



Утверждаю
 Директор МБОУ «Сорская СОШ №3 с УИОП»

Н.А.Новоселова

«23» марта 2026 год

СОГЛАСОВАНО

Начальник пришкольного лагеря с дневным пребыванием
 детей МБОУ «Сорская СОШ №3 с УИОП»

И.Н.Чепурная

«23» марта 2026 год

ОСНОВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации двухразового питания воспитанников в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей
 при образовательном учреждении
 МБОУ «Сорская СОШ №3 с УИОП»
 на 2026 г

День: понедельник

Неделя: первая

Период: весна-лето

Категория: дети от 11- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брут то (г)	Нетт о (г)	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды		В ¹	В ²	А	РР	С	Са	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																	
	Завтрак																
54-16к-2020	Каша Дружба			250,0	6,3	7,3	30,1	211,01	0,1	0,2	45	0,5	0,8	136	30	134	1,0
	Крупа рисовая	18,8	18,8														
	Крупа пшеничная	13,8	13,8														
	вода питьевая	87,5	70,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	102	102														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	6,3	6,3														
	Сахар-песок	3,8	3,8														
	Соль поваренная йодированная	1,3	1,3														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	23	115,8	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6

54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Печенье овсяное	200	200	200,0	13	28,2	142,8	430									
	Фрукты свежие (яблоко, банан, мандарин) (рекомендуемый)			150	0,8	0,8	17,24	79,2	0,	0,	0,005	0,45	20	32	18	0	
	Итого за завтрак			1160,0	30,9	47	210,24	1370,2	0,23	0,42	126,0	1,65	16,0	532,5	78,8	406,19	5,98
	Обед																
54-8з-2020	салат из белокочанной капусты с морковью			100,0	1,7	10,2	9,7	135,8	0,0	0,0	71	0,26	26	28	10	19	0,59
	капуста белокочанная	105	84														
	морковь	12,5	10,0														
	масло подсолнечное	10,0	10,0														
	Сахар-песок	5,0	5,0														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	вода	5,0	5,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями			250,0	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			200,0	5,9	7	40,6	249,5	0,1	0,0	38	1,0	0,0	22	47	163	1,5

	вода	120,0	120,0														
	Крупа перловая	66,6	66,6														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	10	10														
	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			100,0	20,0	16,9	16,26	304	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.	7	7														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	23	18,4														
	Говядина 1 категории	97,7	86														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Сухари панировочные	11	11														
	Хлеб пшеничный	19,06	19,06														
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			960,0	36,45	38,8	127,06	1004,1	0,53	0,7	174,38	6,10	50,9	164,3	139,7	520,2	6,40
	всего за завтрак и обед			2200,0	67,35	85,8	337,3	2374,3	0,76	1,12	300,38	7,75	66,9	696,8	218,5	926,4	12,38

меню для двухразового питания обучающихся лагеря дневного пребывания

День: вторник *Неделя:* первая

Период: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жиры (г)	Угле - воды		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 2, неделя 1																	
	Завтрак																
54-2т-2020	Сырники			200,0	39,2	11,5	41,3	425,5	0,2	0,4	587,0	2,2	6,0	251	81	307	2,0
	Крупа манная	14,7	14,7														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж	2,7	2,7														
	мука	13,3	13,3														
	Сахар-песок	20,0	20,0														
	Сметана 15,0 %	6,7	6,7														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Творог 9% м.д.ж.	180	180														
	ванилин	0,027	0,027														
	Яйцо куриное	7,3	6,7														
	Повидло			30,0	0,1	0,0	17,8	71,8	0,0	0,01	0,0	0,0	0,2	4,0	2,0	3,0	0,4
	Фрукты свежие (яблоко, банан, мандарин) (рекомендуемый)			150	0,8	0,8	17,24	79,2	0,	0,	0,005	0,45	20	32	18	0	4,4
	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	23	115,8	0,05	0,0 2	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)			200,0	0,2	0,0	0,1	1,0	0,0	0,01	0,0	0,08	0,0	5,0	4,4	8,3	0,8

	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	Вода	200,0	200,0														
	Итого за завтрак			685,0	42,6	12,6	87,94	635,4	0,3	0,46	587,0	2,91	34,7	293,1	105,55	357,15	3,88
	Обед																
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной			100,0	1,3	4,5	7,7	76	0,0	0,0	0,0	0,11	1,0	22	25	25	0,81
	свекла	118,7	97,0														
	Масло подсолнечное	5,0	5,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
54-3с-2020	Рассольник ленинградский (со сметаной)			230,0/10,0	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			200,0	3,7	9,9	18,1	177,9	0,1	0,1	151	1,2	32	68	33	80	0,8
	вода	24,6	24,6														
	картофель	87,1	64,0														
	Масло подсолнечное	5,3	5,3														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	1,5	1,5														
	Мука пшеничная высший сорт	1,5	1,5														
	Капуста белокочанная	50	40,0														

	Лук репчатый	20,0	16,0														
	морковь	40,0	32,0														
	репа	40,0	32,0														
	Сметана 15%	30	30														
	Соль поваренная йодированная	0,7	0,7														
54-7м-2020	Шницель из говядины			100,0	18,3	17,5	16,5	295	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.	7	7														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	23	23														
	Говядина 1 категории	97,2	86														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Сухари панировочные	11	11														
	Хлеб пшеничный	19	19														
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														
	шоколад	100	100	100	6,7	35,6	52,4	552									
	всего за обед			9,0	37,95	74,68	157,3	1470,7	0,48	0,45	233,0	6,22	46,25	205,0	131,2	432,2	5,76

	всего за завтрак и обед			1615,0	59,15	90,98	228,1	2106,1	0,78	0,91	820,0	9,13	80,9	498,10	236,75	789,35	9,64
--	-------------------------	--	--	--------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------

День: среда Неделя: первая Период: весна-лето

№ 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 (г)		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 3, неделя 1																	
	завтрак																
54-2соус-2020	Каша овсяная вязкая молочная			250,0	10,8	14,1	42,9	341,1	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	Крупа овсяная	62,5	62,5														
	молоко	125	125														
	Масло сливочное	12,5	12,5														
	Сахар - песок	3,8	3,8														
	Соль поваренная йодированная	1,3	1,3														
	вода	75	75														
	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	23	115,8	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным			200,0	3,5	3,4	22,5	134,1	0,0	0,01	11,4	0,2	0,0	122	30,0	109,0	1,0
	вода	175,0	175,0														
	Какао-порошок	4,0	4,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Молоко сгущенное с сахаром	38,0	38,0														

	Фрукты свежие (яблоко, банан, мандарин) (рекомендуемый)			150	0,8	0,8	17,24	79,2	0,	0,	0,005	0,45	20	32	18	0	4,4
	Итого за завтрак			7400,0	17,4	18,6	94,14	612,3	0,37	0,25	57,9	5,6	34,7	231,9	107,9	396,1	4,24
	Обед																
54-17з-2020	салат из моркови и чернослива			100,0	1,5	0,2	21,5	94,7	0,04	0,1	165,0	0,67	3,0	35,0	32,0	37,0	2,49
	чернослив	26,8	25,0														
	морковь	93,7	75,0														
	Сахар-песок	2	2														
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом			250,0	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			200,0	4,7	6,4	46,5	262,5	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			100,0	20,5	5	13,3	182,3	0,15	0,1	8,1	5,4	1,1	41,6	64,0	151,4	1,1
	вода	11,3	11,3														
	Масло подсолнечное	2,8	2,8														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	17,2	17,2														
	Куриная грудка (филе)	84,4	79,6														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Сухари панировочные	11	11														
	Хлеб пшеничный	12,4	12,4														
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	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			960,0	41,55	18,6	153,7	950,5	0,5	0,28	240,5	9,91	16,7	202,4	202,2	443,8	12,19
	всего за завтрак и обед			1700,0	58,95	37,2	247,84	1562,8	0,87	0,62	298,42	15,56	51,4	434,3	310,1	839,9	16,34

День: четверг

Неделя: первая

Период: весна-лето

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Брут то (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В ¹	В ²	А	pp	С	Са	Mg	P	Fe
день 4, неделя 1																	
	Завтрак																
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком			200,0	12,8	15,3	6,5	214,6	0,1	0,5	329,0	0,5	5,0	151,0	63,0	242,0	2,0
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж	6,7	6,7														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	80,0	80,0														
	Горошек зеленый консервированный	43,7	38,7														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
	Яйцо куриное	88,	80,0														
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)			30,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	23	115,8	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком			200,0	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	6,0	0,19	0,3	128,0	35,3	124,0	1,2
	вода	120,0	120,0														
	Кофейный напиток	5,0	5,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Молоко пастеризованное	100,0	100,0														
	Фрукты свежие (яблоко, банан, мандарин) (рекомендуемый)			150	0,8	0,8	17,24	79,2	0,	0,	0,005	0,45	20	32	18	0	4,4
	Итого за завтрак			760,0	19,6	28,0	42,65	498,8	0,25	0,87	385,0	1,63	20,3	311,9	121,7	410,6	7,12
	Обед																

54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом			100,0	1,7	5,3	16,7	122,3	0,01	0,03	0,0	0,3	1,0	32,0	28,0	36,0	1,54
	свекла	93,7	75,0														
	Сушеная курага	10,7	10,0														
	Сушеный изюм	0,2	10,0														
	Масло подсолнечное	6	6														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками			250,0	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 мясной	150,0	150,0					94,3									
	Яйцо куриное	1,94	1,76														
54-8г-2020	Капуста тушеная			200,0	3,7	4,4	14,6	113,5	0,1	0,1	239,0	0,8	87,0	95,0	32	71,0	1,5
	вода	200	200														
	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	157,0														
	Лук репчатый	10,2	9,0														
	морковь	7,5	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			100,0	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.	23	23														
	Говядина I категории	97,2	86														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Сухари панировочные	11	11														
	Хлеб пшеничный	19	19														
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			960,0	34,01	32,74	99,83	947,5	0,48	0,47	320,0	5,85	104,75	248,4	135,3	435,1	6,9
	всего за завтрак и обед			1720,0	53,61	60,74	142,48	1446,3	0,73	1,16	705,0	7,48	125,05	560,3	257,0	845,7	14,11

День: пятница

Неделя: первая

Период: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюдо, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. г. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жир ы (г)	Угл е - вод ы		В ¹	В ²	А	рр	С	Са	Mg	P	Fe
день 5, неделя 1																	
	завтрак																
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная			250,0	9	11,5	55	359,8	0,1	0,2	45,0	0,5	0,8	134,0	29,6	136,0	0,8
	Крупа кукурузная	76,3	71,3														
	вода	68,0	68,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	125,0	125,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	12,5	12,5														
	Сахар-песок	3,8	3,8														
	Соль поваренная йодированная	1,3	1,3														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)			30,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	Хлеб в ассортименте			60,0	2,3	0,3	11,5	157,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром			200,0	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,01	0,0	0,09	0,7	7,9	5,2	9,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	195,0	195,0														
	лимон	8,0	7,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Фрукты свежие (яблоко, банан, мандарин)			150	0,8	0,8	17,24	79,2	0,	0,	0,005	0,45	20	32	18	0	4,4

	(рекомендуемый)																
	Итого за завтрак			670,0	19,5	29,9	90,54	708,5	0,16	0,32	173,0	1,17	1,5	450,8	58,7	336,9	2,5
	Обед																
54-3з-2020	Помидор в нарезке			100,0	0,7	0,0	4,1	19	0,04	0,02	80,0	0,32	15,0	8,0	12,0	16,0	0,84
	томат	113	100,0														
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной			250,0 /20,0	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
	Бульон мясной	160	160					46,08									
	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			200,0	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	66,6	66,6														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	10	10														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-2м-2020	Гуляш из говядины			120,0	19,4	15,6	0	218,3	0,1	0,1	21,5	2,2	2,7	13,0	17,0	160,0	2,0
	вода	160,5	160,5														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	6,5	6,5														
	Мука пшеничная высший сорт	3,8	3,8														
	Говядина 1 категории	125,4	111,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Томат-пюре	11	11														
	Лук репчатый	17,4	14														

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			1040,0/20,0	31,3	27,0	98	806,42	0,41	0,25	202,5,5	5,12	35,3	159,7	135,6	616,9	7,74
	всего за завтрак и обед			1730	50,8	56,9	153,0	1515,42	0,57	0,57	375,5	6,29	36,8	610,5	194,3	953,8	10,24

День: суббота Неделя: первая Период: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жиры (г)	Угле - воды		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 6, неделя 1																	
	Завтрак																
54-1т-2020	Запеканка из творога			200,0	36,5	14,2	29,6	405	0,2	0,6	153,0	1,4	1,0	334,0	54,0	446,0	1,0
	вода	48,0	48,0		0	0	0	0									
	ванилин	0,01	0,01		0	0	0	0									
	Крупа манная	12,9	12,9		1,2	0,1	8,3	39,2									
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	6,9	6,9		0,2	0,9	0,2	9,8									
	Сахар-песок	12,9	12,9		0	0	11,7	46,9									
	Сметана 15%	6,9	6,9		0,2	0,9	0,2	9,8									
	Творог 9% м.д.ж.	186	186		36,7	7,2	5,1	240,8									
	Сухари панировочные	6,9	6,9		0,7	0,1	4,2	20,6									
	Яйцо куриное	5,8	5,3		0,6	0,5	0	7,5									
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5		0	0	0	0									
	Повидло			40,0	0,1	0,0	17,8	71,8	0,0	0,01	0,0	0,0	0,2	4,0	2,0	3,0	0,4
	Хлеб в ассортименте			60,0	2,3	0,3	11,5	117,00	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)			200,0	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,01	0,0	0,08	0,0	5,0	4,4	8,3	0,8
	вода	200,0	200,0														
	Чай черный байховый	1,0	1,0														

	Фрукты свежие (яблоко, банан, мандарин) (рекомендуемый)			150	0,8	0,8	17,24	79,2	0,	0,	0,005	0,45	20	32	18	0	4,4
	Итого за завтрак			650,0	39,7	15,3	76,24	674	0,25	0,64	153,0	1,96	1,2	349,9	70,3	483,4	2,8
	Обед																
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом			100,0	1,0	8	6,8	111,8	0,01	0,02	9,0	0,28	2,0	21,0	14,0	32,0	0,84
	картофель	30,5	22		0,3	0	3,3	15,3									
	свекла	18,7	15,0		0,2	0	1,2	5,8									
	морковь	12,5	10,0		0,2	0	0,7	3									
	Огурцы соленые	37,5	30,0		0,2	0	0,5	3									
	Лук репчатый	18,7	15,0		0,2	0	0,7	3									
	Масло подсолнечное	10,0	10,0		0	8,8	0	79,2									
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2		0	0	0	0									
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными			250,0	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	4,3	6,9	26,4	185,9	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)			120,0	19,4	13,5	7,5	230,2	0,1	0,1	92,6	5,5	6,9	30,9	29,7	153,2	0,0
	вода	30,0	30,0														
	Масло подсолнечное	9,1	9,1														
	Томат-пюре	10,8	10,8														
	Лук репчатый	20,9	16,8														
	морковь	37,5	30,0														
	Петрушка корень	6	4,8														
	горбуша (филе)	108,5	96,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сахар-песок	3,1	3,1														
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			910,0	39,4	33,2	108,6	1565,7	0,5	0,49	339,6	10,44	62,66	179,3	174,8	503,9	10,24
	всего за завтрак и обед			1560,0	79,1	48,5	184,84	2239,7	0,74	1,13	489,6	12,4	63,86	529,2	245,1	987,3	13,04

День: понедельник Неделя: вторая

Период: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В ¹	В ²	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 7, неделя 2																	
	Завтрак																
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеница с изюмом			250,0/ 10,0	10	11	53,1	351,8	0,4	0,2	71	0,9	0,8	155, 0	70,0	225, 0	3,2
	вода	64,3	64,3														
	Крупа пшеница	59,5	59,5														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,9	9,9														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	126,3	126,3														
	изюм	12,1	12,1														
	Сахар-песок	3,6	3,6														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			40,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
	Хлеб в ассортименте			60,0	2,3	0,3	11,5	117	0,0 5	0,0 2	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														

	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Фрукты свежие (яблоко, банан, мандарин) (рекомендуемый)			150	0,8	0,8	17,24	79,2	0,	0,	0,005	0,45	20	32	18	0	4,4
	Итого за завтрак			650,0	21,6	22,5	90,44	710	0,47	0,39	152,0	1,6	1,0	527,5	105,3	467,9	4,88
	Обед																
54-2з-2020	Огурец в нарезке			100,0	0,8	0,2	2,5	14,2	0,02	0,02	6,0	0,12	6,0	14,0	8,0	25,0	0,54
	огурцы	113,0	100,0														
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью			250,0	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	11,1	8,4	48	311,6	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			100,0	20,5	5	13,0	182	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	2,8	2,8														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	17,2	17,2														
	Куриная грудка (филе)	84,4	79,6														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	11,7	11,7														
	Хлеб пшеничный	12,4	12,4														

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	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
	Шоколад	100	100	100	5,2	35,6	52,4	546									
	Итого за обед			1060,0	50,95	56,4	172,2	1397,4	0,92	0,36	406,03	11,31	24,2	198,2	221,2	645,7	12,74
	всего за завтрак и обед			1610,0	72,55	78,9	262,64	2107,4	1,39	0,75	558,03	12,91	25,2	725,7	326,5	1113,6	17,62

День: вторник Неделя: вторая

Период: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд. состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В ¹	В ²	А	pp	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 8, неделя 2																	
	Завтрак																
54-3о-2020	Омлет с морковью			200,0	14,7	21,7	6,8	281,2	0,12	0,57	628	0,8	4,0	167,0	86,0	280,0	4,0
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	12,9	12,9														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	64,5	64,5														
	Морковь	58,3	51,6														
	Яйцо куриное	113,6	103,2														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)			30,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	30,0	30,0														
	Хлеб в ассортименте			60,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным			200,0	3,5	3,4	22,5	134,1	0,0	0,01	11,4	0,2	0,0	122	30,0	109,0	1,0
	вода	175,0	175,0														
	Какао-порошок	4,0	4,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Молоко сгущенное с сахаром	38,0	38,0														

	Фрукты свежие (яблоко, банан, мандарин) (рекомендуемый)			150	0,8	0,8	17,24	79,2	0,	0,	0,005	0,45	20	32	18	0	4,4
	Итого за завтрак			760,0	21,2	33,7	46,8	573,8	0,2	0,62	689,4	1,64	32,5	324,15	134,15	429,85	5,7
	Обед																
54-3з-2020	Помидор в нарезке			100,0	1,07	0,17	3,45	19,6	0,04	0,02	80,0	0,32	15,0	8,0	12,0	16,0	0,84
	томат	101,7	100,0														
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной			250,0	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			200,0	4,9	6,4	48,7	271,5	0,0	0,0	34,0	0,9	0,0	17,0	12,0	54,0	0,8
	вода	432,0	432,0														
	Крупа рисовая	72,0	72,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,7	0,7														
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)			120,0	22,7	26,4	6,6	354,9	0,1	0,2	116,0	1,0	0,0	98,0	55,0	63,0	1,0
	вода																
	Масло подсолнечное	10,7	10,7														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	7,1	7,1														
	Мука пшеничная высший сорт	6,6	6,6														
	Минтай (филе)	140,4	124,2														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Сметана 20%	70,5	70,5														
	Сыр российский	8,6	8,6														

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			910,0	35,55	38,45	110,15	927,9	0,28	0,3	325,0	3,6	44,8	181,3	114,0	220,6	4,44
	всего за завтрак и обед			1670,0	56,75	72,15	156,95	1501,7	0,5	0,92	1014,4	5,24	77,3	505,45	248,15	650,45	10,14

День: среда

Неделя: вторая

Период: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В ¹	В ²	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 9, неделя 2																	
	Завтрак																
54-1г-2020	Каша кукурузная			250,0	9	11,5	55	359,8	0,15	0,06	0,0	1,05	0,0	13,9	8,9	35,83	1,08
	Крупа кукурузная	371,3	71,3														
	Молоко долгого хранения 3,2%	125,0	125,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	12,5	12,5														
	Соль поваренная йодированная	1,3	1,3														
	вода	81,3	81,3														
	сахар	3,8	3,8						0,0	0,1	9,0	1,4	2,0	14,0	17	113	1,3
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.			30	7	9	0,0	109,1									
	повидло			30	0,1	,0	17,8	71,8									
	Хлеб в ассортименте			60,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6

54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком			200,0	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	6,0	0,19	0,3	128,0	35,3	124,0	1,2
	вода	120,0	120,0														
	Кофейный напиток	5,0	5,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Молоко пастеризованное	100,0	100,0														
	Фрукты свежие (яблоко, банан, мандарин) (рекомендуемый)			150	0,8	0,8	17,24	79,2	0,	0,	0,005	0,45	20	32	18	0	4,4
	Печенье овсяное	200	200	200	13	28,2	142,8	860									
	Итого за завтрак			940,0	35,9	53,3	292,64	1849,44	0,27	0,34	27,5	3,39	9,15	183,3	81,6	337,43	5,07
	Обед																
54-8з-2020	салат из белокочанной капусты с морковью			100,0	1,0	6,0	6,1	82,5	0,0	0,0	71	0,26	26	28	10	19	0,59
	капуста белокочанная	105	84														
	морковь	12,5	10,0														
	масло подсолнечное	10,0	10,0														
	Сахар-песок	5,0	5,0														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	вода	3,0	5,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
54-4с-2020	Рассольник домашний			250,0	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
	Бульон мясной	140,0	140,0					46,08									
	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	Жаркое тушеное по домашнему			250,0	25,1	23,4	21,5	397,5			239,0	0,8	87,0	95,0	32	71,0	1,5
	картофель	176,5	129,8					46,08									
	говядина	142,6	126,3														
	Лук репчатый	21,5	17,3														
	Томат-пюре	8,1	8,1														
	Масло сливочное	8,1	8,1														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
	Соль поваренная йодированная	1	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			910,0	33,9	39,1	95,86	917,1	0,51	0,5	397,8	6,2	108,76	251,7	167,2	432,6	10,92
	всего за завтрак и обед			1850,0	69,8	92,4	388,5	2766,54	0,78	0,84	425,3	9,59	117,91	435,0	248,8	770,13	15,99

День: четверг Неделя: вторая

Период: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюдо, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- вод- ы (г)		В ¹	В ²	А	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 10, неделя 2																	
	Завтрак																
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная			250,0	10,8	14,1	42,9	341,1	0,3	0,2	70,0	0,7	0,8	160, 0	74,0	274, 0	2,0
	Крупа овсяная	62,5	50,0														
	вода	75,0	60,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	125,0	100,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	12,5	10,0														
	Сахар-песок	3,8	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,3	1,0														

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			40,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)			20,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	Хлеб в ассортименте			60,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Фрукты свежие (яблоко, банан, мандарин) (рекомендуемый)			150	0,8	0,8	17,24	79,2	0,	0,	0,005	0,45	20	32	18	0	4,4
	Итого за завтрак			670,0	11,6	24,8	63	635,9	0,37	0,39	151,0	1,4	1,0	532,5	109,3	516,9	3,68
	Обед																
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом			100,0	1,0	8,8	6,8	111,8	0,01	0,02	9,0	0,28	2,0	21,0	14,0	32,0	0,84
	картофель	30	20														
	свекла	18,7	15,0														
	морковь	12,5	10,0														
	Огурцы соленые	37,5	30,0														
	Лук репчатый	18,7	15,0														
	Масло подсолнечное	10,0	10,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной			250,0 /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	4,3	6,9	26,4	185,9	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.	32	32														
	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)			120,0	19,4	13,5	7,5	230,2	0,1	0,1	92,6	5,5	6,9	30,9	29,7	153,2	0,0
	вода	30,0	30,0														
	Масло подсолнечное	9,1	9,1														
	Томат-пюре	7,2	16,8														
	Лук репчатый	20,9	11,2														
	морковь	37,5	30														
	Петрушка корень	4,0	3,2														
	горбуша (филе)	108,5	96,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Сахар-песок	3,1	3,1														

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			910,0	31,5	34,7	101,0	846,14	0,54	0,38	216,6	8,98	61,16	193,1	147,3	531,5	6,24
	всего за завтрак и обед			1580,0	53,1	59,5	164	1482,04	0,91	0,77	367,6	10,38	62,16	725,6	256,6	1048,4	9,92

День: пятница

Неделя: вторая

Период: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В ¹	В ²	А	pp	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 11, неделя 2																	
	Завтрак																
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками			200,0	25,2	20,2	20,5	364,2	0,1	0,5	187,0	1,3	7,0	267,0	50,0	361,0	3,0

	ванилин	0,01	0,01														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	8,0	8,0														
	Сахар-песок	8,0	8,0														
	Сметана 15%	8,0	8,0														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Творог 9% м.д.ж.	136,0	136,0														
	яблоко	52,0	46,0														
	Сухари панировочные	8,0	8,0														
	Яйцо куриное	22,0	20,0														
	повидло			30,0	0,1	0,0	17,8	71,8	0,0	0,01	0,0	0,0	0,2	4,0	2,0	3,0	0,4
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)			30,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	Хлеб в ассортименте			60,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,0 5	0,0 2	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)			200,0	0,2	0,0	0,1	1,0	0,0	0,01	0,0	0,08	0,0	5,0	4,4	8,3	0,8
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	Вода	200,0	200,0														
	Фрукты свежие (яблоко, банан, мандарин) (рекомендуемый)			150	0,8	0,8	17,24	79,2	0,	0,	0,00 5	0,45	20	32	18	0	4,4
	Итого за завтрак			670,0	27,8	20,5	49,9	569,8	0,1 5	0,54	187, 0	1,86	7,2	282, 9	66,3	398, 4	4,8
	Обед																
54-15з-2020	Икра свекольная			100,0	2,2	7	11,3	119	0,01	0,03	0	0,21	2,0	24,0	21,0	37,0	1,07
	свекла	93,7	75,0														
	Лук репчатый	22,5	18														
	Томат-пюре	28	28														
	Масло подсолнечное	8	8														
	Кислота лимонная	0,5	0,5														
	Сахар-песок	1,2	1,2														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														

54-8с-2020	Суп картофельный с горохом			250,0	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	Макаронны отварные с сыром			200,0	10,5	9,1	38,1	276,9	0,1	0,1	151	1,2	32	68	33	80	0,8
	вода	130,9	130,9														
	макаронны	59,5	59,5														
	сыр	20,8	20,0														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,1	5,1														
	Соль поваренная йодированная	0,7	0,7														
54-7м-2020	Курица отварная			100,0	32,2	2,3	1,2	154,8	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
	Куриная грудка	162,7	144														
	Лук	4,5	4,5														
	петрушка	4,5	4														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
	вода	360	360														
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			910,0	58,4	23,32	120,56	928,9	0,62	0,5	212,4	7,4	46,4	250,1	177,6	518,8	11,67
	всего за завтрак и обед			1580,0	86,2	43,87	170,46	1498,7	0,77	1,04	399,4	7,06	53,6	533,0	243,9	917,2	16,47

День: суббота

Неделя: вторая

Период: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюдо, состав	Брут то (г)	Нетт о (г)	Масса порци и (г)	Пищевые вещества			энер г. цен. (кка л)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жир ы (г)	Угле - воды		В ¹	В ²	А	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 12, неделя 2																	
	Завтрак																
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями			200,0	5,26	5,52	18,4	144,7	0,08	0,2	38,0	0,34	1,4	190, 6	22,4	141, 8	0,4
	вода	60,0	60,0														
	Макаронные изделия высшего сорга	16,0	16,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	2,0	2,0														
	Молоко 3,2%	140,0	140,0														
	Сахар-песок	1,6	1,6														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,0	30,0														
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)			30,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	30,0	30,0														
	Хлеб в ассортименте			60,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,0 5	0,0 2	0,0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком			200,0	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	6,0	0,19	0,3	128, 0	35,3	124, 0	1,2
	вода	120,0	120,0														
	Кофейный напиток	5,0	5,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Молоко пастеризованное	100,0	100,0														
	Фрукты свежие (яблоко, банан, мандарин) (рекомендуемый)			150	0,8	0,8	17,24	79,2	0,	0,	0,00 5	0,45	20	32	18	0	4,4

	Итого за завтрак			790,0	19,06	27,22	54,5	538,0	0,2	0,49	172,0	1,57		651,5	95,1	473,4	5,7
	Обед																
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива			100,0	1,5	0,7	21,5	94,7	0,04	0,1	165,0	0,67	3,0	35,0	32,0	37,0	2,49
	морковь	93,7	75,0														
	чернослив	26,8	25,0														
	Сахар-песок	2	2														
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной			250,0	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	11,1	8,4	48	311,6	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			120,0	20,3	19,7	4,8	278,4	0,1	0,1	21,5	2,2	2,7	13,0	17,0	160,0	2,0
	вода	160,5	160,5														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	6	6														
	Мука пшеничная высший сорт	3,8	3,8														
	Говядина 1 категории	125,4	111,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Томат-пюре	11	11														
	Лук репчатый	17,4	14														
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
	Гематоген	100	100	100	6,2	2,8	75,5	352									
	Итого за обед			1030,0	45,8	36,7	192,9	1286,1	0,79	0,42	326,83	8,21	43,0	195,0	181,1	576,7	13,49
	всего за завтрак и обед			1820,0	64,86	63,92	247,4	1824,1	1,01	0,91	498,83	9,78	59,7	846,5	276,2	1050,1	19,19