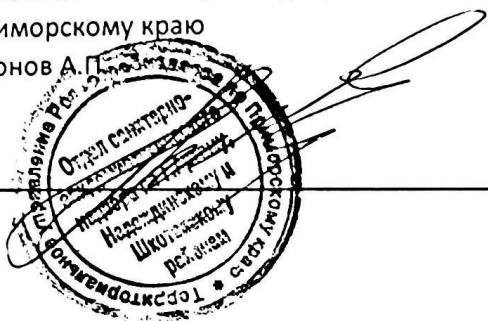


"СОГЛАСОВАНО"

Начальник отдела санэпиднадзора
Управления Роспотребнадзора по
Приморскому краю
Леонов А.П.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ №

" УТВЕРЖДАЮ "

Индивидуальный предприниматель
Третиников Сергей Петрович



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ИП ТРЕТИНИКОВ С.П.

Сезон осенне-зимний

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет / с 1 по 4 класс включительно /

Приемы пищи Наименование блюда	выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Первый день													
Завтрак													
Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	3,60	7,90	31,40	216,00	0,05	0,00	0,10	0,00	36,50	58,70	12,00	0,34
Сосиска отварная	60	5,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	16,00	127,20	1,44
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	5,58	8,35	23,24	120,70	0,05	0,00	0,04	0,80	15,60	59,70	7,20	0,50
Витаминный напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,01	8,99	0,00	0,00	0,00	34,00	2,60	1,01
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	44,00	0,00	120,00	90,00	14,00	0,06
Итого завтрак		20,70	37,25	104,80	717,90	0,22	11,59	44,14	0,80	191,30	258,40	163,00	3,35
Обед													
Суп гороховый с колбасой полукопченой	200	6,20	5,60	22,30	167,00	0,05	1,45	0,04	0,05	79,15	103,50	16,10	1,13
Чахохбили из филе кур	80	17,92	14,58	5,62	225,00	0,06	0,54	43,00	1,90	56,10	138,20	23,90	1,77
Рис отварной	150	3,25	5,85	21,95	156,00	0,12	0,00	0,00	0,44	87,02	104,70	31,75	0,73
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25	0,03	4,01	0,01	0,00	16,04	1,01	20,12	0,40
Хлеб пшеничный	45	3,80	0,38	24,60	115,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,17
Итого обед		32,17	26,41	97,93	757,75	0,36	6,00	43,05	2,39	260,06	376,41	96,62	5,20
Полдник													
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Булочка с повидлом	75	4,61	6,10	39,66	247,50	0,06	0,46	0,07	1,87	8,54	27,90	7,40	0,47
Итого полдник		4,81	6,10	54,66	305,50	0,06	0,46	0,07	1,87	8,54	27,90	7,40	0,47
ИТОГО ДЕНЬ №1		20,70	37,25	104,80	717,90	0,22	11,59	44,14	0,80	191,30	258,40	163,00	3,35
Второй день													
Завтрак													
Каша ячневая вязкая на молоке	200	4,20	9,30	30,40	161,25	0,03	0,00	0,04	0,00	87,56	101,08	32,97	0,34
Горячий бутерброд с колбасой, сыром, маслом сливочным	30/10/8/	16,60	40,00	40,20	801,00	0,21	0,84	0,33	6,53	251,40	83,08	4,77	165,07
Чай с сахаром, с лимоном	200/5	0,30	0,00	15,20	60,00	0,04	2,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	44,00	0,00	120,00	90,00	14,00	0,06
Итого завтрак		26,90	54,30	95,40	1130,25	0,36	6,10	44,37	6,53	458,96	274,16	51,74	165,47
Обед													
Суп гречневый с мясом кур	200	2,18	4,86	8,48	97,88	0,06	11,56	0,00	1,96	40,34	59,40	24,86	0,78
Жаркое по-домашнему	200	13,00	10,36	26,20	197,50	0,15	4,36	0,05	0,94	259,86	320,90	50,81	0,64
Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,01	8,75	0,00	0,00	0,00	23,60	2,30	0,14
Хлеб пшеничный	45	3,80	0,38	24,60	115,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,17
Итого обед		19,38	15,60	86,68	516,88	0,32	24,67	0,05	2,90	321,95	432,90	82,72	2,72
Полдник													
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Булочка с изюмом	75	4,61	6,10	39,66	247,50	0,06	0,46	0,07	1,87	8,54	27,90	7,40	0,47
Итого полдник		4,81	6,10	54,66	305,50	0,06	0,46	0,07	1,87	8,54	27,90	7,40	0,47
ИТОГО ДЕНЬ №2		51,09	76,00	236,74	1952,63	0,74	31,23	44,50	11,30	789,45	734,96	141,86	168,66
Третий день													
Завтрак													
Гуляш из филе кур	80	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	1,90	24,36	194,69	26,01	2,32
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	0,00	12,98	208,50	67,50	3,95
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	5,58	8,35	23,24	120,70	0,05	0,00	0,04	0,80	15,60	59,70	7,20	0,50
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	44,00	0,00	120,00	90,00	14,00	0,06
Итого завтрак		38,76	36,85	88,44	685,35	0,48	3,88	44,06	2,70	172,94	552,89	114,71	6,83
Обед													
Суп фасолевый с мясом кур	200	3,90	5,40	15,70	131,00	0,05	5,60	0,09	0,53	97,80	198,00	24,60	0,57
Тефтели с соусом молочным	80/50	10,51	11,78	13,75	202,50	0,07	0,97	47,91	1,50	34,02	119,38	25,85	1,07
Макароны отварные	150	3,60	7,90	31,40	216,00	0,05	0,00	0,10	0,00	36,50	58,70	12,00	0,34
Компот из ягоды свежемороженой	200	1,60	0,00	43,80	182,00	0,01	8,99	0,00	0,00	0,00	34,00	2,60	0,07
Хлеб пшеничный	45	3,80	0,38	24,60	115,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,17
Итого обед		23,41	25,46	129,25	847,00	0,28	15,56	48,10	2,03	190,07	439,08	69,80	3,22
Полдник													
Блины с молоком сгущенным	60/10	6,20	6,30	39,40	251,00	0,30	0,00	0,50	0,10	95,50	18,30	1,00	1,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого полдник		6,40	6,30	54,40	309,00	0,30	0,00	0,50	0,10	95,50	18,30	1,00	1,00
ИТОГО ДЕНЬ №3		68,57	68,61	272,09	1841,35	1,06	19,44	92,66	4,83	458,51	1010,27	185,51	11,05

<i>Четвертый день</i>													
Молоко / в ассортименте / с маслом сливочным	100/5	10,52	14,56	0,74	228,11	0,24	0,36	47,91	1,50	21,96	119,38	25,85	2,23
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	5,58	8,35	23,24	120,70	0,05	0,00	0,04	0,80	15,60	59,70	7,20	0,50
Напиток Каркаде	200	0,10	0,00	15,20	59,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	4,40	0,82	8,25
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	44,00	0,00	120,00	90,00	14,00	0,06
Итого завтрак		22,00	27,91	48,78	515,81	0,36	3,06	91,95	2,30	162,51	273,48	47,87	11,04
Обед													
Свекольник	200	2,00	4,30	10,00	88,00	0,04	3,63	0,07	0,54	65,31	140,80	2,40	0,09
Беф-строганов	80	14,12	9,20	5,40	189,00	0,14	3,18	0,08	0,92	134,80	108,90	24,20	1,29
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	0,00	12,98	208,50	67,50	3,95
Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,01	8,75	0,00	0,00	0,00	23,60	2,30	0,14
Хлеб пшеничный	45	3,80	0,38	24,60	115,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,17
Итого обед		27,78	19,49	103,24	728,95	0,47	15,56	0,17	1,46	234,84	510,80	101,15	6,63
Полдник													
Булочка с маком	75	8,00	13,90	31,10	238,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	12,00	0,75	54,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого полдник		8,20	13,90	46,10	296,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	12,00	0,75	54,00
ИТОГО ДЕНЬ № 4		57,98	61,30	198,12	1540,76	0,84	18,61	92,12	3,96	410,55	796,28	149,77	71,67
<i>Пятый день</i>													
Завтрак													
Огурец соленый/порционно/	30	0,24	0,03	0,51	3,30	0,02	8,50	0,05	0,07	21,30	29,80	10,40	0,70
Плов с мясом	150	20,30	17,00	36,69	377,00	0,06	1,01	48,00	0,70	45,10	199,30	47,50	2,19
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	5,58	8,35	23,24	120,70	0,05	0,00	0,04	0,80	15,60	59,70	7,20	0,50
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	44,00	0,00	120,00	90,00	14,00	0,06
Итого завтрак		32,12	30,38	85,04	667,00	0,21	12,11	92,09	1,57	202,00	378,80	79,10	3,45
Обед													
Суп вермишелевый с мясом кур	200	7,62	3,56	12,46	128,04	10,00	50,00	5,60	0,53	25,28	21,48	4,03	3,05
Горбуша припущенная с овощами	80/50	9,90	5,10	6,35	121,50	0,05	0,28	0,02	1,12	133,35	178,70	29,00	0,58
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	25,90	163,50	0,06	5,77	0,04	0,00	130,40	147,00	26,85	0,28
Напиток Каркаде	200	0,10	0,00	15,20	59,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	4,40	0,82	8,25
Хлеб пшеничный	45	3,80	0,38	24,60	115,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,17
Итого обед		24,57	15,79	84,51	587,54	10,21	56,15	5,66	1,65	315,73	380,58	65,45	13,33
Полдник													
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Булочка с сыром	75	4,61	6,10	39,66	247,50	0,06	0,46	0,07	1,87	8,54	27,90	7,40	0,47
Итого полдник		4,81	6,10	54,66	305,50	0,06	0,46	0,07	1,87	8,54	27,90	7,40	0,47
ИТОГО ДЕНЬ № 5		61,50	52,27	224,21	1560,04	10,48	68,72	97,82	5,09	526,27	787,28	151,95	17,25
<i>Шестой день</i>													
Завтрак													
Вареники с картофелем	100	5,32	1,37	41,94	194,60	0,17	17,10	1,18	75,66	24,65	0,61	11,22	1,50
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	5,58	8,35	23,24	120,70	0,05	0,00	0,04	0,80	15,60	59,70	7,20	0,50
Витаминный напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,01	8,99	0,00	0,00	0,00	34,00	2,60	1,01
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	44,00	0,00	120,00	90,00	14,00	0,06
Итого завтрак		17,10	14,72	98,38	517,30	0,31	28,69	45,22	76,46	160,25	184,31	35,02	3,07
Обед													
Рассольник Ленинградский	200	6,25	5,90	16,74	185,00	0,08	5,68	0,08	0,54	23,49	155,80	22,40	0,69
Печень по-строгановски	80	15,60	10,60	5,90	195,00	0,12	0,00	0,11	0,35	147,15	151,70	37,95	2,60
Макароны отварные	150	3,60	7,90	31,40	216,00	0,05	0,00	0,10	0,00	36,50	58,70	12,00	0,34
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25	0,03	4,01	0,01	0,00	16,04	1,01	20,12	0,40
Хлеб пшеничный	45	3,80	0,38	24,60	115,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,17
Итого обед		30,25	24,78	102,10	805,75	0,38	9,69	0,30	0,89	244,92	396,21	97,22	5,20
Полдник													
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Булочка с корицей	75	8,00	13,90	31,10	238,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	12,00	0,75	54,00
Итого полдник		8,20	13,90	46,10	296,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	12,00	0,75	54,00
ИТОГО ДЕНЬ № 6		55,55	53,40	246,58	1619,05	0,69	38,38	45,52	77,55	418,37	592,52	132,99	62,27

<i>Шестой день</i>													
Сметанная молочная каша с сыром, с маслом сливочным	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,00	192,17	156,05	23,52	0,30
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	44,00	0,00	120,00	90,00	14,00	0,06
Итого завтрак		24,04	39,40	94,40	891,64	0,37	10,22	81,56	0,33	554,57	311,13	40,19	5,43
Обед													
Суп гречневый с мясными фрикадельками	200	3,56	2,83	15,08	183,30	0,11	0,39	0,00	0,50	98,45	112,00	22,80	0,97
Ругу овощное с говядиной	200	13,00	10,36	26,20	205,00	0,15	4,36	0,05	0,94	259,86	320,90	50,81	0,64
Напиток Каркаде	200	0,10	0,00	15,20	59,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	4,40	0,82	8,25
Хлеб пшеничный	45	3,80	0,38	24,60	115,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,17
Итого обед		20,46	13,57	81,08	562,80	0,36	4,85	0,05	1,43	385,01	466,30	79,18	11,03
Полдник													
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ватрушка с джемом	75	8,00	13,90	31,10	238,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	12,00	0,75	54,00
Итого полдник		8,20	13,90	46,10	296,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	12,00	0,75	54,00
ИТОГО ДЕНЬ № 7		52,70	66,87	221,58	1750,44	0,73	15,07	81,61	1,96	952,78	789,43	120,12	70,46
<i>Восьмой день</i>													
Завтрак													
Колбаса вареная/порционн./Макаронны отварные	30	2,00	6,00	6,36	67,20	0,01	0,00	0,00	0,00	7,20	6,00	47,70	0,54
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	5,58	8,35	23,24	120,70	0,05	0,00	0,04	0,80	15,60	59,70	7,20	0,50
Чай с сахаром, с лимоном	200/5	0,30	0,00	15,20	60,00	0,04	2,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	44,00	0,00	120,00	90,00	14,00	0,06
Итого завтрак		17,28	27,25	85,80	571,90	0,23	5,26	44,14	0,80	179,30	214,40	80,90	1,45
Обед													
Борщ с мясом кур	200	2,00	4,30	10,00	88,00	0,04	3,63	0,07	0,54	65,31	140,80	2,40	0,09
Плов	200	8,46	8,90	26,05	257,50	0,13	0,00	0,07	0,20	324,84	254,70	34,20	0,83
Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,01	8,75	0,00	0,00	0,00	23,60	2,30	0,14
Хлеб пшеничный	45	3,80	0,38	24,60	115,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,17
Итого обед		14,66	13,58	88,05	567,00	0,28	12,38	0,14	0,74	411,90	448,10	43,65	2,23
Полдник													
Оладьи с молоком сгущенным	60/10	6,20	6,30	39,40	251,00	0,30	0,00	0,50	0,10	95,50	18,30	1,00	1,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого полдник		6,40	6,30	54,40	309,00	0,30	0,00	0,50	0,10	95,50	18,30	1,00	1,00
ИТОГО ДЕНЬ № 8		38,34	47,13	228,25	1447,90	0,81	17,64	44,78	1,64	686,70	680,80	125,55	4,67
<i>Девятый день</i>													
Завтрак													
Гуляш из филе кур	80	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	1,90	24,36	194,69	26,01	2,32
Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,50	7,50	20,05	167,00	0,05	0,00	0,08	0,20	56,80	123,70	24,40	0,42
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	5,58	8,35	23,24	120,70	0,05	0,00	0,04	0,80	15,60	59,70	7,20	0,50
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	44,00	0,00	120,00	90,00	14,00	0,06
Итого завтрак		34,80	38,74	72,65	621,90	0,35	3,88	44,12	2,90	216,76	468,09	71,61	3,30
Обед													
Суп с клецками с мясом кур	200	3,00	4,80	10,10	190,00	0,05	1,45	0,04	0,05	79,15	103,50	16,10	1,13
Котлета мясная с соусом	80/50	13,60	16,50	13,40	183,10	0,04	0,28	0,05	0,05	157,90	99,70	20,00	1,50
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	0,00	12,98	208,50	67,50	3,95
Компот из ягоды свежемороженой	200	1,60	0,00	43,80	182,00	0,01	8,99	0,00	0,00	0,00	34,00	2,60	0,07
Хлеб пшеничный	45	3,80	0,38	24,60	115,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,17
Итого обед		29,46	27,29	127,74	901,05	0,38	10,72	0,11	0,10	271,78	474,70	110,95	7,82
Полдник													
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Булочка с повидлом	75	8,00	13,90	31,10	238,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	12,00	0,75	54,00
Итого полдник		8,20	13,90	46,10	296,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	12,00	0,75	54,00
ИТОГО ДЕНЬ № 9		72,46	79,93	246,49	1818,95	0,73	14,60	44,23	3,20	501,74	954,79	183,31	65,12

Альпийский день														
Горошек консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	0,21	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	
Суп овощной	150	8,28	7,55	1,95	268,70	0,20	1,17	0,03	0,00	16,37	134,57	57,88	4,39	
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/10/5	7,90	11,30	23,24	157,10	0,05	0,07	26,04	0,80	103,60	109,70	10,70	0,60	
Напиток Каркаде	200	0,10	0,00	15,20	59,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	4,40	0,82	8,25	
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	44,00	0,00	120,00	90,00	14,00	0,06	
Итого завтрак		23,01	23,91	51,94	604,80	0,36	4,15	70,07	0,80	250,92	357,27	89,70	13,51	
Обед														
Щи по - домашнему	200	2,00	4,30	15,00	88,00	0,04	3,63	0,07	0,54	65,31	140,80	2,40	0,09	
Биточки рыбные с соусом	80/50	11,85	11,25	3,35	182,50	0,05	0,28	0,08	0,05	207,90	125,70	29,00	0,58	
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	25,90	163,50	0,06	5,77	0,04	0,00	130,40	147,00	26,85	0,28	
Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,01	8,75	0,00	0,00	0,00	23,60	2,30	0,14	
Хлеб пшеничный	45	3,80	0,38	24,60	115,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,17	
Итого обед		21,20	22,68	96,25	655,50	0,27	18,43	0,18	0,59	425,36	466,10	65,30	2,25	
Полдник														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Булочка с повидлом	75	8,00	13,90	31,10	238,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	12,00	0,75	54,00	
Итого полдник		8,20	13,90	46,10	296,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	12,00	0,75	54,00	
ИТОГО ДЕНЬ № 10		52,41	60,49	194,29	1556,30	0,62	22,58	70,25	1,59	689,48	835,37	155,75	69,76	

Сезон осенне-зимний
Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет / с 5 по 11 класс /

Приемы пищи Наименование блюда	выход,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<i>Первый день</i>													
Завтрак													
Макароны отварные с маслом сливочным	180/5	4,32	9,48	37,68	259,20	0,06	0,00	0,12	0,00	43,80	70,44	14,40	0,41
Сосиска отварная	60	5,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	16,00	127,20	1,44
Бутерброд с маслом сливочным	40/5	5,58	8,35	23,24	120,70	0,05	0,00	0,04	0,80	15,60	59,70	7,20	0,50
Витаминный напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,01	8,99	0,00	0,00	0,00	34,00	2,60	1,01
Итого завтрак		15,62	33,83	101,48	653,10	0,15	8,99	0,16	0,80	78,60	180,14	151,40	3,36
Обед													
Суп гороховый с колбасой полукопченной	250	7,75	7,00	27,88	208,75	0,06	1,81	0,05	0,07	98,94	129,38	20,13	1,41
Чахохбили из филе кур	100	22,40	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	2,38	70,13	172,75	29,88	2,21
Рис отварной	180	3,90	7,02	26,34	187,20	0,14	0,00	0,00	0,53	104,42	125,64	38,10	0,87
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25	0,03	4,01	0,01	0,00	16,04	1,01	20,12	0,40
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,38	24,60	115,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,17
Итого обед		38,85	32,63	109,30	886,95	0,41	6,50	53,81	2,97	311,28	457,78	112,97	6,07
Полдник													
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Булочка с повидлом	75	4,61	6,10	39,66	247,50	0,06	0,46	0,07	1,87	8,54	27,90	7,40	0,47
Итого полдник		4,81	6,10	54,66	305,50	0,06	0,46	0,07	1,87	8,54	27,90	7,40	0,47
ИТОГО ДЕНЬ №1		15,62	33,83	101,48	653,10	0,15	8,99	0,16	0,80	78,60	180,14	151,40	3,36
<i>Второй день</i>													
Завтрак													
Каша ячневая вязкая на молоке	200	4,20	9,30	30,40	161,25	0,03	0,00	0,04	0,00	87,56	101,08	32,97	0,34
Горячий бутерброд с колбасой,сыром,маслом сливочным	40/10/8/ 3	16,60	40,00	40,20	801,00	0,21	0,84	0,33	6,53	251,40	83,08	4,77	165,07
Чай с сахаром,с лимоном	200/5	0,30	0,00	15,20	60,00	0,04	2,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		21,10	49,30	85,80	1022,25	0,28	3,50	0,37	6,53	338,96	184,16	37,74	165,41
Обед													
Суп гречневый с мясом кур	250	2,73	6,08	10,60	122,35	0,08	14,45	0,00	2,45	50,43	74,25	31,08	0,98
Жаркое по-домашнему	200	13,00	10,36	26,20	197,50	0,15	4,36	0,05	0,94	259,86	320,90	50,81	0,64
Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,01	8,75	0,00	0,00	0,00	23,60	2,30	0,14
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,38	24,60	115,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,17
Итого обед		19,93	16,82	88,80	541,35	0,34	27,56	0,05	3,39	332,03	447,75	88,94	2,92
Полдник													
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Булочка с изюмом	75	4,61	6,10	39,66	247,50	0,06	0,46	0,07	1,87	8,54	27,90	7,40	0,47
Итого полдник		4,81	6,10	54,66	305,50	0,06	0,46	0,07	1,87	8,54	27,90	7,40	0,47
ИТОГО ДЕНЬ № 2		45,84	72,22	229,26	1869,10	0,68	31,52	0,50	11,79	679,53	659,81	134,08	168,80
<i>Третий день</i>													
Завтрак													
Гуляш из филе кур	100	24,65	22,36	5,95	210,25	0,21	1,60	0,00	2,38	30,45	243,36	32,51	2,90
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,01	276,54	0,22	0,00	0,02	0,00	15,58	250,20	81,00	4,74
Бутерброд с маслом сливочным	40/5	5,58	8,35	23,24	120,70	0,05	0,00	0,04	0,80	15,60	59,70	7,20	0,50
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		39,38	37,44	87,20	665,49	0,47	1,60	0,06	3,18	61,63	553,26	120,71	8,14
Обед													
Суп фасолевый с мясом кур	250	4,88	6,75	19,63	163,75	0,06	6,99	0,11	0,66	122,25	247,50	30,75	0,71
Тефтели с соусом молочным	100/50	13,14	14,73	17,19	253,13	0,09	1,21	59,89	1,88	42,53	149,23	32,31	1,34
Макароны отварные	180	4,32	9,48	37,68	259,20	0,06	0,00	0,12	0,00	43,80	70,44	14,40	0,41
Компот из ягоды свежемороженой	200	1,60	0,00	43,80	182,00	0,01	8,99	0,00	0,00	0,00	34,00	2,60	0,07
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,38	24,60	115,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,17
Итого обед		27,73	31,34	142,89	973,58	0,32	17,20	60,12	2,54	230,33	530,17	84,81	3,70
Полдник													
Блины с молоком сгущенным	60/10	6,20	6,30	39,40	251,00	0,30	0,00	0,50	0,10	95,50	18,30	1,00	1,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого полдник		6,40	6,30	54,40	309,00	0,30	0,00	0,50	0,10	95,50	18,30	1,00	1,00
ИТОГО ДЕНЬ № 3		73,51	75,08	284,49	1948,07	1,10	18,80	60,68	5,81	387,45	1101,73	206,53	12,84

<i>Четвертый день</i>														
Блины / в ассортименте / с маслом сливочным	100/5	10,52	14,56	0,74	228,11	0,24	0,36	47,91	1,50	21,96	119,38	25,85	2,23	
Бутерброд с маслом сливочным	40/5	5,58	8,35	23,24	120,70	0,05	0,00	0,04	0,80	15,60	59,70	7,20	0,50	
Напиток Каркаде	200	0,10	0,00	15,20	59,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	4,40	0,82	8,25	
Итого завтрак		16,20	22,91	39,18	407,81	0,28	0,46	47,95	2,30	42,51	183,48	33,87	10,98	
Обед														
Свекольник	250	2,50	5,38	12,50	110,00	0,06	4,54	0,09	0,68	81,63	176,00	3,00	0,11	
Беф-строганов	100	17,65	11,50	6,75	236,25	0,17	3,97	0,10	1,15	168,50	136,13	30,25	1,61	
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,01	276,54	0,22	0,00	0,02	0,00	15,58	250,20	81,00	4,74	
Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,01	8,75	0,00	0,00	0,00	23,60	2,30	0,14	
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,38	24,60	115,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,17	
Итого обед		33,30	23,99	114,26	844,29	0,55	17,26	0,21	1,83	287,46	614,93	121,30	7,77	
Полдник														
Булочка с маком	75	8,00	13,90	31,10	238,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	12,00	0,75	54,00	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого полдник		8,20	13,90	46,10	296,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	12,00	0,75	54,00	
ИТОГО ДЕНЬ № 4		57,70	60,80	199,54	1548,10	0,84	17,72	48,16	4,33	343,17	810,41	155,92	72,75	
<i>Пятый день</i>														
Завтрак														
Огурец соленый/порционно/	30	0,24	0,03	0,51	3,30	0,02	8,50	0,05	0,07	21,30	29,80	10,40	0,70	
Плов с мясом	200	27,07	22,67	48,92	502,67	0,08	1,35	64,00	0,93	60,13	265,73	63,33	2,92	
Бутерброд с маслом сливочным	40/5	5,58	8,35	23,24	120,70	0,05	0,00	0,04	0,80	15,60	59,70	7,20	0,50	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого завтрак		33,09	31,05	87,67	684,67	0,15	9,85	64,09	1,80	97,03	355,23	80,93	4,12	
Обед														
Суп вермишелевый с мясом кур	250	9,53	4,45	15,58	160,05	12,50	62,50	7,00	0,66	31,60	26,85	5,04	3,81	
Горбуша припущенная с овощами	100/50	12,38	6,38	7,94	151,88	0,06	0,35	0,03	1,39	166,69	223,38	36,25	0,73	
Картофельное пюре	180	3,78	8,10	31,08	196,20	0,08	6,92	0,04	0,00	156,48	176,40	32,22	0,33	
Напиток Каркаде	200	0,10	0,00	15,20	59,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	4,40	0,82	8,25	
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,38	24,60	115,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,17	
Итого обед		29,58	19,31	94,39	682,63	12,74	69,87	7,07	2,06	381,47	460,03	79,08	14,29	
Полдник														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Булочка с сыром	75	4,61	6,10	39,66	247,50	0,06	0,46	0,07	1,87	8,54	27,90	7,40	0,47	
Итого полдник		4,81	6,10	54,66	305,50	0,06	0,46	0,07	1,87	8,54	27,90	7,40	0,47	
ИТОГО ДЕНЬ № 5		67,48	56,45	236,72	1672,79	12,94	80,18	71,23	5,73	487,04	843,16	167,41	18,88	
<i>Шестой день</i>														
Завтрак														
Вареники с картофелем	100	5,32	1,37	41,94	194,60	0,17	17,10	1,18	75,66	24,65	0,61	11,22	1,50	
Бутерброд с маслом сливочным	40/5	5,58	8,35	23,24	120,70	0,05	0,00	0,04	0,80	15,60	59,70	7,20	0,50	
Витаминный напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,01	8,99	0,00	0,00	0,00	34,00	2,60	1,01	
Итого завтрак		11,30	9,72	88,78	409,30	0,23	26,09	1,22	76,46	40,25	94,31	21,02	3,01	
Обед														
Рассольник Ленинградский	250	7,81	7,38	20,93	231,25	0,10	7,10	0,10	0,68	29,36	194,75	28,00	0,86	
Печень по-строгановски	100	19,50	13,25	7,38	243,75	0,15	0,00	0,14	0,44	183,93	189,63	47,44	3,25	
Макароны отварные	180	4,32	9,48	37,68	259,20	0,06	0,00	0,12	0,00	43,80	70,44	14,40	0,41	
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25	0,03	4,01	0,01	0,00	16,04	1,01	20,12	0,40	
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,38	24,60	115,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,17	
Итого обед		36,43	30,49	114,04	943,95	0,44	11,11	0,36	1,11	294,88	484,83	114,71	6,09	
Полдник														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Булочка с корицей	75	8,00	13,90	31,10	238,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	12,00	0,75	54,00	
Итого полдник		8,20	13,90	46,10	296,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	12,00	0,75	54,00	
ИТОГО ДЕНЬ № 6		55,93	54,11	248,92	1649,25	0,67	37,20	1,59	77,77	348,33	591,14	136,48	63,10	

<i>Шестой день</i>													
Молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,00	192,17	156,05	23,52	0,30
Панкек с сыром, с маслом сливочным	50/10/5	11,80	28,30	50,10	567,00	0,21	6,53	0,84	0,33	242,40	65,08	2,67	5,07
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		18,24	34,40	84,80	783,64	0,29	7,62	37,56	0,33	434,57	221,13	26,19	5,37
Обед													
Суп гречневый с мясными фрикадельками	250	4,45	3,54	18,85	229,13	0,14	0,49	0,00	0,62	123,06	140,00	28,50	1,21
Ругу овощное с говядиной	200	13,00	10,36	26,20	205,00	0,15	4,36	0,05	0,94	259,86	320,90	50,81	0,64
Напиток Каркаде	200	0,10	0,00	15,20	59,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	4,40	0,82	8,25
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,38	24,60	115,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,17
Итого обед		21,35	14,28	84,85	608,63	0,39	4,95	0,05	1,56	409,62	494,30	84,88	11,27
Полдник													
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ватрушка с джемом	75	8,00	13,90	31,10	238,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	12,00	0,75	54,00
Итого полдник		8,20	13,90	46,10	296,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	12,00	0,75	54,00
ИТОГО ДЕНЬ № 7		47,79	62,58	215,75	1688,27	0,68	12,57	37,61	2,09	857,39	727,43	111,82	70,64
<i>Восьмой день</i>													
Завтрак													
Колбаса вареная/порционно/	40	2,66	8,00	8,48	89,60	0,02	0,00	0,00	0,00	9,60	8,00	63,60	0,72
Макароны отварные	180	4,32	9,48	37,68	259,20	0,06	0,00	0,12	0,00	43,80	70,44	14,40	0,41
Бутерброд с маслом сливочным	40/5	5,58	8,35	23,24	120,70	0,05	0,00	0,04	0,80	15,60	59,70	7,20	0,50
Чай с сахаром, с лимоном	200/5	0,30	0,00	15,20	60,00	0,04	2,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		12,86	25,83	84,60	529,50	0,16	2,66	0,16	0,80	69,00	138,14	85,20	1,64
Обед													
Борщ с мясом кур	250	2,50	5,38	12,50	110,00	0,06	4,54	0,09	0,68	81,63	176,00	3,00	0,11
Глюв	200	8,46	8,90	26,05	257,50	0,13	0,00	0,07	0,20	324,84	254,70	34,20	0,83
Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,01	8,75	0,00	0,00	0,00	23,60	2,30	0,14
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,38	24,60	115,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,17
Итого обед		15,16	14,66	90,55	589,00	0,29	13,29	0,16	0,88	428,22	483,30	44,25	2,25
Полдник													
Оладьи с молоком сгущенным	60/10	6,20	6,30	39,40	251,00	0,30	0,00	0,50	0,10	95,50	18,30	1,00	1,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого полдник		6,40	6,30	54,40	309,00	0,30	0,00	0,50	0,10	95,50	18,30	1,00	1,00
ИТОГО ДЕНЬ № 8		34,42	46,79	229,55	1427,50	0,75	15,95	0,82	1,78	592,72	639,74	130,45	4,88
<i>Девятый день</i>													
Завтрак													
Гуляш из филе кур	100	24,65	22,36	5,95	210,25	0,21	1,60	0,00	2,38	30,45	243,36	32,51	2,90
Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,20	9,00	24,06	200,40	0,06	0,00	0,09	0,24	68,16	148,44	29,28	0,51
Бутерброд с маслом сливочным	40/5	5,58	8,35	23,24	120,70	0,05	0,00	0,04	0,80	15,60	59,70	7,20	0,50
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		34,63	39,71	68,25	589,35	0,32	1,60	0,13	3,42	114,21	451,50	68,99	3,91
Обед													
Суп с клецками с мясом кур	250	3,75	6,00	12,63	237,50	0,06	1,81	0,05	0,07	98,94	129,38	20,13	1,41
Котлета мясная с соусом	100/50	17,00	20,63	16,75	228,88	0,05	0,35	0,06	0,06	197,38	124,63	25,00	1,88
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,01	276,54	0,22	0,00	0,02	0,00	15,58	250,20	81,00	4,74
Компот из ягоды свежемороженой	200	1,60	0,00	43,80	182,00	0,01	8,99	0,00	0,00	0,00	34,00	2,60	0,07
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,38	24,60	115,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,17
Итого обед		35,10	33,74	140,78	1040,42	0,44	11,15	0,14	0,13	333,64	567,20	133,48	9,27
Полдник													
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Булочка с повидлом	75	8,00	13,90	31,10	238,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	12,00	0,75	54,00
Итого полдник		8,20	13,90	46,10	296,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	12,00	0,75	54,00
ИТОГО ДЕНЬ № 9		77,93	87,35	255,13	1925,77	0,76	12,75	0,27	3,74	461,05	1030,70	203,22	67,17

ты день													
Плов горошек иссервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	0,21	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21
Плов овощной	200	11,04	10,06	2,60	358,27	0,27	1,56	0,04	0,00	21,83	179,43	77,17	5,85
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	40/10/5	7,90	11,30	23,24	157,10	0,05	0,07	26,04	0,80	103,60	109,70	10,70	0,60
Напиток Каркаде	200	0,10	0,00	15,20	59,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	4,40	0,82	8,25
Итого завтрак		19,97	21,42	42,99	586,37	0,34	1,94	26,08	0,80	136,38	312,13	94,99	14,91
Обед													
Щи по - домашнему	250	2,50	5,38	18,75	110,00	0,06	4,54	0,09	0,68	81,63	176,00	3,00	0,11
Биточки рыбные с соусом	100/50	14,81	14,06	4,19	228,13	0,06	0,35	0,10	0,06	259,88	157,13	36,25	0,73
Картофельное торе	180	3,78	8,10	31,08	196,20	0,08	6,92	0,04	0,00	156,48	176,40	32,22	0,33
Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,01	8,75	0,00	0,00	0,00	23,60	2,30	0,14
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,38	24,60	115,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,17
Итого обед		25,29	27,92	106,02	755,83	0,30	20,56	0,23	0,74	519,74	562,13	78,52	2,48
Полдник													
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Булочка с повидлом	75	8,00	13,90	31,10	238,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	12,00	0,75	54,00
Итого полдник		8,20	13,90	46,10	296,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	12,00	0,75	54,00
ИТОГО ДЕНЬ № 10		53,46	63,24	195,11	1638,19	0,65	22,50	26,31	1,74	669,31	886,25	174,26	71,39

СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ БЛЮД ДЛЯ ЗАМЕНЫ

Наименование блюд	выход,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Каша Дружба на молоке	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,90	0,08	0,90	183,80	136,30	14,10	0,54
Каша гречневая на молоке	200	6,98	10,42	25,00	222,38	0,10	0,90	0,08	0,90	184,48	104,70	20,30	1,50
Каша овсяная на молоке	200	5,60	10,40	23,18	230,00	0,10	0,90	0,08	0,90	140,82	217,90	24,20	0,69
Каша рисовая на молоке	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,90	0,08	0,90	188,70	101,50	30,20	0,56
Каша пшеничная на молоке	200	9,08	10,36	40,18	289,98	0,18	1,62	0,08	0,90	184,68	103,20	25,10	3,24
Каша пшеничная на молоке	200	11,20	13,80	48,80	366,00	0,24	2,00	0,08	0,90	220,00	185,86	32,97	4,00
Плов с изюмом и курагой	150	3,30	10,20	49,50	304,50	0,05	0,00	0,00	0,44	29,50	104,70	31,75	1,50
Плов с изюмом и курагой	180	3,96	12,24	59,40	365,40	0,05	0,00	0,00	0,53	35,40	125,64	38,10	1,80
Макароны с сыром,с маслом сливочным	150/10/3	13,53	22,49	51,63	464,82	0,09	0,23	4,52	0,00	175,26	148,95	18,33	1,53
Макароны с сыром,с маслом сливочным	180/10/3	16,24	26,98	61,96	557,78	0,11	0,28	5,42	0,00	210,31	178,74	22,00	1,84
Вареники с капустой	100	12,00	1,10	27,00	141,00	0,17	17,10	1,18	75,66	24,65	0,61	11,22	1,50
Кукуруза консервированная	30	0,87	1,86	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,00	5,60	1,74	5,86	0,20
Консервы овощные закусочные/икра кабачковая/	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	0,21	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21
Овощи в ассортименте /по сезону/	30	0,24	0,03	0,78	4,20	0,01	3,00	0,00	0,00	7,20	4,56	3,68	0,18
Икра свекольная	30	0,66	2,28	3,72	38,40	0,00	1,63	0,05	1,35	6,99	21,81	4,50	0,27
Икра морковная	30	0,66	2,28	3,42	38,40	0,00	0,31	0,04	0,45	6,99	21,81	4,50	0,27
Суп с сайрой	200	8,14	2,08	13,32	120,68	0,08	6,42	0,01	0,53	86,34	88,00	14,60	1,04
Суп с сайрой	250	10,18	2,60	16,65	150,85	0,10	8,03	0,01	0,66	107,93	110,00	18,25	1,30
Суп с морской капустой	200	3,60	5,08	14,50	117,80	0,06	13,64	0,07	0,54	53,32	140,80	2,40	1,62
Суп с морской капустой	250	4,50	6,35	18,13	147,25	0,08	17,05	0,09	0,68	66,65	176,00	3,00	2,03
Голубцы ленивые	200	11,60	12,80	21,96	245,10	0,01	1,03	0,02	0,04	107,39	151,15	11,30	0,67
Азу по-татарски	200	62,80	73,60	8,60	948,00	0,04	3,18	0,05	0,94	21,00	320,90	50,81	0,74
Оладьи печеночные с соусом	80/50	9,78	11,66	16,41	210,00	0,14	0,00	0,11	0,35	37,90	181,30	19,80	3,27
Оладьи печеночные с соусом	100/50	12,23	14,58	20,51	262,50	0,18	0,00	0,14	0,44	47,38	226,63	24,75	4,09
Залеканка картофельная с мясом	200	12,50	12,25	28,85	298,00	0,14	7,02	0,13	0,02	118,65	241,50	42,60	1,99
Сосиска отварная с соусом красным	60/50	5,55	16,67	18,79	193,40	0,04	0,45	0,00	0,00	21,32	19,95	128,80	1,44
Гуляш из колбасы вареной	80	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	1,90	24,36	194,69	26,01	2,32
Гуляш из колбасы вареной	100	24,65	22,36	5,95	210,25	0,21	1,60	0,00	2,38	30,45	243,36	32,51	2,90
Суп рисовый с мясными фрикадельками	200	3,56	2,83	15,08	183,30	0,11	0,39	0,00	0,50	98,45	112,00	22,80	0,97
Суп рисовый с мясными фрикадельками	250	4,45	3,54	18,85	229,13	0,14	0,49	0,00	0,62	123,06	140,00	28,50	1,21
Гороховое пюре	150	3,15	6,75	25,90	163,50	0,06	5,77	0,04	0,00	130,40	147,00	26,85	0,28
Гороховое пюре	180	3,78	8,10	31,08	196,20	0,08	6,92	0,04	0,00	156,48	176,40	32,22	0,33
Ругу овощное со свиной	200	13,00	10,36	26,20	205,00	0,15	4,36	0,05	0,94	259,86	320,90	50,81	0,64
Гуляш из свинины	80	14,12	9,20	5,40	189,00	0,14	3,18	0,08	0,92	134,80	108,90	24,20	1,29
Гуляш из свинины	100	17,65	11,50	6,75	236,25	0,17	3,97	0,10	1,15	168,50	136,13	30,25	1,61

Суп овощной с мясом кур	200	3,90	5,40	15,70	131,00	0,05	5,60	0,09	0,53	97,80	198,00	24,60	0,57
Суп овощной с мясом кур	250	4,88	6,75	19,63	163,75	0,06	6,99	0,11	0,66	122,25	247,50	30,75	0,71

Вышеуказанное меню составлялось в соответствии со следующими сборниками рецептов используемых блюд и кулинарных из.

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования СПб Речь 2008 -800с Государственное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский торгово-экономический институт» Кафедра технологии и организации питания под руководством проф. Куткина М.Н.
2. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Хлебпродинформ, 2004.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ, 2004. Под редакцией В.Т. Лапшиной.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005,
5. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.
6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.