, неделя 2																
	Обед																
54-8з-2020	**салат из белокочанной капусты с морковью**			60,0	1,0	6,0	6,1	82,5	0,0	0,0	71	0,26	26	28	10	19	0,59
	капуста белокочанная	63,6	50,4														
	морковь	7,8	6,0														
	масло подсолнечное	6,0	6,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Кислота лимонная	0,1	0,1														
	вода	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
54-4с-2020	**Рассольник домашний**			200,0	1,7	4,9	13,26	105,02	0,1	0,06	55,8	0,76	21,2	33,2	21,8	57,2	1,0
	вода	140,0	140,0														
	картофель	81,60	60,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Капуста белокочанная	20,0	20,0														

	Лук репчатый	10,0	8,0														
	морковь	10,0	8,0														
	Огурец соленый	15,0	12,0														
	Сметана 15% м.д.ж.	10,0	10,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
54-8г-2020	**Капуста тушеная**			150,0	3,6	5,0	15,8	122	0,1	0,1	239,0	0,8	87,0	95,0	32	71,0	1,5
	вода	204,8	204,8														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	6,8	6,8														
	Мука пшеничная высший сорт	1,8	1,8														
	Томат-пюре	12,0	12,0														
	Капуста белокочанная	178,0	178,0														
	Лук репчатый	10,2	9,0														
	морковь	6,8	6,0														
	Петрушка зелень	3,4	3,0														
	Сахар-песок	4,5	4,5														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-6м-2020	**Биточки из говядины**			80,0	15,0	12,7	12,2	222,8	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,6	5,6														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	18,4	18,4														
	Говядина 1 категории	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-3хн-2020	**Компот из чернослива**			200,0	0,8	0,0	28,5	117,0	0,01	0,1	0,	0,6	0,3	29,7	37,7	30,7	4,8
	Сушеный чернослив	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			**750,0**	**26,7**	**29,2**	**98,76**	**765,0**	**0,51**	**0,5**	**397,**	**6,2**	**108,**	**251,**	**167,**	**432,6**	**10,92**

								2			**8**		**76**	**7**	**2**			

	день 10, неделя 2																	
	Обед																	
54-16з-2020	**Винегрет с растительным маслом**			80,0	1,0	7,1	6,0	91,8	0,01	0,02	9,0	0,28	2,0	21,0	14,0	32,0	0,84
	картофель	23,5	17,6														
	свекла	15,2	12,0														
	морковь	10,4	8,0														
	Огурцы соленые	30,4	24,0														
	Лук репчатый	14,4	12,0														
	Масло подсолнечное	8,0	8,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
54-2с-2020	**Борщ с капустой и картофелем со сметаной**			200,0 /10,0	1,7	4,9	10,4	92,34	0,06	0,06	63,0	0,48	17,6	40,4	26,4	48,8	1,2
	вода	160	160														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	картофель	21,8	16,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Томат-пюре	6,0	6,0														
	Капуста белокочанная	20,0	20,0														
	Лук репчатый	10,0	8,0														
	морковь	12,5	8,0														
	Петрушка корень	0,5	0,4														
	свекла	40,0	32,0														
	Сахар-песок	2,0	2,0														
	Сметана 15%	10,0	10,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
54-11г-2020	**Картофельное пюре**			200,0	4,0	7,6	31,6	211,06	0,26	0,13	52,0	1,6	34,6	61,3	44,0	128,0	2,0

	картофель	228,5	168,0														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	9,1	9,1														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-10р-2020	**Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)**			80,0	13,0	9,0	5,1	154,1	0,1	0,1	92,6	5,5	6,9	30,9	29,7	153,2	0,0
	вода	20,0	20,0														
	Масло подсолнечное	6,1	6,1														
	Томат-пюре	7,2	7,2														
	Лук репчатый	14,0	11,2														
	морковь	25,0	19,7														
	Петрушка корень	4,0	3,2														
	горбуша (филе)	72,4	64,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сахар-песок	2,1	2,1														
54-6хн-2020	**компот из изюма**			200,0	0,5	0,0	27,0	110,2	0,01	0,03	0,0	0,16	0,0	25,7	13,4	41,3	1,0
	изюм	20,0	32,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	203,0	203,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			**820,0**	**24,8**	**29,7**	**103,0**	**775,16**	**0,54**	**0,38**	**216,6**	**8,98**	**61,16**	**193,1**	**147,3**	**531,5**	**6,24**

	день 11, неделя 2																
	Обед																
54-15з-2020	**Икра свекольная**			60,0	1,4	4,3	7,0	71,8	0,01	0,03	0	0,21	2,0	24,0	21,0	37,0	1,07
	свекла	57,6	45,0														
	Лук репчатый	12,6	10,8														
	Томат-пюре	16,8	16,8														
	Масло подсолнечное	2,8	2,8														

	Кислота лимонная	0,3	0,3														
	Сахар-песок	0,7	0,7														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
54-8с-2020	**Суп картофельный с горохом**			200,0	7,1	4,32	18,46	141,1	0,2	0,06	29,4	0,92	12,0	33,0	34,0	92,2	2,0
	картофель	68,0	50,0														
	горох	16,0	16,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Лук репчатый	10,0	8,0														
	морковь	10,0	8,0														
	Петрушка корень	2,5	2,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
	бульон	130,0	130,0														
54-9г-2020	**Рагу из овощей**			150,0	2,9	7,4	15,4	139,9	0,1	0,1	151	1,2	32	68	33	80	0,8
	вода	24,6	24,6														
	картофель	65,3	48,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	1,1	1,1														
	Мука пшеничная высший сорт	1,1	1,1														
	Капуста белокочанная	37,5	30,0														
	Лук репчатый	15,0	12,0														
	морковь	30,0	24,0														
	репа	30,0	24,0														
	Сметана 15%	22,5	22,5														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-7м-2020	**Шницель из говядины**			80,0	15,0	12,7	12,2	222,8	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,6	5,6														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	18,4	18,4														
	Говядина 1 категории	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-5хн-2020	**компот из кураги**			200,0	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,07	0,0	1,11	0,4	59,3	38,9	54,0	4,5
	курага	25,0	37,0														

	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			**750,0**	**32,8**	**29,32**	**104,56**	**812,7**	0,62	0,5	212,4	7,4	46,4	250,1	177,6	518,8	11,67

	день 12, неделя 2																
	Обед																
54-17з-2020	**Салат из моркови и чернослива**			60,0	0,9	0,0	14,2	60,9	0,04	0,1	165,0	0,67	3,0	35,0	32,0	37,0	2,49
	морковь	56,4	45,0														
	чернослив	20,4	15,0														
	Сахар-песок	1,2	1,2														
54-1с-2020	**Щи из свежей капусты со сметаной**			200,0	1,7	4,9	5,8	73,6	0,04	0,04	95,0	0,42	29,8	44,4	15,2	35,4	0,6
	вода	160,0	160,0														
	Мука пшеничная высший сорт	2,0	2,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Лук репчатый	10,0	8,0														
	морковь	10,0	8,0														
	Петрушка корень	0,5	0,4														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
	Томат-пюре	1,2	1,2														
	Капуста белокочанная	70,0	56,0														
	Сметана 15%	10,0	10,0														
54-4г-2020	**Каша гречневая рассыпчатая**			200,0	10,93	8,7	57,06	349,86	0,5	0,13	45,3	3,8	0,0	69,3	90,6	276,0	7,0
	вода	136,0	136,0														
	Крупа гречневая ядрица	92,0	92,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-2м-2020	**Гуляш из говядины**			80,0	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	0,1	21,5	2,2	2,7	13,0	17,0	160,0	2,0
	вода	107,0	107,0														

	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	4,3	4,3														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Говядина 1 категории	83,6	74,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Томат-пюре	7,3	7,3														
	Лук репчатый	11,6	9,3														
54-9хн-2020	**Кисель из апельсинов**			200,0	0,4	0,1	14,4	60,1	0,01	0,01	0,0	0,1	7,5	19,5	6,5	16,1	0,2
	апельсин	74,6	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Крахмал картофельный	6,0	6,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	вода	160,0	160,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0,0	0,96	0,0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			**800,0**	**32,33**	**25,5**	**117,66**	**829,56**	**0,79**	**0,42**	**326,83**	**8,21**	**43,0**	**195,0**	**181,1**	**576,7**	**13,49**