

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Индивидуальный предприниматель

МБОУ СОШ № 2 _____ Хрячкова К.В.

МБОУ СОШ № 7 _____ Демаков С.Н.

МБОУ СОШ № 10 _____ Агафонова И.В.

МАОУ СОШ № 12 _____ Калина Л.В.

МБОУ СОШ № 18 _____ Свалова О.Н.

МБОУ СОШ № 19 _____ Насущный В.В.

МАОУ СОШ № 56 _____ Новокрещенова Т.Н.



20 21 г.

Примерное двадцатидневное меню

для учащихся общеобразовательных учреждений

Примерное двадцатидневное меню для учащихся 7-11 лет

Сезон: осенне-зимне-весенний

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Б	Ж	У	
1 день						
TKN№107 стр71 сб2013	Огурец консервированный	60 г.	0,48	7,06	1,02	70,80
№561 стр.254 сб.2006	Бефстроганов	90 г.	6,15	2,90	5,90	192,00
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	8,55	7,84	35,08	103,05
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		550 г.	19,22	18,34	81,66	546,01
2 день						
TKN№15/1 стр49 ч1 сб2011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60 г.	0,60	6,00	2,10	65,00
TKN№9/7 стр19 ч2 сб2011	Котлеты (биточки) рыбные	90 г.	9,70	2,98	6,40	81,00
TKN№1/11 стр161 ч2 сб2011	Соус молочный	50 г.	0,99	2,91	3,30	43,25
TKN№45/3 стр257 ч1 сб2011	Рис отварной	150 г.	3,70	3,40	37,10	197,00
TKN№512 стр359 сб2013	Компот из кураги	200 г.	0,30	0,00	1,10	81,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		600 г.	19,23	15,83	74,66	587,41
3 день						
TKN№32/1 стр83 ч1 сб2011	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	60 г.	1,80	6,70	6,10	92,00
Доп.раск. № 88	Кура (филе) тушеная в сметанном соусе	90/50 г.	8,10	8,55	1,10	107,00
TKN№43/3 стр251 ч1 сб2011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00
сопр.инфор.для продукции	Напиток с витаминами	200 г.	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		600 г.	19,14	19,59	83,26	587,16
4 день						
№26/1 стр71 ч1 сб2011	Салат из отварной свеклы с черносливом	60 г.	2,10	5,00	11,50	93,00
TKN№11/8 стр55 ч2 сб2011	Гуляш из мяса говядины	90 г.	5,82	6,56	1,11	166,00
TKN№3/3 ч1 стр171 сб2011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00
TKN№6/10 стр141 ч2 сб2011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		550 г.	15,46	16,30	76,17	586,16
5 день						
TKN№3 стр8 сб2006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/20 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
TKN№2/6 стр337 ч1 сб2006	Омлет запеченный или паровой	200 г.	13,00	12,25	33,70	327,50
TKN№12/10 стр153 ч2 сб2011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		500 г.	18,77	19,06	74,16	583,06
6 день						
TKN№175 стр124 сб2013	Кукуруза консервированная	60 г.	5,52	3,48	8,20	156,40
TKN№5/8 стр43 ч2 сб2011	Плов из отварного мяса говядины	200 г.	9,76	10,68	44,65	215,00
сопр.инфор.для продукции	Кисель с витаминами "Киселек детский Валетек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		510 г.	19,22	19,70	81,51	586,56
7 день						
TKN№23/1 стр65 ч1 сб2011	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	60 г.	0,70	4,90	4,60	61,00
№608 стр276 сб2006	Котлеты рубленые из говядины	90 г.	10,72	11,25	12,87	217,40
TKN№8/3 стр181 ч1 сб2011	Капуста тушеная	150 г.	3,50	2,90	13,60	94,00
TKN№1008 стр414 сб2006	Напиток лимонный	200 г.	0,27	0,03	20,86	90,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		550 г.	19,13	19,62	76,59	582,56

8 день

TKN№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
TKN№9/5 стр313 ч1 с62011	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200 г.	14,31	10,85	33,46	276,90
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		480 г.	19,16	19,72	78,12	583,76

9 день

TKN№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г.	0,40	5,90	5,30	60,00
ТТК№64 стр164 с62003	Колбаски Витаминные	95 г.	9,56	9,06	2,33	138,35
TKN№43/3 стр251 ч1 с62011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00
сопр.инфор.для продукции	Напиток с витаминами	200 г.	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		555 г.	19,20	19,30	83,69	586,51

10 день

№61 стр25 с62006	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60 г.	0,15	4,02	10,68	118,55
TKN№9/8 стр51 ч2 с62011	Печень по-строгановски	90 г.	10,10	10,15	2,10	139,00
TKN№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00
TKN№6/10 стр141 ч2 с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		550 г.	17,79	18,91	76,34	584,71

11 день

TKN№1/1 стр21 ч1 с62011	Горошек зеленый	60 г.	0,84	2,24	3,86	43,20
TKN№11/8 стр55 ч2 с62011	Гуляш из мяса говядины	90 г.	5,82	6,56	1,11	166,00
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	8,55	7,84	35,08	103,05
сопр.инфор.для продукции	Напиток с витаминами	200 г.	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		550 г.	19,15	17,18	83,71	512,41

12 день

TKN№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г.	0,40	5,90	5,30	60,00
TKN№335 стр235 с62013	Суфле рыбное	100 г.	9,90	4,80	2,60	118,00
TKN№1/11 стр161 ч2 с62011	Соус молочный	50 г.	0,99	2,91	3,30	43,25
TKN№45/3 стр257 ч1 с62011	Рис отварной	150 г.	3,70	3,40	37,10	197,00
TKN№509 стр357 с62013	Компот из яблок с лимоном	200 г.	0,30	0,20	9,10	48,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		610 г.	19,23	17,75	82,06	586,41

13 день

TKN№59 стр44 с62013	Салат из отварной свеклы с чесноком	60 г.	3,90	1,06	16,10	78,60
№637 стр293 с62006	Кура отварная	100 г.	5,26	6,28	2,70	155,00
TKN№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре с маслом	150/5 г.	3,10	4,20	20,60	135,00
сопр.инфор.для продукции	Кисель с витаминами "Киселек детский Валетек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		565 г.	16,20	17,08	68,06	583,76

14 день

TKN№3 стр8 с62006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/20 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
TKN№2/6 стр337 ч1 с62006	Омлет запеченный или паровой	200 г.	13,00	12,25	33,70	327,50
TKN№12/10 стр153 ч2 с62011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		500 г.	18,77	19,06	74,16	583,06

15 день

Доп.раскладка № 5	Салат из свежих помидор с репчатым луком	60 г.	0,60	9,01	2,81	65,10
TKN№5/9 стр123 ч2 с6201	Биточки (котлеты) из мяса кур	90 г.	8,42	2,72	10,32	98,75
TKN№43/3 стр251 ч1 с62011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00
TKN№6/11 стр171 ч2 с62011	Соус сметанный	50 г.	0,59	3,65	2,09	43,90
TKN№4/10 стр137 ч2 с62011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		600 г.	19,15	19,72	80,68	586,91

16 день

TKN№15/1 стр49 ч1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60 г.	0,60	6,00	2,10	65,00
TKN№23/8 стр79 ч2 с62011	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	90/70 г.	9,26	9,38	7,94	178,76
TKN№43/3 стр251 ч1 с62011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00
TKN№11/10 ч2 стр151 с62011	Чай с сахаром и лимоном	200 г.	0,10	0,00	9,20	36,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		620 г.	19,20	19,72	76,30	587,92

17 день

TKN№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г.	0,40	5,90	5,30	60,00
№608 стр276 с62006	Шницель рубленный из говядины	90 г.	10,24	3,90	8,94	88,80
TKN№45/3 стр257 ч1 с62011	Рис отварной	150 г.	3,70	3,40	37,10	197,00
№759 стр336 с62006	Соус красный основной	50 г.	0,58	0,97	3,70	25,88
сопр.инфор.для продукции	Кисель с витаминами "Киселек детский Валетек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		600 г.	18,86	19,71	83,70	586,84

18 день

TKN№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
TKN№9/5 стр313 ч1 с62011	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200 г.	14,31	10,85	33,46	276,90
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		480 г.	19,16	19,72	78,12	583,76

19 день

TKN№55 стр42 с62013	Салат из свеклы с сыром	60 г.	1,68	7,26	4,26	88,80
TKN№3/8 стр39 ч2 с62011	Мясо говядины, тушенное с овощами	200 г.	13,30	11,90	38,80	295,00
TKN№512 стр359 с62013	Компот из кураги	200 г.	0,30	0,00	1,10	81,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		510 г.	19,22	19,70	68,82	584,96

20 день

TKN№31/1 стр 81 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля с солеными огурцами и рас	60 г.	0,90	4,10	0,80	64,00
№637 стр293 с62006	Кура отварная	100 г.	5,26	6,28	2,70	155,00
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	8,55	7,84	35,08	103,05
№759 стр336 с62006	Соус красный основной	50 г.	0,58	0,97	0,70	25,88
сопр.инфор.для продукции	Напиток с витаминами	200 г.	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		610 г.	19,23	19,73	82,94	548,09
ВСЕГО за 20 ДНЕЙ:			374,49	375,74	1564,71	11558,02
ВСЕГО в среднем за 1 ДЕНЬ:			18,72	18,79	78,24	577,90
ВСЕГО:			15,4- 19,25	15,8- 19,75	67,0- 83,75	470-587,5

по норме согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение № 10 таблица 1

Примерное двадцатидневное меню для учащихся 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимне-весенний

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Б	Ж	У	
1 день						
TKN№107 стр71 сб2013	Огурец консервированный	100 г.	0,80	8,10	2,70	103,00
№561 стр.254 сб.2006	Бефстроганов	100 г.	7,04	3,64	6,84	220,00
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	200 г.	9,40	9,76	39,07	137,40
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
		665 г.	22,46	22,20	95,67	676,48
2 день						
TKN№15/1 стр49 ч1 сб2011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100 г.	1,00	9,20	2,50	70,00
TKN№9/7 стр19 ч2 сб2011	Котлеты (биточки) рыбные	100 г.	10,72	4,00	7,80	95,00
TKN№1/11 стр161 ч2 сб2011	Соус молочный	75 г.	1,48	3,87	4,94	54,88
TKN№45/3 стр257 ч1 сб2011	Рис отварной	200 г.	4,93	4,53	40,47	217,67
TKN№512 стр359 сб2013	Компот из кураги	200 г.	0,30	0,00	1,10	81,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
		740 г.	23,55	22,30	88,87	674,63
3 день						
TKN№32/1 стр83 ч1 сб2011	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	100 г.	2,01	7,19	6,79	103,64
Доп.раск. № 88	Кура (филе) тушеная в сметанном соусе	100/50 г.	9,28	10,00	1,65	138,00
TKN№43/3 стр251 ч1 сб2011	Макаронные изделия отварные	200 г.	6,07	5,07	36,20	199,00
сопр.инфор.для прод	Напиток с витаминами	200 г.	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
		565 г.	22,48	22,96	95,70	676,72
4 день						
№26/1 стр71 ч1 сб2011	Салат из отварной свеклы с черносливом и раститель	100 г.	3,33	6,33	12,17	110,00
TKN№11/8 стр55 ч2 сб2011	Гуляш из мяса говядины	100 г.	6,90	8,70	1,45	180,00
TKN№3/3 ч1 стр171 сб2011	Картофельное пюре	200 г.	4,13	5,60	27,47	160,00
TKN№6/10 стр141 ч2 сб2011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
		665 г.	19,98	21,33	91,45	678,08
5 день						
TKN№3 стр8 сб2006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/20 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
TKN№2/6 стр337 ч1 сб2006	Омлет запеченный или паровой	200 г.	13,00	12,25	33,70	327,50
TKN№12/10 стр153 ч2 сб2011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
		505 г.	19,19	19,14	76,64	595,48
6 день						
TKN№175 стр124 сб2013	Кукуруза консервированная	100 г.	6,20	4,41	13,70	167,90
TKN№5/8 стр43 ч2 сб2011	Плов из отварного мяса говядины	200 г.	9,76	10,68	44,65	215,00
ТТК№82 стр202 сб2003	Кисель с витаминами "Киселек детский Валетек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
		565 г.	21,08	20,79	94,41	633,98
7 день						
TKN№23/1 стр65 ч1 сб2011	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и рас	100 г.	1,17	6,18	7,68	71,87
№608 стр276 сб2006	Котлеты рубленые из говядины	100 г.	11,10	12,25	14,30	231,00
TKN№8/3 стр181 ч1 сб2011	Капуста тушеная	200 г.	4,66	3,80	18,08	125,30
TKN№1008 стр414 сб2006	Напиток лимонный	200 г.	0,27	0,03	20,86	90,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
		665 г.	22,32	22,96	92,98	674,25

8 день

TKN№1 стр8 сб2006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
TKN№9/5 стр313 ч1 сб2011	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200 г.	14,31	10,85	33,46	276,90
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		485 г.	19,16	19,72	78,12	583,76

9 день

TKN№14/1 стр47 ч1 сб2011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	6,00	82,00
ТТК№64 стр164 сб2003	Колбаски Витаминные	110 г.	10,29	10,43	2,45	151,10
TKN№43/3 стр251 ч1 сб2011	Макаронные изделия отварные	200 г.	6,07	5,07	36,20	199,00
сопр. инфор. для прод	Напиток с витаминами	200 г.	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
		675 г.	22,18	22,30	95,71	668,18

10 день

№61 стр25 сб2006	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100 г.	0,53	5,02	13,68	122,50
TKN№9/8 стр51 ч2 сб2011	Печень по-строгановски	100 г.	12,18	10,80	2,89	149,00
TKN№3/3 ч1 стр171 сб2011	Картофельное пюре	200 г.	4,13	5,60	27,47	180,00
TKN№6/10 стр141 ч2 сб2011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
		665 г.	22,46	22,12	94,40	679,58

11 день

TKN№1/1 стр21 ч1 сб2011	Горошек зеленый	100 г.	1,07	2,74	4,15	72,14
TKN№11/8 стр55 ч2 сб2011	Гуляш из мяса говядины	100 г.	6,90	8,70	1,45	180,00
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	200 г.	9,40	9,76	39,07	137,40
сопр. инфор. для прод	Напиток с витаминами	200 г.	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
		665 г.	22,49	21,90	95,73	625,62

12 день

TKN№14/1 стр47 ч1 сб2011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	6,00	82,00
TKN№335 стр235 сб2013	Суфле рыбное	100 г.	9,90	4,80	2,60	118,00
TKN№1/11 стр161 ч2 сб2011	Соус молочный	75 г.	1,48	3,87	4,94	54,88
TKN№45/3 стр257 ч1 сб2011	Рис отварной	200 г.	4,93	4,53	40,47	217,67
TKN№509 стр357 сб2013	Компот из яблок с лимоном	200 г.	0,30	0,20	9,10	48,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
		740 г.	22,43	20,20	95,17	676,63

13 день

TKN№59 стр44 сб2013	Салат из отварной свеклы с чесноком	100 г.	5,00	2,10	20,50	93,00
№637 стр293 сб2006	Кура отварная	100 г.	5,26	6,28	2,70	155,00
TKN№3/3 ч1 стр171 сб2011	Картофельное пюре с маслом	200/5 г.	4,13	5,60	27,47	180,00
ТТК№82 стр202 сб2003	Кисель с витаминами "Киселек детский Валетек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
		465 г.	19,51	19,68	86,73	679,08

14 день

TKN№3 стр8 сб2006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/20 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
TKN№2/6 стр337 ч1 сб2006	Омлет запеченный или паровой	200 г.	13,00	12,25	33,70	327,50
TKN№12/10 стр153 ч2 сб2011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
		505 г.	19,19	19,14	76,64	595,48

15 день

Доп.раскладка № 5	Салат из свежих помидор с репчатым луком	100 г.	1,00	9,22	4,68	78,55
TKN№5/9 стр123 ч2 с62011	Биточки (котлеты) из мяса кур	100 г.	9,12	3,54	10,50	109,50
TKN№43/3 стр251 ч1 с62011	Макаронные изделия отварные	200 г.	6,07	5,07	36,20	199,00
СТН2011 ч2 стр171 тк№6/11	Соус сметанный	75 г.	0,89	4,47	2,13	65,85
TKN№4/10 стр137 ч2 с62011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
		740 г.	22,50	23,00	93,97	679,98

16 день

TKN№15/1 стр49 ч1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100 г.	1,00	6,80	3,50	95,00
TKN№23/8 стр79 ч2 с62011	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	100/80 г.	10,17	10,40	8,56	193,24
TKN№43/3 стр251 ч1 с62011	Макаронные изделия отварные	200 г.	6,07	5,07	36,20	199,00
TKN№11/10 ч2 стр151 с62011	Чай с сахаром и лимоном	200 г.	0,10	0,00	9,20	36,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
		745 г.	22,46	22,97	89,52	679,32

17 день

TKN№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	6,00	82,00
№608 стр276 с62006	Шницель рубленный из говядины	100 г.	11,15	5,50	9,30	102,60
TKN№45/3 стр257 ч1 с62011	Рис отварной	200 г.	4,93	4,53	40,47	217,67
№759 стр336 с62006	Соус красный основной	50 г.	0,58	0,97	3,70	25,88
ТТК№82 стр202 с62003	Кисель с витаминами "Киселек детский Валетек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
		715 г.	22,48	22,80	95,53	679,23

18 день

TKN№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
TKN№9/5 стр313 ч1 с62011	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200 г.	14,31	10,85	33,46	276,90
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
		485 г.	19,16	19,72	78,12	583,76

19 день

TKN№55 стр42 с62013	Салат из свеклы с сыром	100 г.	1,95	8,10	6,10	128,00
TKN№3/8 стр39 ч2 с62011	Мясо говядины, тушенное с овощами	200 г.	13,30	11,90	38,80	295,00
TKN№512 стр359 с62013	Компот из кураги	200 г.	0,30	0,00	1,10	81,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
		565 г.	20,67	20,70	78,06	660,08

20 день

TKN№31/1 стр 81 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля с солеными огурцами	100 г.	1,00	4,83	1,47	76,67
№637 стр293 с62006	Кура отварная	100 г.	5,26	6,28	2,70	155,00
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	200 г.	9,40	9,76	39,07	137,40
№759 стр336 с62006	Соус красный основной	50 г.	0,58	0,97	0,70	25,88
сопр.инфор.для прод	Напиток с витаминами	200 г.	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
		715 г.	21,36	22,54	95,00	631,03
ВСЕГО за 20 ДНЕЙ:			427,11	428,47	1788,42	13031,35
ВСЕГО в среднем за 1 ДЕНЬ:			21,36	21,42	89,42	651,57
ВСЕГО:					76,6-	
по норме согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение № 10 таблица 1			18-22,5	18,4-23	95,75	544-680

Примерное двадцатидневное меню для учащихся 7-11 лет с двухразовым питанием

Сезон: осенне-зимне-весенний

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Б	Ж	У	
1 день						
завтрак						
ТК№7/4 стр271 сб2011	Каша рисовая на молоке	220 г.	7,78	7,82	37,00	179,40
ТК№1 стр8 сб2006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
ТК№13/10 стр155 ч2 сб2011	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,00	2,90	13,40	89,00
	итого за завтрак	500 г.	15,53	19,59	80,06	515,26
обед						
Доп.раскл № 11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/10 г.	6,81	6,56	27,50	195,68
ТК№107 стр71 сб2013	Огурец консервированный	60 г.	0,48	7,06	1,02	70,80
№561 стр.254 сб.2006	Бефстроганов	90 г.	6,15	2,90	5,90	192,00
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	8,55	7,84	35,08	103,05
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
	итого за обед	790 г.	26,03	24,90	109,16	741,69
	итого за день	1290 г.	41,56	44,49	189,22	1256,95
2 день						
завтрак						
Доп.раск№52	Каша манная на молоке вязкая	220 г.	10,74	11,82	35,54	229,40
ТК№3 стр8 сб2006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/5 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
ТК№12/10 стр153 ч2 сб2011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00
	итого за завтрак	505 г.	16,51	18,63	76,00	484,96
обед						
Доп.раск№28	Суп картофельный протертый с гречками	200/15 г.	5,16	7,88	28,20	146,40
ТК№15/1 стр49 ч1 сб2011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60 г.	0,60	6,00	2,10	65,00
ТК№9/7 стр19 ч2 сб2011	Котлеты (биточки) рыбные	90 г.	9,70	2,98	6,40	81,00
ТК№1/11 стр161 ч2 сб2011	Соус молочный	50 г.	0,99	2,91	3,30	43,25
ТК№45/3 стр257 ч1 сб2011	Рис отварной	150 г.	3,70	3,40	37,10	197,00
ТК№512 стр359 сб2013	Компот из кураги	200 г.	0,30	0,00	1,10	81,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
	итого за обед	815 г.	24,39	23,71	102,86	733,81
	итого за день	1320 г.	40,90	42,34	178,86	1218,77
3 день						
завтрак						
ТК№9/5 стр313 ч1 сб2011	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200 г.	14,31	10,85	33,46	276,90
ТК№1 стр8 сб2006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	итого за завтрак	480 г.	19,16	19,72	78,12	583,76
обед						
Доп.раск № 18	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	200/25/5 г.	5,60	4,14	26,40	160,20
ТК№32/1 стр83 ч1 сб2011	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	60 г.	1,80	6,70	6,10	92,00
Доп.раск. № 88	Кура (филе) тушеная в сметанном соусе	90/50 г.	8,10	8,55	1,10	107,00
ТК№43/3 стр251 ч1 сб2011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00
сопр.инфор.для продукции	Напиток с витаминами	200 г.	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
	итого за обед	830 г.	24,74	23,73	109,66	747,36
	итого за день	1310 г.	43,90	43,45	187,78	1331,12

4 день

завтрак

ТК№11/4 стр279 ч1 с62011	Каша пшеничная на молоке	220 г.	7,52	7,52	27,58	225,00
ТК№3 стр8 с62006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/20 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Доп.раскл №111	Какао на молоке	200 г.	3,80	4,00	32,67	167,00
итого за завтрак		505 г.	15,69	16,93	89,51	586,56

обед

№170 стр71 с62006	Борщ со свежей капустой с курой со сметаной	200/25/5 г.	8,06	7,78	37,66	122,20
№26/1 стр71 ч1 с62011	Салат из отварной свеклы с черносливом	60 г.	2,10	5,00	11,50	93,00
ТК№11/8 стр55 ч2 с62011	Гуляш из мяса говядины	90 г.	5,82	6,56	1,11	166,00
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00
ТК№6/10 стр141 ч2 с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
итого за обед		780 г.	23,52	24,08	113,83	708,36
итого за день		1285 г.	39,21	41,01	203,34	1294,92

5 день

завтрак

доп.раск. № 52	Каша кукурузная на молоке	220 г.	10,65	10,34	25,05	222,00
ТК№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
итого за завтрак		500 г.	15,50	19,21	69,71	528,86

обед

Доп.раск.№10	Суп картофельный с горохом с курой	200/25 г.	4,40	5,78	30,76	156,80
ТК№3 стр8 с62006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/20 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
ТК№2/6 стр337 ч1 с62006	Омлет запеченный или паровой	200 г.	13,00	12,25	33,70	327,50
ТК№12/10 стр153 ч2 с62011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
итого за обед		710 г.	23,17	24,84	104,92	739,86
итого за день		1210 г.	38,67	44,05	174,63	1268,72

6 день

завтрак

ТК№2/4 стр261 ч1 с62011	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	220 г.	7,10	5,40	20,70	172,00
ТК№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Доп.раскл №111	Какао на молоке	200 г.	3,80	4,00	32,67	167,00
итого за завтрак		500 г.	15,65	18,27	83,03	585,86

обед

Доп.раск№21	Суп картофельный с рыбой	200/15 г.	5,94	4,81	26,00	124,80
ТК№175 стр124 с62013	Кукуруза консервированная	60 г.	5,52	3,48	8,20	156,40
ТК№5/8 стр43 ч2 с62011	Плов из отварного мяса говядины	180 г.	8,86	10,58	41,65	214,00
сопр.инфор.для продукции	Кисель с витаминами "Киселек детский Валетек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
итого за обед		705 г.	24,26	24,41	104,51	710,36
итого за день		1205 г.	39,91	42,68	187,54	1296,22

7 день

завтрак

ТК№2/6 стр337 ч1 с62006	Омлет запеченный или паровой	200 г.	13,00	11,25	33,50	327,50
ТК№3 стр8 с62006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/20 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
итого за завтрак		500 г.	17,47	16,66	77,76	582,06

обед

Доп.раскл № 11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/10 г.	6,81	6,56	27,50	195,68
ТК№23/1 стр65 ч1 с62011	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растител	60 г.	0,70	4,90	4,60	61,00
№608 стр276 с62006	Котлеты рубленные из говядины	90 г.	10,72	11,25	12,87	217,40
ТК№8/3 стр181 ч1 с62011	Капуста тушеная	150 г.	3,50	2,90	13,60	94,00
ТК№1008 стр414 с62006	Напиток лимонный	200 г.	0,27	0,03	20,86	90,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
	итого за обед	760 г.	25,94	26,18	104,09	778,24
	итого за день	1260 г.	43,41	42,84	181,85	1360,30

8 день

завтрак

ТК№7/4 стр271 с62011	Каша рисовая на молоке	220 г.	7,78	7,82	37,00	179,40
ТК№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
ТК№13/10 стр155 ч2 с62011	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,00	2,90	13,40	89,00
	итого за завтрак	500 г.	15,53	19,59	80,06	515,26

обед

Доп.раскл. № 12	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	200/25 г.	4,20	4,10	31,70	151,00
ТК№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
ТК№9/5 стр313 ч1 с62011	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200 г.	14,31	10,85	33,46	276,90
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
	итого за обед	705 г.	23,36	23,82	109,82	734,76
	итого за день	1205 г.	38,89	43,41	189,88	1250,02

9 день

завтрак

ТК№14/4 стр285 ч1 с62011	Каша ячневая на молоке вязкая	220 г.	9,80	9,80	42,20	216,00
ТК№3 стр8 с62006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/20 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
ТК№12/10 стр153 ч2 с62011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00
	итого за завтрак	520 г.	15,57	16,61	82,66	471,56

обед

№218 стр92 с62006	Суп-лапша домашняя с курой	200/25 г.	6,00	6,70	21,24	185,00
ТК№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г.	0,40	5,90	5,30	60,00
ТТК№64 стр164 с62003	Колбаски Витаминные	95 г.	9,56	9,06	2,33	138,35
ТК№43/3 стр251 ч1 с62011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00
сопр.инфор.для продукции	Напиток с витаминами	200 г.	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
	итого за обед	780 г.	25,20	26,00	104,93	771,51
	итого за день	1300 г.	40,77	42,61	187,59	1243,07

10 день

завтрак

ТК№16/4 стр289 ч1 с62011	Каша Дружба (рис, пшено) на молоке	220 г.	10,62	7,18	35,58	254,00
ТК№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	итого за завтрак	500 г.	15,47	16,05	80,24	560,86

обед

Доп.раск.31	Рассольник с курой со сметаной	200/25/5 г.	6,92	5,94	32,16	198,40
№61 стр25 с62006	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60 г.	0,15	4,02	10,68	118,55
ТК№9/8 стр51 ч2 с62011	Печень по-строгановски	90 г.	10,10	10,15	2,10	139,00
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00
ТК№6/10 стр141 ч2 с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
	итого за обед	780 г.	24,71	24,85	108,50	783,11
	итого за день	1280 г.	40,18	40,90	188,74	1343,97

11 день

завтрак

TKN№7/4 стр271 с62011	Каша рисовая на молоке	220 г.	7,78	7,82	37,00	179,40
TKN№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
TKN№13/10 стр155 ч2 с62011	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,00	2,90	13,40	89,00
итого за завтрак		500 г.	15,53	19,59	80,06	515,26

обед

Доп.раскл № 11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/10 г.	6,81	6,56	27,50	195,68
TKN№1/1 стр21 ч1 с62011	Горошек зеленый	60 г.	0,84	2,24	3,86	43,20
TKN№11/8 стр55 ч2 с62011	Гуляш из мяса говядины	90 г.	5,82	6,56	1,11	166,00
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	8,55	7,84	35,08	103,05
сопр.инфор.для продукции	Напиток с витаминами	200 г.	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
итого за обед		760 г.	25,96	23,74	111,21	708,09
итого за день		1260 г.	41,49	43,33	191,27	1223,35

12 день

завтрак

Доп.раск№52	Каша манная на молоке вязкая	220 г.	10,74	11,82	35,54	229,40
TKN№3 стр8 с62006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/5 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
TKN№12/10 стр153 ч2 с62011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00
итого за завтрак		505 г.	16,51	18,63	76,00	484,96

обед

Доп.раск№28	Суп картофельный протертый с гречками	200/15 г.	5,16	7,88	28,20	146,40
TKN№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г.	0,40	5,90	5,30	60,00
TKN№335 стр235 с62013	Суфле рыбное	100 г.	9,90	4,80	2,60	118,00
TKN№1/11 стр161 ч2 с62011	Соус молочный	50 г.	0,99	2,91	3,30	43,25
TKN№45/3 стр257 ч1 с62011	Рис отварной	150 г.	3,70	3,40	37,10	197,00
TKN№509 стр357 с62013	Компот из яблок с лимоном	200 г.	0,30	0,20	9,10	48,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
итого за обед		825 г.	24,39	25,63	110,26	732,81
итого за день		1330 г.	40,90	44,26	186,26	1217,77

13 день

завтрак

TKN№296 стр205 с62013	Макароны запеченные с сыром	165 г.	9,20	7,20	28,04	84,50
TKN№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	Йогурт	125 г.	5,05	3,00	10,63	78,75
итого за завтрак		570 г.	19,10	19,07	83,33	470,11

обед

№170 стр71 с62006	Борщ со свежей капустой с курой со сметаной	200/25/5 г.	8,06	7,78	37,66	122,20
TKN№59 стр44 с62013	Салат из отварной свеклы с чесноком	60 г.	3,90	1,06	16,10	78,60
№637 стр293 с62006	Кура отварная	100 г.	5,26	6,28	2,70	155,00
TKN№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре с маслом	150/5 г.	3,10	4,20	20,60	135,00
сопр.инфор.для продукции	Кисель с витаминами "Киселек детский Валетек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
итого за обед		795 г.	24,26	24,86	105,72	705,96
итого за день		1365 г.	43,36	43,93	189,05	1176,07

14 день

завтрак

TKN№11/4 стр279 ч1 с62011	Каша пшеничная на молоке	220 г.	7,52	7,52	27,58	225,00
TKN№3 стр8 с62006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/20 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Доп.раскл №111	Какао на молоке	200 г.	3,80	4,00	32,67	167,00
итого за завтрак		505 г.	15,69	16,93	89,51	586,56

обед

Доп.раскл №10	Суп картофельный с горохом с курой	200/25 г.	4,40	5,78	30,76	156,80
TKN№3 стр8 с62006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/20 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
TKN№2/6 стр337 ч1 с62006	Омлет запеченный или паровой	200 г.	13,00	12,25	33,70	327,50
TKN№12/10 стр153 ч2 с62011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
итого за обед		725 г.	23,17	24,84	104,92	739,86
итого за день		1230 г.	38,86	41,77	194,43	1326,42

15 день

завтрак

доп.раскл. № 52	Каша кукурузная на молоке	220 г.	10,65	10,34	25,05	222,00
TKN№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
итого за завтрак		500 г.	15,50	19,21	69,71	528,86

обед

Доп.раскл № 18	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	200/25/5 г.	5,60	4,14	26,40	160,20
Доп.раскладка № 5	Салат из свежих помидор с репчатым луком	60 г.	0,60	9,01	2,81	65,10
TKN№5/9 стр123 ч2 с6201	Биточки (котлеты) из мяса кур	90 г.	8,42	2,72	10,32	98,75
TKN№43/3 стр251 ч1 с62011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00
TKN№6/11 стр171 ч2 с62011	Соус сметанный	50 г.	0,59	3,65	2,09	43,90
TKN№4/10 стр137 ч2 с62011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
итого за обед		830 г.	24,75	23,86	107,08	747,11
итого за день		1330 г.	40,25	43,07	176,79	1275,97

16 день

завтрак

TKN№2/4 стр261 ч1 с62011	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	220 г.	7,10	5,40	20,70	172,00
TKN№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Доп.раскл №111	Какао на молоке	200 г.	3,80	4,00	32,67	167,00
итого за завтрак		500 г.	15,65	18,27	83,03	585,86

обед

Доп.раскл№21	Суп картофельный с рыбой	200/15 г.	5,94	4,81	26,00	124,80
TKN№15/1 стр49 ч1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60 г.	0,60	6,00	2,10	65,00
TKN№23/8 стр79 ч2 с62011	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	90/70 г.	9,26	9,38	7,94	178,76
TKN№43/3 стр251 ч1 с62011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00
TKN№11/10 ч2 стр151 с62011	Чай с сахаром и лимоном	200 г.	0,10	0,00	9,20	36,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
итого за обед		835 г.	25,14	24,53	102,30	712,72
итого за день		1335 г.	40,79	42,80	185,33	1298,58

17 день

завтрак

TKN№14/4 стр285 ч1 с62011	Каша ячневая на молоке вязкая	220 г.	9,80	9,80	42,20	216,00
TKN№3 стр8 с62006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/20 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
TKN№12/10 стр153 ч2 с62011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00
итого за завтрак		520 г.	15,57	16,61	82,66	471,56

обед

Доп.раск№28	Суп картофельный протертый с гренками	200/15 г.	5,16	7,88	28,20	146,40
ТК№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г.	0,40	5,90	5,30	60,00
№608 стр276 с62006	Шницель рубленный из говядины	90 г.	10,24	3,90	8,94	88,80
ТК№45/3 стр257 ч1 с62011	Рис отварной	150 г.	3,70	3,40	37,10	197,00
№759 стр336 с62006	Соус красный основной	50 г.	0,58	0,97	3,70	25,88
сопр.инфор.для продукции	Кисель с витаминами "Киселек детский Валетек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
	итого за обед	815 г.	24,02	27,59	111,90	733,24
	итого за день	1335 г.	39,59	44,20	194,56	1204,80

18 день

завтрак

ТК№7/4 стр271 с62011	Каша рисовая на молоке	220 г.	7,78	7,82	37,00	179,40
ТК№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
ТК№13/10 стр155 ч2 с62011	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,00	2,90	13,40	89,00
	итого за завтрак	500 г.	15,53	19,59	80,06	515,26

обед

Доп.раск.31	Рассольник с курой со сметаной	200/25/5 г.	6,92	5,94	32,16	198,40
ТК№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
ТК№9/5 стр313 ч1 с62011	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200 г.	14,31	10,85	33,46	276,90
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
	итого за обед	710 г.	26,08	25,66	110,28	782,16
	итого за день	1210 г.	41,61	45,25	190,34	1297,42

19 день

завтрак

ТК№2/6 стр337 ч1 с62006	Омлет запеченный или паровой	200 г.	13,00	11,25	33,50	327,50
ТК№3 стр8 с62006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/20 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	итого за завтрак	500 г.	17,47	16,66	77,76	582,06

обед

Доп.раскл. № 12	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	200/25 г.	4,20	4,10	31,70	151,00
ТК№55 стр42 с62013	Салат из свеклы с сыром	60 г.	1,68	7,26	4,26	88,80
ТК№3/8 стр39 ч2 с62011	Мясо говядины, тушенное с овощами	200 г.	13,30	11,90	38,80	295,00
ТК№512 стр359 с62013	Компот из кураги	200 г.	0,30	0,00	1,10	81,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
	итого за обед	735 г.	23,42	23,80	100,52	735,96
	итого за день	1235 г.	40,89	40,46	178,28	1318,02

20 день

завтрак

ТК№16/4 стр289 ч1 с62011	Каша Дружба (рис, пшено) на молоке	220 г.	10,62	7,18	35,58	254,00
ТК№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	итого за завтрак	500 г.	15,47	16,05	80,24	560,86

обед

№218 стр92 с62006	Суп-лапша домашняя с курой	200/25 г.	6,00	6,70	21,24	185,00
ТК№31/1 стр 81 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля с солеными огурцами и рас	60 г.	0,90	4,10	0,80	64,00
№637 стр293 с62006	Кура отварная	100 г.	5,26	6,28	2,70	155,00
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	8,55	7,84	35,08	103,05
№759 стр336 с62006	Соус красный основной	50 г.	0,58	0,97	0,70	25,88
сопр. инфор. для продукции	Напиток с витаминами	200 г.	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
	итого за обед	835 г.	25,23	26,43	104,18	733,09
	итого за день	1335 г.	40,70	42,48	184,42	1293,95
	ВСЕГО за 20 ДНЕЙ:		815,84	859,33	3740,16	25496,41
	ВСЕГО в среднем за 1 ДЕНЬ:		40,79	42,97	187,01	1274,82
	ВСЕГО:				167,5-	
	по норме согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение № 10 таблица 1		38,5-46,2	39,5-47,4	201	1175-1410

Примерное двадцатидневное меню для учащихся 12 лет и старше с двухразовым питанием

Сезон: осенне-зимне-весенний

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Б	Ж	У	
1 день						
завтрак						
TKN№7/4 стр271 сб2011	Каша рисовая на молоке	270 г.	11,00	10,82	48,00	229,40
TKN№1 стр8 сб2006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
TKN№13/10 стр155 ч2 сб2011	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,00	2,90	13,40	89,00
	итого за завтрак	550 г.	18,75	22,59	91,06	565,26
обед						
Доп.раскл № 11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20 г.	8,66	8,83	35,13	249,60
TKN№107 стр71 сб2013	Огурец консервированный	100 г.	0,80	8,10	2,70	103,00
№561 стр.254 сб.2006	Бефстроганов	100 г.	7,04	3,64	6,84	220,00
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	200 г.	9,40	9,76	39,07	137,40
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
	итого за обед	935 г.	31,12	31,03	130,80	926,08
	итого за день	1485 г.	49,87	53,62	221,86	1491,34
2 день						
завтрак						
Доп.раск№52	Каша манная на молоке вязкая	280 г.	13,00	13,40	45,60	291,00
TKN№3 стр8 сб2006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/5 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
TKN№12/10 стр153 ч2 сб2011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00
	итого за завтрак	565 г.	18,77	20,21	86,06	546,56
обед						
Доп.раск№28	Суп картофельный протертый с гречками	250/15 г.	5,20	9,15	31,00	183,00
TKN№15/1 стр49 ч1 сб2011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100 г.	1,00	9,20	2,50	70,00
TKN№9/7 стр19 ч2 сб2011	Котлеты (биточки) рыбные	100 г.	10,72	4,00	7,80	95,00
TKN№1/11 стр161 ч2 сб2011	Соус молочный	75 г.	1,48	3,87	4,94	54,88
TKN№45/3 стр257 ч1 сб2011	Рис отварной	200 г.	4,93	4,53	40,47	217,67
TKN№512 стр359 сб2013	Компот из кураги	200 г.	0,30	0,00	1,10	81,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
	итого за обед	1005 г.	28,75	31,45	119,87	857,63
	итого за день	1570 г.	47,52	51,66	205,93	1404,19
3 день						
завтрак						
TKN№9/5 стр313 ч1 сб2011	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250 г.	17,31	18,85	41,46	356,90
TKN№1 стр8 сб2006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	итого за завтрак	530 г.	22,16	27,72	86,12	663,76
обед						
Доп.раск № 18	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	250/25/8 г.	6,98	4,70	33,22	185,00
TKN№32/1 стр83 ч1 сб2011	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	100 г.	2,01	7,19	6,79	103,64
Доп.раск. № 88	Кура (филе) тушеная в сметанном соусе	100/50 г.	9,28	10,00	1,65	138,00
TKN№43/3 стр251 ч1 сб2011	Макаронные изделия отварные	200 г.	6,07	5,07	36,20	199,00
сопр.инфор для прод	Напиток с витаминами	200 г.	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
	итого за обед	993 г.	29,46	27,66	128,92	861,72
	итого за день	1523 г.	51,62	55,38	215,04	1525,48

4 день

завтрак

ТК№11/4 стр279 ч1 с62011	Каша пшеничная на молоке	280 г.	12,52	10,52	32,58	285,00
ТК№3 стр8 с62006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/5 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Доп.раскл №111	Какао на молоке (100)	200 г.	3,80	4,00	32,67	167,00
итого за завтрак		565 г.	20,69	19,93	94,51	646,56

обед

№170 стр71 с62006	Борщ со свежей капустой с курой со сметаной	250/25/8 г.	10,20	10,40	41,70	154,00
№26/1 стр71 ч1 с62011	Салат из отварной свеклы с черносливом и раститель	100 г.	3,33	6,33	12,17	110,00
ТК№11/8 стр55 ч2 с62011	Гуляш из мяса говядины	100 г.	6,90	8,70	1,45	180,00
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	200 г.	4,13	5,60	27,47	160,00
ТК№6/10 стр141 ч2 с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
итого за обед		948 г.	30,18	31,73	133,15	832,08
итого за день		1513 г.	50,87	51,66	227,66	1478,64

5 день

завтрак

доп.раск. № 52	Каша кукурузная на молоке	280 г.	13,25	13,34	40,05	297,00
ТК№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
итого за завтрак		560 г.	18,10	22,21	84,71	603,86

обед

Доп.раск№10	Суп картофельный с горохом с курой	250/25 г.	8,81	10,00	49,81	222,50
ТК№3 стр8 с62006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/20 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
ТК№2/6 стр337 ч1 с62006	Омлет запеченный или паровой	200 г.	13,00	12,25	33,70	327,50
ТК№12/10 стр153 ч2 с62011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
итого за обед		780 г.	28,00	29,14	126,45	817,98
итого за день		1340 г.	46,10	51,35	211,16	1421,84

6 день

завтрак

ТК№2/4 стр261 ч1 с62011	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	280 г.	11,10	9,40	26,70	192,00
ТК№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Доп.раскл №111	Какао на молоке (100)	200 г.	3,80	4,00	32,67	167,00
итого за завтрак		560 г.	19,65	22,27	89,03	605,86

обед

Доп.раск№21	Суп картофельный с рыбой	250/15 г.	7,42	7,26	35,50	186,50
ТК№175 стр124 с62013	Кукуруза консервированная	100 г.	6,20	4,41	13,70	167,90
ТК№5/8 стр43 ч2 с62011	Плов из отварного мяса говядины	200 г.	9,76	10,68	44,65	215,00
ТТК№82 стр202 с62003	Кисель с витаминами "Киселек детский Валетек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
итого за обед		830 г.	28,50	28,05	129,91	820,48
итого за день		1390 г.	48,15	50,32	218,94	1426,34

7 день

завтрак

ТК№2/6 стр337 ч1 с62006	Омлет запеченный или паровой	250 г.	15,00	14,25	39,50	377,50
ТК№3 стр8 с62006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/20 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
итого за завтрак		550 г.	19,47	19,66	83,76	632,06

обед

Доп.раскл № 11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20 г.	8,66	8,83	35,13	249,60
TKN№23/1 стр65 ч1 с62011	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и рас	100 г.	1,17	6,18	7,68	71,87
№608 стр276 с62006	Котлеты рубленые из говядины	100 г.	11,10	12,25	14,30	231,00
TKN№8/3 стр181 ч1 с62011	Капуста тушеная	200 г.	4,66	3,80	18,08	125,30
TKN№1008 стр414 с62006	Напиток лимонный	200 г.	0,27	0,03	20,86	90,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
	итого за обед	935 г.	30,98	31,79	128,11	923,85
	итого за день	1485 г.	50,45	51,45	211,87	1555,91

8 день

завтрак

TKN№7/4 стр271 с62011	Каша рисовая на молоке	270 г.	11,00	10,82	48,00	229,40
TKN№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
TKN№13/10 стр155 ч2 с62011	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,00	2,90	13,40	89,00
	итого за завтрак	550 г.	18,75	22,59	91,06	565,26

обед

Доп.раскл. № 12	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	250/25 г.	8,13	7,88	44,25	238,75
TKN№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
TKN№9/5 стр313 ч1 с62011	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250 г.	14,31	10,85	33,46	276,90
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
	итого за обед	810 г.	27,29	27,60	122,37	822,51
	итого за день	1360 г.	46,04	50,19	213,43	1387,77

9 день

завтрак

TKN№14/4 стр285 ч1 с62011	Каша ячневая на молоке вязкая	270 г.	14,80	14,80	50,20	301,00
TKN№3 стр8 с62006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/5 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
TKN№12/10 стр153 ч2 с62011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00
	итого за завтрак	555 г.	20,57	21,61	90,66	556,56

обед

№218 стр92 с62006	Суп-лапша домашняя с курой	250/25 г.	7,33	7,44	23,92	197,50
TKN№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	6,00	82,00
ТТК№64 стр164 с62003	Колбаски Витаминные	110 г.	10,29	10,43	2,45	151,10
TKN№43/3 стр251 ч1 с62011	Макаронные изделия отварные	200 г.	6,07	5,07	36,20	199,00
сопр. инфор. для прод	Напиток с витаминами	200 г.	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
	итого за обед	950 г.	29,51	29,74	119,63	865,68
	итого за день	1505 г.	50,08	51,35	210,29	1422,24

10 день

завтрак

TKN№16/4 стр289 ч1 с62011	Каша Дружба (рис, пшено) на молоке	270 г.	13,70	10,18	44,58	284,00
TKN№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	итого за завтрак	550 г.	18,55	19,05	89,24	590,86

обед

Доп.раск.31	Рассольник с курой со сметаной	250/25/8 г.	8,40	7,93	38,20	234,00
№61 стр25 с62006	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100 г.	0,53	5,02	13,68	122,50
TKN№9/8 стр51 ч2 с62011	Печень по-строгановски	100 г.	12,18	10,80	2,89	149,00
TKN№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	200 г.	4,13	5,60	27,47	180,00
TKN№6/10 стр141 ч2 с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
	итого за обед	948 г.	30,86	30,05	132,60	913,58
	итого за день	1498 г.	49,41	49,10	221,84	1504,44

11 день

завтрак

TKN№7/4 стр271 с62011	Каша рисовая на молоке	270 г.	11,00	10,82	48,00	229,40
TKN№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
TKN№13/10 стр155 ч2 с62011	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,00	2,90	13,40	89,00
итого за завтрак		550 г.	18,75	22,59	91,06	565,26

обед

Доп.раскл № 11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20 г.	8,66	8,83	35,13	249,60
TKN№1/1 стр21 ч1 с62011	Горошек зеленый	100 г.	1,07	2,74	4,15	72,14
TKN№11/8 стр55 ч2 с62011	Гуляш из мяса говядины	100 г.	6,90	8,70	1,45	180,00
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	200 г.	9,40	9,76	39,07	137,40
сопр.инфор.для прод	Напиток с витаминами	200 г.	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
итого за обед		935 г.	31,15	30,73	130,86	875,22
итого за день		1485 г.	49,90	53,32	221,92	1440,48

12 день

завтрак

Доп.раск№52	Каша манная на молоке вязкая	280 г.	13,00	13,40	45,60	291,00
TKN№3 стр8 с62006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/5 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
TKN№12/10 стр153 ч2 с62011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00
итого за завтрак		565 г.	18,77	20,21	86,06	546,56

обед

Доп.раск№28	Суп картофельный протертый с гречками	250/15 г.	5,20	9,15	31,00	183,00
TKN№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	6,00	82,00
TKN№335 стр235 с62013	Суфле рыбное	100 г.	9,90	4,80	2,60	118,00
TKN№1/11 стр161 ч2 с62011	Соус молочный	75 г.	1,48	3,87	4,94	54,88
TKN№45/3 стр257 ч1 с62011	Рис отварной	200 г.	4,93	4,53	40,47	217,67
TKN№509 стр357 с62013	Компот из яблок с лимоном	200 г.	0,30	0,20	9,10	48,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
итого за обед		740 г.	27,63	29,35	126,17	859,63
итого за день		1305 г.	46,40	49,56	212,23	1406,19

13 день

завтрак

TKN№296 стр205 с62013	Макаронные запеченные с сыром	185 г.	13,20	11,20	39,00	163,00
TKN№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	Йогурт	125 г.	5,05	3,00	10,63	78,75
итого за завтрак		590 г.	23,10	23,07	94,29	548,61

обед

№170 стр71 с62006	Борщ со свежей капустой с курой со сметаной	250/25/8 г.	10,20	10,40	41,70	154,00
TKN№59 стр44 с62013	Салат из отварной свеклы с чесноком	100 г.	5,00	2,10	20,50	93,00
№637 стр293 с62006	Кура отварная	100 г.	5,26	6,28	2,70	155,00
TKN№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре с маслом	200/5 г.	4,13	5,60	27,47	180,00
ТТК№82 стр202 с62003	Кисель с витаминами "Киселек детский Валетек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
итого за обед		953 г.	29,71	30,08	128,43	833,08
итого за день		1543 г.	52,81	53,15	222,72	1381,69

14 день

завтрак

ТК№11/4 стр279 ч1 с62011	Каша пшеничная на молоке	280 г.	12,52	10,52	32,58	285,00
ТК№3 стр8 с62006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/5 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Доп.раскл №111	Какао на молоке (100)	200 г.	3,80	4,00	32,67	167,00
итого за завтрак		565 г.	20,69	19,93	94,51	646,56

обед

Доп.раск№10	Суп картофельный с горохом с курой	250/25 г.	8,81	10,00	49,81	222,50
ТК№3 стр8 с62006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/20 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
ТК№2/6 стр337 ч1 с62006	Омлет запеченный или паровой	200 г.	13,00	12,25	33,70	327,50
ТК№12/10 стр153 ч2 с62011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
итого за обед		780 г.	28,00	29,14	126,45	817,98
итого за день		1345 г.	48,69	49,07	220,96	1464,54

15 день

завтрак

доп.раск. № 52	Каша кукурузная на молоке	280 г.	13,25	13,34	40,05	297,00
ТК№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
итого за завтрак		560 г.	18,10	22,21	84,71	603,86

обед

Доп.раск № 18	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	250/25/8 г.	6,98	4,70	33,22	185,00
Доп.раскладка № 5	Салат из свежих помидор с репчатым луком	100 г.	1,00	9,22	4,68	78,55
ТК№5/9 стр123 ч2 с62011	Биточки (котлеты) из мяса кур	100 г.	9,12	3,54	10,50	109,50
ТК№43/3 стр251 ч1 с62011	Макаронные изделия отварные	200 г.	6,07	5,07	36,20	199,00
СТН2011 ч2 стр171 тк№6/11	Соус сметанный	75 г.	0,89	4,47	2,13	65,85
ТК№4/10 стр137 ч2 с62011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
итого за обед		1023 г.	29,48	27,70	127,19	864,98
итого за день		1583 г.	47,58	49,91	211,90	1468,84

16 день

завтрак

ТК№2/4 стр261 ч1 с62011	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	280 г.	11,10	9,40	26,70	192,00
ТК№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Доп.раскл №111	Какао на молоке (100)	200 г.	3,80	4,00	32,67	167,00
итого за завтрак		560 г.	19,65	22,27	89,03	605,86

обед

Доп.раск№21	Суп картофельный с рыбой	250/15 г.	7,42	7,26	35,50	186,50
ТК№15/1 стр49 ч1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100 г.	1,00	6,80	3,50	95,00
ТК№23/8 стр79 ч2 с62011	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	100/80 г.	10,17	10,40	8,56	193,24
ТК№43/3 стр251 ч1 с62011	Макаронные изделия отварные	200 г.	6,07	5,07	36,20	199,00
ТК№11/10 ч2 стр151 с62011	Чай с сахаром и лимоном	200 г.	0,10	0,00	9,20	36,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
итого за обед		1010 г.	29,88	30,23	125,02	865,82
итого за день		1570 г.	49,53	52,50	214,05	1471,68

17 день

завтрак

ТК№14/4 стр285 ч1 с62011	Каша ячневая на молоке вязкая	270 г.	14,80	14,80	50,20	301,00
ТК№3 стр8 с62006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/5 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
ТК№12/10 стр153 ч2 с62011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00
итого за завтрак		555 г.	20,57	21,61	90,66	556,56

обед

Доп.раск№28	Суп картофельный протертый с гречками	250/15 г.	5,20	9,15	31,00	183,00
ТК№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	6,00	82,00
№608 стр276 с62006	Шницель рубленный из говядины	100 г.	11,15	5,50	9,30	102,60
ТК№45/3 стр257 ч1 с62011	Рис отварной	200 г.	4,93	4,53	40,47	217,67
№759 стр336 с62006	Соус красный основной	50 г.	0,58	0,97	3,70	25,88
ТТК№82 стр202 с62003	Кисель с витаминами "Киселек детский Валетек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
	итого за обед	980 г.	27,68	31,95	126,53	862,23
	итого за день	1535 г.	48,25	53,56	217,19	1418,79

18 день**завтрак**

ТК№7/4 стр271 с62011	Каша рисовая на молоке	270 г.	11,00	10,82	48,00	229,40
ТК№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
ТК№13/10 стр155 ч2 с62011	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,00	2,90	13,40	89,00
	итого за завтрак	550 г.	18,75	22,59	91,06	565,26

обед

Доп.раск.31	Рассольник с курой со сметаной	250/25/8 г.	8,40	7,93	38,20	234,00
ТК№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
ТК№9/5 стр313 ч1 с62011	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200 г.	14,31	10,85	33,46	276,90
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
	итого за обед	425 г.	27,56	27,65	116,32	817,76
	итого за день	975 г.	46,31	50,24	207,38	1383,02

19 день**завтрак**

ТК№2/6 стр337 ч1 с62006	Омлет запеченный или паровой	250 г.	15,00	14,25	39,50	377,50
ТК№3 стр8 с62006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/20 г.	2,71	5,11	19,36	144,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	итого за завтрак	550 г.	19,47	19,66	83,76	632,06

обед

Доп.раскл. № 12	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	250/25 г.	8,13	7,88	44,25	238,75
ТК№55 стр42 с62013	Салат из свеклы с сыром	100 г.	1,95	8,10	6,10	128,00
ТК№3/8 стр39 ч2 с62011	Мясо говядины, тушенное с овощами	200 г.	13,30	11,90	38,80	295,00
ТК№512 стр359 с62013	Компот из кураги	200 г.	0,30	0,00	1,10	81,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
	итого за обед	840 г.	28,80	28,58	122,31	898,83
	итого за день	1390 г.	48,27	48,24	206,07	1530,89

20 день**завтрак**

ТК№16/4 стр289 ч1 с62011	Каша Дружба (рис, пшено) на молоке	270 г.	13,70	10,18	44,58	284,00
ТК№1 стр8 с62006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	3,09	8,57	19,76	197,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,66	0,30	9,90	49,66
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00
	итого за завтрак	550 г.	18,55	19,05	89,24	590,86

обед

№218 стр92 с62006	Суп-лапша домашняя с курой	250/25 г.	7,33	7,44	23,92	197,50
ТК№31/1 стр 81 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля с солеными огурцами	100 г.	1,00	4,83	1,47	76,67
№637 стр293 с62006	Кура отварная	100 г.	5,26	6,28	2,70	155,00
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	200 г.	9,40	9,76	39,07	137,40
№759 стр336 с62006	Соус красный основной	50 г.	0,58	0,97	0,70	25,88
сопр.инфор.для прод	Напиток с витаминами	200 г.	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	2,08	0,38	12,38	62,08
	итого за обед	990 г.	28,69	29,98	118,92	828,53
	итого за день	1540 г.	47,24	49,03	208,16	1419,39
	ВСЕГО за 20 ДНЕЙ:		975,09	1024,66	4300,60	29003,70
	ВСЕГО в среднем за 1 ДЕНЬ:		48,75	51,23	215,03	1450,19
	ВСЕГО:				191,5-	
	по норме согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение № 10 таблица 1		45-54	46-55,2	229,8	1360-1632