

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОБУ СОШ № 1 Лабинск  
  
« 01 марта 2024 г. »

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ  
КОМПАНИЯ»  
  
Ю.С. Белова  
« 01 марта 2024 г. »

### ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для Лабинского района  
возрастной группы с 7 до 11 лет на зимне-весенний период 2023-2024 гг

**Менюготавливаемых блюд  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	308,96	210
	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>29,63</b>	<b>31,47</b>	<b>62,23</b>	<b>707,72</b>	
<b>Обед:</b>							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	73/1
	Борщ с картофелем	200	2,00	6,50	13,44	120,26	83
	Плов из отварной говядины	180	18,36	17,19	29,20	356,40	244
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>26,99</b>	<b>24,68</b>	<b>110,43</b>	<b>785,16</b>
<b>Всего за день 1</b>			<b>56,62</b>	<b>56,15</b>	<b>172,66</b>	<b>1492,88</b>	

**Возрастная категория 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	Пудинг из творога запеченный	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	101/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>28,87</b>	<b>31,30</b>	<b>89,74</b>	<b>627,81</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	116
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90	9,05	10,20	10,69	170,76	296
	Каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Сыр порциями	30	7,8	7,98	0	103,02	15
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>29,86</b>	<b>33,48</b>	<b>123,99</b>	<b>911,60</b>	
<b>Всего за день 2</b>			<b>58,73</b>	<b>64,78</b>	<b>213,73</b>	<b>1539,41</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
<b>Завтрак:</b>							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Шницель натуральный рубленый	90	15,55	18,67	8,06	191,86	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	0,65	5,19	26,62	172,50	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>21,61</b>	<b>27,59</b>	<b>88,32</b>	<b>637,28</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,85	5,15	39,80	243,75	303
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>Итого за обед:</b>		<b>970</b>	<b>38,64</b>	<b>36,07</b>	<b>133,34</b>	<b>1037,92</b>	
<b>Всего за день 3</b>			<b>60,25</b>	<b>63,66</b>	<b>221,66</b>	<b>1675,20</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			энергетическая ценность	кк ккал/100г
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,61	6,65	12,27	53,57	760
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,87	15,33	206,05	760
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,60	16,65	61,86	3770
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,35	170
	Хлеб ржаной	25	1,80	0,28	11,35	55,52	120
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>15,69</b>	<b>12,69</b>	<b>66,25</b>	<b>346,24</b>	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	61,64	60
	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	50
	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	171,06	1660
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,86	231,06	300
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,56	330
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	300
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	170
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,62	120
<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>18,06</b>	<b>19,05</b>	<b>110,67</b>	<b>844,51</b>	
<b>Всего за день 4</b>			<b>34,65</b>	<b>32,13</b>	<b>176,78</b>	<b>1389,75</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Котлета рыбная	90	6,79	6,23	10,81	130,48	234
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>16,94</b>	<b>14,72</b>	<b>88,93</b>	<b>606,65</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70
	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
<b>Итого за обед:</b>		<b>795</b>	<b>25,64</b>	<b>22,47</b>	<b>118,86</b>	<b>703,66</b>	
<b>всего за день 5</b>			<b>42,58</b>	<b>37,19</b>	<b>207,79</b>	<b>1310,31</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6							
<b>Завтрак:</b>	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	181
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>15,974</b>	<b>19,988</b>	<b>95,194</b>	<b>625,256</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99	7,31	76,87	99
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	284
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>Итого за обед:</b>		<b>935</b>	<b>25,41</b>	<b>28,49</b>	<b>94,55</b>	<b>856,26</b>	
<b>Всего за день 6</b>			<b>41,38</b>	<b>48,47</b>	<b>189,75</b>	<b>1481,52</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
подом 2							
день 7							
<b>Завтрак:</b>							
	Салат из болокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	45
	Рис из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Хлеб из семян пшеницы	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Кофеир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>23,43</b>	<b>20,59</b>	<b>94,89</b>	<b>665,82</b>	
<b>Обед:</b>							
	Свиные натуральные солёные (осурец солёный)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	82
	Шницель рыбный натуральный	90	7,30	5,54	8,19	129,50	235
	Каша вязкая (желевая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	303
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>17,67</b>	<b>14,586</b>	<b>106,996</b>	<b>767,52</b>	
<b>Всего за день 7</b>			<b>41,10</b>	<b>35,17</b>	<b>201,89</b>	<b>1433,34</b>	



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>24,93</b>	<b>25,26</b>	<b>81,20</b>	<b>698,72</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/1
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454
	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>23,95</b>	<b>23,70</b>	<b>109,85</b>	<b>764,20</b>	
<b>Всего за день 8</b>			<b>48,88</b>	<b>48,95</b>	<b>191,05</b>	<b>1462,92</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1
	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	178,00	237
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>17,25</b>	<b>20,51</b>	<b>85,74</b>	<b>549,50</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00	297
	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>Итого за обед:</b>		<b>980</b>	<b>27,24</b>	<b>34,93</b>	<b>100,92</b>	<b>875,88</b>	
<b>Всего за день 9</b>			<b>44,49</b>	<b>55,44</b>	<b>186,66</b>	<b>1425,38</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
<b>Завтрак:</b>	Салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,30	7,81	62,20	61
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Стушенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	101/1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,14	8,43	44,65	11/1
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>24,86</b>	<b>28,20</b>	<b>103,98</b>	<b>645,99</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с клецками	200	2,05	2,15	13,27	133,1	108
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>19,53</b>	<b>18,08</b>	<b>110,20</b>	<b>777,23</b>	
<b>Всего за день 10</b>			<b>44,40</b>	<b>46,28</b>	<b>214,19</b>	<b>1423,22</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>48,17</b>	<b>48,47</b>	<b>205,35</b>	<b>1473,38</b>	

Литература: 1. Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.: Дельта плюс, 2017

Исполнитель: главный технолог

Болыж Е.А.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОБУ СОШ № 7 Лабинско

С. Пожаров

« 01 » марта 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

«Ваша сервисная компания»  
Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

Ю.С. Белова

« 01 » марта 2024 г.

### ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях Лабинского района для  
возрастной группы 12 лет и старше на зимне-весенний период 2023-2024 гг

**Меню приготавливаемых блюд  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131/1
	Омлет натуральный	200	18,57	25,60	3,51	386,20	210
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Какао смолоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	12/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>725</b>	<b>38,92</b>	<b>39,92</b>	<b>83,47</b>	<b>920,63</b>	
<b>Обед:</b>							
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	73/1
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	83
	Плов из отварной говядины	230	23,46	21,95	37,31	455,40	244
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
<b>Итого за обед;</b>		<b>860</b>	<b>33,27</b>	<b>31,09</b>	<b>130,28</b>	<b>949,94</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>72,19</b>	<b>71,01</b>	<b>213,75</b>	<b>1870,57</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Удочка 1							
Удочка 2							
<b>Завтрак:</b>	Пудинг из творога запаренный	200	16,50	17,40	26,50	302,40	222
	Сухое молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	101/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	11/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>32,77</b>	<b>34,85</b>	<b>99,26</b>	<b>710,65</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	116
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Каша вязкая пшеничная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	303
	Сыр порцики	30	7,80	7,98	0,00	103,02	15
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
<b>Итого за обед:</b>		<b>960</b>	<b>31,84</b>	<b>35,57</b>	<b>116,75</b>	<b>924,57</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>64,61</b>	<b>70,42</b>	<b>216,01</b>	<b>1635,22</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>день 3</b>							
<b>Завтрак:</b>							
	Салат из свеклы с огурцами соевыми	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Шницель натуральный рубленый	100	30,31	15,13	8,95	213,18	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	0,76	6,21	31,32	202,94	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Молочные изделия (печенье промышленного производства)	25	2,70	3,25	30,08	159,58	20/2
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>705</b>	<b>19,79</b>	<b>24,80</b>	<b>124,86</b>	<b>844,33</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из квашеной капусты	100	1,42	4,27	7,00	71,17	47/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	10/2
	Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,40	265,2	7/0
	Каша вязкая (гречневая)	180	10,57	6,18	59,76	337,14	30/3
	Кнели из мяса индюшачьего	200	0,71	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Печенье "Юбилейное" (из промышленной продукции)	200	4,70	5,70	6,21	214,00	200/2
<b>Итого за обед:</b>		<b>1150,31</b>	<b>47,62</b>	<b>45,28</b>	<b>188,79</b>	<b>1263,02</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>67,42</b>	<b>72,08</b>	<b>313,65</b>	<b>2207,35</b>	





Возрастная категория: 42 лет и старше

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:							
	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131/1
	Котлета рыбная	100	8,65	6,93	12,01	144,98	234
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	12/1
Итого за завтрак:		665	22,77	18,38	109,78	717,96	
Обед:							
	Омлет куриный с соевыми (помидор соевый)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70
	Щи из капустной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Рис с томатом	230	16,51	15,40	19,98	284,57	289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Суп "Сливочный"	100	6,8	6,825	30,225	185,50	414
		980	32,93	28,57	135,06	879,40	
Итого за обед:			55,70	46,95	244,84	1597,35	
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
Завтрак:							
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Макаронны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого на завтрак:		560	16,02	18,57	108,14	670,51	
Обед:							
	Салат из квашеной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Кисель из сока плодового	200	0,11	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед:		930	24,99	28,20	147,63	927,02	
Итого за день:			41,01	43,77	255,78	1597,54	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
<b>Завтрак:</b>	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Каша манная молочная	250	6,10	11,20	35,71	263,20	181
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>19,47</b>	<b>21,94</b>	<b>105,92</b>	<b>699,71</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Суп из овощей со сметаной	250	1,58	4,98	9,13	96,08	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,77	12,76	17,52	331,49	284
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,8	377/1
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	20/2
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
<b>Итого за обед:</b>		<b>875</b>	<b>23,98</b>	<b>28,20</b>	<b>118,84</b>	<b>956,88</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>43,45</b>	<b>50,15</b>	<b>224,76</b>	<b>1656,59</b>	

Возрастная категория: 13 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ко- лечен- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Часть 3 день 8							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,16	6,45	61,23	45
	Рис с мясом	230	16,51	15,40	19,98	284,57	289
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	27,24	121,25	12/1
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	К. фин. 3,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>830</b>	<b>29,86</b>	<b>25,92</b>	<b>118,14</b>	<b>829,58</b>	
Обед:	Овощи натуральные свежие (огурец соленый)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	82
	Шницель рыбный натуральный	100	8,11	6,15	9,10	143,89	235
	Каша вязкая (ячменная)	180	5,58	10,98	31,08	257,20	393
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>23,33</b>	<b>24,54</b>	<b>131,00</b>	<b>878,41</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53,19</b>	<b>50,46</b>	<b>249,14</b>	<b>1708,00</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Продукты	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого:							
Закуска:	Зеленый горошек консервированный	100	3,67	4,17	12,83	111,50	131/1
	Пюре картофельное	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	Паштет из печени индейки	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Хлеб пшеничный	80	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,16	80,83	12/1
Итого по закуске:		700	32,72	31,68	107,60	874,27	
Салат:	Салат из овощей с курицей копченой	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Суп овощной домашний	250	2,57	5,54	11,62	115,75	113/1
	Суп куриный с картофелем и морковью	100	3,20	11,4	13,0	213,0	454
	Суп куриный	180	4,40	8,28	19,26	169,20	139
	Суп овощной с картофелем	200	0,30	0,00	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	80	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,16	80,83	12/1
Итого по супам:		900	26,81	31,88	128,63	881,22	
Итого по салату:		100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
<b>Итого по обеде:</b>		<b>1700</b>	<b>60,70</b>	<b>65,63</b>	<b>240,56</b>	<b>1752,49</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	73 /1
	Зразы рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	197,70	237
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>22,48</b>	<b>23,64</b>	<b>120,47</b>	<b>738,72</b>	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Фрикадельки из кур	100	11,48	17,50	6,22	237,77	297
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	22,7	101,04	12/1
	Сыр 2,5% (в виде пачки в промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>Итого за обед:</b>		<b>1140</b>	<b>32,32</b>	<b>42,60</b>	<b>138,44</b>	<b>1098,76</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>54,80</b>	<b>66,24</b>	<b>258,91</b>	<b>1837,48</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Все блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 11</b>							
Завтрак	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	61
	Пудинг из творога запеченый	200	16,50	17,40	26,50	312,40	222
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	101/3
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	98/2
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,39	11/3
<b>Итого на завтрак</b>		<b>570</b>	<b>30,30</b>	<b>30,89</b>	<b>112,20</b>	<b>714,59</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,27	47/3
	Суп картофельный с клецками	250	2,5	2,38	14,74	141,8	100
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,03	6,58	9,41	128,58	23/2
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	1,48	32,54	221,19	17/0
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	29,20	24,80	30/2
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,24	13/3
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/3
<b>Итого на обед</b>		<b>930</b>	<b>22,14</b>	<b>20,49</b>	<b>127,45</b>	<b>861,91</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52,44</b>	<b>51,38</b>	<b>239,65</b>	<b>1576,50</b>	

Информация о состоянии: 19 лет и старше

Виды работ	Информация о работниках	№ п/п	Информация о работниках		Информация о работниках	Информация о работниках	Информация о работниках
			Имя	Фамилия			
Работники	Информация о работниках	01	Иванов	Иванов	Иванов	Иванов	Иванов
		02	Петров	Петров	Петров	Петров	Петров
		03	Сидоров	Сидоров	Сидоров	Сидоров	Сидоров
		04	Климов	Климов	Климов	Климов	Климов
		05	Васильев	Васильев	Васильев	Васильев	Васильев
Работники на территории	Информация о работниках	06	Смирнов	Смирнов	Смирнов	Смирнов	Смирнов
		07	Мухоморов	Мухоморов	Мухоморов	Мухоморов	Мухоморов
		08	Попов	Попов	Попов	Попов	Попов
		09	Лебедев	Лебедев	Лебедев	Лебедев	Лебедев
		10	Зайцев	Зайцев	Зайцев	Зайцев	Зайцев
Итого	Информация о работниках	11	Иванов	Иванов	Иванов	Иванов	Иванов
		12	Петров	Петров	Петров	Петров	Петров
		13	Сидоров	Сидоров	Сидоров	Сидоров	Сидоров
		14	Климов	Климов	Климов	Климов	Климов
		15	Васильев	Васильев	Васильев	Васильев	Васильев
Итого по объекту	Информация о работниках	16	Иванов	Иванов	Иванов	Иванов	Иванов
		17	Петров	Петров	Петров	Петров	Петров
		18	Сидоров	Сидоров	Сидоров	Сидоров	Сидоров
		19	Климов	Климов	Климов	Климов	Климов
		20	Васильев	Васильев	Васильев	Васильев	Васильев
Итого по объектам	Информация о работниках	21	Иванов	Иванов	Иванов	Иванов	Иванов
		22	Петров	Петров	Петров	Петров	Петров
		23	Сидоров	Сидоров	Сидоров	Сидоров	Сидоров
		24	Климов	Климов	Климов	Климов	Климов
		25	Васильев	Васильев	Васильев	Васильев	Васильев