

Частное общеобразовательное учреждение «Перфект-гимназия» (ЧОУ « Перфект-гимназия»

От 2.09.2021

ПРИКАЗ

№ 2г

г. Уссурийск

Об утверждении основных (организованных) меню

В соответствии с подпунктом 8.1.3 пункта 8.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с 03.09.2021 двухнедельное основное (организованное) меню:

школьного отделения – для обучающихся возрастных категорий: 7–11 и 12–18 лет (приложения 1.2).

2. Поставщику горячего питания строго выполнять положения утвержденных основных (организованных) меню.

3. Ответственному за организацию питания Васильевой Т.Н.:

- следить, чтобы питание детей всех возрастных групп осуществлялось в соответствии с утвержденными основными (организованными) меню;
- составлять и вывешивать на информационных стендах и официальном сайте ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции;

4. Буфетчице Мирончук Н.М.

- обеспечить своевременное выполнение заявки на готовые блюда и кулинарные изделия, указанные в утвержденных основных (организованных) меню;
- выдавать продукты питания согласно утвержденных основных (организованных) меню;
- обеспечить посудой всех питающихся учащихся

5. Медицинской сестре Мишиной Е.Н. вести ведомость контроля за рационом питания в соответствии с утвержденными основными (организованными) меню.

6. Васильевой Т.Н. ознакомить с настоящим приказом работников, указанных в нем, под подпись и выдать каждому копии утвержденных основных (организованных) меню.


7. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

Директор



О.Д. Ижко

Утверждаю
ИП Изотов Сергей
Леонидович
Столовая «555»

«Согласовано» 
Директор ЧОУ «Перфект-
гимназия»
О.Д. Ижко

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЧОУ «ПЕРФЕКТ - ГИМНАЗИЯ» (возрастная группа детей 11 лет и старше)

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	ж	у	цен.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
						(ккал)								

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

ОБЕД														
1	Салат из свежих овощей	1/20	0,22	0,03	0,73	4,07	0,08	1,86		0,02	6,41	11,7	3,9	0,1
2	Суп журинный с дом. лапшой	20/230	7,2	5,6	11,0	118,2	0,03	7,5	0,028	6,02	100	82	11,3	0,671
3	Гречка	60/50	11,4	11,2	0,45	144,28	0,042	1,08	0,04	0,12	10,2	136,8	16,2	1,8
4	Котлета мясная	1/180	16	17,8	23,0	311,9	0,166	25,89	0,04	1,76	73,1	165	39,47	2,6
5	Хлеб в/с	1/20	2,75	3,275	18,75	115,48	0,041			0,85	13,91	26,66	8,25	0,466
6	Компот из с/фруктов	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
ПОЛДНИК														
1	сосиска в тесте	20/50	4,36	2,63	33,6	175,51	0,031	0,975	0,01	0,228	187,25	197,25	24,5	1,035
2	чай с сахаром / яблоко св.	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
			41,93	40,537	118,6	992,635	0,39	37,42	0,623	8,998	401,37	635,91	112,42	8,252
	итого		50,93	45,035	137,05	1142,835	0,54	46,37	2,538	10,63	522,12	833,16	127,12	12,532

ВТОРОЙ ДЕНЬ

ОБЕД														
1	суп картофельн с фрикадельками	1/250	4,73	2,7	16,4	106,14	0,18	9,29	0,01	3,81	27,84	83,44	28,97	2,03
2	Голубцы с говяжьей	60/40	11,5	11,4	5,3	166	0,5	0,6	0,015	1,23	56,5	110,8	19,15	1,29
3	рис отварной	1/230	2,3	5,4	17,7	127	0,08	13,2	0,045	0,14	13,75	47,9	15,15	0,6
4	винегрет	1/200	0,6		30,7	125,2		0,3	0,01	0,05	8,3	8,3	10,2	0,13
5	хлеб в/с	1/20	3,3	1,35	22,5	115,35	0,045			1,015	16,65	31,95	9,9	0,555
	Компот из с/х фруктов													
ПОЛДНИК														
1	чай с сахаром	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
2	Пирожок печен. с яблоком	1/60	4,36	2,63	33,6	175,51	0,031	0,975	0,01	0,228	187,25	197,25	24,5	1,035
	итого		31,685	33,035	213,47	1113,91	1,1585	24,86	0,975	8,168	497,19	917,74	154,67	12,44

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

ОБЕД														
1	суп гороховый с говяжьей	1/250	6,8	8,2	11,2	145,8	0,052	22,15	0,06	2,5	120	149	19,1	1,2
2	Гуляш из говядины	70/30	11	9,8	3,3	145,4	0,1	3	1,8	0,5	248	197,2	65,84	0,774
3	Каша пшеничная	1/200	3,8	8,3	38,13	242,42	0,04		0,05	0,329	18,9	81,18	26,75	0,545

	Салат «Нежность»													
4	компот из с-ф	1/200			33,2	132,8		0,5	0,01	0,05	16,8	16	10,2	0,13
5	хлеб в/с	1/20	2,2	0,9	15	76,9	0,032			0,01	11,1	21,3	6,6	0,372
	ПОЛДНИК													
1	Булочка с сахаром	1/60	4,36	2,63	33,6	175,51	0,031	0,975	* 0,01	0,228	187,25	197,25	24,5	1,035
2	Море ягодный / фрукт	1/200			33,2	132,8		0,5	0,01	0,05	16,8	16	10,2	0,13
	итого		38,285	45,905	203,23	1379,205	0,3155	26,93	2,095	4,492	679,1	862,58	189,9	10,024

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

	ОБЕД													
1	рассольник с говядиной	1/250	2,84	3,71	19,1	121,15	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149	18,89	1
2	Горбуша под овощами	1/100	7,7	17,9	8,08	224,22	0,24	0,94	0	1,26	130,5	185	12,21	0,9
3	картофельное пюре	1/200	6,2	2,2	30	164,6	0,158	26,35	0,09	0,28	37,5	95,8	30,3	1,2
4	Компот из с/х фруктов	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
5	хлеб	1/30	3,3	1,35	22,5	115,35	0,045			1,015	16,65	31,95	9,9	0,555
	ПОЛДНИК													
1	булочка веснушка	1/60	4,36	2,63	33,6	175,51	0,031	0,975	0,01	0,228	187,25	197,25	24,5	1,035
2	чай с сахаром / фрукт	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
	Корж молочный с сахаром		24,4	27,79	128,68	862,43	0,564	41,1	0,63	3,543	512,15	667,25	100,2	5,51
	итого		40,48	49,52	182,04	1335,76	0,734	43,8	0,71	4,903	809,55	967,1	144,89	7,49
	ПЯТЫЙ ДЕНЬ													
	ОБЕД													
1	Салат из моркови и сыра	1/20	0,22	0,03	0,73	4,07	0,08	1,86		0,02	6,41	11,7	3,9	0,1
2	Борщ с говядиной	1/250	3,21	2,97	16,3	104,77	0,09	13,22	0,02	0,76	28,87	60,93	18,89	0,98
3	Бедро куриц. тушенное	70/30	9,65	15,4	7,99	209,16	0,5	0,6	0,01	1,23	71	110	19,15	1,3
4	макароны отварные с м/сл	1/200	4,8	7,4	30,6	208,2	0,015	0,85	0,018	0,79	77	132	24	0,816
5	компот из сухофруктов	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
6	хлеб	1/20	2,2	0,9	15	76,9	0,032			0,01	11,1	21,3	6,6	0,372
	ПОЛДНИК													
1	чай с сахаром	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
2	Рогалик со сгущенным молоком	1/60	4,36	2,63	33,6	175,51	0,031	0,975	0,01	0,228	187,25	197,25	24,5	1,035
	Яблоко свежее / шоколад в		24,44	29,33	119,62	840,21	0,748	17,61	0,558	3,038	386,88	541,43	101,44	5,423
	итого		36,84	47,38	185,02	1313,86	1,096	21,29	1,298	4,678	733,13	879,78	170,5	7,411

ДИЕТА № 2

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергет. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	ж	у	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
						4								5

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

ОБЕД														
1	свекольник с овсяной	1/250	10,9	11,6	15,4	209,6	0,052	13,36	0,06	2,5	120	168	54,04	1,2
2	плов с говядиной и морковью	1/180	11,2	11,2	5,1	166	0,5	0,6	0,015	1,23	56,5	110,8	19,15	1,29
	Салат из свежих овощей													
3	компот из с/фруктов	1/200	0,6		30,7	125,2		0,3	0,01	0,05	8,3	8,3	10,2	0,13
4	хлеб в/с	1/30	2,75	3,275	18,75	115,48	0,041			0,85	13,91	26,66	8,25	0,466
ПОЛДНИК														
1	Пирожок печен. с полвидлом	1/70	4,36	2,63	33,6	175,51	0,031	0,975	0,01	0,228	187,25	197,25	24,5	1,055
2	чай с сахаром	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
	итого		40,36	41,665	198,25	1329,425	0,964	15,34	0,625	6,358	516,91	808,76	142,19	8,941

ВТОРОЙ ДЕНЬ

ОБЕД														
1	Салат «Лето» из вар. И св. овощей	1/30	0,22	0,03	0,73	4,07	0,08	1,86		0,02	6,41	11,7	3,9	0,1
2	Суп сайровый	1/250	3,21	2,97	16,3	104,77	0,09	13,22	0,02	0,76	28,87	60,93	18,89	0,98
3	Биточки куриные	70/30	9,65	15,4	7,99	209,16	0,5	0,6	0,01	1,23	71	110	19,15	1,3
4	макароны отварные	1/200	4,8	7,4	30,6	208,2	0,015	0,85	0,018	0,79	77	132	24	0,816
5	кисель	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
ПОЛДНИК														
1	Пирожок печеный с капустой	1/60	4,36	2,63	33,6	175,51	0,031	0,975	0,01	0,228	187,25	197,25	24,5	1,035
2	чай с сахаром	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
	Корзиночка с белым шоколадом		22,24	28,43	104,62	763,3	0,716	17,61	0,558	3,028	375,78	520,13	94,84	5,051
	итого		34,64	46,48	170,02	1236,96	1,064	21,29	1,298	4,668	722,03	858,48	163,9	7,039

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

ОБЕД														
1	борщ из св. капусты и говядины	1/250	10,9	11,6	15,4	209,6	0,09	14,74	0,26	2,6	66,38	168,32	54,04	2,6
2	Печень-по-строгановски	60/50	1	9,8	3,3	145,4	0,1	3	1,8	0,5	248	197,2	65,84	0,774
3	Картофельное пюре	1/200	3,8	4,3	38,13	206,42	0,04		0,05	0,329	18,9	81,18	26,75	0,545
4	Салат «Черномор» из свеклы	1/200			33,2	132,8		0,5	0,01	0,05	16,8	16	10,2	0,13
5	Хлеб	1/20	2,2	0,9	15	76,9	0,032			0,01	11,1	21,3	6,6	0,372
	Компот из с/фруктов													
ПОЛДНИК														
1	Сосиска в тесте	1/125	1,725	4,925	13,1	103,625	0,0125		0,005	0,195	49,75	160,25	16,75	1,25
2	чай с сахаром	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
	итого		42,605	51,715	198,83	1431,175	0,6225	21,85	2,865	5,324	771,78	1047,6	252,24	7,859

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

ОБЕД														
1	Суп с курицей и клецками	20/230	6,6	5,4	10,8	118,2	0,03	7,5	0,028	6,02	100	82	11,3	0,671
2	азу по татарски с курицей	20/185	15,8	17,5	22,8	311,9	0,166	5,9	0,04	1,76	73,1	165	39,47	0,6
3	Салат «Зимний»	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
	Компот из с/фруктов													
4	хлеб в/с	1/30	2,75	3,275	18,75	115,48	0,041			0,85	13,91	26,66	8,25	0,466
ПОЛДНИК														
1	Голошка сдобная	1/40	4,36	2,63	33,6	175,51	0,031	0,975	0,01	0,228	187,25	197,25	24,5	1,035
2	чай с сахаром	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82

			29,51	28,805	101,35	782,685	0,268	14,48	0,578	8,858	379,51	479,16	87,92	3,592
	итого		37,41	40,495	203,19	1326,835	0,368	14,68	1,578	8,868	411,76	571,86	115,37	6,532
ПЯТЫЙ ДЕНЬ														
	ОБЕД													
1	Рассольник с говядиной	1/250	3,21	2,97	16,3	104,77	0,09	13,22	0,02	0,76	28,87	60,93	18,89	0,98
2	сосиска отварная с соусом	60/4000	12,3	12	2,98	169,12	0,24	0,94		1,26	53,7	152	10,39	0,737
3	Гречка отварная с м/слив.	1/200	2,1	5,4	17,5	127	0,08	13,2	0,045	0,14	13,75	47,9	15,15	0,6
	Салат из нек. Капусты с огурцом													
4	компот из с-ф	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
5	хлеб	1/30	3,3	1,35	22,5	115,35	0,045			1,015	16,65	31,95	9,9	0,555
	ПОЛДНИК													
1	рогалик с повидлом	1/60	5,6	4,37	44	237,73	0,04	1,05	0,015	0,057	87,25	97,75	24,5	1,035
2	чай с сахаром	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
	Трубочка вафельная со сгущ.		26,51	26,09	118,68	815,57	0,495	28,51	0,58	3,232	205,47	398,78	83,23	4,727
	итого		42,46	40,465	203,73	1348,945	0,627	28,63	3,89	7,882	247,13	635,97	144,82	8,113
	ПО меню 10 дней		382,7 2	410,51	1749,7	12298,41	7,1105	260,3	16,12	64,1	5352,1	7765,9	1500,2	83,518

Утверждаю
ИП Изотов Сергей
Леонидович
Столовая «555»

«Согласовано»
Директор ЧОУ «Перфект-
гимназия»
О.Д. Ижко

МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЧОУ «ПЕРФЕКТ - ГИМНАЗИЯ» (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ДЕТЕЙ ОТ 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ)

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	ж	у	цен	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
						(ккал)								

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
1	пирожное школьное	100	9	4,5	3,05	88,7	0,15	8,85	0,92	1,63	115,5	189	10,3	3,4
2	чай с сахаром	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
	итого		9	4,5	18,45	150,3	0,15	8,95	1,42	1,63	120,75	197,25	14,7	4,22
ОБЕД														
1	Салат из св. овощей	100	0,22	0,03	0,73	4,07	0,08	1,86		0,02	6,41	11,7	3,9	0,1
2	Суп куриный с домашней лапшой	250	6,6	5,4	10,8	118,2	0,03	7,5	0,028	6,02	100	82	11,3	0,671
3	Бедро куриное тушенное	100	10,9	11	0,42	144,28	0,042	1,08	0,04	0,12	10,2	136,8	16,2	1,8
4	Гороховое пюре	150	15,8	17,5	22,8	311,9	0,166	25,89	0,04	1,76	73,1	165	39,47	2,6
5	Компот из с/х фруктов	200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
6	Хлеб в/с	1/20	2,75	3,275	18,75	115,48	0,041			0,85	13,91	26,66	8,25	0,466
ПОЛДНИК														
1	сосиска в тесте	100	4,36	2,63	33,6	175,51	0,031	0,975	0,01	0,228	187,25	197,25	24,5	1,035
2	чай с сахаром и лимоном	200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
3	Фрукты св. в ассортименте	150												
			40,63	39,835	102,5	931,035	0,39	37,41	0,618	8,998	396,12	627,66	108,02	7,432
	Итого суточная потреблен.		49,63	44,335	120,95	1081,335	0,54	46,36	2,038	10,63	516,87	824,91	122,72	11,712

ВТОРОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
1	бутерброд с маслом	15/30	6,8	7,06	42,2	259,54	0,3		0,03	7,5	115,7	255	15,15	3,5
2	йогурт	1/125	1,725	4,925	13,1	103,625	0,0125		0,005	0,195	49,5	160,25	16,75	1,25
3	компот из с/х фруктов	1/200	0,55		16,57	68,48	0,01	0,4	0,35		16,2	14,6	10,5	1,23
	итого		9,075	11,985	71,87	431,645	0,3225	0,4	0,385	1,695	181,65	429,85	42,4	5,98
ОБЕД														
	Салат из морской	100												
1	суп гречневый с фрикадельками;	250	4,71	2,5	16,2	106,14	0,18	9,29	0,01	3,81	27,84	83,44	28,97	2,03
2	сосиска отварная с соусом	50	11,2	11,2	5,1	166	0,5	0,6	0,015	1,23	56,5	110,8	19,15	1,29
3	рис отварной	200	2,1	5,4	17,5	127	0,08	13,2	0,045	0,14	13,75	47,9	15,15	0,6
4	кисель плодово-ягодный	1/200	0,6		30,7	125,2		0,3	0,01	0,05	8,3	8,3	10,2	0,13
5	хлеб в/с	1/20	3,3	1,35	22,5	115,35	0,045			1,015	16,65	31,95	9,9	0,555

	салат													
1	Салат из св. овощей с раст.	100	0,22	0,03	0,73	4,07	0,08	1,86		0,02	6,41	11,7	3,9	0,1
2	Суп сайровый	250	3,21	2,97	16,3	104,77	0,09	13,22	0,02	0,76	28,87	60,93	18,89	0,98
3	котлета мясная с соусом	100	9,65	15,4	7,99	209,16	0,5	0,6	0,01	1,23	71	110	19,15	1,3
4	макароны отварные с м/сл	1/150	4,8	7,4	30,6	208,2	0,015	0,85	0,018	0,79	77	132	24	0,816
5	компот из сухофруктов	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
6	хлеб	1/20	2,2	0,9	15	76,9	0,032			0,01	11,1	21,3	6,6	0,372
	ПОЛДНИК													
1	булка с молоком сгуш.	80	4,36	2,63	33,6	175,51	0,031	0,975	0,01	0,228	187,25	197,25	24,5	1,035
2	Какао с молоком	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
	Кекс с цукатами	60	24,44	29,33	119,62	840,21	0,748	17,61	0,558	3,038	386,88	541,43	101,44	5,423
	итого		36,84	47,38	185,02	1313,86	1,096	21,29	1,298	4,678	733,13	879,78	170,5	7,411

ВКЛЮЧЕНИЯ

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетич. цен.	Витамины					Минеральные вещества			
		Б	ж	у	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
														4

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
1	яйцо вареное	1/40	6,8	7,06	42,2	259,54	0,3		0,03	1,5	115,7	255	15,15	3,5
2	кольцо песочное	1/50	3,75	5,9	37,1	216,5	0,04				10	34,5	6,5	0,5
3	кисель плодово ягодный	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
	итого		10,55	12,96	94,7	537,64	0,34	0,1	0,53	1,5	130,95	297,75	26,05	4,82
ОБЕД														
	Салат из св. овощей	100												
1	свекольник с курицей	1/250	10,9	11,6	15,4	209,6	0,052	13,36	0,06	2,5	120	168	54,04	1,2
2	плов с говядиной	225	11,2	11,2	5,1	166	0,5	0,6	0,015	1,23	56,5	110,8	19,15	1,29
3	компот из с/фруктов	1/200	0,6		30,7	125,2		0,3	0,01	0,05	8,3	8,3	10,2	0,13
4	хлеб в/с	1/30	2,75	3,275	18,75	115,48	0,041			0,85	13,91	26,66	8,25	0,466
ПОЛДНИК														
1	рогалик со сгущенным молоком	180	4,36	2,63	33,6	175,51	0,031	0,975	0,01	0,228	187,25	197,25	24,5	1,055
2	чай с сахаром и лимонном	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
	Трубочка со сгущ.молоком	80	29,81	28,705	103,55	791,785	0,624	15,24	0,095	4,858	385,96	511,01	116,14	4,121
	итого		40,36	41,665	198,25	1329,425	0,964	15,34	0,625	6,358	516,91	808,76	142,19	8,941

ВТОРОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
1	каша рисовая молочная	1/200	4,6	6,9	25	180,5	0,3	3,51	0,09	1,01	322	298	54,7	0,58
2	корж детский	1/50	7,8	11,15	25	231,55	0,048	0,075	0,15	0,63	19	32,1	9,96	0,588
3	чай с сахаром	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
	итого		12,4	18,05	65,4	473,65	0,348	3,685	0,74	1,64	346,25	338,35	69,06	1,988
ОБЕД														
1	Салат из св.капусты сзел.гор	100	0,22	0,03	0,73	4,07	0,08	1,86		0,02	6,41	11,7	3,9	0,1
2	Суп курин. с клецками	250	3,21	2,97	16,3	104,77	0,09	13,22	0,02	0,76	28,87	60,93	18,89	0,98
3	Печень по-строгановски	100	9,65	15,4	7,99	209,16	0,5	0,6	0,01	1,23	71	110	19,15	1,3
4	Каша пшеничная	150	4,8	7,4	30,6	208,2	0,015	0,85	0,018	0,79	77	132	24	0,816
5	компот из сухофруктов	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб в/с	20												
ПОЛДНИК														
1	Пирожок печ. с яблоком	1/60	4,36	2,63	33,6	175,51	0,031	0,975	0,01	0,228	187,25	197,25	24,5	1,035
2	чай с сахаром	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
	Фрукты в ассортименте	150	22,24	28,43	104,62	763,3	0,716	17,61	0,558	3,028	375,78	520,13	94,84	5,051
	итого		34,64	46,48	170,02	1236,96	1,064	21,29	1,298	4,668	722,03	858,48	163,9	7,039

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
1	корж детский	1/50	4,6	6,9	25	180,5	0,3	3,51	0,09	1,01	322	298	54,7	0,58
2	бутерброд с маслом	15/30	8,38	13,29	40,3	314,33	0,048		0,15	0,63	33,6	97	12,96	0,788
3	чай с сахаром	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
	итого		12,98	20,19	80,7	556,43	0,348	3,61	0,74	1,64	360,85	403,35	72,06	2,188
ОБЕД														
	Овощи тушеные	100												
1	борщ из св. капуст и говяд	250	10,9	11,6	15,4	209,6	0,09	14,74	0,26	2,6	66,38	168,32	54,04	2,6
2	Тефтели мясные	70/50	1	9,8	3,3	145,4	0,1	3	1,8	0,5	248	197,2	65,84	0,774
3	Рис отварной	1/150	3,8	4,3	38,13	206,42	0,04		0,05	0,329	18,9	81,18	26,75	0,545

5	Хлеб	1/20	2,2	0,9	15	76,9	0,032			0,01	11,1	21,3	6,6	0,372
	ПОЛДНИК													
1	йогурт	1/125	1,725	4,925	13,1	103,625	0,0125		0,005	0,195	49,75	160,25	16,75	1,25
2	чай с сахаром и лимоном	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
	Творожник слобный	80	29,625	31,525	118,13	874,745	0,2745	18,24	2,125	3,684	410,93	644,25	180,18	5,671
	итого		42,605	51,715	198,83	1431,175	0,6225	21,85	2,865	5,324	771,78	1047,6	252,24	7,859
	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
1	колбаса отварная	1/40	6	9,44	59,36	346,4	0,06				16	55,2	10,4	0,8
2	пряник школьный	1/60	1,9	2,25	1,675	74,55	0,04			0,01	5,75	21	1,25	0,5
3	хлеб	1/30			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
4	Чай с сахаром	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
	итого		7,9	11,69	101,84	544,15	0,1	0,2		0,01	32,25	92,7	27,45	2,94
	ОБЕД													
	винегрет	100												
1	Суп гречневый с фрикад.	250	6,6	5,4	10,8	118,2	0,03	7,5	0,028	6,02	100	82	11,3	0,671
2	азу по татарски с курицей	200	15,8	17,5	22,8	311,9	0,166	5,9	0,04	1,76	73,1	165	39,47	0,6
3	Компот из с/х фруктов	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
4	хлеб в/с	1/30	2,75	3,275	18,75	115,48	0,041			0,85	13,91	26,66	8,25	0,466
	ПОЛДНИК													
1	печенье	1/40	4,36	2,63	33,6	175,51	0,031	0,975	0,01	0,228	187,25	197,25	24,5	1,035
2	чай с сахаром и лимоном	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
	Фрукты в ассортименте	150	29,51	28,805	101,35	782,685	0,268	14,48	0,578	8,858	379,51	479,16	87,92	3,592
	итого		37,41	40,495	203,19	1326,835	0,368	14,68	1,578	8,868	411,76	571,86	115,37	6,532
	ПЯТЫЙ ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
1	бутерброд с маслом	15/30	13,2	11,1	50,9	356,3	0,09	0,02	3,31	3,8	22,5	202,28	48,94	2,1
2	сыр	1/20	2,75	3,275	18,75	115,475	0,041			0,85	13,91	26,66	8,25	0,466
3	какао на молоке	1/180			15,4	61,6	0,001	0,1			5,25	8,25	4,4	0,82
			15,95	14,375	85,05	533,375	0,132	0,12	3,31	4,65	41,66	237,19	61,59	3,386
	ОБЕД													
	Салат «Зимний» из отварн	100												
1	Рассольник с говядин.	250	3,21	2,97	16,3	104,77	0,09	13,22	0,02	0,76	28,87	60,93	18,89	0,98
2	Горбуша под овощами	150	12,3	12	2,98	169,12	0,24	0,94		1,26	53,7	152	10,39	0,737
3	Картофельное пюре	1/150	2,1	5,4	17,5	127	0,08	13,2	0,045	0,14	13,75	47,9	15,15	0,6
4	компот из св. ягод	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
5	хлеб	1/30	3,3	1,35	22,5	115,35	0,045			1,015	16,65	31,95	9,9	0,555
	ПОЛДНИК													
1	рогалик с повидлом	80	5,6	4,37	44	237,73	0,04	1,05	0,015	0,057	87,25	97,75	24,5	1,035
2	чай с сахаром и лимоном	1/200			15,4	61,6		0,1	0,5		5,25	8,25	4,4	0,82
	Фрукты в ассортименте	150	26,51	26,09	118,68	815,57	0,495	28,51	0,58	3,232	205,47	398,78	83,23	4,727
	итого		42,46	40,465	203,73	1348,945	0,627	28,63	3,89	7,882	247,13	635,97	144,82	8,113
	ПО меню 10 дней		380,72	420,21	1748,4	12298,41	7,1105	260,3	16,12	64,1	5352,1	7765,9	1500,2	83,518