

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 2



Утверждаю:

ИП Яркова Н.В.

Н.В. Яркова



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

С 1 ПО 4 КЛАССЫ

МАОУ СОШ № 2

2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Тюменской области» в городе Тобольске, Тобольском, Вагайском, Уватском, Ярковетском  
районах

(Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области» в городе Тобольске,  
Тобольском, Вагайском, Уватском, Ярковетском районах)

626150, Тюменская обл., г.Тобольск ул.Семена Ремезова, д.49В, строение 1

Тел/факс, (3456)25-00-41, (3456)24-65-18, E-mail: tobolsk@fguz-tyumen.ru

ОКПО 76835718 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001

УТВЕРЖДАЮ:

Главный врач филиала

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в

Тюменской области» в городе Тобольске,

Тобольском, Вагайском, Уватском,

Ярковетском районах

М.П.

Е.В. Горин

«19» сентября 2023 г.

### Экспертное заключение № 50

1. Наименование услуги: экспертиза примерного двадцатидневного циклического меню для питания детей с 7 по 11 лет в общеобразовательных организациях (приемы пищи: завтрак, обед).

2. Заявитель: Индивидуальный предприниматель Яркова Наталья Владимировна; юридический адрес: Тюменская область, город Тюмень, 8 микрорайон, дом 8-А, кв. 49; ИНН 720601969592, ОГРНИП 313723223900018.

3. Получатель: Индивидуальный предприниматель Яркова Наталья Владимировна; юридический адрес: Тюменская область, город Тюмень, 8 микрорайон, дом 8-А, кв. 49; ИНН 720601969592, ОГРНИП 313723223900018.

4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:

На основании заявки № 000013490 от 07.08.2023 г. рассмотрено представленное примерное двадцатидневное циклическое меню для питания детей с 7 по 11 лет в общеобразовательных организациях (включает приемы пищи: завтрак, обед).

Меню разработано на основании:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении меню использованы:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.

- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации - Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г.

- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть - Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г.

Представлены: аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблица суммарных объемов блюд по приемам пищи; таблица расхода соли и специй при приготовлении блюд и изделий; таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 20 дней (с учетом режима организации) для питания детей в общеобразовательных организациях возрастной группы с 7 по 11 лет в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение N 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур.

Меню включает завтрак, обед. На долю завтрака приходится 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю обеда 35%, что соответствует п. 8.1.2 (приложение N 7, таблица 2, приложение N 10 таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 7 по 11 лет (приложение N 7, таблица 2, приложение N 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20). В течение дня допускается отступление от норм калорийности рациона питания в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение N 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанных возрастов (с 7 по 11 лет) соответствует приложению N 9 таблице 3, п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанных возрастов (с 7 по 11 лет) соответствует приложению N 9 таблице 1 п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Количество приемов пищи в представленном двадцатидневном циклическом меню (завтрак, обед) соответствует обязательному количеству, указанному в

приложении N 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении N 6 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Представленное примерное двадцатидневное цикличное меню для питания детей с 7 по 11 лет в общеобразовательных организациях (приемы пищи: завтрак, обед) соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



Д.Р. Бариева

## Аннотация

Меню приготовляемых блюд для питания в детских общеобразовательных организациях с 7 до 11 лет, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее-СанПиН 2.3/2.4.3590-20), раздел V ||| «Особенности организации общественного питания детей».

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет

В соответствии с Приложение 10, Таблица 3 «Распределение в процентном отношении потребление пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» СанПиН 2.3/2.4.3590-20, предусмотрены следующие приемы пищи- завтрак, обед.

Суточная потребность 2350 ккал в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение 10 Таблица 1 «потребность в пищевых веществах, энергии, витаминных и минеральных веществах (суточная)

Соблюдено требование п8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, «допускается в течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи а предела+/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 Приложения 10 к настоящим правилам, по каждому приему пищи».

Выведено соответствие по содержанию пищевых веществ как и отдельно, по приемам пищи-завтрак, обед, так и в совокупности завтрак, обед.

Масса порций для детей в меню соответствует требованиям Приложения № 9, Таблица 1 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)»

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют требованиям Приложения № 9, Таблица 3 «Суммарные объемы блюда по приемам пищи (в граммах не менее)»

Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», Приложение № 7, Таблица 2 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей с 7 до 18 лет (в нетто г.,мл. на 1 ребенка в сутки)»

В меню предусмотрены потребление полного продуктового набора за завтраки, обеды – молочные продукты, мясо, рыба, творог, крупы, овощи, картофель, фрукты, соки, кондитерские изделия и т.д..

Меню содержит обязательные вложения- титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах-не менее).

Форма меню в соответствии с требованиями п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Приложение №8 (рекомендуемый образец)

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической ценности.

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептур:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть—М.: Хлебпродинформ, 1996г. (№рец,-1996)

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ---М: Хлебпродинформ, 2004г. (№рец.-2004)

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации- Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Акад. Вагнера», 2013г.

- Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, 1 часть, 2 часть-Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»,2011г.

Меню укомплектовано технологическими документами (технологическими картами) в соответствии с п.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Приготовление блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»; для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате. Указана температура подача блюд и срок реализации.

Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г. Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии нормативным таблицам. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствии с п. 8.1.6 СанПиН 2.3/2.4.23590-20 для обогащения рациона питания детей микронутриентами использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям в меру соленых блюд.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2-х часов с момента изготовления, п.8.1.2.8 СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

Следует учитывать, что выход фруктов, кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105

Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктовые – ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22



Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 7 до 11 лет (не менее) шк2

Приложение № 9, таблица 3 с СанПин 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, 500	Обед, 700
1 день	570	850
2 день	500	860
3 день	555	820
4 день	555	787
5 день	565	860
6 день	650	860
7 день	525	820
8 день	500	830
9 день	555	780
10 день	565	770
11 день	610	850
12 день	535	820
13 день	625	850
14 день	590	787
15 день	550	850
16 день	500	820
17 день	580	850
18 день	615	770
19 день	525	820
20 день	550	780

**Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы  
для детей школьного возраста с 7 до 11 лет шк2**

Суточная потребность СанПин 2.3/2.4.3590-20 (2350 ккал)	Завтрак, ккал 20-25% от суточного рациона 470-587,5	% выполнения	Обед, ккал 30-35% от суточного рациона 705-822,5	% выполнения	Итого, ккал 50-60% от суточного рациона 1175-1410	% выполнения
1 День	772,93	32,89	909,15	38,68	1682,08	71,57
2 День	802,76	34,16	901,07	38,34	1703,83	72,5
3 День	740,86	31,52	876,83	37,31	1617,69	68,83
4 День	520,97	22,16	739,64	31,47	1260,61	53,64
5 День	871,9	37,1	873,88	37,18	1745,78	74,28
Итого в среднем за неделю	741,88	31,52	860,11	36,59	1601,99	68,11
6 День	761,3	32,39	954,45	40,57	1714,75	72,96
7 День	554,98	23,61	929,51	39,55	1484,49	63,16
8 День	86757	36,91	921,59	39,21	1789,16	76,13
9 День	600,85	25,56	701,88	29,86	1302,73	55,43
10 День	609,46	25,93	735,03	31,27	1344,49	57,21
Итого в среднем за неделю	678,83	28,88	848,29	36,09	1527,12	64,98
11 День	711,86	30,29	928,91	39,52	1640,77	69,82
12 День	534,01	22,73	930,2	39,58	1464,21	62,3
13 День	604,58	25,72	871,79	37,09	1476,37	62,82
14 День	871,9	37,1	743,1	31,62	1615	68,72
15 День	462,47	19,67	848,81	36,11	1311,28	55,79
Итого в среднем за неделю	636,96	27,1	864,56	36,78	1501,52	63,89
16 День	802,76	34,16	921,37	39,20	1724,13	73,36
17 День	808,76	34,41	912,96	38,84	1721,62	73,26
18 День	615,88	26,20	749,36	31,88	1365,24	58,09
19 День	921,69	39,22	899,3	38,26	1810,99	77,06
20 День	638,06	27,15	701,88	29,86	1339,94	57,01
Итого в среднем за неделю	754,41	32,1	816,97	33,60	1571,38	66,86
Итого в среднем за день	703,02	29,9	847,48	35,76	1550,5	65,97

Приложение 10, таблица 3 СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»  
Приложение 10, таблица 1 СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Расход соли и специй  
при приготовлении блюд и изделий

блюда	Соль, г.	Лавровый лист, г.
Холодные блюда на порцию	2-3	0,01
Супы (на 1000г.)	6-10	0,04
Молочный суп	6	
Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	10	-
Блюда из круп (на 1 кг крупы)		
Каша гречневая :		
Рассыпчатая из ядрицы	21	-
Каша рисовая:		
Рис отварной	21	
Каша пшенная:		
вязкая	40	-
Овсяная каша вязкая	40	-
Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30	-
Блюда из яиц (на 1 шт)	0,25	-
Блюда из творога (на 1 кг)	10	-
Блюда из рыбы (на 1 порцию)	3	0,01
Блюда из мяса (на 1 порцию)	4	0,02
Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3-5	0,02

№	Наименование Группы продуктов	Норма (нетто) На 1 ч. День, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Среднее на 20 дней на 1 ч. В гр Нор факт ма	Отклонен ие В % (+/-)	
1	Масляные продукты	35,0 50%	91	78,8 3		78,8 3	54		78,8 3			78,8 3		54	78,8 3	54	54	54	54	18 0	24		78,8 3	385	100%
2	рыба	14,5								160			295		24	18 0	24			18 0	24		159	159	100%
3	яйцо	10								180			295		24	18 0	24			18 0	24		160	160	100%
4	молоко	102	29				12 0		24				295		24	18 0	24			18 0	24		2040	2040	100%
5	творог	12,5													141								282	282	100%
6	сметана	2,0	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	200	200	100%
7	сыр	2,45	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	55	55	100%
8	Масло сливочное	15	13	13	23 ,6	13	13	13	15	13	26	13	13	16	16	16	15	23	25	15	15		300	300	100%
9	Масло растит	7,5	7,5	7,5	7, 5	7,5	7, 5	7,5	7,5	7,5	7, 5	7,5	7,5	7,5	7, 5	7, 5	7,5	7, 5	7, 5	7, 5	7, 5		150	150	100%
10	Крупы, бобовые	22,5	44	51	44	46	44	45	44	45	45	45	44	45	44	44	45	44	44	44	44		450	450	100%
11	макаронны	7,5		61				61	61									61					305	305	100%
12	сахар	10	20	15	20	20	15	20	20	20	20	20	20	20	15	20	20	20	15	20	20		330	330	+17,48%
13	картофель	93,5	21 0	35	35	210	35	35	210	35	22 0	175	210	210	35	35	171	22 0	21	35	17		1870	1870	100%
14	овощи	140	20	185	11 5	245	18	165	145	145	22 5	135	140	130	145	15 5	145	11 5	19	12	12		2800	2800	100%
15	сухофрукты	3,75						20										20					82,5	82,5	+36%
16	фрукты	46,25					10 0		20				100	20					10				1017,5	674	100%
17	Коф.нап. какао	0,3	2										2						2				6,6	12	100%
18	чай	0,1		1											1				1				2,2	5	+218,
19	хлеб	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75		1500	1500	100%
20	кыра	31,9			11 2			95	16		85	16		112				16	85	16	85		638	638	100%

### МЕНЮ 1 день 1

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Каша вязкая на молоке (пшено, рис, молоко, сахар, масло сливочное)	200.5	8,32	12,78	37,08	284,44	№302-2004
кофейный напиток (кофейный концентрат, молоко, сахар)	200	2,67	4,2	23,63	123,49	№692-2004
Хлеб ржаной с сыром	25.20	7,01	5,76	9,62	129	
йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
выпечка	50	5,15	2,1	27,0	141	
<b>Итого :</b>		23,55	24,84	107,13	772,93	

### Меню 1 день 2 вариант

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	40.60	19,44	21,41	10,06	291,34	№ 437-2004
Макароны отварные (макароны, масло слив)	150	5,68	4,49	36,59	212,67	№ 516-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
выпечка	50	5,15	2,1	27,0	141	
<b>Итого :</b>		32,75	28,27	98,58	751,8	

### Меню 1 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат «Артамоша»	60	3,55	5,77	3,42	47,74	
Суп гороховый с мясом (говядина, картофель, горох, лук, морковь, масло растительное)	10/250	9,18	7,84	22,3	196,92	№ 139-2004
Тефтели 2 вариант с соусом (фарш говяжий, рис лук, мука, масло растительное.)	90/30	12,86	22,62	14,93	301,13	№462-2004 №587-2004
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	150	5,06	5,24	36,06	222,87	№ 520-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		34,9	42,07	107,73	909,15	

## МЕНЮ2 день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Запеканка «Царская» с молоком сгущенным (творог, манка, сахар, яйцо, мука, масло сливочное, м/р)	150,10	19,38	12	23,22	281,65	10/5-2011
Чай с сахаром	200	2,67	4,2	23,69	123,49	№693-2004
выпечка	140	14,42	5,88	75,6	397,62	
<b>Итого :</b>		36,47	22,08	122,51	802,76	

## Меню 2 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат «Солнечный зайчик»	60	1,1	3,05	5,71	54,25	
Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, лук, томатное паста масло растит.)	10/250/10	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Котлеты мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, лук, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	90,30	14,6	17,78	10,39	251,66	№451-2004 №578-2004
Макароны отварные (макароны, масло сливочное)	150	5,15	4,13	36,64	200,8	№ 516-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	4,98	5,36	22,58	154,34	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		37,58	39,46	106,32	901,07	

### Меню 3 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Овощи по сезону (огурцы свежие, м/растит)	60	0,6	4,1	2,0	47,1	№ 17-2013
Курица тушенная в соусе	70.50	14,15	15,16	16,3	242,87	№405-2013
Рис отварной	150	3,88	5,17	40,42	227	№ 511-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого :</b>		22,95	29,8	99,84	740,86	

### Меню 3 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>обед</b>						
Салат из свеклы с маслом растит.	60	0,82	5,0	5,0	67,5	
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (говядина, картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/10	8,78	8,74	20,1	185,52	№ 132-2004
Бедро запеченная с соусом (бедро куриное, сметана, м/растит)	90	14,6	13,6	0,6	183,2	№ 494-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	150	8,78	5,91	45,0	273,06	№508-2004
Компот св замор. ягод (вишня, сахар)	200	0,16	-	17,03	66,05	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		37,19	33,85	108,73	876,83	

## МЕНЮ 4 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Овощи по сезону (помидоры свежие, м/растит)	60	0,6	4,1	2,0	47,1	№17-2013
Котлеты мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, лук, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	90,30	23,48	10,02	7,5	172,41	№451-2004 №578-2004
Картофель запеченный в сметанном соусе	150	3,07	4,89	21,9	150,06	№259-2004
Компот св замор. Ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,8	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого :</b>		29,63	19,28	67,73	520,97	

## Меню 4 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>обед</b>						
Салат степной	60	0,75	9,06	4,66	103,32	№ 25-2004
Борщ с мясом и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук, томат паста, сахар, масло растительное, говядина)	10/250/10	7,78	9,44	13,42	156,52	№ 110-2004
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	200	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
Чай с сахаром с лимоном (заварка, сахар, лимон)	200.15.7	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		25,38	32,8	90,78	739,64	



## МЕНЮ 5 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Тефтели с соусом (фарш мясной, рис, мука, лук, масло растительное)	90,30	11,13	19,33	13,66	262,96	№462-2004 №587-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, маслосливочное)	150	8,44	10,82	40,59	278,45	№508-2004
Компот св замор. Ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
<b>Итого :</b>		24,29	35,52	106,86	871,9	

## Меню 5 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат овощной	60	1,11	3,13	8,94	59,45	
Рассольник домашний с мясом и сметаной (говядина, капуста, картофель, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/10	7,98	8,74	13,02	150,52	№ 131-2004
Биточки мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, лук, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	90,30	14,6	17,78	10,39	251,66	№451-2004 №578-2004
Рис отварной (крупа рис, масло сливочное)	150	4,28	5,1	40,42	227,15	№ 511-2004
Компот из смородины (смородина, сахар, вода)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		32,22	35,35	115,19	873,88	

**МЕНЮ 6 день**

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Грудка в томатном соусе	50,50	9	14,5	2,8	209	№413-2004
Макаронны отварные с сыром	150	8,1	9,3	31,95	250,5	№333-2004
Компот из свежих фруктов (яблоки свежие, сахар, лимонная кислота)	200	0,2	0,0	35,08	142,0	№631-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	200	-	-	23,0	92,0	
<b>Итого :</b>		19,58	24,07	107,74	761,3	

**Меню 6 день**

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат из свеклы с сыром	60	3,85	8,27	3,91	105,78	№ 50-2004
Суп из овощей с мясом со сметаной (говядина, капуста, картофель, морковь, лук, горошек зеленый, масло растительное.)	10/250/10	6,02	7,9	14,6	155,4	№ 135-2004
Шницеля рубленные запеченные, с соусом томатным (фарш говяжий, хлеб, лук, молоко, яйцо, мука, масло растительное, морковь, томат паста, сахар, масло сливочное)	90,30	14,6	17,78	9,85	251,66	№498-2004 №587-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	150	8,78	5,91	45,0	273,06	№508-2004
Компот св замор. ягод (вишня, сахар)	200	0,16	-	17,03	66,05	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		37,43	40,46	111,39	953,45	

## Меню 7 день

Наименование блюда	Выход,гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное)	200	13,55	15,38	32,62	320,48	№436-2004
Компот из шиповника (плоды шиповника, сахар)	200	0,8	-	29,96	120	№705-2004
Хлеб ржаной	25	2,28	0,13	12,75	57	
сок	125	-	-	14,37	57,5	
<b>Итого :</b>		16,63	15,51	89,7	554,98	

## Меню 7 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>обед</b>						
Салат «Полонинский»	60	0,67	6,0	2,99	68,58	№ 24-2004
Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук, огурец соленый, маслины, томат паста, масло растительное)	250/10	16,8	15,3	4,82	214,6	№ 158-2004
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	50.50	15,29	11,09	3,61	189,69	№ 437-2004
Макароны отварные (макароны, масло сливочное)	150	5,15	4,13	36,64	200,8	№ 516-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	4,98	5,36	22,58	154,34	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		49,94	42,48	91,64	929,51	

## Меню 8 день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло/растит)	150,5	19,54	21,54	3,03	378,4	№340-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	3,15	3,2	24,75	125,87	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
Кондитерское изд	50	4,2	9,2	25,75	200,5	
<b>Итого :</b>		29,57	34,21	78,24	867,57	

## Меню 8 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>Обед</b>						
Салат «Артамоша»	60	3,55	5,77	3,42	47,74	
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (говядина, картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/10	8,78	8,74	20,1	185,52	№ 132-2004
Бефстроганов (говядина, лук, сметана, мука, масло растит)	50.50	15,99	21,09	5,54	274,78	№423-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	150	8,78	5,91	45,0	273,06	№508-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		41,35	42,11	105,08	921,59	

## Меню 9 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Овощи по сезону (огурцы свежие, масло растит)	60	0,6	4,1	2,0	47,1	№ 17-2013
Биточки рубленые из птицы запеченные, с соусом томатным (грудка куриная, хлеб, лук, молоко, яйцо, мука, масло растительное, морковь, томат паста, сахар, масло сливочное)	90,30	14,98	15,6	15,32	252,29	№498-2004 №587-2004
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,07	4,89	21,9	150,06	№520-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого :</b>		21,13	24,86	75,55	600,85	

## Меню 9 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>обед</b>						
Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурец соленый, лук, масло растительное)	60	1,09	6,05	4,22	76,51	№ 71-2004
Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, лук, томатное паста масло растит.)	10/250/10	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	200	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
Компот из вишни (вишня св. мор., сахар, вода.)	200	0,16	0,0	17,03	66,05	№ 630-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		25,5	28,89	88,75	701,88	

## Меню 10 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Фрикасе из курицы	90	11,25	10,6	25,41	235,67	№ 493-2004
Рис отварной	150	3,88	5,17	40,42	227	№511-2004
Чай с сахаром	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Фрукт	100	0,2	-	10,0	40	
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого :</b>		19,61	16,04	100,76	609,46	

## Меню 10 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>обед</b>						
Салат «Солнечный зайчик»	60	1,1	3,05	5,71	54,25	
Суп лапша домашняя с курицей (лапша, курица, лук, морковь, м/растит)	10/250	6,4	5,7	10,1	117,0	№ 148-2004
Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное)	200	17,56	21,55	22,34	348,78	№436-2004
Компот из шиповника (плоды шиповника, сахар)	200	0,8	-	29,96	120	№705-2004
Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,04	95,0	
<b>Итого за прием</b>		28,61	30,8	84,15	735,03	

## Меню 11 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Биточки мясные с соусом	90/50	23,48	10,02	7,5	175,41	№451-2004 №528-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, маслосливочное)	150	8,44	10,82	42,28	290,05	№508-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого :</b>		34,8	21,11	95,91	711,86	

## Меню 11 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ репентуры
Обед						
Салат из свеклы с маслом растит	60	0,82	5,0	5,0	67,5	
Суп гороховый с мясом (говядина, картофель, горох, лук, морковь, масло растительное)	10/250	9,18	7,84	22,3	196,92	№ 139-2004
Тефтели 2 вариант с соусом (фарш говяжий, рис лук, мука, масло растительное,)	90/30	12,86	22,62	14,93	301,13	№462-2004 №587-2004
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	150	5,06	5,24	36,06	222,87	№ 520-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		32,17	41,3	109,31	928,91	

## Меню 12 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Огурцы свеж	60	0,3	2,05	1,0	23,55	№17-2013
Курица тушеная в соусе	50.50	9,0	14,5	2,8	209	№ 413-2013
Картоф. пюре	150	3,07	4,89	21,9	150,06	№259-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого :</b>		14,85	21,71	62,03	534,01	

## Меню 12 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>Обед</b>						
Салат «Степной»	60	0,75	9,06	4,66	103,32	№ 25-2004
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (говядина, картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/10	8,78	8,74	20,1	185,52	№ 132-2004
бедро запеченое с соусом (бедро куриное, сметана, м/растит)	90	14,6	13,6	0,6	183,2	№ 494-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	150	8,78	5,91	45,0	273,06	№508-2004
Компот св замор. ягод ( смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		37,16	37,91	112,78	930,2	



## Меню13 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	200	15,06	19,43	45,19	405,79	№370-2013
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	200	-	-	23,0	92,0	
<b>Итого :</b>		17,54	19,70	93,12	604,58	

## Меню 13 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат овощной	60	1,11	3,13	8,94	59,45	
Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, лук, томатное паста масло растит.)	10/250/10	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Биточки мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, лук, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	90,30	14,6	17,78	10,39	251,52	№451-2004 №578-2004
Макароны отварные (макароны, масло сливочное)	150	5,15	4,13	36,64	200,8	№ 516-2004
Компот из шиповника	200	0,8	-	29,96	120,0	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		33,41	34,18	116,93	871,79	

## Меню 14 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Тефтели с соусом (фарш мясной, рис, мука, лук, масло растительное)	90,30	11,13	19,33	13,66	262,96	№462-2004 №587-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, маслосливочное)	150	8,44	10,82	40,59	278,45	№508-2004
Компот св замор. Ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
<b>Итого :</b>		24,29	35,52	106,86	871,9	

## Меню 14 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат из свеклы с сыром	60	3,85	8,27	3,91	105,78	№ 50-2004
Борщ с мясом и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук, томат паста, сахар, масло растительное, говядина)	10/250/10	7,78	9,44	13,42	156,52	№ 110-2004
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	200	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
Чай с сахаром с лимоном (заварка, сахар, лимон)	200.15.7	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		28,48	32,01	90,03	743,1	

## Меню 15 день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное)	200	13,55	15,38	32,62	320,48	№436-2004
Чай с сахаром	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб ржаной	25	2,28	0,12	14,91	57	
сок	125	-	-	11,5	46	
<b>Итого :</b>		16,03	15,5	69,05	462,47	

## Меню 15 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,0	1,48	34,38	№ 17-2013
Рассольник домашний с мясом и сметаной (говядина, капуста, картофель, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/10	7,98	8,74	13,02	150,52	№ 131-2004
Биточки мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, лук, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	90,30	14,6	17,78	10,39	251,66	№451-2004 №578-2004
Рис отварной (крупа рис, масло сливочное)	150	4,28	5,1	40,42	227,15	№ 511-2004
Компот из смородины (смородина, сахар, вода)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		31,57	35,22	107,73	848,81	

## МЕНЮ16 день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Запеканка «Царская» с молоком сгущенным (творог, манка, сахар, яйцо, мука, масло сливочное, м/р)	150.10	19,38	12	23,22	281,65	10/5-2011
Чай с сахаром	200	2,67	4,2	23,69	123,49	№693-2004
выпечка	140	14,42	5,88	75,6	397,62	
<b>Итого :</b>		36,47	22,08	122,51	802,76	

## Меню 16 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат из свежих помидор	60	0,63	3,0	2,17	38,37	№ 22-2013
Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук, огурец соленый, маслины, томат паста, масло растительное)	250/10	16,8	15,3	4,82	214,6	№ 158-2004
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	50.50	15,29	11,09	3,61	189,69	№ 437-2004
Картофельное пюре	150	5,06	5,24	36,06	222,87	№ 516-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	4,98	5,36	22,58	154,34	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		46,81	40,59	90,24	921,37	

## Меню 17 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Овощи по сезону (огурцы свежие, м/растит)	60	0,6	4,1	2,0	47,1	№ 17-2013
Курица тушенная в соусе	70.50	14,15	15,16	16,3	242,87	№405-2013
Рис отварной	150	3,88	5,17	40,42	227	№ 511-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
<b>Итого :</b>		25,23	30,07	114,75	808,66	

## Меню 17 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат «Артамоша»	60	3,55	5,77	3,42	47,74	
Суп из овощей с мясом со сметаной (говядина, капуста, картофель, морковь, лук, горошек зеленый, масло растительное.)	10/250/10	6,02	7,9	14,6	155,4	№ 135-2004
Котлеты рубленные запеченные, с соусом томатным (фарш говяжий, хлеб, лук, молоко, яйцо, мука, масло растительное, морковь, томат паста, сахар, масло сливочное)	90,30	14,6	17,78	10,39	251,66	№498-2004 №587-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	150	8,78	5,91	45,0	273,06	№508-2004
Компот св замор. ягод ( смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,06	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		37,21	37,96	115,83	912,96	

## Меню 18 день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Котлета мясная с соусом	100/50	23,48	10,02	7,5	175,41	№ 451-2004 № 528-2004
Макароньы отварные (макароньы, масло слив)	150	5,68	4,49	36,59	212,67	№ 516-2004
Компот из шиповника (плоды шиповника, сахар)	200	0,8	-	29,96	120	№705-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>итого</b>		32,24	14,78	88,96	575,88	

## Меню 18 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>Обед</b>						
Салат «Полоньынский»	60	0,67	6,0	2,99	68,58	№ 24-2004
Суп лапша домашняя с курицей (лапша, курица, лук, морковь, м/растит)	10/250	6,4	5,7	10,1	117	№ 148-2004
Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное)	200	17,56	21,55	22,34	348,78	№436-2004
Компот из шиповника (плоды шиповника, сахар)	200	0,8	-	29,96	120	№705-2004
Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,04	95,0	
<b>Итого за прием</b>		28,18	33,75	81,43	749,36	

## Меню 19 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	40.60	19,44	21,41	10,06	291,34	№ 437-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	150	8,44	10,82	40,59	278,45	№508-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
Кондитерское изделие	50	4,2	9,2	25,75	200,5	
<b>Итого :</b>		34,56	41,7	112,73	921,69	

## Меню 19 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидор	60	0,63	3,0	2,17	38,37	№ 22-2013
Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук, огурец соленый, маслины, томат паста, масло растительное)	250/10	16,8	15,3	4,82	214,6	№ 158-2004
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	50.50	15,29	11,09	3,61	189,69	№ 437-2004
Макароны отварные (макароны, масло сливочное)	150	5,15	4,13	36,64	200,8	№ 516-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	4,98	5,36	22,58	154,34	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		46,9	39,48	90,82	899,3	

## Меню 20 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Суфле рыбное	100	23,48	7,02	3,5	172,41	№ 341-2013
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,07	4,89	21,9	150,06	№ 520-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
выпечка	50	5,15	2,1	27,0	141	
<b>Итого :</b>		36,46	14,55	92,24	638,06	

## Меню 20 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурец соленый, лук, масло растительное)	60	1,09	6,05	4,22	76,51	№ 71-2004
Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, лук, томатное паста масло растит.)	10/250/10	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	200	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
Компот из вишни (вишня св. мор., сахар, вода,)	200	0,16	0,0	17,03	66,05	№ 630-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		25,5	28,89	88,75	701,88	