

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 6

 С.А. Загваздин

Утверждаю:

ИП Яркова Н.В.



2 КОМПЛЕКС ПРИМЕРНОГО ЦИКЛИЧНОГО МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

МАОУ СОШ № 6

2023-2024 г.



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

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

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

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

ОКПО 76835718 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001

УТВЕРЖДАЮ:

Главный врач филиала

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в

Тюменской области» в городе Тобольске,

Тобольском, Вагайском, Уватском,

Янковском районах

М.П.

Е.В. Горин

«19» сентября 2023 г.

### Экспертное заключение № 51

1. Наименование услуги: экспертиза примерного двадцатидневного цикличного меню для питания детей с 12 лет старше в общеобразовательных организациях (приемы пищи: завтрак, обед).

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

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

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

5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:

На основании заявки № 000013490 от 07.08.2023 г. рассмотрено представленное примерное двадцатидневное цикличное меню для питания детей с 12 лет старше в общеобразовательных организациях (включает приемы пищи: завтрак, обед).

Меню разработано на основании:

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

При составлении меню использованы:

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



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

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

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

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 20 дней (с учетом режима организации) для питания детей в общеобразовательных организациях возрастной группы с 12 лет старше в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение N 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

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

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

Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 12 лет старше (приложение N 7, таблица 2, приложение N 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20). В течение дня допускается отступление от норм калорийности рациона питания в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение N 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанных возрастов (с 12 лет старше) соответствует приложению N 9 таблице 3, п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанных возрастов (с 12 лет старше) соответствует приложению N 9 таблице 1 п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

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

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

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

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

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Представленное примерное двадцатидневное цикличное меню для питания детей с 12 лет старше в общеобразовательных организациях (приемы пищи: завтрак, обед) соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



Д.Р. Бариева



## Аннотация

Меню приготовляемых блюд для питания в детских общеобразовательных организациях с 12 лет и старше, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее-СанПиН 2.3/2.4.3590-20), раздел V ||| «Особенности организации общественного питания детей».

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше

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

Суточная потребность 2720 ккал в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение 10 Таблица 1 «потребность в пищевых веществах, энергии, витаминных и минеральных веществах (суточная)

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

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

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

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

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

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

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

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

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической ценности.

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептур:



- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть—М.: Хлебпродинформ, 1996г. (Норец,-1996)

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ---М: Хлебпродинформ, 2004г. (Норец.-2004)

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

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

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

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

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

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

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

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

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105



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



**Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы  
для детей школьного возраста с12 лет и старше 2 комплекс для школ 1,14,15,20,6**

Суточная потребность СанПин 2.3/2.4.3590-20 (2720 ккал)	Завтрак,ккал 20-25% от суточного рациона 544-680	% выполнения	Обед,ккал 30-35% от суточного рациона 816-952	% выполнения	Итого,ккал 50-60% от суточного рациона 1360-1632	% выполнения
1 день	773,75	28,44	924,06	33,97	1697,81	62,42
2 день	492,77	18,11	1000,69	36,79	1493,46	54,9
3 день	565,15	20,77	996,74	36,64	156189	57,42
4 день	835,04	30,7	888,05	32,64	1723,09	63,34
5 день	673,4	24,75	982,25	36,11	1655,65	60,87
Итого в среднем за неделю	668,02	24,56	958,35	35,23	1626,37	59,79
6 день	820,44	30,16	1072,05	39,41	1892,49	69,57
7 день	581,24	21,37	1015,4	37,33	1596,64	58,7
8 день	577,45	21,23	1007,73	37,04	1585,18	58,27
9 день	820,44	30,16	833,09	30,62	1653,53	60,79
10 день	835,04	30,7	771,19	28,35	1606,23	59,05
Итого в среднем за неделю	726,92	26,72	939,89	34,55	1666,81	61,28
11 день	676,65	24,87	1047,27	38,5	1723,92	63,38
12 день	801,03	29,45	1072,29	39,42	1873,32	68,87
13 день	696,59	25,61	975,03	35,84	1671,62	61,45
14 день	834,34	30,67	863,99	31,76	1698,33	62,43
15 день	835,04	30,7	621,28	22,84	1456,32	53,54
Итого в среднем за неделю	768,73	28,26	915,97	33,67	1684,7	61,93
16 день	705,3	25,93	676,65	24,87	1381,95	50,8
17 день	779,5	28,65	801,03	29,44	1580,53	58,1
18 день	577,45	21,23	696,59	25,6	1274,04	46,84
19 день	828,34	30,45	834,34	30,67	1662,68	61,12
20 день	492,77	18,11	835,04	30,7	1327,81	48,81
Итого в среднем за неделю	676,67	24,87	768,73	28,25	1445,4	53,14
Итого в среднем за день	710,08	26,1	895,73	32,92	1605,81	59,03

Приложение 10, таблица 3 СанПин2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»  
Приложение 10, таблица 1 СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 12 лет и старше (не менее) 2 комплекс для школ 1,14,15,20,6

Приложение № 9, таблица 3 с СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, 550	Обед, 800
1 день	755	920
2 день	550	930
3 день	530	900
4 день	585	877
5 день	570	930
6 день	600	930
7 день	675	890
8 день	530	900
9 день	600	870
10 день	585	810
11 день	557	920
12 день	680	900
13 день	675	930
14 день	735	877
15 день	585	930
16 день	650	890
17 день	585	930
18 день	530	810
19 день	535	890
20 день	550	870



**Расход соли и специй  
при приготовлении блюд и изделий**

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





**МЕНЮ 1 день**

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Курица тушеная	100,50	17,7	18,95	20,4	303,6	№413-2004
Макароны отварные	180	6,18	4,96	43,97	240,96	№333-2004
Компот из свежих фруктов (яблоки свежие, сахар, лимонная кислота)	200	0,1	0,0	22,7	86,44	№631-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
сок	200	-	-	23	92	
<b>Итого :</b>		<b>26,01</b>	<b>24,21</b>	<b>120,57</b>	<b>773,75</b>	

**Меню 1 день**

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат из свеклы с сыром	100	6,44	10,46	6,55	146,47	№ 50-2004
Суп из овощей с мясом со сметаной (говядина, капуста, картофель, морковь, лук, горошек зеленый, масло растительное.)	10/250/10	6,02	7,9	14,6	155,4	№ 135-2004
Шницель рубленный с соусом (фарш говяжий, хлеб, масло растительное, морковь, томат паста, сахар, масло сливочное)	100,30	16,14	19,44	11,23	274,96	№498-2004 №587-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	180	10,54	7,09	54,0	327,67	№508-2004
Компот св замор. ягод	200	0,16	-	17,03	66,05	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		<b>43,34</b>	<b>45,49</b>	<b>124,41</b>	<b>1072,05</b>	

## Меню 2 день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное)	200	17,56	21,55	22,34	348,78	№436-2004
Чай с сахаром (заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	8,02	47,5	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
<b>Итого :</b>		19,14	21,8	54,76	492,77	

## Меню 2 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>обед</b>						
Салат «Полоньшский»	100	0,99	10,01	4,99	114,31	№ 24-2004
Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук, огурец соленый, маслины, томат паста, масло растительное)	250/10	16,8	15,3	4,82	214,6	№ 158-2004
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	50.50	15,29	11,09	3,61	189,69	№ 437-2004
Макароны отварные (макароны, масло сливочное)	180	6,18	4,96	43,97	240,96	№ 516-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	4,98	5,36	22,58	154,34	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		48,29	47,32	100,97	1015,4	



### Меню 3 день 1 вариант

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло/растит)	200,10	20,13	40,65	9,89	265,1	№340-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	4,98	5,36	22,58	154,3	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
Йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
<b>Итого :</b>		27,57	46,31	52,77	565,15	

### Меню 3 день 2 вариант

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	250	15,4	15,9	48,7	399,5	№370-2013
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
сок	200	-	-	23	92,0	
<b>Итого :</b>		17,63	16,2	92,22	581,24	

### Меню 3 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>Обед</b>						
Салат «Артамоша»	100	5,73	9,44	5,68	79,27	
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (говядина, картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/10	8,78	8,74	20,1	185,52	№ 132-2004
Бефстроганов (говядина, лук, сметана, мука, масло растит)	50.50	15,99	21,09	5,54	274,78	№423-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	180	10,54	7,09	54,0	327,67	№508-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		45,29	46,96	116,34	1007,73	

## Меню 4 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>Горячий завтрак</b>						
Рыба запеченная со сметаной и сыром (минтай, мука, м/растит)	130	30,9	21,0	6,2	336,86	№ 341-2013
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	180	6,07	6,29	43,27	267,44	№ 520-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
выпечка	50	5,15	2,1	27,0	141,0	
<b>Итого :</b>		<b>44,35</b>	<b>29,69</b>	<b>96,99</b>	<b>835,04</b>	

## Меню 4 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>обед</b>						
Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурец соленый, лук, масло растительное)	100	1,83	10,08	7,03	127,52	№ 71-2004
Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, лук, томатное паста масло растит.)	10/250/10	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	250	15,4	15,9	48,7	399,5	№370-2013
Компот из свежемороженых ягод	200	0,16	0,0	17,03	66,05	№ 630-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		<b>29,14</b>	<b>35,12</b>	<b>103,76</b>	<b>833,09</b>	



**Меню 5 день**

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Поджарка с говядины	50,15	15,09	18,05	2,17	217,99	№423-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	180	10,54	7,09	54,0	327,67	№508-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
Фрукты	100	0,4	0	9,8	38,0	
<b>Итого :</b>		28,26	25,44	86,49	673,4	

**Меню 5 день**

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>обед</b>						
Салат «Солнечный зайчик»	100	1,83	3,41	9,51	90,41	
Суп лапша домашняя с курицей (лапша, курица, лук, морковь, м/растит)	10/250	6,4	5,7	10,1	117,0	№ 148-2004
Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное)	200	17,56	21,55	22,34	348,78	№436-2004
Компот из шиповника (плоды шиповника, сахар)	200	0,8	-	29,96	120	№705-2004
Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,04	95,0	
<b>Итого за прием</b>		2934	31,16	87,95	771,19	

**МЕНЮ 6 день 1 вариант**

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Каша вязкая на молоке (пшено или рис, молоко, сахар, масло сливочное)	200.10	11,0	9,58	49,87	313,6	№302-2004
кофейный напиток (кофейный концентрат, молоко, сахар)	200	4,78	7,7	22,07	151,34	№692-2004
Хлеб ржаной с сыром	20.25	6,74	5,71	8,02	119,5	
йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
выпнчка	50	5,15	2,1	27,0	141	
<b>Итого :</b>		28,07	25,09	116,76	820,44	

**Меню 6 день 2 вариант**

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	50.50	15,29	11,09	3,61	189,69	№ 437-2004
Макароны отварные (макароны, масло слив)	180	6,18	4,96	43,97	240,96	№ 516-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
<b>Итого :</b>		23,7	16,35	82,48	577,89	

**Меню 6 день**

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат «Артамоша»	100	5,73	9,44	5,68	79,29	
Суп гороховый с мясом (говядина, картофель, горох, лук, морковь, масло растительное)	10/250	9,18	7,84	22,3	196,92	№ 139-2004
Тефтели 2 вариант с соусом (фарш говяжий, рис лук, мука, масло растительное,)	100/30	14,2	24,81	16,27	329,92	№462-2004 №587-2004
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	180	6,07	6,29	43,27	267,44	№ 520-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		39,43	48,98	118,54	924,06	



**МЕНЮ 7 день**

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	250	15,4	15,9	48,7	399,5	№370-2013
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
сок	200	-	-	23,0	92	
<b>Итого :</b>		<b>17,63</b>	<b>16,2</b>	<b>92,22</b>	<b>581,24</b>	

**Меню 7 день**

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат «Солнечный зайчик»	100	1,83	3,41	9,51	90,41	
Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, лук, томатное паста масло растит.)	10/250/10	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Котлеты мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	100,30	16,14	19,44	11,23	274,96	№451-2004 №578-2004
Макаронны отварные (макаронны, масло сливочное)	180	6,18	4,96	43,97	240,96	№ 516-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	4,98	5,36	22,58	154,34	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		<b>40,88</b>	<b>42,31</b>	<b>118,29</b>	<b>1000,69</b>	

**МЕНЮ 8 день**

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Запеканка «Царская» с молоком сгущенным (творог, манка, сахар, яйцо, мука, масло сливочное, м/р)	180,20	16,5	11,85	39,43	335,16	10/5-2011
Чай с сахаром (заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
выпечка	130	13,39	15,46	34,1	183,3	
<b>Итого :</b>		30,09	27,31	83,55	577,45	

**Меню 8 день**

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>обед</b>						
Салат из свеклы с маслом растит.	100	1,36	8,33	8,33	112,5	
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (говядина, картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/10	8,78	8,74	20,1	185,52	№ 132-2004
Бедро запеченная с соусом (бедро куриное, сметана, м/растит)	100	16,2	15,1	0,7	203,5	№ 494-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	180	10,54	7,09	54	327,67	№508-2004
Компот св замор. ягод	200	0,16	-	17,03	66,05	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		41,09	39,86	121,16	996,74	



## МЕНЮ 9 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Каша вязкая на молоке (пшено или рис, молоко, сахар, масло сливочное)	200.10	11,0	9,58	49,87	313,6	№302-2004
кофейный напиток (кофейный концентрат, молоко, сахар)	200	4,78	7,7	22,07	151,34	№692-2004
Хлеб ржаной с сыром	20.25	6,74	5,71	8,02	119,5	
йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
выпнчка	50	5,15	2,1	27,0	141	
<b>Итого :</b>		<b>28,07</b>	<b>25,09</b>	<b>116,76</b>	<b>820,44</b>	

## Меню 9 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>обед</b>						
Салат степной	100	1,26	15,11	7,78	170,53	№ 25-2004
Борщ с мясом и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук, томат паста, сахар, масло растительное, говядина)	10/250/10	7,78	9,44	13,42	156,52	№ 110-2004
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	250	15,4	15,9	48,7	399,5	№370-2013
Чай с сахаром с лимоном (заварка, сахар, лимон)	200.15.7	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		<b>28,79</b>	<b>41,05</b>	<b>106,1</b>	<b>888,05</b>	

## Меню 10 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>Горячий завтрак</b>						
Рыба запеченная со сметаной и сыром (минтай, мука, м/растит)	130	30,9	21,0	6,2	336,86	№ 341-2013
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	180	6,07	6,29	43,27	267,44	№ 520-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный выпечка	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
Итого :		44,35	29,69	96,99	835,04	

## Меню 10 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>Обед</b>						
Салат овощной	100	1,86	5,23	14,9	99,09	
Рассольник домашний с мясом и сметаной (говядина, капуста, картофель, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/10	7,98	8,74	13,02	150,52	№ 131-2004
Биточки мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	100,30	16,14	19,44	11,23	274,96	№451-2004 №578-2004
Рис отварной (крупа рис, масло сливочное)	180	5,14	6,13	48,5	272,58	№ 511-2004
Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		35,37	40,14	130,07	982,25	



## Меню 11 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Мясо тушеное	50.50	15,97	15,64	3,17	204,64	№413-2004
Макароны отварные (макароны, масло слив)	180	6,18	4,96	43,97	240,96	№ 516-2004
Чай с сахаром с лимоном (заварка, сахар, лимон)	200.15.7	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,75	50,75	
Кондитерское изделие	30	2,52	5,52	15,45	120,3	
<b>Итого :</b>		<b>27,0</b>	<b>27,64</b>	<b>88,54</b>	<b>676,65</b>	

## Меню 11 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидор	100	1,04	5,0	3,61	63,95	№ 22-2013
Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук, огурец соленый, маслины, томат паста, масло растительное)	250/10	16,8	15,3	4,82	214,6	№ 158- 2004
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	50.50	15,29	11,09	3,61	189,69	№ 437- 2004
Картофельное пюре	180	6,07	6,29	43,27	267,44	№ 516- 2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	4,98	5,36	22,58	154,34	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		<b>48,23</b>	<b>43,64</b>	<b>98,89</b>	<b>991,52</b>	

## Меню 12 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Овощи по сезону	100	0,76	5,0	2,47	57,3	№ 17-2013
Курица тушенная в соусе	100,50	17,7	18,95	20,4	303,6	№405-2013
Рис отварной	180	5,14	6,13	48,5	272,58	№ 511-2004
Компот св замор. ягод	200	0,16	-	17,03	66,05	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого :</b>		27,81	30,68	109,4	801,03	

## Меню 12 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат «Артамаша»	100	5,73	9,44	5,68	79,27	
Суп из овощей с мясом со сметаной (говядина, капуста, картофель, морковь, лук, горошек зеленый, масло растительное.)	10/250/10	6,02	7,9	14,6	155,4	№ 135-2004
Котлеты рубленные с соусом (фарш говяжий, хлеб, масло растительное, морковь, томат паста, сахар, масло сливочное)	100,30	16,14	19,44	11,23	274,96	№498-2004 №587-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	180	10,54	7,09	54,0	327,67	№508-2004
Компот св замор. ягод	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,06	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		42,69	44,47	127,93	1012,4	



### Меню13 день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Плов с говядины	250	15,4	15,9	48,7	399,5	10/5-2011
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	4,98	5,36	22,58	154,34	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
сок	200	-	-	23	92	
<b>Итого :</b>		22,41	21,56	104,78	696,59	

### Меню 13 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>Обед</b>						
Салат «Половинский»	100	0,99	10,01	4,99	114,31	№ 24-2004
Суп лапша домашняя с курицей (лапша, курица, лук, морковь, м/раститг)	10/250	6,4	5,7	10,1	117	№ 148-2004
Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное)	200	17,56	21,55	22,34	348,78	№436-2004
Компот из шиповника (плоды шиповника, сахар)	200	0,8	-	29,96	120	№705-2004
Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,04	95,0	
<b>Итого за прием</b>		28,5	37,76	83,43	795,09	

## Меню 14 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Биточки рубленые из птицы запеченные с соусом	100.30	16,6	17,3	17,0	280,32	№ 437-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	180	10,54	7,09	54,0	327,67	№508-2004
Компот св замор. ягод	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
сок	200	-	-	23	92	
<b>Итого :</b>		<b>29,37</b>	<b>24,69</b>	<b>125,92</b>	<b>834,34</b>	

## Меню 14 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидор	100	1,04	5,0	3,61	63,95	№ 22-2013
Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук, огурец соленый, маслины, томат паста, масло растительное)	250/10	16,8	15,3	4,82	214,6	№ 158-2004
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	50.50	15,29	11,09	3,61	189,69	№ 437-2004
Макароны отварные (макароны, масло сливочное)	180	6,18	4,96	43,97	240,96	№ 516-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	4,98	5,36	22,58	154,34	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		<b>48,34</b>	<b>42,31</b>	<b>99,59</b>	<b>964,68</b>	



## Меню 15 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Рыба запеченная со сметаной и сыром (минтай, мука, м/растит)	130	30,9	21,0	6,2	336,86	№ 341-2013
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	180	6,07	6,29	43,27	267,44	№ 520-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
выпечка	50	5,15	2,1	27,0	141,0	
<b>Итого :</b>		<b>44,35</b>	<b>29,69</b>	<b>96,99</b>	<b>835,04</b>	

## Меню 15 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурец соленый, лук, масло растительное)	100	1,83	10,08	7,03	127,52	№ 71-2004
Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, лук, томатное паста масло растит.)	10/250/10	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	250	15,4	15,9	48,7	399,3	№370-2013
Компот из свежемороженых ягод	200	0,16	0,0	17,03	66,05	№ 630-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		<b>29,14</b>	<b>35,12</b>	<b>103,76</b>	<b>832,89</b>	

### Меню 16 день 1 вариант

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Каша вязкая «Дружба» (рис, пшено, молоко сахар, масло сливочное)	200.10	9,54	8,37	43,63	301,46	№302-2004
Кофейный напиток (кофейный концентрат, молоко, сахар)	200	4,78	7,7	22,07	151,34	№692- 2004
Хлеб ржаной с сыром	20.25	6,74	5,71	8,02	119,5	
йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
фрукт	100	0,4	-	9,8	38	
<b>Итого :</b>		21,86	21,78	93,32	705,3	

### Меню 16 день 2 вариант

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	50.50	15,29	11,09	3,61	189,69	№437-2004
Макароны отварные (макароны, масло слив)	180	6,18	4,96	43,97	240,96	№516-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
<b>Итого :</b>		23,7	16,35	82,48	577,89	

### Меню 16 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат из свеклы с маслом растит	100	1,36	8,33	8,33	112,5	
Суп гороховый с мясом (говядина, картофель, горох, лук, морковь, масло растительное)	10/250	9,18	7,84	22,3	196,92	№ 139-2004
Тефтели 2 вариант с соусом (фарш говяжий, рис лук, мука, масло растительное,)	100/30	14,2	24,81	16,27	329,92	№462-2004 №587-2004
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	180	6,07	6,29	43,27	267,44	№ 520-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		35,06	47,87	121,19	1047,27	



**Меню 17 день**

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Котлета мясная рубленая с соусом	100,30	16,14	19,44	11,23	274,96	№ 494-2004
Картофельное пюре	180	6,07	6,29	43,27	267,44	№259-2004
Компот св замор. ягод	200	0,16	-	17,03	66,05	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
Кондитерское изделие	30	2,52	5,52	15,45	120,3	
<b>Итого :</b>		26,92	31,55	97,48	779,5	

**Меню 17 день**

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
<b>Обед</b>						
Салат «Степной»	100	1,26	15,11	7,78	170,53	№ 25-2004
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (говядина, картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/10	8,78	8,74	20,1	185,52	№ 132-2004
бедро запеченое с соусом (бедро куриное, сметана, м/растит)	100	16,2	15,1	0,7	203,5	№ 494-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	180	10,54	7,09	54,0	327,64	№508-2004
Компот св замор. ягод	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		41,03	46,64	125,0	1072,29	

**МЕНЮ 18 день**

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Запеканка «Царская» с молоком сгущенным (творог, манка, сахар, яйцо, мука, масло сливочное, м/р)	180,20	16,5	11,85	39,43	335,16	10/5-2011
Чай с сахаром (заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
выпечка	130	13,39	15,46	34,1	183,3	
<b>Итого :</b>		30,09	27,31	83,55	577,45	

**Меню 18 день**

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат овощной	100	1,86	5,23	14,9	99,09	
Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, лук, томатное паста масло растит.)	10/250/10	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Биточки мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	100,30	16,14	19,44	11,23	274,96	№451-2004 №578-2004
Макароны отварные (макароны, масло сливочное)	180	6,18	4,96	43,97	240,96	№ 516-2004
Компот из шиповника	200	0,8	-	29,96	120,0	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		36,73	38,77	131,06	975,03	

**Меню 19 день**

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Тефтели 2 вариант с соусом (фарш мясной, рис, мука, лук, масло растительное)	100,30	14,2	24,81	16,27	329,92	№462-2004 №587-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	180	10,54	7,09	54,0	327,67	№508-2004
Компот из шиповника (плоды шиповника)	200	0,8	-	29,96	120,0	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
<b>Итого :</b>		<b>27,57</b>	<b>32,2</b>	<b>110,73</b>	<b>828,34</b>	

**Меню 19 день**

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат из свеклы с сыром	100	6,44	10,46	6,55	146,47	№ 50-2004
Борщ с мясом и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук, томат паста, сахар, масло растительное, говядина)	10/250/10	7,78	9,44	13,42	156,52	№ 110-2004
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	250	15,4	15,9	48,7	399,5	№370-2013
Чай с сахаром с лимоном (заварка, сахар, лимон)	200.15.7	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		<b>33,97</b>	<b>36,4</b>	<b>104,87</b>	<b>863,99</b>	



## Меню 20 день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное)	200	17,56	21,55	22,34	348,78	№436-2004
Чай с сахаром (заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	8,02	47,5	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
<b>Итого :</b>		19,14	21,8	54,76	492,77	

## Меню 20 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат из свежих огурцов	100	0,76	5,0	2,47	57,3	№ 17-2013
Рассольник домашний с мясом и сметаной ( говядина, капуста, картофель, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/10	7,98	8,74	13,02	150,52	№ 131-2004
Биточки мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	100,30	16,14	19,44	11,23	274,96	№451-2004 №578-2004
Рис отварной (крупа рис, масло сливочное)	180	5,14	6,13	48,5	272,58	№ 511-2004
Компот из свежемороженой ягод	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
<b>Итого за прием</b>		34,27	39,91	117,64	940,46	