

Утверждаю:
Директор ГАОУ НСО
«Школа-интернат с углубленным
изучением предметов спортивного
профиля»


А.А. Симантовский

« 30 » августа 2021 г.

**Примерное двухнедельное
меню
сезон осенне-зимний
для сбалансированного питания
детей 12-18 лет
ГАОУ НСО «Школы-интерната»**

1 день

№ ТК	Наименование блюда	Наименование продукта	Брутто	Выход
	ЗАВТРАК 1			
267 *	Яйцо вареное	Яйцо куриное	46	40
256 *	Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия Масло сливочное Соль йодированная	61,2 8,1 3,06	180
371 *	Кнели из птицы с рисом	Филе куриное Крупа рисовая Масло сливочное Соль йодированная	114,86 11,1 4,8 0,5	120
408 *	Соус сметанный	Сметана 15% Масло сливочное Мука пшеничная Соль йодированная	15 0,75 0,75 0,3	30
466 *	Кофейный напиток на сгущенном молоке	Молоко сгущенное Кофейный напиток	38 2,4	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
	ЗАВТРАК 2			
501 *	Сок фруктовый яблочный	Сок фруктовый яблочный	200	200
	ОБЕД			
44 *	Салат рыбный	Картофель Горбуша Огурцы свежие Помидоры свежие Горошек зеленый (консерв.) Заправка для салата Соль йодированная	36 27 22 10 10 6 0,25	100
128 *	Суп гороховый	Горох Морковь Лук репка Масло сливочное Петрушка сушеная Соль йодированная	35,3 12,5 12 5 0,7 2	250
377 *	Пюре картофельное	Картофель Молоко пастеризованное 2,5% Масло сливочное Соль йодированная	208,8 27 8,1 0,7	180
327 *	Гуляш из говядины	Говядина Лук репка Томатное пюре Масло сливочное Мука пшеничная Соль йодированная	119 17,0 11 6,5 3,7 0,5	120
494 *	Компот из плодов или ягод сушеных	Курага Сахар Лимонная кислота	20 10 0,2	200
82 *	Фрукты/Груша/	Груша	118	100
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	60	60
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	60
	ПОЛДНИК			
523 *	Блинчики	Молоко пастеризованное 2,5% Мука пшеничная Яйцо Масло растительное Сахар-песок Соль йодированная	156 63 15,3 5 4 1,4	150
471 *	Молоко сгущенное	Молоко сгущенное	30	30

496 *	Напиток из шиповника	Шиповник, плоды сухие Сахар-песок	20 10	200
	УЖИН 1			
33 *	Салат из свеклы с сыром и чесноком	Свекла Сыр Чеснок Масло растительное Соль йодированная	100 16 0,64 6 0,25	100
386 *	Рис припущенный	Крупа рисовая Масло сливочное Соль йодированная	62,1 8,1 0,45	180
299 *	Рыба тушеная в томате с овощами	Горбуша Морковь Лук репка Томатное пюре Сахар-песок Масло растительное Соль йодированная	104,6 29,1 16,3 7,7 3,4 3,4 1,7	120
497 *	Напиток клюквенный	Клюква замороженная Сахар-песок	22 10	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30
	УЖИН 2			
468 *	Варенец 2.5 %	Варенец 2.5 %	200	200
531, 567 *	Ватрушка с творогом	Мука пшеничная Сахар-песок Яйцо куриное Масло сливочное Дрожжи Масло растительное Соль йодированная Творог 5% Ванилин	26 2,5 2,8 1,1 0,75 0,4 0,4 22,9 0,01	50

2 день

№ ТК	Наименование блюда	Наименования продукта	Брутто	Выход
	ЗАВТРАК 1			
279 *	Запеканка из творога	Творог Молоко пастеризованное 2.5% Сахар – песок Крупа манная Сметана 15 % Сухари Яйцо куриное Масло растительное Соль йодированная Ванилин	188 52 13,3 13,3 6,7 6,7 6,1 2,7 2 0,02	200
471 *	Молоко сгущенное	Молоко сгущенное	30	30
64 *	Бутерброд с сыром	Хлеб пшеничный Сыр Масло сливочное	30 32 10	70
460 *	Чай с молоком	Чай Сахар-песок Молко пастеризованное	1 10 50	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
	ЗАВТРАК 2			
498 *	Напиток брусничный	Брусника замороженная Сахар-песок	22 10	200
	ОБЕД			
20 *	Салат из свежих помидоров с перцем	Помидоры свежие Перец сладкий Лук репка Масло растительное Соль йодированная	67 27 14 6 0,25	100
100 *	Рассольник ленинградский	Картофель Огурцы соленые Морковь Лук репка Крупа рисовая Масло растительное Соль йодированная	100 16,8 12,5 6 5 5 0,75	250
202 *	Каша гречневая рассыпчатая	Крупа гречневая Масло сливочное Соль йодированная	60,8 8 1,4	200
323 *	Говядина тушеная с черносливом	Говядина Лук репка Чернослив Томатное пюре Масло растительное Соль йодированная	134 18 15 12 5 0.5	125
491 *	Компот из ягод замороженных	Смородина черная замороженная Сахар-песок	22 10	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	60
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	60	60
	ПОЛДНИК			
536 *	Колбасные изделия, запеченные в тесте	Сосиски молочные Мука пшеничная Яйцо куриное Сахар-песок Масло сливочное Дрожжи прессованные Соль йодированная Масло растительное	52 40.5 5.0 2.5 1.5 1.5 0.5 0.5	100
468 *	Молоко пастеризованное 2.5 %	Молоко пастеризованное 2.5 %	200	200
82 *	Фрукты (Бананы)	Бананы	143	100

	УЖИН 1			
150 *	Икра кабачковая (промышленного производства)	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	100
152 *	Картофель отварной с маслом	Картофель Масло сливочное Соль йодированная	236,6 8,6 1,4	180
357 *	Оладьи из печени по-кунцевски	Печень говяжья Мука пшеничная Яйцо куриное Морковь Масло сливочное Масло растительное Соль йодированная	116,4 20,4 20,4 18 2,4 2,4 0,6	120
642 **	Кисель из свежих яблок с клюквой	Яблоки свежие Клюква замороженная Сахар-песок Крахмал картофельный Кислота лимонная	45,4 6,4 24 8 0,1	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30
	УЖИН 2			
470 *	Снежок 2,5% жирности	Снежок 2,5% жирности	200	200
768 **	Булочка с орехами	Мука пшеничная Сахар-песок Маргарин Яйцо Молоко Изюм Ядра орехов Соль йодированная Дрожжи прессованные Ванилин	26,3 6,6 4,6 5,3 5,3 6,4 0,5 0,3 1,3 0,05	50

3 день

№ ТК	Наименование блюда	Наименование продукта	Брутто	Выход
	ЗАВТРАК 1			
234 *	Каша рисовая молочная жидкая	Молоко пастеризованное 2,5% Крупа рисовая Масло сливочное Сахар-песок Соль йодированная	147,5 38,5 6,2 6,2 1,2	250
261 *	Макаронны запеченные с сыром	Макаронные изделия Масло сливочное Сыр Соль йодированная Масло растительное	56,2 8,8 5,3 3,5 1,76	180
331 *	Бифштекс рубленый паровой	Говядина Масло растительное Соль йодированная	152.8 2.8 0.6	100
462 *	Какао с молоком	Молоко пастеризованное 2,5% Какао порошок Сахар-песок	100 2.4 10	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
	ЗАВТРАК 2			
82 *	Фрукты (яблоко)	Яблоко	114	100
	ОБЕД			
13 *	Салат из редиса с огурцом	Редис Огурцы свежие Масло растительное Соль йодированная	68 43 6 0.3	100
117 *	Суп из овощей	Картофель Капуста белокочанная Морковь Лук репка Горошек зеленый (консервированный) Масло растительное Соль йодированная	66.75 25 12.5 12 11.5 5 2	250
330 *	Плов из отварной говядины	Говядина Крупа рисовая Морковь Лук репка Масло растительное Соль йодированная	88 68 31 12 10 1	250
348 *	Тефтели из говядины (паровые)	Говядина Лук репка Хлеб пшеничный Соль йодированная Масло сливочное	44.4 23.4 9 0,2 5	65
495 *	Компот из смеси сухофруктов	Смесь сухофруктов Сахар-песок Лимонная кислота	20 10 0.2	200
539 *	Шанежка с яблоками	Яблоки свежие Мука пшеничная Сахар-песок Масло сливочное Яйцо Дрожжи прессованные Масло растительное Соль йодированная	58,3 30,8 15,8 5 5,8 1,5 0,8 0,3	100

	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	60
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	60	60
	ПОЛДНИК			
368 **	Творожные батончики	Творог Мука пшеничная Яйца Сахар-песок Сметана Сода пищевая Масло сливочное	42 40 7 7 14 1 7	85
471 *	Молоко сгущенное	Молоко сгущенное	30	30
497	Напиток клюквенный	Клюква замороженная Сахар-песок	22 10	200
	УЖИН 1			
7 *	Сельдь с луком		48 75 9 8 6 0.1 0.25	100
153 *	Картофель отварной с луком	Картофель Лук репка Масло растительное Соль йодированная	216 56.3 7.8 1.3	180
496 **	Котлета из филе птицы панированная	Бройлер-цыпленок Хлеб пшеничный Яйцо Масло сливочное	304 22 9,2 15	105
699 **	Напиток апельсиновый	Апельсины Сахар-песок	22 24	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30
	УЖИН 2			
470	Йогурт «Данон»	Йогурт «Данон»	110	110
547*	Коржик молочный	Мука пшеничная Сахар-песок Масло сливочное Молоко пастеризованное 2,5% Яйцо Масло растительное Сода пищевая Соль йодированная Ванилин	24.5 12.7 6 4.5 1.7 0.5 0.3 0.15 0.1	60

4 день

№ ТК	Наименование блюда	Наименования продуктов	Брутто	Выход
	ЗАВТРАК 1			
275 *	Омлет с сыром	Яйцо куриное Молоко пастеризованное 2,5% Сыр Масло сливочное Масло растительное Соль йодированная	131,4 71,4 44,3 5,7 2,8 1,4	200
6 **	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	Колбаса варено-копченая Хлеб пшеничный	42 30	70
460 *	Чай с молоком	Чай Сахар-песок Молоко пастеризованное 2,5%	1 10 50	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	60
	ЗАВТРАК 2			
489 *	Компот из вишен и яблок	Яблоки свежие Вишня замороженная Сахар-песок	30 20 10	200
	ОБЕД			
47 *	Винегрет овощной	Картофель Свекла Огурцы соленые Лук репка Морковь Масло растительное Соль йодированная	35 25 22 20 15 6 0,25	100
116 *	Суп картофельный с макаронными изделиями	Картофель Морковь Лук репка Макаронные изделия Масло растительное Соль йодированная	100 12,5 12 10 2,5 2	250
380 *	Капуста тушеная	Капуста Томатное пюре Лук репка Морковь Масло сливочное Сахар-песок Петрушка зелень Мука пшеничная в/с Соль йодированная	235,8 14,4 12,8 9 8,1 5,4 4,86 2,2 0,72	180
337 *	Кнели из говядины	Говядина Хлеб пшеничный Яйцо куриное Масло сливочное Соль йодированная	103,2 10,8 7,92 2,4 0,5	120
220**	Булочка с маком	Маргарин Дрожжи прессованные Мука пшеничная Сахар-песок Мак Соль йодированная	2,34 1,17 78,13 4,69 0,55 1,17	100
635 **	Компот из клубники	Клубника Сахар-песок Кислота лимонная	59 30 0,1	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	60
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	60	60
	ПОЛДНИК			
82 *	Фрукты (Апельсины)	Апельсины	150	100
733 **	Оладьи (духовые)	Мука пшеничная Яйцо	56,4 2,7	100

		Дрожжи Сахар-песок Соль Масло растительное	1,6 2 1 5,3	
471 *	Молоко сгущенное	Молоко сгущенное	30	30
496 *	Напиток из шиповника	Шиповник сухие плоды Сахар-песок	20 10	200
	УЖИН 1			
32 *	Салат из свеклы с сыром	Свекла Сыр Масло растительное Соль йодированная	110 8 6 0,25	100
387 *	Рис припущенный с томатом	Крупа рисовая Томатное пюре Масло сливочное Соль йодированная	63 10,8 6,3 0,45	180
318 *	Мясо отварное	Говядина Морковь Лук репка Соль йодированная	176 6 5 1	100
494 *	Компот из плодов или ягод сушеных	Груши сушеные Сахар-песок Лимонная кислота	30 10 0,2	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30
	УЖИН 2			
470 *	Йогурт питьевой 2,5% жир	Йогурт питьевой 2,5% жир	200	200
528 *	Бантики с корицей	Мука пшеничная Сахар-песок Яйцо куриное Сметана 15% Масло сливочное Корица Сода пищевая Соль йодированная Масло растительное	30 16,1 9,6 9,4 3,3 0,33 0,12 0,04 0,4	50

5 день

№ ТК	Наименование блюда	Наименования продуктов	Брутто	Выход
	ЗАВТРАК 1			
256 *	Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия Масло сливочное Соль йодированная	61,2 8,1 3,06	180
326 *	Бефстроганов из отварной говядины	Говядина Сметана 15% Морковь Лук репка Петрушка сушеная Мука пшеничная Масло сливочное Соль йодированная	103,2 30,4 11,2 3,2 0,5 1,5 1,5 0,5	120
465 *	Кофейный напиток с молоком	Молоко пастеризованное 2,5% Кофейный напиток Сахар-песок	100 2,4 10	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	60
	ЗАВТРАК 2			
501 *	Сок фруктовый апельсиновый	Сок апельсиновый	200	200
	ОБЕД			
50 *	Икра кабачковая	Кабачки Капуста Лук репка Томатное пюре Масло растительное Лимонная кислота Соль йодированная	134 28 13 11 5 0,9 0,25	100
95 *	Борщ со свежей капустой и картофелем	Свекла Картофель Капуста свежая Морковь Лук репка Томатное пюре Масло растительное Лимонная кислота Сахар-песок Соль йодированная	50 26,75 25 15,75 12 7,5 5 0,07 2,5 2	250
377 *	Пюре картофельное	Картофель Молоко пастеризованное 2,5% Масло сливочное Соль йодированная	208,8 27 8,1 0,7	180
339 *	Котлета из говядины	Говядина Хлеб пшеничный Сухари Масло растительное Соль йодированная Масло сливочное	86 19 11 2 0,4 5	105
548 *	Кекс «Столичный»	Мука пшеничная Сахар-песок Масло сливочное Изюм Яйцо куриное Масло растительное Соль йодированная Сода пищевая Сахарная пудра	24 18 17,5 17,5 14 0,5 0,1 0,07 10	85
487 *	Компот из яблок с лимоном	Яблоки свежие Лимон Сахар песок	56 16 10	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	60

	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	60	60
	ПОЛДНИК			
82 *	Фрукты /Груши /	Груши	112	100
286 *	Сырники из творога запеченные	Творог Сахар-песок Крупа манная Мука пшеничная Яйцо куриное Сметана 15% Масло растительное Соль йодированная Ванилин	136 15 11 10 6 5 2 1.5 0,02	150
406 *	Соус молочный	Молоко пастеризованное 2,5% Сахар-песок Масло сливочное Мука пшеничная Ванилин	22,5 3 1,2 1,2 0,02	30
468 *	Молоко пастеризованное 2,5%	Молоко пастеризованное 2,5%	200	200
	УЖИН 1			
18 *	Салат из свежих помидоров и огурцов	Помидоры свежие Огурцы свежие Лук репка Масло растительное Соль йодированная	51 37 15 6 0.25	100
167 *	Морковь тушеная с черносливом	Морковь Чернослив Масло сливочное Сахар-песок	214 36 10 10	200
367 *	Птица в соусе с томатом	Филе курицы Томатное пюре Морковь Лук репка Масло сливочное Сметана 15 % Мука пшеничная Чеснок Соль йодированная	72 9.3 9.3 9.3 9 5 1.9 0.9 0.6	120
477 *	Кисель из апельсинов	Апельсины Сахар-песок Крахмал Лимонная кислота	76 15 10 0.2	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30
	УЖИН 2			
470 *	Снежок 2,5% жирности	Снежок 2,5% жирности	200	200
531, 567 *	Ватрушка с творогом	Мука пшеничная Сахар-песок Яйцо куриное Масло сливочное Дрожжи Масло растительное Соль йодированная Творог 5% Ванилин	26 2,5 2,8 1,1 0,75 0,4 0,4 22,9 0,01	50

6 день

№ ТК	Наименование блюда	Наименования продуктов	Брутто	Выход
	ЗАВТРАК 1			
75 *	Сыр порционно	Сыр полутвердый	30,9	30
380 *	Капуста тушеная	Капуста белокочанная Томатное пюре Лук репка Морковь Масло сливочное Сахар-песок Петрушка зелень Мука пшеничная Соль йодированная	301,3 18,4 16,3 11,5 10,35 6,9 6,2 2,76 0,9	230
496 **	Котлета из филе птицы панированная	Цыпленок-бройлер Хлеб пшеничный Яйцо Масло сливочное	304 22 9,2 15	105
459 *	Чай с лимоном	Чай Сахар-песок Лимон	1 10 8	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	60
	ЗАВТРАК 2			
498 *	Напиток брусничный	Брусника замороженная Сахар-песок	22 10	200
	ОБЕД			
23 *	Салат из моркови с яблоками и курагой	Морковь Яблоки Курага Масло растительное Сахар-песок	98 15 5.6 6 1.2	100
110 *	Солянка сборная мясная	Говядина Колбаса вареная Лук репка Огурцы соленые Томатное пюре Масло сливочное Лимон Соль йодированная	26,75 17 27.5 25 7.5 5 4.5 1.5	250
385 *	Рис отварной	Крупа рисовая Масло сливочное Соль йодированная	64.8 8.1 0.45	180
324 *	Говядина в кисло-сладком соусе	Говядина Лук репка Томатное пюре Сухари Сахар-песок Лимонная кислота Масло растительное Соль йодированная	134 24 15 10 8 0.1 4 0.4	105
491 *	Компот из ягод замороженных	Вишня замороженная Сахар-песок	22 10	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	60
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	60	60
	ПОЛДНИК			
82 *	Фрукты (Мандарины)	Мандарины	136	100
537 *	Пицца школьная	Мука пшеничная Огурцы соленые Сыр Колбаса вареная	38.5 25 15.6 16	100

		Томатное пюре Яйцо куриное Масло сливочное Сахар-песок Дрожжи Масло растительное Соль йодированная	5 6.5 4 2.6 1.4 0.5 0.48	
457 *	Чай с сахаром	Чай Сахар-песок	1 10	200
	УЖИН 1			
40 *	Салат картофельный с кальмарами	Картофель Кальмар (филе) Лук репка Масло растительное Соль йодированная	80 45 13 6 0.25	100
202 *	Каша гречневая рассыпчатая	Крупа гречневая Масло сливочное Соль йодированная	54.7 7.2 1.3	180
505 **	Кнели из кур	Бройлер –Цыпленок Хлеб пшеничный Яйца Масло сливочное Соль йодированная	307,5 10 14,4 10 1	105
642 **	Кисель из яблок с клюквой	Яблоки свежие Сахар-песок Клюква замороженная Крахмал Лимонная кислота	45.4 24 6.4 8 0.1	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30
	УЖИН 2			
470 *	Варенец жир. 2,5%,	Варенец жир. 2,5%	200	200
527 *	Шарлотка с яблоками	Яблоки Хлеб пшеничный Молоко пастеризованное 2,5% Сахар-песок Яйцо куриное Масло сливочное Корица Масло растительное	50 32.5 15 10 5.75 5 0.1 0.5	100
435 *	Соус клюквенный	Клюква замороженная Сахар-песок Крахмал	3,8 3,6 0,9	30

7 день

№ ТК	Наименование блюда	Наименование продукта	Брутто	Выход
	ЗАВТРАК 1			
206 *	Каша пшеничная рассыпчатая	Крупа пшено Масло сливочное Соль йодированная	70,2 7,2 1,3	180
366 *	Птица отварная	Филе курицы Лук репка Соль йодированная Масло сливочное	123,4 5,1 0,4 5	125
462 *	Какао с молоком	Молоко пастеризованное 2,5% Какао порошок Сахар-песок	100 2,4 10	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
	ЗАВТРАК 2			
699 **	Напиток лимонный	Лимоны Сахар-песок	16 24	200
	ОБЕД			
316 *	Сельдь с луком	Сельдь слабосоленая Лук-репка Лимонная кислота Масло растительное Сахар-песок	87 48 0,5 16,6 1,4	100
123 *	Суп с рыбными консервами	Картофель Сайра тихоокеанская Морковь Лук репка Крупа рисовая Масло сливочное Соль йодированная Укроп	93,25 40 20 9,5 5 3,75 2 1,8	250
153 *	Картофель отварной с луком	Картофель Лук репка Масло растительное Соль йодированная	216 56,3 7,8 1,3	180
318 *	Мясо отварное	Говядина Морковь Лук репка Соль йодированная	176 6 5 1	100
701 **	Напиток яблочный	Яблоки свежие Сахар	28,4 24	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	60
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	60	60
	ПОЛДНИК			
82 *	Фрукты /Яблоки/	Яблоки	114	100
368 **	Творожные батончики	Творог Мука пшеничная Яйцо куриное Сахар-песок Сметана 15% Сода пищевая Масло сливочное	42 40 7 7 14 1 7	85
471 *	Молоко сгущенное	Молоко сгущенное	30	30
457	Чай плодово-ягодный	Чай Сахар-песок	1 10	200
	УЖИН 1			
5 *	Салат из свежей капусты и огурцов	Капуста свежая Огурцы свежие Масло растительное	69 51 6	100

		Лимонная кислота	0.1	
		Соль йодированная	0,25	
177 *	Рагу из овощей	Картофель	89,1	180
		Капуста свежая	67,5	
		Свекла	36,9	
		Морковь	36	
		Лук репка	17,1	
		Масло растительное	7,2	
		Мука пшеничная	1.3	
		Масло сливочное	1.3	
		Томатное пюре	4	
		Соль йодированная	0,9	
		Сахар-песок	0,5	
305 *	Рулет из рыбы	Горбуша	108	120
		Молоко пастеризованное 2,5%	28,8	
		Лук репка	28,8	
		Хлеб пшеничный	21,6	
		Яйцо куриное	19,2	
		Масло растительное	6	
		Сухари	3,6	
		Масло сливочное	2,6	
		Соль йодированная	1,2	
699 **	Напиток апельсиновый	Апельсины	22	200
		Сахар	24	
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30
	УЖИН 2			
470	Йогурт питьевой 2,5% жир	Йогурт питьевой 2,5% жир	200	200
547 *	Коржик молочный	Мука пшеничная	24,5	60
		Сахар-песок	12,7	
		Масло сливочное	6	
		Молоко пастеризованное 2,5%	4,5	
		Яйцо	1,7	
		Масло растительное	0,5	
		Сода пищевая	0,3	
		Соль йодированная	0,15	
		Ванилин	0,1	

8 день

	Наименование блюда	Наименование продукта	Брутто	Выход
	ЗАВТРАК 1			
226 *	Каша «Дружба»	Молоко пастеризованное 2,5% Крупа рисовая Крупа пшено Масло сливочное Сахар -песок Соль йодированная	102 15 11 5 5 1	200
260 *	Макароны, запеченные с яйцом	Макаронные изделия Молоко пастеризованное 2,5% Яйцо куриное Масло сливочное Масло растительное Соль йодированная	50 29 24,2 3,5 1,8 1,9	180
359 *	Печень, тушенная в соусе сметанном	Печень говяжья Сметана 15% Масло сливочное Мука пшеничная Масло растительное Соль йодированная	103,2 30 3,6 3,6 2,4 0,5	120
460 *	Чай с молоком	Чай Сахар-песок Молоко пастеризованное 2,5%	1 10 50	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	60
	ЗАВТРАК 2			
497 *	Напиток клюквенный	Клюква замороженная Сахар	22 10	200
	ОБЕД			
40 *	Салат картофельный с кальмарами	Картофель Кальмар (филе) Лук репка Масло растительное Соль йодированная	80 45 13 6 0,25	100
128 *	Суп гороховый	Горох лущеный Морковь Лук репка Масло сливочное Петрушка сушеная Соль йодированная	35,3 12,5 12 5 0,70 2	250
169 *	Овощи, тушенные в соусе	Смесь овощная быстрозамороженная Масло сливочное Мука пшеничная Сахар Томатное пюре Соль йодированная	161,70 2,5 2,5 0,90 7,5 0,5	200
341 *	Котлета «Пермская»	Говядина Хлеб пшеничный Лук репка Сухари Масло растительное Соль йодированная Масло сливочное	74 15 12 5 2 0,4 5	105
320 *	Мясо шпигованное	Говядина Морковь Лук репка Томатное пюре Мука пшеничная Масло растительное Соль йодированная	100 21,1 15,5 13,3 3,9 3,3 0,9	100
495 *	Компот из смеси сухофруктов	Смесь сухофруктов Сахар-песок	20 10	200

		Лимонная кислота	0,2	
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	60
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	60	60
	ПОЛДНИК			
446 *	Яблоко печеное	Яблоки Сахар-песок	104 13,3	100
536 *	Колбасные изделия, запеченные в тесте	Сосиски молочные Мука пшеничная Яйцо куриное Сахар-песок Масло сливочное Дрожжи прессованные Соль йодированная Масло растительное	52 40,5 5,0 2,5 1,5 1,5 0,5 0,5	100
468 *	Молоко пастеризованное 2,5%	Молоко пастеризованное 2,5%	200	200
	УЖИН 1			
18 *	Салат из свежих помидоров и огурцов	Помидоры свежие Огурцы свежие Лук репка Масло растительное Соль йодированная	51 37 15 6 0,25	100
322 *	Мясо духовое с картофелем	Картофель Говядина Морковь Лук репка Томатное пюре Петрушка зелень Масло растительное Соль йодированная Мука пшеничная	193 134 30 30 15 13 12 1,3 3	325
491 *	Компот из ягод замороженных	Вишня замороженная Сахар-песок	22 10	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30
	УЖИН 2			
468 *	Йогурт «Данон»	Йогурт «Данон»	110	110
772 **	Булочка с маком	Мука пшеничная Сахар-песок Маргарин Дрожжи прессованные Соль йодированная Мак	78,13 4,69 2,34 1,17 1,17 0,55	100

9 день

№ ТК	Наименование блюда	Наименования продукта	Брутто	Выход
	ЗАВТРАК 1			
267 *	Вареное яйцо	Яйцо куриное	46	40
380 *	Капуста тушеная	Капуста белокочанная Томатное пюре Лук репка Морковь Масло сливочное Сахар-песок Петрушка зелень Мука пшеничная Соль йодированная	301,3 18,4 16,3 11,5 10,3 6,9 6,21 2,76 0,92	230
496 **	Котлета из филе птицы панированная	Цыпленок-бройлер Масло сливочное Яйцо куриное Хлеб пшеничный	304 15 9,2 22	105
466 *	Кофейный напиток с молоком	Молоко пастеризованное 2,5% Кофейный напиток Сахар-песок	100 2,4 10	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
	ЗАВТРАК 2			
501 *	Сок фруктовый абрикосовый	Сок абрикосовый	200	200
	ОБЕД			
44 *	Салат «Рыбный»	Картофель Горбуша Огурцы свежие Помидоры свежие Горошек зеленый (консервированный) Масло растительное Сахар-песок Лимонная кислота Соль йодированная	36 27 22 10 10 3 0,24 0,06 0,37	100
98 *	Свекольник	Масло растительное Свекла Картофель Лук репка Морковь Лимонная кислота Томатное пюре Сахар-песок Соль йодированная	5 80 57,5 13,5 12,5 0,08 3,25 2,5 2	250
325 *	Азу	Картофель Говядина Огурцы соленые Лук репка Томатное пюре Масло растительное Мука пшеничная Соль йодированная	267 127 33 30 15 12 5 1,3	325
635 **	Компот из клубники	Клубника замороженная Сахар-песок Лимонная кислота	59 30 0,1	200
532, 564 *	Пирог с яблоком	Мука пшеничная Масло сливочное Яйцо куриное Сахар-песок Дрожжи прессованные Масло растительное Соль йодированная Яблоки свежие	28 5 3,5 7 0,9 0,5 0,6 29,6	60
82 *	Фрукты (груша)	Груши	112	100

	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	60
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб зерновой	60	60
	ПОЛДНИК			
286 *	Сырники из творога запеченные	Творог 5% Сахар-песок Крупа манная Мука пшеничная Яйцо куриное Сметана Масло растительное Соль йодированная Ванилин	90,7 10 7,3 6,7 4 3,3 1,3 1 0,01	100
471 *	Молоко сгущенное	Молоко сгущенное	30	30
496 *	Напиток из шиповника	Шиповник, плоды сухие Сахар-песок	20 10	200
	УЖИН 1			
20 *	Салат из свежих помидоров с перцем	Помидоры свежие Перец сладкий Лук репка Масло растительное Соль йодированная	67 27 14 6 0,25	100
447 **	Свинина, тушенная с капустой и яблоками	Свинина Масло сливочное Лук репка Капуста белокочанная Яблоки Соль йодированная	148 12 24 250 34 0,5	280
642 **	Кисель из яблок с клюквой	Яблоки свежие Клюква замороженная Сахар-песок Крахмал Лимонная кислота	45,4 6,4 24 8 0,1	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30
	УЖИН 2			
470 *	Снежок 2,5% жир.	Снежок 2,5% жир.	200	200
528 *	Бантики с корицей	Мука пшеничная Сахар-песок Яйцо куриное Сметана 15% Масло сливочное Корица Сода пищевая Соль йодированная Масло растительное	30 16,1 9,6 9,4 3,3 0,33 0,12 0,04 0,4	50

10 день

№ ТК	Наименование блюда	Наименование продукта	Брутто	Выход
	ЗАВТРАК 1			
256 *	Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия Масло сливочное Соль йодированная	61,2 8,1 3,06	180
368 *	Суфле из птицы	Филе курицы Молоко пастеризованное 2,5% Яйцо куриное Масло сливочное Масло растительное Мука пшеничная Соль йодированная	80,6 26,2 26,2 13,57 3,4 4,6 0,5	125
459 *	Чай с лимоном	Чай Сахар-песок Лимон	1 10 8	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
82 *	Фрукты (апельсин)	Апельсин	150	100
	ЗАВТРАК 2			
498 *	Напиток брусничный	Брусника замороженная Сахар	22 10	200
	ОБЕД			
158 *	Кукуруза с яйцом и луком	Кукуруза сладкая (консервированная) Яйцо куриное Лук репка Лимонная кислота Масло растительное Укроп свежий Сахар-песок Соль йодированная	114 11,5 9 0,1 5 3 0,4 0,25	100
104 *	Щи из свежей капусты с картофелем	Капуста белокочанная Картофель Морковь Лук репка Масло растительное Петрушка сушеная Томатное пюре Соль йодированная	50 40 12,5 12 5 0,7 0,6 2	250
520 *	Пельмени мясные отварные	Говядина Мука пшеничная Яйцо куриное Лук репка Масло сливочное Соль йодированная Сахар-песок	124,68 85,76 14,6 13,6 7,3 4,1 0,1	300
768 **	Булочка с орехами	Дрожжи прессованные Молоко пастеризованное 2,5% Маргарин Яйцо куриное Мука пшеничная Сахар-песок Орехи грецкие ядро Изюм Ванилин Соль йодированная	2,65 10,55 9,2 10,55 52,65 13,15 1,05 12,8 0,1 0,55	100

494 *	Компот из плодов или ягод сушеных	Курага Сахар-песок Лимонная кислота	20 10 0,2	200
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	60	60
	ПОЛДНИК			
244 *	Запеканка рисовая	Крупа рисовая Сахар-песок Яйцо куриное Сметана Сухари Масло растительное	48 8 7,8 4 4 2	200
443 *	Соус шоколадный	Молоко сгущенное Сахар-песок Какао порошок Ванилин	27,3 12 6 0,01	60
699 **	Напиток лимонный	Лимон Сахар-песок	16 24	200
	УЖИН 1			
32 *	Салат из свеклы с сыром	Свекла Сыр Масло растительное Соль йодированная	110 8 6 0,25	100
152 *	Картофель отварной с маслом	Картофель Масло сливочное Соль йодированная	236,6 8,6 1,4	180
331 *	Бифштекс рубленый паровой	Говядина Масло растительное Соль йодированная	152,8 2,8 0,6	100
477 *	Кисель из апельсинов	Апельсины Сахар-песок Крахмал Лимонная кислота	76 15 10 0,2	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30
	УЖИН 2			
470 *	Йогурт питьевой 2,5%	Йогурт питьевой 2,5%	200	200
539 *	Шанежка с яблоками	Яблоки свежие Мука пшеничная Сахар-песок Масло сливочное Яйцо Дрожжи прессованные Масло растительное Соль йодированная	58,3 30,8 15,8 5 5,8 1,5 0,8 0,3	100

11 день

	Наименование блюда	Наименование продукта	Брутто	Выход
	ЗАВТРАК 1			
211 *	Каша рассыпчатая с овощами	Крупа перловая Масло сливочное Лук репка Морковь Соль йодированная	52,7 4,4 3,5 26,3 1,6	180
226*	Каша «Дружба»	Молоко пастеризованное Крупа рисовая Крупа пшено шлифованное Масло сливочное Сахар-песок Соль йодированная	102 15 11 5 5 1	200
304 *	Рыбные хлебцы паровые	Горбуша Молоко пастеризованное 2,5% Хлеб пшеничный Яйцо куриное Масло сливочное Масло растительное Соль йодированная	120 21 13 12 4 2 1	100
402 *	Соус молочный	Молоко пастеризованное 2,5% Масло сливочное Мука пшеничная Соль йодированная	30 2,4 2,4 0,2	30
462 *	Какао с молоком	Молоко пастеризованное 2,5% Какао порошок Сахар-песок	100 2,4 10	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
	ЗАВТРАК 2			
699 **	Напиток апельсиновый	Апельсины Сахар-песок	22 24	200
	ОБЕД			
151 *	Икра баклажанная (промышленного производства)	Икра баклажанная (промышленного производства)	100	100
115 *	Суп картофельный с крупой	Картофель Морковь Лук репка Крупа рисовая Масло растительное Соль йодированная	100 12,5 12 5 2,5 2	250
334 *	Картофельная запеканка с мясом	Картофель Говядина Яйцо куриное Масло сливочное Сухари Масло растительное Соль йодированная	308 170,8 7 10,6 4,2 2,8 1,1	285
491 *	Компот из ягод замороженных	Смородина замороженная Сахар-песок	22 10	200
548 *	Кекс «Столичный»	Мука пшеничная Сахар-песок Масло сливочное Изюм Яйцо куриное Масло растительное Соль йодированная Сода пищевая Сахарная пудра	24 18 17,5 17,5 14 0,5 0,1 0,07 10	85

	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	60
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	60	60
	ПОЛДНИК			
82 *	Фрукты /Банан/	Банан	143	100
537 *	Пицца школьная	Мука пшеничная Огурцы соленые Сыр Колбаса вареная Томатное пюре Яйцо куриное Масло сливочное Сахар-песок Дрожжи прессованные Масло растительное Соль йодированная	38,5 25 15,6 16 1,25 6,5 4 2,6 1,4 0,5 0,48	100
468 *	Молоко пастеризованное 2.5%	Молоко пастеризованное 2.5%	200	200
	УЖИН 1			
5 *	Салат из белокочанной капусты и огурцов	Капуста белокочанная Огурцы свежие Масло растительное Лимонная кислота Соль йодированная	69 51 6 0,1 0,25	100
206 *	Каша пшенная рассыпчатая	Крупа пшено Масло сливочное Соль йодированная	70,2 7,2 1,3	180
344 *	Рулет из говядины паровой	Говядина Хлеб пшеничный Яйцо куриное Масло растительное Соль йодированная Масло сливочное	79 14 13 2 0,4 5	105
479 *	Кисель из ягод	Клюква замороженная Сахар-песок Крахмал	22 15 9	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30
	УЖИН 2			
470 *	Йогурт «Данон»	Йогурт «Данон»	110	110
768	Булочка с орехами	Мука пшеничная Сахар-песок Маргарин Яйцо Молоко Изюм Ядра орехов Соль йодированная Дрожжи прессованные Ванилин	26,3 6,6 4,6 5,3 5,3 6,4 0,5 0,3 1,3 0,05	50

12 день

№ ТК	Наименование блюда	Наименование продукта	Брутто	Выход
	ЗАВТРАК 1			
177 *	Рагу из овощей	Картофель Капуста белокочанная Свекла Морковь Лук репка Масло растительное Мука пшеничная Масло сливочное Томатное пюре Соль йодированная Сахар-песок	99 75 41 40 19 8 1,5 1,5 4,5 1 0,54	200
496 **	Котлета из филе птицы панированная	Цыпленок-бройлер Масло сливочное Яйцо куриное Хлеб пшеничный	304 15 9,2 22	105
465 *	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Молоко пастеризованное 2,5% Сахар-песок	2,4 100 10	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	60
	ЗАВТРАК 2			
497 *	Напиток клюквенный	Клюква замороженная Сахар-песок	22 10	200
	ОБЕД			
23 *	Салат из моркови с яблоками и курагой	Морковь Яблоки Курага Масло растительное Сахар-песок	98 15 5,6 6 1,2	100
118 *	Суп из овощей с фасолью	Картофель Капуста белокочанная Морковь Лук репка Фасоль Петрушка сушеная Масло растительное Соль йодированная	50 47 12,5 12 10 1 5 2	250
237 *	Рис с овощами	Крупа рисовая Лук репка Морковь Кукуруза сладкая (консервированная) Горошек зеленый (консервированный) Масло растительное Соль йодированная	48 30 20,4 20,4 19,2 4,8 1,2	180
307 *	Котлета рыбная	Горбуша Молоко пастеризованное Хлеб пшеничный Сухари Масло сливочное Масло растительное Соль йодированная	108,8 30,4 22,4 11,2 1,6 3,2 1,2	120
528 *	Бантик с корицей	Мука пшеничная Сахар-песок Яйцо куриное Сметана 15% Масло сливочное Корица Сода пищевая Соль йодированная Масло растительное	30 16,1 9,6 9,4 3,3 0,33 0,12 0,04 0,4	50

82 *	Фрукты /Яблоки/	Яблоки	114	100
492 *	Компот из яблок и ягод замороженных	Яблоки свежие Вишня замороженная Сахар-песок	12 11 10	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	60
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	60	60
	ПОЛДНИК			
733 **	Оладьи (духовые)	Мука пшеничная Яйцо Дрожжи Сахар-песок Соль Масло растительное	56,4 2,7 1,6 2 1 5,3	100
471 *	Молоко сгущенное	Молоко сгущенное	30	30
457*	Чай плодово-ягодный	Чай Сахар-песок	1 10	200
	УЖИН 1			
80 *	Рыба соленая порциями	Сельдь атлантическая среднесоленая	173	100
153 *	Картофель отварной с луком	Картофель Лук репка Масло растительное Соль йодированная	216 56,3 7,8 1,3	180
321 *	Мясо тушеное	Говядина Томатное пюре Масло растительное Морковь Лук репка Мука пшеничная Соль йодированная	106,8 8,4 6 6 6 2,4 0,5	120
495 *	Компот из смеси сухофруктов	Смесь сухофруктов Сахар-песок Лимонная кислота	20 10 0,2	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30
	УЖИН 2			
470 *	Варенец 2,5%	Варенец 2,5%	200	200
532, 564 *	Пирог с яблоком	Мука пшеничная Масло сливочное Яйцо куриное Сахар-песок Дрожжи прессованные Масло растительное Соль йодированная Яблоки свежие	28 5 3,5 7 0,9 0,5 0,6 29,6	60

13 день

	Наименование блюда	Наименование продукта	Брутто	Выход
	ЗАВТРАК 1			
279 *	Запеканка из творога	Творог Молоко пастеризованное 2.5% Сахар – песок Крупа манная Сметана 15 % Сухари Яйцо куриное Масло растительное Соль йодированная Ванилин	188 52 13,3 13,3 6,7 6,7 6,1 2,7 2 0,02	200
471 *	Молоко сгущенное	Молоко сгущенное	30	30
11 **	Горячий бутерброд с вареной колбасой с сыром	Сыр Колбаса вареная Хлеб пшеничный	11 21 30	60
459 *	Чай с лимоном	Чай Сахар-песок Лимон	1 10 8	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
	ЗАВТРАК 2			
501 *	Сок фруктовый (апельсиновый)	Сок апельсиновый	200	200
	ОБЕД			
18 *	Салат из свежих помидоров и огурцов	Помидоры свежие Огурцы свежие Лук репка Масло растительное Соль йодированная	51 37 15 6 0,25	100
120 *	Суп картофельный с рыбой	Картофель Горбуша Лук репка Морковь Масло сливочное Соль йодированная	150 81,5 12,5 12,5 5 2	250
328 *	Жаркое по-домашнему	Картофель Говядина Лук репка Томатное пюре Масло растительное Соль йодированная	152 120 17,5 7 7 0,9	220
357 *	Оладьи из печени по-кунцевски	Печень говяжья Мука пшеничная Яйцо куриное Морковь Масло сливочное Масло растительное Соль йодированная	116,4 20,4 20,4 18 2,4 2,4 0,6	120
547 *	Коржик молочный	Мука пшеничная Сахар-песок Масло сливочное Молоко пастеризованное 2,5% Яйцо куриное Масло растительное Сода пищевая Соль йодированная Ванилин	24,5 12,7 6 4,5 1,7 0,5 0,3 0,15 0,1	60
487 *	Компот из яблок с лимоном	Яблоки свежие Лимон Сахар-песок	56 16 10	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	60
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	60	60

	ПОЛДНИК			
82 *	Фрукты свежие /мандарины/	Мандарины	136	100
523 *	Блинчики	Молоко пастеризованное 2,5% Мука пшеничная Яйцо куриное Масло растительное Сахар-песок Соль йодированная	104 42 10,2 3,3 2,7 0,9	100
471 *	Молоко сгущенное	Молоко сгущенное	30	30
496 *	Напиток из шиповника	Шиповник, плоды сухие Сахар-песок	20 10	200
	УЖИН 1			
42 *	Салат картофельный с зеленым горошком	Картофель Зеленый горошек (консервированный) Лук репка Масло растительное Соль йодированная	75 40 15 6 0,25	100
380 *	Капуста тушеная	Капуста белокочанная Томатное пюре Лук репка Морковь Масло сливочное Сахар-песок Петрушка зелень Мука пшеничная Соль йодированная	301,3 18,4 16,3 11,5 11,2 10,3 6,21 2,76 0,92	230
374*	Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	Филе кури Молоко пастеризованное 2,5% Хлеб пшеничный Сыр Масло растительное Соль йодированная Масло сливочное Мука пшеничная	60 61,6 15,6 5,16 2,4 1,5 3,2 3,2	120
642 **	Кисель из яблок с клюквой	Яблоки свежие Клюква замороженная Сахар-песок Крахмал Лимонная кислота	45,4 6,4 24 8 0,1	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30
	УЖИН 2			
468 *	Снежок 2,5%	Снежок 2,5%	200	200
772 **	Булочка с маком	Мука пшеничная Сахар-песок Маргарин Дрожжи прессованные Соль йодированная Мак	39,1 2,3 1,2 0,6 0,6 0,3	50

14 день

	Наименование блюда	Наименования продуктов	Брутто	Выход
	ЗАВТРАК 1			
278 *	Драчена	Яйцо Молоко пастеризованное 2,5% Сметана 15% Мука пшеничная Масло растительное Соль йодированная	92 26 10 6 1 1	100
206 *	Каша пшеничная рассыпчатая	Крупа пшено Масло сливочное Соль йодированная	70,2 7,2 1,3	180
493 **	Птица, тушенная в сметанном соусе	Цыпленок-бройлер Масло сливочное Мука пшеничная Сметана Соль йодированная	137,2 5,6 3,75 12,5 0,7	120
462 *	Какао с молоком	Молоко пастеризованное 2,5% Сахар-песок Какао порошок	100 10 2,4	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	60
	ЗАВТРАК 2			
498 *	Напиток брусничный	Брусника замороженная Сахар-песок	22 10	200
	ОБЕД			
47 *	Винегрет овощной	Картофель Свекла Огурцы соленые Лук репка Морковь Масло растительное Соль йодированная	35 25 22 20 15 6 0,25	100
110 *	Солянка сборная мясная	Говядина Колбаса вареная Лук репка Огурцы соленые Томатное пюре Масло сливочное Лимон Соль йодированная	26,75 17 27,5 25 7,5 5 4,5 1,5	250
311 *	Рыба, запеченная в сметанном соусе	Картофель Горбуша Сметана Молоко пастеризованное 2,5% Масло сливочное Мука пшеничная Сыр Масло растительное Соль йодированная	191,4 164,1 32,6 27,3 13 7,8 7,55 2,6 2,9	280
549 *	Кекс «Детский»	Мука пшеничная Масло сливочное Яйцо куриное Морковь Изюм Сахар-песок Масло растительное Соль йодированная Сода пищевая Сахарная пудра	24 18 15,5 12 9 8 0,5 0,1 0,07 10	85
635 **	Компот из клубники	Клубника замороженная Сахар-песок Лимонная кислота	59 30 0,1	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	60
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	60	60

	ПОЛДНИК			
82 *	Фрукты /Апельсины /	Апельсины	150	100
289 *	Вареники ленивые	Творог Мука пшеничная Яйцо куриное Сахар-песок Масло сливочное Соль йодированная	159 22 13,8 11 10 2,1	210
468 *	Молоко пастеризованное	Молоко пастеризованное 2,5%	200	200
	УЖИН 1			
36 *	Салат из редьки с овощами	Редька черная Морковь Огурцы свежие Масло растительное Соль йодированная	74 30 26 6 0,25	100
330 *	Плов из отварной говядины	Говядина Крупа рисовая Морковь Лук репка Масло растительное Соль йодированная	98,56 76,16 34,7 13,4 11,2 1,1	280
494 *	Компот из плодов или ягод сушеных	Курага Сахар-песок Лимонная кислота	20 10 0,2	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30
	УЖИН 2			
470 *	Йогурт «Данон»	Йогурт «Данон»	110	110
539*	Шанежка с яблоками	Масло сливочное Масло растительное Дрожжи прессованные Яйцо куриное Мука пшеничная Сахар-песок Яблоки свежие Соль йодированная	2,5 0,4 0,75 2,9 15,4 7,9 29,2 0,2	50

Примечания:

* - «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина, издание 1-е Пермь, 2018

** - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной, Москва, 2004

Меню составил: заведующая столовой Полежаева Л.В. тел: 952-930-16-17

Меню рассчитал: бухгалтер Иванова Т.А. тел: 913-783-72-79