День:1-й **понедельник**

неделя: первая

№	№ рецептурного сборника	Наименование блюда	Масса порций обучающихся двух возрастных групп		пищевые вещества			Энер. цен.
			с 11 лет и старше					
Завтрак					белки	жиры	углеводы	к/ккал
1	54-1з	Бедро запеченное куринное	80	80	32,2	2,3	1,2	84
2	54-16к	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	5	5,8	24,1	168,9
3	54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0,2	**0**	6,5	26,8
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,3	6,7	34,1
6		Итого за Завтрак	465	100	0,4	0,4	9,8	45
		Дополнительное питание:						
		Яблоко	150-200	150-20	1,1	0,2	14,8	70,3
6		Мед	10	10	0,1	0	7,3	29,5
7		Молоко в ИУ(2,5-3,2%)	200	200	5,4	4,4	8,8	96,4
		Итого завтрак+доп.питание	675	675	17,8	15,1	68,2	479,7
Обед								
1.	54-11з	Салат из сезонных овощей	100	100	1	10,2	7,2	123,7
2.	54-2с	Рассольник Ленинградский	250	250	5,9	7,1	12,7	137,9
3	54-6г	Макароны отварные	150	150	4,9	6,4	48,7	371,3
4	54-11р	Бефстроганов (свинина)	100	100	13,7	7,4	6,3	147,1
5	Пром.	Хлеб ржаной	45	45	2,9	0,6	14,9	76,8
6	Пром.	Хлеб пшеничный	60	60	4,6	0,4	29,6	140,6
7	Пром.	Сок (в ассортименте)	200	200	4,71	4,1	27,61	166,2
Итого за обед			955	955	**33,4**	**32,5**	**129,2**	**939,4**
Всего за день			**1630**	**1630**	**51,2**	**47,6**	**197,4**	**1419,1**

С 01.03.-заменяется на блюдо "Икра морковная" 54-12з-2020"								
День 2-й вторник								
неделя первая								
Завтрак								
1.	54-1г	Каша манная	200	200	14	18	2,8	232
2.	54-5м	Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	3,5	**4,4**	0	53,7
3	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,3	6,7	34,1
		Итого за Завтрак	550	550	30,3	11,3	85,4	563,2
		Дополнительное питание:						
		Фрукты в(ассортименте)	150-200	150-200	1,1	0,2	14,8	70,3
6		Мед	10	10	0,1	0	7,3	29,5
7		Молоко в ИУ(2,5-3,2%)	200	200	5,4	4,4	8,8	96,4
		Итого завтрак+доп.питание	760	760	**35,8**	**15,7**	**101,5**	**689,1**
Обед								
1.	**Пром.**	Салат	100	100	1,3	4,7	7,3	78
2.	54-15с	Борщ с капустой картоф.со сметаной	250	250	1,7	3,6	7,5	124,4
3	54-10м	Картофельное пюре	150	150	22,1	21,9	13,2	339,4
4	**54-1хн**	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81
5	**Пром.**	Хлеб пшеничный	45	45	3,3	0,3	22,2	105,6
6	**Пром.**	Хлеб ржаной	45	45	2,9	0,6	14,9	76,8
Итого за обед			840	840	**35,8**	**34,7**	**91,9**	**825,9**
Всего за день			**1600**	**1600**	**71,6**	**50,4**	**193,4**	**1515**

День 3-й среда								
неделя первая								
Завтрак								
1.	54-20з	Запеканка творожная со сгущ.мол.	100\20	100\20	2,8	0,2	5,8	36,8
3	54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
4	Пром.	Фрукты в(ассортименте)	100-120	100-120	1,1	**0,2**	14,8	70,3
5	**Пром.**	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	8,03	31,4
6	**Пром.**	Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,3	6,7	34,1
		Итого за Завтрак	550	550	**24,6**	**24,9**	**56,6**	**548,3**
		Дополнительное питание:						
7		**Мед**	10	10	**0,1**	**0**	**7,3**	**29,5**
8		**Молоко в ИУ(2,5-3,2%)**	200	200	**5,4**	**4,4**	**8,8**	**96,4**
		Итого завтрак+доп.питание	760	760	**30,1**	**29,3**	**72,7**	**674,2**
Обед								
1.	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	100	1,3	4,5	7,7	76
2.	54-7с	Суп картофельный с пшеном	250	250	6,5	3,5	23,1	149,5
3	54-12м	Плов с курицей	200	200	18,5	7,4	33,1	273,1
4	Пром.	Сок (в ассортименте)	200	200	0,4	0,4	9,8	42
5	Пром.	Хлеб пшеничный	60	60	4,6	0,4	29,6	140,6
6	Пром.	Хлеб ржаной	45	45	2,9	0,6	14,9	76,8
Итого за обед			855	855	**34,2**	**16,8**	**118,2**	**758**
Всего за день			1615	1615	**64,3**	**41,7**	**174,8**	**1306,3**

День 4-й четверг								
неделя первая								
Завтрак								
1.	54-2з	Салат из сезонных овощей	100	100	0,8	0,2	2,5	14,2
2.	54-11г	Каша гречневая	150	150	4,3	6,9	26,4	185,9
3	54-9р	Грудка тушеная	100	100	18,9	22	5,5	295,8
4	54-2гн	Чай с сахаром	50	50	3,9	1,75	25,25	130,5
5	Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	**0,2**	14,8	70,3
6	Пром.	Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,3	6,7	34,1
		Итого за Завтрак	650	650	27,8	29,6	62,4	627,1
		Дополнительное питание:						
		Мед	10	10	0,1	0	7,3	29,5
		Молоко в ИУ(2,5-3,2%)	200	200	5,4	4,4	8,8	96,4
		Итого завтрак+доп.питание	860	860	**33,3**	**34**	**78,5**	**753**
Обед								
1.	54-5з	Помидоры и огурцы(сезонные)	100	100	1	0,2	3,2	17,8
2.	54-8с	Суп картофельный с горохом	250	250	8,4	5,8	20,4	166,4
3	54-9м	Жаркое по домашнему	200	200	20,1	18,7	17,2	318
4	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81
5	Пром.	Хлеб пшеничный	60	60	4,6	0,4	29,6	140,6
6	Пром.	Хлеб ржаной	45	45	2,9	0,6	14,9	76,8
Итого за обед			855	855	**37,5**	**25,7**	**105,1**	**800,6**
Всего за день			1715	1715	**70,8**	**59,7**	**183,6**	**1553,6**

День 5-й пятница								
неделя первая								
Завтрак								
1.	Пром.	Икра кабачковая	50	50	0,8	2,8	4,4	46,8
	54-1о	Омлет натуральный с сыром	80	80	0,8	16,9	325,3	300,7
2	54-3гн	Фрукты в(ассортименте)	100-120	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
3	Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	**0,2**	14,8	70,3
4	Пром.	Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,3	6,7	34,1
5		Чай с лимоном	200	200	0,3	0	6,7	27,9
		Итого за Завтрак	450	450	**13,4**	**11,5**	**85**	**495,8**
		Дополнительное питание:						
		Мед	10	10	**0,1**	**0**	**7,3**	**29,5**
		Молоко в ИУ(2,5-3,2%)	200	200	**5,4**	**4,4**	**8,8**	**96,4**
		Итого завтрак+доп.питание	660	660	**18,9**	**15,9**	**101,1**	**621,7**
Обед								
1.	54-15з	Салат из сезонных овощей	100	100	2,2	7	11,3	119
2.	54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	250	5,8	7	7,2	115,3
3.	54-6г	Каша рассыпчатая	150	150	4,9	6,4	48,7	271,3
4	54-4м	Биточек мясной	100	100	18,3	17,5	16,5	295,1
5	Пром.	Хлеб пшеничный	45	45	3,3	0,3	22,2	105,6
6	Пром.	Хлеб ржаной	45	45	2,9	0,6	14,9	76,8
7	Пром.	Сок (в ассортименте)	200	200	0,4	0,4	9,8	42
Итого за обед			625	625	**16,6**	**21,1**	**99,2**	**653,2**
Всего за день:			1285	1285	**35,5**	**37**	**200,3**	**1274,9**

День 6-й понедельник								
Неделя вторая								
Завтрак								
1.	54-1г	Макароны отварные с сыром	150	150	5,4	4,9	32,8	196,8
2.	54-3гн	Чай с лимоном	200	200	0,3	0	6,7	27,9
3.		Фрукты в(ассортименте)	100-120	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
4.	Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	**0,2**	14,8	70,3
5.	Пром.	Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,3	6,7	34,1
		Итого на Завтрак	450	450	13,3	10,9	84,2	486,8
		Дополнительное питание:						
		Мед	10	10	0,1	0	7,3	29,5
		Молоко в ИУ(2,5-3,2%)	200	200	5,4	4,4	8,8	96,4
6		Итого на Завтрак	660	660	18,8	15,3	100,3	612,7
Обед								
1.	54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	100	1	8,8	6,8	111,8
2.	54-2с	Суп гречневый	250	250	5,9	7,1	12,7	154,8
3.	54-12м	Плов с курицей	200	200	18,5	7,4	33,1	273,1
5	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81
	Пром.	Хлеб ржаной	45	45	2,9	0,6	14,9	76,8
6	Пром.	Хлеб пшеничный	60	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Итого за обед			1110	1110	**33,4**	**24,3**	**116,9**	**838,1**
Итого за день:			1770	1770	**67**	**34,7**	**189,1**	**1284,7**

День 7-й вторник									
Неделя вторая									
Завтрак									
2.	54-1к	Каша молочная		200	200	10,5	**9,1**	38,1	276,9
3.	54-3гн	Чай с лимоном		200	200	4,6	3,6	12,6	100,4
4.	Пром.	Хлеб пшеничный		30	30	2,3	0,2	14,8	70,3
5.	Пром.	Хлеб ржаной		20	20	1,3	0,3	6,7	34,1
		Итого на Завтрак		550	550	19,9	13,4	76	503
		Дополнительное питание:							
		Мед		10	10	0,1	0	7,3	29,5
		Молоко в ИУ(2,5-3,2%)		200	200	5,4	4,4	8,8	96,4
		Итого завтрак+доп.питание		760	760	**25,4**	**17,8**	**92,1**	**628,9**
Обед									
1.	54-8з	Салат из белокачаной капусты С морков		100	100	1,7	10,2	9,7	135,8
2.	54-3с	Рассольник Ленинградский		250	250	5,9	7,3	17	156,9
3.	54-9р	Рыба,запеченная в сметаном соусе(минт		100	100	18,9	22	5,5	295,8
4	54-6г	Картофель отварной		200	200	4,9	6,4	48,7	271,3
5	Пром.	Сок (в ассортименте)		200	200	0,4	0,4	9,8	42
	Пром.	Хлеб пшеничный		45	45	3,3	0,3	22,2	105,6
6	Пром.	Хлеб ржаной		45	45	2,9	0,6	14,9	76,8
		Итого за обед		940	940	**38**	**47,2**	**127,8**	**1084,2**
Итого за день:				1700	1700	**63,4**	**65**	**219,9**	**1713,1**

День 8-й среда								
Неделя вторая								
Завтрак								
	54-20з	Запеканка творожная со сгущ.мол.	100\20	100\20	8,2	9,2	38,6	270,3
2.	54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
3.	Пром.	Фрукты в(яблоко)	100-120	100-120	1,1	**0,2**	18,4	79,6
4.	Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Пром.	Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,3	6,7	34,1
		Итого на Завтрак	465	465	16,6	14,3	85	534,8
		Дополнительное питание:						
		Мед	10	10	0,1	0	7,3	29,5
5		Молоко в ИУ(2,5-3,2%)	100	100	0,4	0,4	9,8	45
Всего за завтрак:			675	675	**22,1**	**18,7**	**101,1**	**660,7**
Обед								
1.	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	100	1,3	4,5	7,7	76
2	54-9с	Суп картофельный с фасолью	250	250	8,5	5,7	18	157,4
3	54-11г	Каша пшенная	200	200	4,3	6,9	26,4	185,9
4	54-18м	Куры тушеные в соусе	100	100	16,8	15,8	6,6	236,5
	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81
	Пром.	Хлеб ржаной	45	45	2,9	0,6	14,9	76,8
5	Пром.	Хлеб пшеничный	60	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Итого за обед			885	885	**42,7**	**29,2**	**110,1**	**873**
Всего за день:			1560		**86,9**	**47,9**	**211,2**	**1533,7**

День 9-й четверг								
Неделя вторая								
завтрак								
1	54-20з	Печень тушеная в соусе	100	100	2,8	0,2	5,8	36,8
2	54-1о	Каша гречневая	200	200	16,9	24	4,4	300,7
3	54-гн	Чай с лимоном сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9
4	Пром.	Фрукты в(ассортименте)	100-120	100-120	1,1	**0,2**	18,4	79,6
5	Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Пром.	Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,3	6,7	34,1
		Итого на Завтрак	550	550	24,7	24,9	56,8	549,4
		Дополнительное питание:						
		Мед	10	10	0,1	0	7,3	29,5
6		Молоко в ИУ(2,5-3,2%)	200	200	5,4	4,4	8,8	96,4
		Итого завтрак+доп.питание	760	760	**30,2**	**29,3**	**72,9**	**675,3**
Обед								
1.	54-18с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	250	1,21	0,81	6,6	46,04
		Тефтеля мясная	90	90				
2.	54-10м	Макароны отварные	200	200	16,5	13,3	23,5	286,7
3	Пром.	Сок (в ассортименте)	200	200	0,8	0,1	2,6	14
4	Пром.	Хлеб пшеничный	60	60	7,9	1	48,1	238
5	Пром.	Хлеб ржаной	45	45	4,71	4,1	27,61	166,2
		Итого за обед	755	755	**32,1**	**27,9**	**80,6**	**700,5**
Всего за день:			1515	1515	**62,3**	**57,2**	**153,5**	**1375,8**

День 10-й пятница								
Неделя вторая								
Завтрак								
1.	54-1о	Омлет натуральный	100	100	39,3	14,3	29,7	405,6
2.	**Пром.**	Зеленный горошек	50	50	0,1	0	14,4	57,9
3.	54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0,2	**0**	6,5	26,8
4.	Пром.	Хлебобулочные изделие	50	50	3,8	0,5	24,7	117,2
		Итого на Завтрак	470	470	43,4	14,8	75,3	607,5
		Дополнительное питание:						
		Мед	10	10	0,1	0	7,3	29,5
		Молоко в ИУ(2,5-3,2%)	200	200	5,4	4,4	8,8	96,4
5		Итого завтрак+доп.питание	680	680	48,9	19,2	91,4	733,4
Всего за завтрак:								
Обед								
1.	54-3з	Помидор сезонный	100	100	1,2	0,2	3,8	21,3
	54-6г	Рис отварной	150	150	3,7	4,8	36,5	203,5
2	54-12с	Суп с рыбными консервами	250	250	9,9	4,8	15,6	144,6
3	54-26м	Котлета мясная	90	90	23,6	23,2	26,4	408,7
4	54-26хн	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81
5	Пром.	Хлеб пшеничный	60	60	4,6	0,4	29,6	140,6
6	Пром.	Хлеб ржаной	45	45	2,9	0,6	14,9	76,8
		Итого за обед	855	855	**46,4**	**34**	**146,6**	**1076,5**
Итого за день			1535	1535	**91,6**	**48,4**	**201,5**	**1606,4**