УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «КЫЗЫЛСКИЙ КОЖУУН» РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

ПРИКАЗ

«07» 09 **2020 г** **№ 331-ОД**

пгт. Каа-Хем

Об организации горячего питания в муниципальных общеобразовательных организациях Кызылского кожууна В 2020-2021 учебном году

В целях реализации Послания Президента Российской Федерации В.В. Путина в части организации бесплатного горячего питания для обучающихся начальных классов и на основании статьи 37 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», распоряжение Администрации муниципального района «Кызылский кожуун» № 198 от 07 сентября 2020 года «Об утверждении Порядка обеспечения горячим питанием обучающихся начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях Кызылского кожууна»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1.Организовать бесплатное горячее питание для 1-4 классах в образовательных организациях Кызылского кожууна с 09 сентября 2020 года.

2. Утвердит единое меню для всех образовательных организаций Кызылского кожууна (приложение).

3.Руководителям образовательных организаций обеспечить:

- организацию горячего питания согласно методическим рекомендациям Роспотребнадзора;

-проведение ежедневного мониторинга организации горячего питания;

- сдачу ежемесячных отчетов организации горячего питания в бухгалтерию Управления образования до 15 числа каждого месяца.

4. Контроль за исполнением данного приказа возложить на заместителя начальника Ооржак А.Н.

И.о начальника О.С.Чаш-оол

Приложение
п приказу Управления образования
от «07» 09 2020 г. №331

Типовое десятидневное меню для обучающихся начальных классов образовательных организаций Кызылского кожууна

Наименование типа блюда	Выход, не мене, г	№ рец.	Наименование дней недели блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Понедельник-1																
завтрак																
Овощи закрытого грунта порционные (подгарантировка или салат)	20	71М	Помидоры порционные	25	0,3	0,05	2,3	6	0,015	6,25		0,175	3,5	6,5	5	0,225
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем в (том числе с подгарантировкой из свежих овощей, салатов)	180	265М	Плов из говядины	180	21,09	21,626	32,852	410,67	0,109	4,25		3,306	21,47	254,71	49,76	3,283

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 11 г)	180	377М	Чай с лимоном 200/5/7 (или 200 - Иван чай с лимоном и имбирем)	200	0,063	0,007	5,203	22,342	0,004	2,9		0,014	7,75	9,78	5,24	0,877
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (яблоки)	150	0,5	0,5	16	33	0,045	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированн ый	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
	Итого за Завтрак			***610***	***25,883***	***23,323***	***80,125***	***594,112***	***0,27***	***29***	***0***	***4,045***	***115,97***	***377,19***	***91,35***	***9,17***
обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью или печенью трески)	80	45 М	Салат из белокочанно й капусты	80	1,255	3,073	6,628	59,97	0,024	29		1,411	32,83	24,66	12,54	0,454
Супы рыбные	225	101 М	Суп рыбный 200/25	225	7,071	4,053	13,674	119,62	0,146	11,825	7,5	1,373	20,14	103,97	28,82	0,929
блюда из мяса птицы (рубленые), в том числе с соусом	90	294 М	Котлеты рубленые из мяса птицы (куры)	90	14,614	15,907	13,803	257,45	0,106	1,32	46,2	2,777	16,954	131,03 4	22,12 4	1,683
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой	180	320 М	Морковь, тушенная с яблоками	180	1,406	3,911	13,073	95,555	0,069	9,4	20	0,508	37,02	57,14	38,83	1,753

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
из свежих овощей, салатов или с соусом)																
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	349 М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого за Обед			***835***	***29,606***	***28,244***	***90,728***	***740,545***	***0,472***	***52,945***	***73,7***	***7,469***	***199,844***	***445,404***	***144,014***	***7,184***
полдник																
Соки (напитки) витаминизированные	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Выпечные изделия с орехами пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	35	434 (начинка рец 416)	Рулет ореховый пониженной калорийности	40	5,265	5,69	30,012	192,228	0,293	0,56	1,6	2,323	36,397	72,864	23,48	0,625
	Итого за Полдник			***240***	***6,265***	***5,89***	***50,212***	***284,228***	***0,313***	***4,56***	***1,6***	***2,523***	***50,397***	***86,864***	***31,48***	***3,425***
	Всего за Понедельник-1			***1685***	***61,754***	***57,457***	***221,065***	***1618,885***	***1,055***	***86,505***	***75,3***	***14,037***	***366,211***	***909,458***	***266,844***	***19,78***
Вторник-1																

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
завтрак																
Блюда из рыбы (рубленные) с добавлением печени трески	80	234 М	Котлета рыбная (горбуша) с печенью трески	80	9,664	15,741	12,294	229,7	0,087	0,824	4,5	5,227	28,16	143,56	27,82	1,036
Блюда из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	150	312 М	Картофельное пюре	150	3,339	4,003	22,672	140,496	0,163	26,538	18,3	0,172	45,44	99,21	33,8	1,248
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	20	71 М	Огурец свежий	25	0,25	0,025	0,75	4	0,008	1,75		0,025	4,25	7,5	3,5	0,125
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	473 К	Напиток витаминный (шиповник с изюмом, Кучма), 200/11	200	0,456	0,152	20,106	89,09	0,018	80	65,36	0,344	11,2	11,68	4,72	0,513
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
Выпечные изделия с орехами пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	30	434 (начинка рец 416)	Рулет ореховый пониженной калорийности	40	5,265	5,69	30,012	192,228	0,293	0,56	1,6	2,323	36,397	72,864	23,48	0,625
	Итого за Завтрак			***525***	***21,174***	***26,011***	***98,834***	***719,514***	***0,629***	***109,672***	***89,76***	***8,391***	***135,347***	***393,014***	***110,42***	***4,897***
обед																

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Холодные закуски (салаты, винегреты) с орехами	80	54 М	Салат из свеклы с яблоками и кедровыми орехами	80	1,474	6,141	5,643	84,09	0,032	5,89		2,542	23,56	37,22	20,14	1,027
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	102 М (149 К-бульон)	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы на курином бульоне	225	7,34	5,263	17,352	146,48	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96
блюда из печени (печени и мяса)	80	282 М	Оладьи из печени	85/5	16,361	17,899	11,332	272,785	0,278	28,05	6990	5,837	15,75	281,55	20,14	6,184
Блюда из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	150	147 М	Картофель в молоке	180	4,097	5,454	23,147	158,685	0,162	25,518	25,3	0,176	81,08	123,03	36,62	1,226
Соки (напитки) витаминизированные	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
Порционное блюда (сыр)	15	15 М	Сыр порционный	20	4,1	4,7	0,5	60,7	0,006	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
	Итого за Обед			***760***	***38,302***	***40,797***	***101,944***	***936,84***	***0,815***	***74,788***	***7069***	***10,683***	***428,084***	***787,156***	***148,279***	***14,88***
полдник																
Кондитерское	10		Пастила	15	0,075		12	48,6					3,15	1,65	1,05	0,24

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
изделие в инд.уп.			ванильная													
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	388 М	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	14,65	76,75	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,615
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (апельсины)	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	72		0,24	40,8	27,6	15,6	0,36
	Итого за Полдник			***335***	***1,835***	***0,52***	***36,37***	***176,95***	***0,062***	***272***	***163,4***	***1***	***55,95***	***32,65***	***20,05***	***1,215***
	Всего за Вторник-1			***1620***	***61,311***	***67,328***	***237,148***	***1833,304***	***1,506***	***456,46***	***7322,16***	***20,074***	***619,381***	***1212,82***	***278,749***	***20,99***
Среда-1																
завтрак																
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	180	223 М	Запеканка творожная с соусом, сметанным 170/30	200	35,011	24,71	32,716	499,97	0,137	0,841	201,5	0,615	301,72	441,03	47,01	1,95
Напиток кисломолочный, молоко	150		Напиток национальный кисломолочный (типа Хойтпак с ограничением при заказе по кислотности и жирности)	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	0,026	6,5	13,39	0,52	24,7	20,8	15,6	2,99
Хлеб из муки пшеничной	30		Батон йодированн	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
обогащенный			ый													
	Итого за Завтрак			***560***	***43,611***	***30,94***	***69,526***	***745,67***	***0,29***	***9,341***	***254,89***	***1,135***	***617,42***	***683,03***	***94,21***	***5,5***
обед																
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	20	71 М	Помидоры порционные	50	0,6	0,1	2,4	12	0,03	12,5		0,35	7	13	10	0,45
Щи, борщи, супы овощные	225	82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16
блюда из печени (мяса, печени и мяса), рубленые, в том числе с соусом	100	260 М	Гуляш из говядины 50/50	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	341 К	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	192,531	128,091	4,31
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	342 М	Компот из свежих яблок	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8		0,036	2,88	1,98	1,62	0,411
Хлеб из муки пшеничной	25		Батон йодированн	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
обогащенный			ый													
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
	Итого за Обед			***815***	***29,244***	***28,597***	***84,429***	***713,505***	***0,542***	***39,39***	***30***	***5,344***	***149,017***	***506,141***	***204,421***	***10,13***
полдник																
Соки (напитки) витаминизированные	150		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Выпечные изделия пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	40	434 (макрец 553) М	Булочка с маком пониженной калорийности	40	4,494	2,251	29,559	156,428	0,262	0,096	1,6	0,546	76,487	70,834	20,9	0,741
Порционное блюда (масло)	10	14 М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,1	2,4	3		0,02
	Итого за Полдник			***250***	***5,574***	***9,701***	***49,889***	***314,518***	***0,283***	***4,096***	***41,6***	***0,846***	***92,887***	***87,834***	***28,9***	***3,561***
	Всего за Среда-1			***1625***	***78,429***	***69,238***	***203,844***	***1773,693***	***1,115***	***52,827***	***326,49***	***7,325***	***859,324***	***1277,005***	***327,531***	***19,19***
Четверг- 1																
завтрак																
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	20	71 М	Помидоры св. порционные	25	0,275	0,05	0,95	6	0,015	6,25		0,175	3,5	6,5	5	0,225
Блюда из мяса птицы (порционные и мелкопартионные), в том числе с соусом	40/40	290/330 М	Грудки куриные, тушенные в сметанном соусе 50/50	100	16,942	9,763	1,173	145,564	0,079	1,544	65	0,333	25,48	130,12	15,62	1,05

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Блюда из овощей (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	180	321 М	Капуста тушеная	180	4,645	5,324	20,03	149,703	0,1	98,5	28	0,442	108,584	81,376	41,049	1,642
Соки (напитки) витаминизированные	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
Порционное блюда (сыр)	15	15 М	Сыр порционный	20	4,1	4,7	0,5	60,7	0,006	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
Выпечные изделия пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	40	434 (мак рец 553) М	Булочка с маком пониженной калорийности	40	4,494	2,251	29,559	156,428	0,262	0,096	1,6	0,546	76,487	70,834	20,9	0,741
	Итого за Завтрак			***590***	***33,106***	***22,588***	***80,762***	***653,895***	***0,532***	***110,55***	***140,6***	***2,046***	***436,301***	***479,33***	***113,819***	***7,783***
обед																
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	145 К	Суп овощной с курицей	250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,553	18,175	0,714
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	150	219 М	Сырники с молоком сгущенным	110/30	24,192	16,788	30,532	374,51	0,186	0,85	98,85	0,302	278,875	330,74	38,44	0,803

Приложение
п приказу Управления образования
от «___»_____2020 г. №___

Типовое десятидневное меню для обучающихся начальных классов образовательных организаций Кызылского кожууна

Наименование типа блюда	Выход, не мене, г	№ рец.	Наименование дней недели блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Понедельник-1																
завтрак																
Овощи закрытого грунта порционные (подгарантировка или салат)	20	71М	Помидоры порционные	25	0,3	0,05	2,3	6	0,015	6,25		0,175	3,5	6,5	5	0,225
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем в (том числе с подгарантировкой из свежих овощей, салатов)	180	265М	Плов из говядины	180	21,09	21,626	32,852	410,67	0,109	4,25		3,306	21,47	254,71	49,76	3,283

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
обогащенный			ый													
	Итого за Завтрак			***560***	***43,611***	***30,94***	***69,526***	***745,67***	***0,29***	***9,341***	***254,89***	***1,135***	***617,42***	***683,03***	***94,21***	***5,5***
обед																
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	20	71 М	Помидоры порционные	50	0,6	0,1	2,4	12	0,03	12,5		0,35	7	13	10	0,45
Щи, борщи, супы овощные	225	82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16
блюда из печени (мяса, печени и мяса), рубленые, в том числе с соусом	100	260 М	Гуляш из говядины 50/50	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	341 К	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	192,531	128,091	4,31
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	342 М	Компот из свежих яблок	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8		0,036	2,88	1,98	1,62	0,411
Хлеб из муки пшеничной	25		Батон йодированн	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
обогащенный			ый													
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
	Итого за Обед			***815***	***29,244***	***28,597***	***84,429***	***713,505***	***0,542***	***39,39***	***30***	***5,344***	***149,017***	***506,141***	***204,421***	***10,13***
полдник																
Соки (напитки) витаминизированные	150		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Выпечные изделия пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	40	434 (мак рец 553) М	Булочка с маком пониженной калорийности	40	4,494	2,251	29,559	156,428	0,262	0,096	1,6	0,546	76,487	70,834	20,9	0,741
Порционное блюда (масло)	10	14 М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,1	2,4	3		0,02
	Итого за Полдник			***250***	***5,574***	***9,701***	***49,889***	***314,518***	***0,283***	***4,096***	***41,6***	***0,846***	***92,887***	***87,834***	***28,9***	***3,561***
	Всего за Среда-1			***1625***	***78,429***	***69,238***	***203,844***	***1773,693***	***1,115***	***52,827***	***326,49***	***7,325***	***859,324***	***1277,005***	***327,531***	***19,19***
Четверг- 1																
завтрак																
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	20	71 М	Помидоры св. порционные	25	0,275	0,05	0,95	6	0,015	6,25		0,175	3,5	6,5	5	0,225
Блюда из мяса птицы (порционные и мелкопартионные), в том числе с соусом	40/40	290/330 М	Грудки куриные, тушенные в сметанном соусе 50/50	100	16,942	9,763	1,173	145,564	0,079	1,544	65	0,333	25,48	130,12	15,62	1,05

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
сухофруктов/сахар (не более 11 г)																
Выпечные изделия с творогом пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	40	434 (фарш 468М)	Ватрушка с творогом пониженной калорийности	50	8,093	2,64	28,761	171,84	0,326	0,21	11	0,589	62,436	93,42	13,53	0,589
	Итого за Полдник			***250***	***8,323***	***2,686***	***41,386***	***220,48***	***0,333***	***46,21***	***11***	***0,755***	***70,716***	***101,01***	***20,66***	***0,918***
	Всего за Пятница-1			***1700***	***55,432***	***56,626***	***238,029***	***1695,1***	***1,143***	***135,874***	***337,92***	***5,905***	***864,87***	***1121,7***	***262,752***	***16,93***
Понедельник-2																
завтрак																
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	20	71М	Огурец свежий	25	0,25	0,025	0,75	4	0,008	1,75		0,025	4,25	7,5	3,5	0,125
блюда из мяса, печени и мяса, рубленые, в том числе с соусом	90	271М	Котлета домашняя с маслом90/5	90	11,91	17,316	9,503	241,602	0,165	0,2	21,25	1,869	14,355	128,801	20,493	1,912
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	309М	Макаронные изделия отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Блюда из овощей (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	180	321 М	Капуста тушеная	180	4,645	5,324	20,03	149,703	0,1	98,5	28	0,442	108,584	81,376	41,049	1,642
Соки (напитки) витаминизированные	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
Порционное блюда (сыр)	15	15 М	Сыр порционный	20	4,1	4,7	0,5	60,7	0,006	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
Выпечные изделия пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	40	434 (мак рец 553) М	Булочка с маком пониженной калорийности	40	4,494	2,251	29,559	156,428	0,262	0,096	1,6	0,546	76,487	70,834	20,9	0,741
	Итого за Завтрак			***590***	***33,106***	***22,588***	***80,762***	***653,895***	***0,532***	***110,55***	***140,6***	***2,046***	***436,301***	***479,33***	***113,819***	***7,783***
обед																
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	145 К	Суп овощной с курицей	250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,553	18,175	0,714
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	150	219 М	Сырники с молоком сгущенным	110/30	24,192	16,788	30,532	374,51	0,186	0,85	98,85	0,302	278,875	330,74	38,44	0,803

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	203 М	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,358	7,753	43,083	280,234	0,107	0,08	47	1,025	115,584	119,391	14,413	1,108
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	349 М	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	20,104	84,75	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,609
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	20	71 М	Огурец свежий	25	0,25	0,025	0,75	4	0,008	1,75		0,025	4,25	7,5	3,5	0,125
Фрукты свежие, ягоды	100	341 М	Апельсины с сахаром	100	0,9	0,2	13,09	62,95	0,04	60		0,2	34	23	13	0,315
	Итого за Обед			***790***	***42,774***	***29,837***	***140,748***	***1015,47***	***0,523***	***74,1***	***153,3***	***3,806***	***533,249***	***651,164***	***124,278***	***5,159***
полдник																
Напиток кисломолочный, молоко	150		Напиток национальный кисломолочный (типа	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	80	65М	Салат из моркови с яблоком	80	0,856	0,136	13,986	61,85	0,042	4,9		0,278	19,24	35,09	24,51	0,862
Щи, борщи, супы овощные	200	88М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	2,415	7,869	10,801	125,04	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,634	25,064	0,908
Блюда из яиц, в том числе с мясом, колбасой, или яйцо отварное	100	224М	Омлет запеченный с мясом	100	16,19	22,225	2,306	274,049	0,077	0,21	220	0,66	87,95	231,669	20,798	2,718
Блюда из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	150	151М	Картофель, запеченный в соусе сметанном	180	5,124	7,242	27,414	196,636	0,222	29,254	43,2	0,404	75,96	123,85	38	1,516
Соки (напитки) витаминизированные	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,7	11,88	59,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	35	2,66	0,98	17,99	91,7	0,054	0,7			59,5	48,067	4,2	0,42
	Итого за Обед			***850***	***30,225***	***39,352***	***104,577***	***900,675***	***0,553***	***74,108***	***274,2***	***4,701***	***314,734***	***569,51***	***137,672***	***10,57***
полдник																
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из	180	342М	Компот из св/мор ягод (черн.смор.)	200	0,23	0,046	12,625	48,64	0,007	46		0,166	8,28	7,59	7,13	0,329

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем)/сахар (не более 11)	180 /11	376М	Чай с шиповником	200	0,238	0,098	13,364	59,792	0,006	70,1	57,19	0,266	9,15	9,43	5,59	1,06
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Хлеб пшеничный 30г	30	2,16	0,52	16,4	79,6	0,04			0,39	14,8	51,6	12	0,01
	Итого за Завтрак			***650***	***23,766***	***23,602***	***98,95***	***712,328***	***0,433***	***110,05***	***102,44***	***3,975***	***99,939***	***317,926***	***76,659***	***5,329***
обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с кедровым орехом)	80	54М	Салат из свеклы с кедровым орехом	80	4,197	15,818	6,995	186,99	0,093	6,518		6,203	45,65	99,29	53,24	1,225
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	103М	Суп картофельный с вермишелью	225	2,593	2,414	18,788	107,6	0,107	14,95		1,137	16,214	57,986	21,909	0,911
Блюда из рыбы (рубленные)	90	234М	Котлета рыбная (горбуша)	90	13,792	7,551	13,868	178,745	0,159		20,017	0,429	15,03	28,08	9,95	1,077

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
			Хойтпак с ограничением при заказе по кислотности и жирности)													
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (яблоки)	150	0,5	0,5	16	33	0,045	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
Кондитерское изделие в инд.уп.	10		Мармелад	15	0,015		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06
	Итого за Полдник			***365***	***6,315***	***5,5***	***35,91***	***187,15***	***0,125***	***16,4***	***40***	***0,3***	***264,6***	***196,65***	***41,8***	***3,56***
	Всего за Четверг-1			***1745***	***82,195***	***57,925***	***257,42***	***1856,515***	***1,18***	***201,05***	***333,9***	***6,152***	***1234,15***	***1327,144***	***279,897***	***16,5***
Пятница-1																
завтрак																
Каши молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	175М	Каша молочная "Дружба"	225	10,129	10,128	41,708	300,135	0,147	1,356	42,6	0,177	279,35	277,83	57,07	0,978
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 11 г)	180	382М	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,024	0,6	10,12	0,012	125,12	116,2	31	0,995
Кондитерское изделие в инд.уп.	10		Пастила ванильная	15	0,075		12	48,6					3,15	1,65	1,05	0,24
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7	2,86
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за Завтрак			***600***	***16,884***	***14,588***	***92,066***	***573,945***	***0,257***	***15,556***	***52,72***	***0,449***	***479,42***	***451,18***	***104,42***	***5,433***

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Холодные закуски (салаты, винегреты) с сельдью	50	37М	Винегрет с сельдью 70/10	80	2,62	11,839	5,598	140,07	0,045	6,95	3	4,676	20,1	53,18	19,93	0,609
Щи, борщи, супы овощные	225	82М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	1,823	4,65	9,047	86,07	0,05	17,59	10	1,496	45,54	50,69	21,96	1,033
Блюда из мяса птицы (порционные и мелкопартионные), в том числе с соусом	100	292М	Цыпленок в томатном соусе80/30	120	2,375	2,916	5,066	56,008	0,062	1,546	19,848	0,213	9,364	29,545	5,702	0,372
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	305М	Рис отварной	180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051		28	0,322	9,204	97,106	31,649	0,664
Соки (напитки) витаминизированные	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	35	2,66	0,98	17,99	91,7	0,054	0,7			59,5	48,067	4,2	0,42
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого за Обед			***870***	***17,144***	***26,69***	***117,612***	***785,901***	***0,342***	***30,786***	***60,848***	***7,207***	***167,608***	***350,788***	***108,541***	***7,248***
полдник																

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Блюда из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	150	312М	Картофельное пюре	180	3,911	5,641	26,476	172,814	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,434
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180/12	342М	Компот из св/мор ягод (черн.смор.)	200	0,23	0,046	7,635	28,69	0,007	46		0,166	8,28	7,59	7,13	0,314
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	35	2,66	0,98	17,99	91,7	0,054	0,7			59,5	48,067	4,2	0,42
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
	Итого за Обед			***835***	***29,033***	***32,75***	***100,102***	***810,039***	***0,661***	***99,13***	***46,717***	***8,399***	***203,268***	***405,158***	***149,945***	***6,506***
полдник																
Соки (напитки) витаминизированные	150		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Выпечные изделия с маком пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	35	434 (мак рец 553) М	Булочка с маком пониженной калорийности	40	4,494	2,251	29,559	156,428	0,262	0,096	1,6	0,546	76,487	70,834	20,9	0,741
Порционное блюда (масло)	10	14 М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,1	2,4	3		0,02
	Итого за Полдник			***250***	***5,574***	***9,701***	***49,889***	***314,518***	***0,283***	***4,096***	***41,6***	***0,846***	***92,887***	***87,834***	***28,9***	***3,561***
	Всего за Понедельни			***1735***	***58,373***	***66,053***	***248,941***	***1836,885***	***1,377***	***213,276***	***190,757***	***13,22***	***396,094***	***810,918***	***255,504***	***15,4***

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	к-2															
Вторник-2																
завтрак																
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	20	71М	Перец болгарский	25	0,325	0,025	1,225	6,5	0,02	50		0,175	2	4	1,75	0,125
блюда из печени (печени и мяса)	80	К-267	Оладьи из печени с морковью	90	16,401	6,733	15,151	187,497	0,35	23,98	5871,5	1,028	21,56	271,698	21,192	5,541
Блюда из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	180	125М	Картофель отварной с зеленью	180	5,672	11,262	45,496	306,586	0,335	55,6	56	0,418	45,88	168,44	64,82	2,646
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180 /11	388М	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	14,65	76,75	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,615
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
Выпечные изделия с орехами пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	35	434 (начинка рец 416) М	Рулет ореховый пониженной калорийности	40	5,265	5,69	30,012	192,228	0,293	0,56	1,6	2,323	36,397	72,864	23,48	0,625
	Итого за Завтрак			***560***	***29,993***	***24,29***	***114,884***	***813,061***	***1,062***	***330,14***	***6092,5***	***4,954***	***126,087***	***568,902***	***128,892***	***10,68***
обед																

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180 /11	342М	Компот из св/мор ягод (вишня)	180	0,216	0,036	12,608	51,96	0,005	2,7		0,054	6,66	5,4	4,68	0,12
Кондитерское изделие в инд.уп.	10		Пастила ванильная	15	0,075		12	48,6					3,15	1,65	1,05	0,24
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (груша)	110	0,44	0,33	11,33	51,7	0,022	5,5	11,33	0,44	20,9	17,6	13,2	2,53
	Итого за Полдник			***305***	***0,731***	***0,366***	***35,938***	***152,26***	***0,027***	***8,2***	***11,33***	***0,494***	***30,71***	***24,65***	***18,93***	***2,89***
	Всего за Вторник-2			***1735***	***47,868***	***51,346***	***268,434***	***1751,222***	***1,431***	***369,126***	***6164,678***	***12,655***	***324,405***	***944,34***	***256,363***	***20,82***
Среда-2																
завтрак																
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	180	219М	Сырники с молоком сгущенным140/40	180	28,408	19,525	23,038	387,13	0,188	0,85	86,3	2,449	280,55	361,53	40,18	0,87
Напиток кисломолочный, молоко	180		Напиток национальный кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	12		0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за Завтрак			***530***	***38,288***	***25,965***	***71,658***	***686,93***	***0,363***	***14,85***	***126,3***	***2,929***	***581,15***	***616,33***	***122,18***	***2,15***
обед																
Холодные закуски (салаты,	50	24М	Салат из свежих	60	0,564	3,09	2,075	39,11	0,027	9,42		1,558	13,48	18,71	9,94	0,451

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
винегреты, в том числе с сельдью)			помидоров и огурцов с маслом													
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	104М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 225/25	225	7,488	3,209	17,446	128,425	0,15	21,05	16,25	1,164	31,865	124,31	37,07	1,41
блюда из мяса, печени и мяса, рубленые	90	282М	Биточек мясной	90	13,712	13,821	13,842	234,847	0,178		12	0,673	16,41	146,01	24,65	2,274
Блюда из овощей (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	150	126М	Капуста тушеная с яблоками	180	3,867	8,466	16,723	157,473	0,069	76,542	28,04	0,383	95,824	74,524	30,667	1,85
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180/11	388М	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	14,65	76,75	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,615
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,7	11,88	59,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого за Обед			***815***	***30,571***	***30,406***	***92,036***	***774,605***	***0,545***	***307,612***	***219,69***	***4,838***	***230,479***	***466,354***	***126,427***	***8,31***
полдник																
Соки (напитки) витаминизированны	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
е																
Выпечные изделия с фруктовой начинкой пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	35	434 (фарш 471)М	Пирожок с вишневой начинкой пониженной калорийности	40	4,197	0,859	25,295	125,848	0,273	1,596	1,6	0,528	30,357	47,604	10,4	0,485
	Итого за Полдник			***240***	***5,197***	***1,059***	***45,495***	***217,848***	***0,293***	***5,596***	***1,6***	***0,728***	***44,357***	***61,604***	***18,4***	***3,285***
	Всего за Среда-2			***1585***	***74,056***	***57,43***	***209,189***	***1679,383***	***1,201***	***328,058***	***347,59***	***8,495***	***855,986***	***1144,288***	***267,007***	***13,75***
Четверг-2																
завтрак																
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	20	71М	Помидоры св. порционные	25	0,275	0,05	0,95	6	0,015	6,25		0,175	3,5	6,5	5	0,225
Блюда из яиц, в том числе с картофелем, колбасой,	150	213М	Омлет с запеченным картофелем	180	14,02	24,597	21,101	362,21	0,205	23,392	234,45	5,073	99,883	260,47	41,432	3,216
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем) /сахар (не более 11 г)	180 /11	376М	Чай с сахаром (или 200 - Иван чай с ягодами)	200			9,983	39,912	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,85
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,7	11,88	59,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
Порционное блюда (сыр)	15	15М	Сыр порционный	15	3,9	3,915		50,835	0,005	0,12	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Выпечные изделия с маком пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	35	434 (мак рец 553) М	Булочка с маком пониженной калорийности	35	3,998	2,148	25,669	137,962	0,229	0,084	1,4	0,486	73,177	65,366	19,945	0,685
	Итого за Завтрак			***485***	***24,173***	***31,41***	***69,583***	***656,319***	***0,515***	***29,946***	***270,35***	***6,109***	***341,41***	***494,776***	***94,627***	***6,476***
обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	74М	Икра овощная	60	1,02	5,4	5,4	81,6	0,012	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
Щи, борщи, супы овощные	225	88М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	2,415	7,869	10,801	125,04	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,634	25,064	0,908
блюда из мяса, порционные или мелкопартионные, в том числе с соусом	80	260М	Гуляш из говядины	50/50	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6		2,646	12,17	161,58	23,1	2,421
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий	180	309М	Макаронные изделия отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180 /11	342М	Компот из свежих груш	200	0,08	0,06	12,04	49,3	0,004	1	2,06	0,08	3,8	3,2	2,4	0,49
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ягоды			(апельсины)													
Кондитерское изделие в инд.уп.	10		Пастила ванильная	15	0,075		12	48,6					3,15	1,65	1,05	0,24
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за Завтрак			***570***	***16,241***	***13,315***	***99,853***	***592,655***	***0,188***	***62,424***	***50,52***	***0,442***	***466,55***	***435,4***	***99,93***	***2,621***
обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	80	67М	Винегрет овощной	80	1,233	4,139	6,355	68,08	0,048	7,85		1,888	17,92	36,89	16,26	0,647
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	102М	Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы	225	4,968	5,375	19,999	148,6	0,144	10,55	7	1,5	18,194	92,446	31,189	1,179
блюда из рыбы (рубленые), в том числе с соусом и с добавлением печени трески	90	239М	Тефтели рыбные, в том числе с добавлением печени трески, 90	90	13,132	13,372	8,503	207,152	0,141	2,178	53,9	3,022	110,81	203,61	27,42	0,65
Блюда из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	180	312М	Картофельное пюре	180	3,911	5,641	26,476	172,814	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,434
Соки (напитки) витаминизирован	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ные																
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	35	2,66	0,98	17,99	91,7	0,054	0,7			59,5	48,067	4,2	0,42
Порционное блюда (сыр)	15	15М	Сыр порционный	15	3,9	3,915		50,835	0,005	0,12	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15
	Итого за Обед			***855***	***33,004***	***34,022***	***112,523***	***895,181***	***0,663***	***56,36***	***122,1***	***7,199***	***430,668***	***664,858***	***150,185***	***8,63***
полдник																
Напиток кисломолочный, молоко	180		Напиток национальный кисломолочный (типа Хойтпак с ограничением при заказе по кислотности и жирности)	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Выпечные изделия с творогом пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	40	434 (фарш 468) М	Ватрушка с творогом пониженной калорийности	50	8,093	2,64	28,761	171,84	0,326	0,21	11	0,589	62,436	93,42	13,53	0,589
	Итого за Полдник			***250***	***13,893***	***7,64***	***36,761***	***277,84***	***0,406***	***1,61***	***51***	***0,589***	***302,436***	***273,42***	***41,53***	***0,789***

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Номера рецептур, отмеченные буквой М-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся во всех образовательных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. изд. ДеЛи принт, 2015г.	***Всего за Пятница-2***			***1675***	***63,138***	***54,977***	***249,137***	***1765,676***	***1,257***	***120,394***	***223,62***	***8,23***	***1199,65***	***1373,678***	***291,645***	***12,04***
Номера рецептур, отмеченные буквой К-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений. Кучма В.Р., Москва, 2016	***Итого***			***16660***	***638,751***	***607,503***	***2348,052***	***17530,316***	***12,263***	***2089,16***	***15629,83***	***112,28***	***7303,37***	***11067,69***	***2706,61***	***169,7***

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	203 М	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,358	7,753	43,083	280,234	0,107	0,08	47	1,025	115,584	119,391	14,413	1,108
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	349 М	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	20,104	84,75	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,609
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	20	71 М	Огурец свежий	25	0,25	0,025	0,75	4	0,008	1,75		0,025	4,25	7,5	3,5	0,125
Фрукты свежие, ягоды	100	341 М	Апельсины с сахаром	100	0,9	0,2	13,09	62,95	0,04	60		0,2	34	23	13	0,315
	Итого за Обед			***790***	***42,774***	***29,837***	***140,748***	***1015,47***	***0,523***	***74,1***	***153,3***	***3,806***	***533,249***	***651,164***	***124,278***	***5,159***
полдник																
Напиток кисломолочный, молоко	150		Напиток национальный кисломолочный (типа	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого за Обед			***725***	***30,187***	***37,393***	***103,482***	***880,484***	***0,385***	***45,444***	***37,06***	***8,72***	***163,788***	***400,109***	***90,09***	***6,946***
полдник																
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180/11	349М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,3	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,67
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (мандарины)	130	1,04	0,26	9,75	49,4	0,078	49,4		0,26	45,5	22,1	14,3	0,13
Кондитерское изделие в инд.уп.	10		Мармелад	15	0,015		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06
	Итого за Полдник			***345***	***1,835***	***0,32***	***41,78***	***182,85***	***0,098***	***50,2***	***0***	***1,36***	***78,1***	***51,45***	***35,6***	***0,86***
	Всего за Четверг-2			***1555***	***56,195***	***69,123***	***214,845***	***1719,653***	***0,998***	***125,59***	***307,41***	***16,189***	***583,298***	***946,335***	***220,317***	***14,28***
Пятница-2																
завтрак																
Каши молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	174М	Каша рисовая молочная с маслом	225	9,106	9,175	54,135	336,945	0,077	1,224	40,4	0,23	253,28	253,35	51,28	0,726
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 11 г)	180	382М	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,024	0,6	10,12	0,012	125,12	116,2	31	0,995
Фрукты свежие,	100		Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3