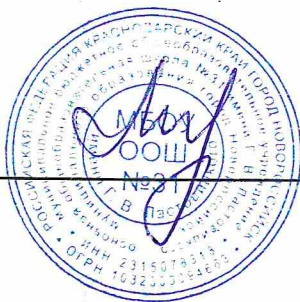


СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ПЕРИОД ОСЕНЬ

2021 г. 22

Возрастная категория: 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20 2021 г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 1-й	Борщ с картофелем и св/капусты	200	2,44	4,046	14,53	104,29	2	82/11
	макароны / кукуруза	80 / 70	2,911	3,086	16,244	104,39	21	203 /11
	отварная консервированная		2,015	1,721	3,84	38,89		133/11
	Печеночные котлеты	105	9,404	14,517	9,77	207,35	15	282/11
	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	106,60	41	385/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	30	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	33	338/11
итого за обед			26,57	29,355	95,264	751,53	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр. 805	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 2-й	Суп с крупой	200	3,89	5,8	24,97	167,64	3	115/11
	Шницель рыбный (минтай)	100 /20	11,95	9,93	11,285	182,32	12	235/11
	картофель пюре / горошек	110 / 55	2,435	5,900	16,084	127,18	23	128-131/11
	овощной отварной		1,702	1,953	3,15	36,98		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	34	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	30	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	33	338/11
итого за обед			24,977	24,569	117,693	791,80	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр. 835	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 3-й	Суп с макаронами и картофелем	200	1,91	4,062	10,52	86,28	4	112/11
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	190/10	20,031	21,56	56	498,16	27	223 /11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	37	379/11
	Кондитерка (печенье)	35	1,476	0,61	14	67,39	32	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	30	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	33	338/11
итого за обед			32,482	31,037	145,585	991,60	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр. 795	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 4-й	Суп картофельный с горохом	200	7,79	7,01	25,22	195,13	5	102 /11
	овощи свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	25	71 /11
	Жаркое по - дормашнему	180	14,063	18,288	17,054	289,06	16	259/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,85	134,86	35	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	30	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	33	338/11
итого за обед			27,43	26,543	121,539	834,76	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр. 790	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 5 -й	Щи из св/капусты с картофелем	200	4,206	4,970	8,412	95,20	6	88/11
	Котлеты рубленые из птицы	90 / 20	11,473	13,1	17,072	232,08	19	294/11
	Каша пшенная /	100 / 70	4,275	5,744	24,519	166,87	22	171-75 /
	/ Икра свекольная		1,659	0,072	16,01	71,32		/ 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	34	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	30	Пром.пр.
Фрукты свежие (яблоко)			0,32	0,32	7,84	35,52	33	338/11
итого за обед			27,178	24,991	132,398	863,22	суммарный объём порций гр.	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5		

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ 35%
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон : О С Е Н Ь 20__ год.

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 6 -й	Свекольник	200	4,049	7,51	14,53	141,91	7	83/11
	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,1	1,900	10,70	25	71 /11
	Плов с говядиной	180	15,964	18,516	36,804	377,72	18,000	265/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	39	376/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	30	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	33	338/11
итого за обед			25,198	27,251	113,699	800,85	суммарный объём порций гр.	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 7 -й	Суп из овощей	200	4,47	4,79	7,342	90,36	8	99/11
	Тефтели рыбные (минтай)	100 / 20	9,905	10,66	14,115	192,02	13	239/11
	Картофельное пюре /	110 / 60	2,435	5,900	16,084	127,18	24	128-73
	/ икра кабачковая		1,638	4,312	8,73	80,27		/ 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	34	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	30	Пром.пр.
итого за обед			23,69	26,447	104,813	752	суммарный объём порций гр.	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8 -й	Суп с рыбными фрикадельками	250	6,195	2,780	15,69	112,56	9	106/11
	Лакомка с помидоркой в омлете	160	13,535	16,73	12,903	256,32	20	173/11
	кукуруза отварная (консервирован.)	50	1,439	1,229	2,739	27,77	26	133/11
	масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	29	14/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	37	379/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	30	Пром.пр.
итого за обед			29,994	32,47	88,687	766,99	суммарный объём порций гр.	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 9 -й	Суп картофельный с клёцками	200	5,536	4,684	12,9	115,90	10	108-109/11
	овощи свежие (огурец) .	50	0,35	0,05	0,95	5,65	25	71 /11
	Запеканка картофельная с мясом	140 / 30	14,99	21,14	31,47	376,12	17	284/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	30,400	122,84	38	359/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	30	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	85	0,34	0,34	8,33	37,74	33	338 / 11
итого за обед			25,772	27,0	121,67	832,8	суммарный объём порций гр.	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 10 -й	Суп с макаронами	200	5,91	4,062	10,562	102,45	11	111/11
	Каша молочная (рисовая)	200	6,185	10,21	39,829	275,95	1	182/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	36	382/11
	Бутерброд с сыром	60	5,997	8,495	14,797	159,63	28	3-434/11
	Хлеб пшеничный	45	2,295	0,383	22,568	102,90	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	30	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	33	338/11
итого за обед			26,202	26,83	131,146	870,9	суммарный объём порций гр.	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5		

Возрастная категория: с. 7 до 11 лет меню обеда 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			77	79,0	335	2350	белки	0,004
							жиры	0,000
7-11 л	ОБЕД 35 %	35%	26,95	27,65	117,25	822,5	углеводы	0,006
							энерг-я	
Среднее за 10 дней (фактически)			26,95	27,65	117,25	825,6	ценность	-31,460

Ответственный за разработку меню инженер-технолог _____ /Ткаченко А.Н./

Литература:

- 1 САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ
СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20
- 2 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ
РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.
- 3 СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ ПИТАНИЯ РАМН ИЗД. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.

возрастная категория: 7-11 лет

1я-неделя

ОСЕНЬ

1-я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Вес блюда	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
1-й день			Борщ с картофелем и капустой						Печеночные котлеты		
82/11	Борщ с картофелем и свежей капустой	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			свекла	40	32	сахар	1,76	1,76	печень	129,64	105
203-133 /1	макаронь / кукуруза отварная консервированная	80 /70	капуста б/кач	21,25	17	петрушка зел	1,13	1,13	мука пш.	5,81	5,81
			картофель	21,4	16	л/лист	0,008	0,008	крупа манка	0,15	0,15
282/11	Печеночные котлеты	105	морковь	10	8	соль	0,4	0,4	крахмал	0,5	0,5
385/11	Молоко кипячёное	200	лук репч.	9,6	8	вода	160	160	лук репч.	7,5	6
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	м/сливочное	4	4	сметана	3	3	морковь	6,975	5,58
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	томат пюре	6	6				яйца	0,08275 шт	3,31
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	80	макаронь отварные / кукуруза отварная конс.						соль	0,5	0,5
			макаронь	26,6	26,6	кукуруза отварная			м/растительн	8,65	8,65
			м/сливочное	4	4	консервирован	116,67	70	Молоко кипячёное		
			соль	0,5	0,5				молоко	211	200

1-я неделя

2-й день			Суп с крупой			Шницель рыбный			соус		
115/11	Суп с крупой	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100/20	крупа гречка	20	20	минтай б/г	122,67	86	сметана	4,9	4,9
128/11	картофель пюре / горошек	110/55	морковь	10	8	лук репч.	20	18	мука	1,08	1,08
131/11	овощной отварной		лук репч.	9,6	8	зелень	2	2	вода	13,8	13,8
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	м/сливочное	4	4	молоко	8	8	л/лист	0,0004	0,0004
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	л/лист	0,008	0,008	яйца	0,1шт.	4	соль	0,2	0,2
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	соль	0,7	0,7	сухарь панир	12	12	лук репч	4,76	4
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	80	вода	200	200	м/растительн	4,85	4,85	м/сливочное	0,4	0,4
									картофельное пюре		
									сырьё	брутто	нетто
									картофель	128,70	96,80
									молоко	17,6	16,5
									м/слив	3,3	3,3
									горошек отварной		
									консервирова	84,7	55

1-я неделя

3-й день			Суп с макаронами			запеканка из творога			Кофейный напиток		
112/11	Суп с макаронами и картоф.	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	190/10	макаронь	10	10	творог	178,6	175	молоко	200	200
			картофель	53,4	40	крупа манная	11,4	11,4	Кофейный напиток	3,5	3,5
379/11	Кофейный напиток	200	морковь	10	8	сахар песок	15,2	15,2	сахар	13	13
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	35	лук репч.	9,6	8	яйца	0,19 шт.	7,6	вода	20	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	м/сливочное	4	4	сл/ масло	7,6	7,6			
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	томат	2	2	сухарь пан	7,6	7,6			
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	80	соль	0,6	0,6	сметана	7,6	7,6			
			л/лист	0,008	0,008	молоко сгущ.	10	10			
			вода	170	170						

возрастная категория: 7-11 лет

1я-неделя

ОСЕНЬ

1-я неделя

Сборник рецепт №	Наименование блюда	Вес блюда	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
4-й день			Суп картофельный с горохом			Жаркое по - домашнему			Компот из смеси сухофруктов		
102/11	Суп картоф. с горохом	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 /11	овощи свежие огурец	50	картоф	53,4	40	свинина	93	79,1	смесь сух-в	30	30
259/11	Жаркое по - домашнему	53/127	морковь	10,63	8,5	картофель	135,47	101,6	сахар	15	15
349/11	Компот из смеси сухофрукт	200	лук реп	9,6	8	лук	12,19	10,16	л/кислота	0,2	0,2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	горох лущ.	16	16	томат пюр	6,1	6,1	вода	200	200
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	м/сливочное	4	4	м/растительн	6,1	6,1			
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	80	соль	0,5	0,5	лавр /лист	0,006	0,006			
			л/лист	0,008	0,008	соль	0,6	0,6	овощи свежие		
			вода	140	140				сырьё	брутто	нетто
									огурец	52,60	50,00

1-я неделя

Сборник рецепт №	Наименование блюда	Вес блюда	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
5-й день			Щи из свежей капусты с картофелем			Котлета рублен. из птицы			каша пшённая		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
294/11	Котлеты рубленые из птицы	90/20	капуста б/кач	51,25	41	бедро курицы	118,82	66,60	Крупа пшено	38	38
171-75 / 11	каша пшённая/ икра свекольная	100/70	картофель	32,0	24,0	хлеб пш.	16,2	16,2	м/сливочное	5	5
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	морковь	10	8	молоко	19,4	19,4	вода	68,4	68,4
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лук репч.	9,6	8	яйцо шт./ гр.	0,1 шт.	4	соль	0,41	0,41
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	томат	2	2	м/сливочное	3,6	3,6	/ икра свекольная		
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	80	м/сливочное	4	4	сухарь панир	9	9	свекла	66,99	52,5
			соль	0,4	0,4	м/растительн	5,4	5,4	лук	14,56	12,25
			л/лист	0,008	0,008	соус			томат пюре	17,5	17,5
			зелень	1	1	мука пш.	0,4	0,4	м/растительн	5,25	5,25
			вода	160		вода	13,15	13,15	сахар	0,84	0,84
						томат	2,06	2,06			
						сметана	2	2			
						лук репчат	1,03	0,875			
						м/слив	1,9	1,9			
						морковь	6,84	5,47			
						л/лист	0,002	0,002			
						соль	0,05	0,05			

возрастная категория: 7-11 лет

2я-неделя

ОСЕНЬ

Сборник рецепт №	Наименование блюда	Вес блюда	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Свекольник						плов с говядиной		
6 - й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
83/11	Свекольник	200	свекла	58,5	45	сахар	1	1	говядина	100,5	86,9
71 /11	Овощи свежие (помидор)	50	картофель	7,1	5,3	м/сливочное	2,7	2,7	крупа рисовая	42,50	42,50
265/11	Плов с говядиной	55/125	морковь	8	6,4	соль	0,8	0,8	м/растительн	6,25	6,25
376/11	чай с сахаром	200	лук репч.	7,68	6,4	л/лист	0,008	0,008	лук репч	7,5	6,25
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	томат пюре	1,6	1,6	вода	160	160	морковь	12,5	10
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	яйца шт./ гр.	0,5 шт.	20	чай с сахаром			томат	10	10
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	80	сметана	8	8	сырьё	брутто	нетто	соль	0,5	0,5
			м/растительное	1	1	чай	2	2	вода	100	100
			овощи свежие			вода	66				
			сырьё	брутто	нетто	сахар	15	15			
			помидор	59	50	вода	150				

2я-неделя

7-й день			Суп из овощей			тефтели					
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
99 / 11	Суп из овощей	200									
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	100/20	горошек консерв	38,34	25	минтай б/г	94,44	66,2	СОУС: соль	0,05	0,05
128-73	картофельное пюре /	110/60	картоф	53,4	40	хлеб пш.	13,8	13,8	мука пш.	0,4	0,4
/ 11	/ Икра кабачковая		морковь	10	8	молоко	17	17	вода	13,15	13,15
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	лук реп	9,6	8	лук репч	18	14	томат	2,06	2,06
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	м/сливочное	4	4	мука пш.	4,05	4,05	сметана	2	2
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	соль	0,5	0,5	сухарь панир	4	4	лук репч	1,03	0,875
			л/лист	0,008	0,008	яйцо	0,075шт.	3	л/лист	0,002	0,002
			вода	150	150	м/растительн	6	6	м/слив	1,9	1,9
						зелень	0,88	0,88	морковь	6,84	5,47
			картофель пюре			Икра кабачковая					
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			картофель	129,07	96,80	кабачки	80,6	64,44	томат пюре	6,6	6,6
			молоко	17,6	16,5	капуста св.	16,5	13,2	м/растительн	3	3
			м/слив	3,3	3,3	лук репчатый	7,86	6,6			

2я-неделя

8-й день			Суп с рыбными фрикадельками						кукуруза отварная		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
106/11	Суп с рыбными фрикадельками	200/50									
173/11	лакомка с помидоркой в омлете	160	картофель	53,4	40	бульон	140	140	консервирован	83,34	50
			морковь	10	8						
133/11	кукуруза отварная (конс.)	50	лук репч	9,6	8						
14 /11	масло порциями	10	том пюре	2	2	фрикадельки					
379/11	Кофейный напиток	200	м/сливочное	2	2	минтай б/г	72,3	50,3			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	соль	0,5	0,5	яйца	0,095шт.	3,8			
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	л/лист	0,008	0,008	лук репч	11,9	10			
			рыба для буль	0,5	0,5						
			Лакомка с помидоркой в омлете						Кофейный напиток		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			бедро кур на кост	99,72	55,9	яйца	2,225 шт.	89	Кофейный нап	3,5	3,5
			помидоры св.	19,942	16,9	молоко	28	28	сахар	13	13
			сыр костромско	15,63	15	соль	0,7	0,7	молоко	200	200
						м/сливочное	6,7	6,7	вода	20	20

2я-неделя

2я-неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Вес блюда	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
9-й день			Суп с клёчками						Запеканка картофельная		
108/11	Суп картофель. с клёчками	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	с мясом		
71 /11	Овощи свежие (огурец)	50	картоф	53,4	40	клёчки			сырьё	брутто	нетто
284/11	Запеканка картофельная с мясом	140/30	морковь	10	8	молоко	24,2	24,2	говядина	91,39	79
			лук реп	9,6	8	м/сливочное	1,75	1,75	м/растит	4	4
359/11	Кисель ассорти фруктовое	200	м/сливочное	2	2	яйца	0,11 шт.	4,4	картоф	152	114
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	соль	0,4	0,4	мука	15,4	15,4	лук репчат	10	8
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	л/лист	0,008	0,008	соль	0,45	0,45	м/сливочное	1	1
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	85	вода	155	155				м/растит	2	2
									сухари	2	2
			Овощи свежие			Кисель асортн фруктовое			соус		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сметана	7,5	7,5
			огурец	52,60	50,00	сок	100	100	мука пшенич	2,25	2,25
						сахар	12	12	томат пюре	3	3
						вода	104		вода	22,5	22,5
						сухофрукты	22,5	22,5	л/лист	0,0006	0,0006
						плоды св.	3	2,5	соль	0,3	0,3
						крахмал	10	10			

2я-неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Вес блюда	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
10-й день			Суп с макаронами			Бутерброд с сыром			каша молочная рисовая		
111/11	Суп с макаронами	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
182/11	Каша молочная (рисовая)	190/10	макароны	15,9	15,9	батон молочный			крупа рисовая	29,45	29,45
382 / 11	Какао с молоком	200	морковь	10	8	мука пш.	23	23	молоко	105,9	105,9
3-434/11	Бутерброд с сыром	60	лук репч.	9,6	8	мука на подпы	0,11	0,11	сахар	5,2	5,2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	45	м/сливочное	3,4	3,4	дрожжи	0,7	0,7	вода	60,4	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	томат	1,2	1,2	молоко	4,5	4,5	м/сливочное	10	10
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	80	соль	1	1	яйца шт./ гр.	0,02225ш	0,89			
			л/лист	0,008	0,008	м/сливочное	0,45	0,45			
			вода	190	190	вода	7,5	7,5	Какао с молоком		
						соль	0,44	0,44	сырьё	брутто	нетто
						выход батона	30		какао-пор	3,5	3,5
						сыр Костромс	20,83	20	молоко	200	200
						масло сливочн	10	10	сахар	13	13
									вода	10	

1 - я неделя

О С Е Н Ь 20__ г.

возрастная категория: 7-11 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

1-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20
хлеб пшен.	50	50
мука пш.	5,81	5,81
крупа манная	0,15	0,15
макаронь	26,6	26,6
картофель	21,4	16
всего овощей	219,125	153,71
фрукты	80	80
ПЕЧЕНЬ	129,64	105
молоко	211	200
сметана	3	3
м/сливочное	8	8
м/растительное	8,65	8,65

сырьё	брутто	нетто
яйцо шт. / гр.	0,0828	3,31
сахар	1,76	1,76
соль	1,4	1,4
Крахмал	0,5	0,5
Специи	0,008	0,008
сухарь панирован.		

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
Кукуруза консерви	116,67	70
томат пюре	6	6
зелень св.	1,13	1,13
капуста б/кач. Св.	21,25	17
лук репчатый	17,1	14
морковь	16,975	13,58
свекла	40	32
Итого овощи	219,125	153,71

2-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20
хлеб пшен.	50	50
мука пш.	1,08	1,08
крупа гречка	20	20
картофель	128,70	96,80
всего овощей	131,060	95,00
фрукты	80	80
сок яблочный	200	200
минтай без/ головк	122,67	86
молоко	25,60	24,50
сметана	4,9	4,9
м/сливочное	7,7	7,7
м/растительное	4,85	4,85
яйцо шт. / гр.	0,1	4,00

сырьё	брутто	нетто
соль	0,9	0,9
Специи	0,0084	0,0084
сухарь панирован.	12	12

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
горошек консерви	84,7	55
зелень св.	2	2
лук репчатый	34,36	30
морковь	10	8
Итого овощи	131,060	95,00

3-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30
хлеб пшен.	50	50
крупа манная	11,4	11,40
макаронь	10	10
картофель	53,4	40,0
всего овощей	21,600	18,00
фрукты	80	80
молоко	200	210,00
молоко сгущёное	10	0,00
творог	178,6	175
сметана	7,6	7,6
м/сливочное	11,6	11,6

сырьё	брутто	нетто
яйцо шт. / гр.	0,19	7,6
сахар	28,2	28,2
кондитер	35	35
кофейный напиток	3,5	3,5
соль	0,6	0,6
Специи	0,008	0,008
сухарь панирован.	7,6	7,6

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	2	2
лук репчатый	9,6	8,0
морковь	10	8
Итого овощи	21,600	18,00

1 - я неделя

О С Е Н Ь 20__ г.

возрастная категория: 7-11 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

4-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	лим/кислота	0,2	0,2	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50				томат пюре	6,1	6,1
крупа горох	16	16				лук репчатый	21,79	18,16
картофель	188,87	141,6				морковь	10,63	8,5
всего овощей	91,120	82,76				огурец свежий	52,60	50
фрукты яблоко св.	80	80				ИТОГО ОВОЩИ	91,120	82,76
сухофрукты	30	30						
свинина	93	79,1				всего овощей	91,12	82,76
м/сливочное	4	4,0						
м/растительное	6,1	6,1						
сахар	15	15,0						
соль	1,1	1,1						
Специи	0,014	0,014						

5-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	сахар	0,84	0,84	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	66,2	66,2	соль	0,86	0,86	томат пюре	21,56	21,56
мука пш.	0,4	0,4	Специи	0,01	0,0100	зелень св.	1	1
крупа пшено	38	38,00	сухарь панирован.	9	9	капуста б/кач. Св.	51,25	41,00
картофель	32,0	24,0				лук репчатый	25,19	21,125
всего овощей	182,830	150,66				морковь	16,84	13,47
фрукты яблоки св.	80	80				свекла	66,99	52,5
сок яблочный	200	200				ИТОГО ОВОЩИ	182,830	150,66
бёдро кур на кости	118,8	66,60						
молоко	19,4	19				всего овощей	182,83	150,66
сметана	2	2						
м/сливочное	14,5	14,5						
м/растительное	10,65	10,65						
яйцо шт. / гр.	0,1	4						

2 - я неделя

6-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	сахар	16	16	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	чай	2	2	томат пюре	11,6	11,6
крупа рисовая	42,50	42,50	соль	1,3	1,3	лук репчатый	15,18	12,65
картофель	7,07	5,3	Специи	0,008	0,0080	морковь	20,5	16,4
всего овощей	164,78	135,65				свекла	58,5	45
фрукты св. яблоко	80	80				помидор св.	59	50,00
говядина	100,5	86,9				ИТОГО ОВОЩИ	164,780	135,65
сметана	8	8						
м/сливочное	2,7	2,7				всего овощей	164,78	135,65
м/растительное	7,25	7,25						
яйцо шт. / гр.	0,5	20						

возрастная категория: 7-11 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

7-й день														
сырьё			брутто	нетто	сырьё			брутто	нетто	сырьё			брутто	нетто
хлеб ржан.			30	30	молоко			34,60	33,5	ОВОЩИ				
хлеб пшен.			63,8	63,8	сметана			2	2	Горошек консервир			38,34	25
мука пш.			4,45	4,45	м/сливочное			9,2	9,20	кабачёк			80,6	64,44
картофель			182,47	136,80	м/растительное			9	9	томат пюре			8,66	8,66
всего овощей			198,290	155,13	яйцо шт. / гр.			0,075	3	зелень св.			0,88	0,88
					соль			0,55	0,55	капуста б/кач. Св.			16,5	13,2
сок яблочный			200	200	Специи			0,01	0,0100	лук репчатый			36,49	29,48
минтай без/ головок			94,44	66,2	сухарь панирован.			4	4	морковь			16,84	13,47
										ИТОГО овощи			198,290	155,13

8-й день										
сырьё			брутто			нетто				
хлеб ржан.			30			30				
хлеб пшен.			50			50,0				
картофель			53,4			40,0				
всего овощей			136,782			94,90				
бедро кур на кости			99,72			55,9				
минтай без/ головок			72,8			50,8				
молоко			228,00			228,00				
сыр костромской			15,63			15				
м/сливочное			18,7			18,7				
сырьё			брутто			нетто				
яйцо шт. / гр.			2,320			92,8				
сахар			13			13				
кофейный напиток			3,5			3,5				
соль			1,2			1,2				
Специи			0,008			0,008				
Я Й Ц А			штук			грамм				
в фрикадельки			0,0950			3,8				
в лакомку			2,2250			89				
ИТОГО ЯЙЦА			2,3200			92,8				
сырьё			брутто			нетто				
ОВОЩИ										
Кукуруза консерви			83,34			50				
томат пюре			2			2				
лук репчатый			21,5			18				
морковь			10			8				
помидор св.			19,942			16,90				
ИТОГО ОВОЩИ			136,782			94,90				
всего овощей			136,782			94,90				

9-й день											
сырьё			брутто			нетто					
хлеб ржан.			30			30					
хлеб пшен.			50			50					
мука пш.			17,65			17,65					
картофель			205,4			154					
всего овощей			85,200			77,00					
фрукты св. яблоко			88,0			87,5					
сухофрукты			22,50			22,5					
сок яблочный			100			100					
говядина			91,39			79					
сырьё			брутто			нетто					
молоко			24			24					
сметана			7,5			7,5					
м/сливочное			4,75			4,75					
м/растительное			6			6					
яйцо шт. / гр.			0,11			4,4					
сахар			12			12					
соль			1,15			1,15					
Крахмал			10			10					
Специи			0,0086			0,0086					
сухарь панирован.			2			2					

сырьё			брутто			нетто		
ОВОЩИ								
томат пюре			3			3		
лук репчатый			19,6			16,00		
морковь			10			8		
огурец свежий			52,60			50,00		
Итого овощи			85,200			77,00		

10-й день										
сырьё	брутто	нетто		сырьё	брутто	нетто		сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30		м/сливочное	23,85	23,85		ОВОЩИ		
хлеб пшен.	45	45		яйцо шт. / гр.	0,0223	0,89		томат пюре	1,2	1,2
мука пш.	23,11	23,11		сахар	18,2	18,2		лук репчатый	9,6	8
крупа рисовая	29,45	29,45		какао порошок	3,5	3,5		морковь	10	8
макароны	15,9	15,9		дрожжи	0,7	0,7		итого овощи	20,800	17,20
всего овощей	20,800	17,20		соль	1,44	1,44				
фрукты св. яблоко	80,0	80		Специи	0,008	0,0080				
молоко	310,4	310,4								
сыр костромской	20,83	20								

1 - я неделя

ОСЕНЬ 20__ г.

возрастная категория: 7-11 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

1-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	яйцо шт. / гр.	0,0828	3,31	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	сахар	1,76	1,76	Кукуруза консерви	116,67	70
мука пш.	5,81	5,81	соль	1,4	1,4	томат пюре	6	6
крупа манная	0,15	0,15	Крахмал	0,5	0,5	зелень св.	1,13	1,13
макаронны	26,6	26,6	Специи	0,008	0,008	капуста б/кач. Св.	21,25	17
картофель	21,4	16	сухарь панирован.			лук репчатый	17,1	14
всего овощей	219,125	153,71				морковь	16,975	13,58
фрукты	80	80				свекла	40	32
ПЕЧЕНЬ	129,64	105				ИТОГО ОВОЩИ	219,125	153,71
молоко	211	200						
сметана	3	3						
м/сливочное	8	8						
м/растительное	8,65	8,65						

2-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	соль	0,9	0,9	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	Специи	0,0084	0,0084	горошек консерви	84,7	55
мука пш.	1,08	1,08	сухарь панирован.	12	12	зелень св.	2	2
крупа гречка	20	20				лук репчатый	34,36	30
картофель	128,70	96,80				морковь	10	8
всего овощей	131,060	95,00				ИТОГО ОВОЩИ	131,060	95,00
фрукты	80	80						
сок яблочный	200	200						
минтай без/ головок	122,67	86						
молоко	25,60	24,50						
сметана	4,9	4,9						
м/сливочное	7,7	7,7						
м/растительное	4,85	4,85						
яйцо шт. / гр.	0,1	4,00						

3-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	яйцо шт. / гр.	0,19	7,6	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	сахар	28,2	28,2	томат пюре	2	2
крупа манная	11,4	11,40	кондитер	35	35	лук репчатый	9,6	8,0
макаронны	10	10	кофейный напиток	3,5	3,5	морковь	10	8
картофель	53,4	40,0	соль	0,6	0,6	ИТОГО ОВОЩИ	21,600	18,00
всего овощей	21,600	18,00	Специи	0,008	0,008			
фрукты	80	80	сухарь панирован.	7,6	7,6			
молоко	200	210,00						
молоко сгущёное	10	0,00						
творог	178,6	175						
сметана	7,6	7,6						
м/сливочное	11,6	11,6						

1 - я неделя

О С Е Н Ь 20__ г.

возрастная категория: 7-11 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

4-й день																			
сырьё			брутто	нетто		сырьё			брутто	нетто		сырьё			брутто	нетто			
хлеб ржан.					30	30		лим/кислота					0,2	0,2	ОВОЩИ				
хлеб пшен.					50	50		томат пюре					6,1	6,1					
крупа горох					16	16		лук репчатый					21,79	18,16					
картофель					188,87	141,6		морковь					10,63	8,5					
всего овощей					91,120	82,76		огурец свежий					52,60	50					
фрукты яблоко св.					80	80		Итого: овощи					91,120	82,76					
сухофрукты					30	30													
свинина					93	79,1													
м/сливочное					4	4,0													
м/растительное					6,1	6,1													
сахар					15	15,0													
соль					1,1	1,1													
Специи					0,014	0,014													
														всего овощей			91,12	82,76	

5-й день		
сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30
хлеб пшен.	66,2	66,2
мука пш.	0,4	0,4
крупа пшено	38	38,00
картофель	32,0	24,0
всего овощей	182,830	150,66
фрукты яблоки св.	80	80
сок яблочный	200	200
бедро кур на кости	118,8	66,60
молоко	19,4	19
сметана	2	2
м/сливочное	14,5	14,5
м/растительное	10,65	10,65
яйцо шт. / гр.	0,1	4

сырьё	брутто	нетто
сахар	0,84	0,84
соль	0,86	0,86
Специи	0,01	0,0100
сухарь панирован.	9	9

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	21,56	21,56
зелень св.	1	1
капуста б/кач. Св.	51,25	41,00
лук репчатый	25,19	21,125
морковь	16,84	13,47
свекла	66,99	52,5
ИТОГО ОВОЩИ	182,830	150,66

всего овощей	182,83	150,66
--------------	--------	--------

2 - я неделя

6-й день		
сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30
хлеб пшен.	50	50
крупа рисовая	42,50	42,50
картофель	7,07	5,3
всего овощей	164,78	135,65
фрукты св. яблоко	80	80
говядина	100,5	86,9
сметана	8	8
м/сливочное	2,7	2,7
м/растительное	7,25	7,25
яйцо шт. / гр.	0,5	20

сырьё	брутто	нетто
сахар	16	16
чай	2	2
соль	1,3	1,3
Специи	0,008	0,0080

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	11,6	11,6
лук репчатый	15,18	12,65
морковь	20,5	16,4
свекла	58,5	45
помидор св.	59	50,00
ИТОГО ОВОЩИ	164,780	135,65
всего овощей	164,78	135,65

возрастная категория: 7-11 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ 10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

7-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	молоко	34,60	33,5	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	63,8	63,8	сметана	2	2	Горошек консерви	38,34	25
мука пш.	4,45	4,45	м/сливочное	9,2	9,20	кабачёк	80,6	64,44
картофель	182,47	136,80	м/растительное	9	9	томат пюре	8,66	8,66
всего овощей	198,290	155,13	яйцо шт. / гр.	0,075	3	зелень св.	0,88	0,88
			соль	0,55	0,55	капуста б/кач. Св.	16,5	13,2
сок яблочный	200	200	Специи	0,01	0,0100	лук репчатый	36,49	29,48
минтай без/ головк	94,44	66,2	сухарь панирован.	4	4	морковь	16,84	13,47
						ИТОГО ОВОЩИ	198,290	155,13

8-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	яйцо шт. / гр.	2,320	92,8	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50,0	сахар	13	13	Кукуруза консерви	83,34	50
картофель	53,4	40,0	кофейный напиток	3,5	3,5	томат пюре	2	2
всего овощей	136,782	94,90	соль	1,2	1,2	лук репчатый	21,5	18
бедро кур на кости	99,72	55,9	Специи	0,008	0,008	морковь	10	8
минтай без/ головк	72,8	50,8	Я Й Ц А	штук	грамм.	помидор св.	19,942	16,90
молоко	228,00	228,00	в фрикадельки	0,0950	3,8	ИТОГО ОВОЩИ	136,782	94,90
сыр костромской	15,63	15	в лакомку	2,2250	89			
м/сливочное	18,7	18,7	ИТОГО ЯЙЦА	2,3200	92,8	всего овощей	136,782	94,90

9-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	молоко	24	24	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	сметана	7,5	7,5	томат пюре	3	3
мука пш.	17,65	17,65	м/сливочное	4,75	4,75	лук репчатый	19,6	16,00
картофель	205,4	154	м/растительное	6	6	морковь	10	8
всего овощей	85,200	77,00	яйцо шт. / гр.	0,11	4,4	огурец свежий	52,60	50,00
фрукты св. яблоко	88,0	87,5	сахар	12	12	ИТОГО ОВОЩИ	85,200	77,00
сухофрукты	22,50	22,5	соль	1,15	1,15			
сок яблочный	100	100	Крахмал	10	10			
говядина	91,39	79	Специи	0,0086	0,0086			
			сухарь панирован.	2	2			

10-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	м/сливочное	23,85	23,85	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	45	45	яйцо шт. / гр.	0,0223	0,89	томат пюре	1,2	1,2
мука пш.	23,11	23,11	сахар	18,2	18,2	лук репчатый	9,6	8
крупа рисовая	29,45	29,45	какао порошок	3,5	3,5	морковь	10	8
макароны	15,9	15,9	дрожжи	0,7	0,7	ИТОГО ОВОЩИ	20,800	17,20
всего овощей	20,800	17,20	соль	1,44	1,44			
фрукты св. яблоко	80,0	80	Специи	0,008	0,0080			
молоко	310,4	310,4						
сыр костромской	20,83	20						

возрастная категория 7-11 лет

"Ведомость контроля за рационом питания"

режим питания: одноразовый

с

по

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах г (нетто)	Количество пищевой продукции в Н Е Т Т О по дням в граммах на одного человека в качестве горячих О Б Е Д О В (всего) 35% меню - обед 10 - тидневка СанПин 2.3/2.4.3590 - 20										в среднем за неделю (10 дней)	Откло- нение от нормы в % (+ / -)
			1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день		
			20	20	30	30	30	30	30	30	30	30		
1	хлеб ржаной	28	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30	28	100
2	хлеб пшеничный	52,5	50	50	50	50	66,2	50	63,8	50	50	45	52,5	100
3	мука пшеничная	5,25	5,81	1,08	0	0	0,4	0	4,45	0	17,65	23,11	5,25	100
4	крупы, бобовые	15,75	0,15	20	11,4	16	38,0	42,5	0,0	0	0	29,45	15,75	100
5	макаронные изделия	5,25	26,6	0	10	0	0	0	0	0	0	15,9	5,25	100
6	картофель	65,45	16	96,8	40	141,6	24	5,3	136,8	40	154	0	65,45	100
7	овощи (свеж, консерв-е, Зелень, томат, соленья)	98	153,71	95	18	82,76	150,655	135,65	155,125	94,9	77	17,2	98	100
8	фрукты свежие	64,75	80	80	80	80	80	80	0	0	87,5	0	64,75	100
9	сухофрукты	5,25	0	0	0	30	0	0	0	0	22,5	0	5,25	100
10	соки фруктовые	70	0	200	0	0	200	0	200	0	100	0	70	100
11	мясо 1-й категории	24,5	0	0	0	79,1	0	86,9	0	0	79	0	24,5	100
12	цыплята 1 кат. потрошенные	12,25	0	0	0	0	66,6	0	0	55,9	0	0	12,25	100
13	рыба-филе	20,3	0	86	0	0	0	0	66,2	50,8	0	0	20,3	100
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	10,5	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	100
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	105	200	24,5	210	0	19,4	0	33,5	228	24,2	310,4	105	100
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	17,5	0	0	175,0	0	0	0	0	0	0	0	17,5	100
17	сыр	3,5	0	0	0,0	0	0	0	0	15	0	20	3,5	100
18	сметана (м. д. ж. не более 15%)	3,5	3	5	7,6	0	2	8	2	0	8	0	3,5	100
19	масло сливочное	10,5	8,00	7,70	11,6	4	14,5	2,7	9,2	18,70	4,75	23,85	10,5	100
20	масло растительное	5,25	8,65	5	0,0	6,1	10,65	7,25	9	0,00	6,00	0	5,25	100
21	яйцо диетическое столовое	14	3,31	4,00	7,6	0	4	20	3	93	4,4	0,89	14	100
22	сахар	10,5	1,76	0	28,2	15	0,84	16	0	13	12,0	18,2	10,5	100
23	кондитерские изделия	3,5	0	0	35,0	0	0	0	0	0	0	0	3,5	100
24	чай	0,35	0	0	0,0	0	0	2	0	0	0	0	0,2	(+1,5)
25	какао - порошок	0,35	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0,0	3,5	0,35	100
26	кофейный напиток	0,7	0	0	3,5	0	0	0	0	3,5	0	0	0,7	100
27	дрожжи хлебопекарные	0,07	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,7	0,07	100
28	соль пищевая поваренная йодированная	1,05	1,4	0,9	0,6	1,1	0,86	1,3	0,55	1,2	1,15	1,44	1,05	100
29	Крахмал	1,05	0,5	0,0	0,0	0	0	0	0	0	10	0	1,05	100
30	Специи	0,7	0,008	0,008	0,008	0,014	0,01	0,008	0,01	0,0080	0,0086	0,008	0,0127	(+ 6,9)
31	белки	26,95	26,57	24,977	32,482	27,43	27,178	25,198	23,69	29,994	25,772	26,202	26,95	100
32	жиры	27,65	29,355	24,569	31,037	26,543	24,991	27,251	26,447	32,47	27,003	26,83	27,65	100
33	углеводы	117,25	95,264	117,693	145,585	121,539	132,398	113,699	104,813	88,687	121,67	131,146	117,25	100
34	калорийность	822,50	751,53	791,80	991,60	834,76	863,22	800,85	752	766,99	832,795	870,86	825,65	100