



Утверждено:

ИП Зайцева О.А.

09.01



Согласовано:

Директор КГБОУ "Бийский лицей-интернат Алтайского края"

Н.В. Полежаева

2023 г.

Примерное меню на 2 недели для учащихся 5-11 классов КГБОУ "Бийский лицей-интернат Алтайского края" с 09 января 2024 г.

| Примерное меню на 2 недели для учащихся 8-11 классов |                                |                         |                  |   |   |                |               |   |    |    |    |                      |    |    |  |  |
|------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|------------------|---|---|----------------|---------------|---|----|----|----|----------------------|----|----|--|--|
| №<br>рецепта                                         | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>Ккал | Витамины (мг) |   |    |    |    | Минеральные вещества |    |    |  |  |
|                                                      |                                |                         | Б                | Ж | У |                | В1            | С | А  | РР | К  | Р                    | Мg | Fe |  |  |
| 1                                                    | 2                              | 3                       | 4                | 5 | 6 | 7              | 8             | 9 | 10 | 11 | 12 | 13                   | 14 | 15 |  |  |

## Неделя №1

### Понедельник

1 смена

#### Первый завтрак

|          |                             |     |       |       |        |         |       |       |        |       |         |         |        |       |
|----------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 227 П-18 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,200 | 6,600 | 31,200 | 209,000 | 0,078 | 1,380 | 40,200 | 7,400 | 124,300 | 122,400 | 20,400 | 0,462 |
| 457 П-18 | Чай с сахаром               | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000  | 0,080 | 25,250  | 8,240   | 4,400  | 0,045 |
| 532 П-18 | Пирожок с повидлом          | 80  | 4,200 | 3,600 | 23,866 | 145,333 | 0,053 | 0,000 | 24,800 | 1,800 | 3,500   | 34,800  | 6,133  | 0,493 |
|          |                             | 480 |       |       |        | 394,533 |       |       |        |       |         |         |        |       |

#### Комплекс 1

|            |                             |     |        |        |        |         |       |       |        |       |         |         |         |       |
|------------|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 327 П-18   | Гуляш (свинина)             | 100 | 15,830 | 14,166 | 2,500  | 219,100 | 0,025 | 0,000 | 0,000  | 2,300 | 211,000 | 125,000 | 17,500  | 2,133 |
| 202 П-18   | Каша гречневая рассыпчатая  | 180 | 10,530 | 7,920  | 46,620 | 238,200 | 0,252 | 0,000 | 28,800 | 4,171 | 297,408 | 246,420 | 166,320 | 5,580 |
| 459 П-18   | Чай с лимоном               | 200 | 0,227  | 0,054  | 15,129 | 41,000  | 0,002 | 1,300 | 0,000  | 0,083 | 30,140  | 8,900   | 4,760   | 0,063 |
| Ком. товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500  | 1,000 |
| Ком. товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600   | 0,400 |
|            |                             | 550 |        |        |        | 668,500 |       |       |        |       |         |         |         |       |

#### Комплекс 2

|            |                             |     |        |        |        |         |       |       |        |       |         |         |         |       |
|------------|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 129 П-18   | Суп-лапша домашняя          | 250 | 6,800  | 6,325  | 23,100 | 172,100 | 0,080 | 0,500 | 82,700 | 0,014 | 5,408   | 93,425  | 14,700  | 1,200 |
| 327 П-18   | Гуляш (свинина)             | 100 | 15,830 | 14,166 | 2,500  | 219,100 | 0,025 | 0,000 | 0,000  | 2,300 | 211,000 | 125,000 | 17,500  | 2,133 |
| 202 П-18   | Каша гречневая рассыпчатая  | 180 | 10,530 | 7,920  | 46,620 | 238,200 | 0,252 | 0,000 | 28,800 | 4,171 | 297,408 | 246,420 | 166,320 | 5,580 |
| 459 П-18   | Чай с лимоном               | 200 | 0,227  | 0,054  | 15,129 | 41,000  | 0,002 | 1,300 | 0,000  | 0,083 | 30,140  | 8,900   | 4,760   | 0,063 |
| Ком. товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500  | 1,000 |
| Ком. товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600   | 0,400 |
|            |                             | 800 |        |        |        | 840,600 |       |       |        |       |         |         |         |       |



## 2 смена

### Комплекс 1

|           |                             |     |        |        |        |         |       |       |        |       |        |         |        |       |
|-----------|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 366 П-18  | Птица отварная с соусом     | 100 | 23,750 | 17,500 | 0,000  | 186,000 | 0,037 | 1,500 | 40,000 | 3,388 | 90,555 | 163,750 | 20,000 | 1,700 |
| 256 П-18  | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,660  | 0,540  | 35,478 | 257,900 | 0,066 | 0,000 | 41,184 | 1,847 | 96,935 | 54,450  | 10,638 | 1,292 |
| 457 П-18  | Чай с сахаром               | 200 | 0,200  | 0,051  | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000  | 0,080 | 25,250 | 8,240   | 4,400  | 0,045 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 11,000 | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 4,400  | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                             | 550 |        |        |        | 654,300 |       |       |        |       |        |         |        |       |

### Комплекс 2

|           |                             |     |        |        |        |         |       |       |        |       |         |         |        |       |
|-----------|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 113 П-21  | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,475  | 3,675  | 16,200 | 211,250 | 0,260 | 0,500 | 20,000 | 6,143 | 629,725 | 94,800  | 36,750 | 2,685 |
| 366 П-18  | Птица отварная с соусом     | 100 | 23,750 | 17,500 | 0,000  | 186,000 | 0,037 | 1,500 | 40,000 | 3,388 | 90,555  | 163,750 | 20,000 | 1,700 |
| 256 П-18  | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,660  | 0,540  | 35,478 | 257,900 | 0,066 | 0,000 | 41,184 | 1,847 | 96,935  | 54,450  | 10,638 | 1,292 |
| 457 П-18  | Чай с сахаром               | 200 | 0,200  | 0,051  | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000  | 0,080 | 25,250  | 8,240   | 4,400  | 0,045 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                             | 800 |        |        |        | 865,550 |       |       |        |       |         |         |        |       |

## Вторник

## 1 смена

### Первый завтрак

|          |                              |     |       |       |        |         |       |       |        |       |         |         |         |       |
|----------|------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 226 П-18 | Каша "Дружба"                | 200 | 5,800 | 6,300 | 30,100 | 180,500 | 0,100 | 0,500 | 0,400  | 6,800 | 119,700 | 136,500 | 129,500 | 0,500 |
| 457 П-18 | Чай с сахаром                | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000  | 0,080 | 25,250  | 8,240   | 4,400   | 0,045 |
| 531 П-18 | Круассан с вареной ступенкой | 80  | 4,200 | 3,600 | 23,866 | 145,333 | 0,053 | 0,000 | 24,800 | 1,800 | 3,500   | 34,800  | 6,133   | 0,493 |
|          |                              | 480 |       |       |        | 366,033 |       |       |        |       |         |         |         |       |

### Комплекс 1

|           |                               |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|-----------|-------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 328 П-18  | Жаркое по-домашнему (свинина) | 280 | 24,347 | 19,478 | 29,217 | 399,700 | 0,280 | 15,826 | 24,348 | 2,800 | 523,600 | 295,826 | 74,261 | 4,772 |
| 699 М-04  | Напиток лимонный              | 200 | 0,180  | 0,090  | 9,630  | 61,900  | 0,009 | 14,850 | 0,000  | 0,090 | 6,750   | 5,750   | 5,490  | 0,261 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный   | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный          | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                               | 550 |        |        |        | 631,800 |       |        |        |       |         |         |        |       |

### Комплекс 2

|           |                                       |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|-----------|---------------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 100 П-18  | Рассольник "Пенинградский" (перловка) | 250 | 6,288  | 14,125 | 40,475 | 187,000 | 0,124 | 15,500 | 0,000  | 5,465 | 472,538 | 137,313 | 31,288 | 1,504 |
| 328 П-18  | Жаркое по-домашнему (свинина)         | 280 | 24,347 | 19,478 | 29,217 | 399,700 | 0,280 | 15,826 | 24,348 | 2,800 | 523,600 | 295,826 | 74,261 | 4,772 |
| 699 М-04  | Напиток лимонный                      | 200 | 0,180  | 0,090  | 9,630  | 61,900  | 0,009 | 14,850 | 0,000  | 0,090 | 6,750   | 5,750   | 5,490  | 0,261 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный           | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный                  | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                                       | 550 |        |        |        | 631,800 |       |        |        |       |         |         |        |       |



|           |                      |     |       |       |        |         |       |       |       |       |        |       |       |
|-----------|----------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный | 20  | 1,500 | 0,600 | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000 | 4,400 | 17,000 | 6,600 | 0,400 |
|           |                      | 800 |       |       |        | 818,800 |       |       |       |       |        |       |       |

## 2 смена

### Комплекс 1

|           |                                 |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|-----------|---------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 350 П-18  | Тефтели из мяса с рисом-"ёжики" | 100 | 10,000 | 10,000 | 10,000 | 219,900 | 0,040 | 0,000  | 16,000 | 1,100 | 109,000 | 108,000 | 16,000 | 1,300 |
| 377 П-18  | Пюре картофельное               | 180 | 3,780  | 7,200  | 10,980 | 209,640 | 0,144 | 4,500  | 35,820 | 1,500 | 684,000 | 92,700  | 29,520 | 1,044 |
| 491 П-18  | Компот из ягод замороженных     | 200 | 0,200  | 0,100  | 10,700 | 47,000  | 0,010 | 16,500 | 0,000  | 0,100 | 7,500   | 6,400   | 6,100  | 0,290 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный     | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный            | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                                 | 550 |        |        |        | 646,740 |       |        |        |       |         |         |        |       |

### Комплекс 2

|           |                                   |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|-----------|-----------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 104 П-18  | Ши из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,612  | 7,912  | 13,300 | 146,250 | 0,110 | 39,400 | 0,003  | 5,552 | 440,655 | 106,816 | 32,366 | 1,496 |
| 350 П-18  | Тефтели из мяса с рисом-"ёжики"   | 100 | 10,000 | 10,000 | 10,000 | 219,900 | 0,040 | 0,000  | 16,000 | 1,100 | 109,000 | 108,000 | 16,000 | 1,300 |
| 377 П-18  | Пюре картофельное                 | 180 | 3,780  | 7,200  | 10,980 | 209,640 | 0,144 | 4,500  | 35,820 | 1,500 | 684,000 | 92,700  | 29,520 | 1,044 |
| 491 П-18  | Компот из ягод замороженных       | 200 | 0,200  | 0,100  | 10,700 | 47,000  | 0,010 | 16,500 | 0,000  | 0,100 | 7,500   | 6,400   | 6,100  | 0,290 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный       | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный              | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                                   | 800 |        |        |        | 792,990 |       |        |        |       |         |         |        |       |

## Среда

## 1 смена

### Первый завтрак

|          |                                           |     |       |       |        |         |       |       |        |       |         |         |         |       |
|----------|-------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 232 П-18 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 7,400 | 7,800 | 30,100 | 201,800 | 0,200 | 0,500 | 0,000  | 7,200 | 131,100 | 186,800 | 151,600 | 1,200 |
| 457 П-18 | Чай с сахаром                             | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000  | 0,080 | 25,250  | 8,240   | 4,400   | 0,045 |
| 547 П-18 | Сочень с творогом                         | 80  | 2,800 | 4,900 | 24,800 | 154,000 | 0,030 | 0,000 | 36,300 | 0,000 | 0,000   | 22,400  | 4,100   | 0,310 |
|          |                                           | 480 |       |       |        | 396,000 |       |       |        |       |         |         |         |       |

### Комплекс 1

|           |                             |     |        |        |        |         |       |       |       |       |        |         |        |       |
|-----------|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 375 П-18  | Плов с мясом (птица)        | 280 | 18,626 | 14,730 | 43,213 | 442,700 | 0,058 | 1,080 | 0,000 | 9,252 | 14,000 | 217,121 | 54,034 | 2,073 |
| 495 П-18  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,600  | 0,100  | 20,100 | 67,100  | 0,010 | 0,200 | 0,000 | 0,100 | 7,500  | 19,200  | 14,400 | 0,690 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 11,000 | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 4,400  | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                             | 550 |        |        |        | 680,000 |       |       |       |       |        |         |        |       |

### Комплекс 2

|          |                              |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|----------|------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 95 П-18  | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,375  | 8,313  | 13,513 | 150,370 | 0,088 | 23,154 | 0,003 | 4,238 | 397,305 | 100,441 | 30,591 | 1,605 |
| 330 П-18 | Плов с мясом (курица)        | 280 | 18,626 | 14,730 | 43,213 | 442,700 | 0,058 | 1,080  | 0,000 | 9,252 | 14,000  | 217,121 | 54,034 | 2,073 |



|            |                             |     |       |       |        |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
|------------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 495 П-18   | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,600 | 0,100 | 20,100 | 67,100  | 0,010 | 0,200 | 0,000 | 0,100 | 7,500  | 19,200 | 14,400 | 0,690 |
| Ком. товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50  | 3,875 | 1,500 | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 11,000 | 42,500 | 16,500 | 1,000 |
| Ком. товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  | 1,500 | 0,600 | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 4,400  | 17,000 | 6,600  | 0,400 |
|            |                             | 800 |       |       |        | 830,370 |       |       |       |       |        |        |        |       |

## 2 смена

|            |                             |     |        |        |        |         |       |       |        |       |         |         |         |       |
|------------|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| Комплекс 1 |                             |     |        |        |        |         |       |       |        |       |         |         |         |       |
| 451 М-04   | Шницель (свинина)           | 100 | 15,444 | 18,889 | 10,000 | 210,300 | 0,556 | 1,111 | 0,000  | 7,489 | 782,211 | 128,667 | 21,333  | 1,333 |
| 202 П-18   | Каша гречневая рассыпчатая  | 180 | 10,530 | 7,920  | 46,620 | 238,200 | 0,252 | 0,000 | 28,800 | 4,171 | 297,408 | 246,420 | 166,320 | 5,580 |
| 457 П-18   | Чай с сахаром               | 200 | 0,180  | 0,046  | 13,535 | 40,200  | 0,001 | 0,090 | 0,000  | 0,072 | 22,725  | 7,416   | 3,960   | 0,040 |
| Ком. товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500  | 1,000 |
| Ком. товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600   | 0,400 |
|            |                             | 550 |        |        |        | 658,900 |       |       |        |       |         |         |         |       |

|            |                                          |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |         |       |
|------------|------------------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| Комплекс 2 |                                          |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |         |       |
| 116 П-18   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,413  | 7,925  | 12,563 | 160,000 | 0,134 | 16,250 | 0,014  | 5,408 | 423,413 | 117,725 | 30,421  | 1,561 |
| 451 М-04   | Шницель (свинина)                        | 100 | 15,444 | 18,889 | 10,000 | 210,300 | 0,556 | 1,111  | 0,000  | 7,489 | 782,211 | 128,667 | 21,333  | 1,333 |
| 202 П-18   | Каша гречневая рассыпчатая               | 180 | 10,530 | 7,920  | 46,620 | 238,200 | 0,252 | 0,000  | 28,800 | 4,171 | 297,408 | 246,420 | 166,320 | 5,580 |
| 457 П-18   | Чай с сахаром                            | 200 | 0,180  | 0,046  | 13,535 | 40,200  | 0,001 | 0,090  | 0,000  | 0,072 | 22,725  | 7,416   | 3,960   | 0,040 |
| Ком. товар | Хлеб пшеничный йодированный              | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500  | 1,000 |
| Ком. товар | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600   | 0,400 |
|            |                                          | 800 |        |        |        | 818,900 |       |        |        |       |         |         |         |       |

## Четверг

## 1 смена

|                |                              |     |       |        |        |         |       |       |        |       |         |         |         |       |
|----------------|------------------------------|-----|-------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| Первый завтрак |                              |     |       |        |        |         |       |       |        |       |         |         |         |       |
| 234 П-18       | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,600 | 6,000  | 36,000 | 214,000 | 0,100 | 0,500 | 0,000  | 6,700 | 118,000 | 134,900 | 128,400 | 0,400 |
| 457 П-18       | Чай с сахаром                | 200 | 0,200 | 0,051  | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000  | 0,080 | 25,250  | 8,240   | 4,400   | 0,045 |
| 63 П-18        | Бутерброд с сыром            | 55  | 8,400 | 11,120 | 12,100 | 182,110 | 0,037 | 0,122 | 75,140 | 0,040 | 20,000  | 165,510 | 16,990  | 0,450 |
|                |                              | 455 |       |        |        | 436,310 |       |       |        |       |         |         |         |       |

|            |                              |     |        |       |        |         |       |       |        |       |         |        |        |       |
|------------|------------------------------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|--------|--------|-------|
| Комплекс 1 |                              |     |        |       |        |         |       |       |        |       |         |        |        |       |
| 372 П-18   | Котлеты из птицы припущенные | 100 | 15,428 | 9,571 | 8,856  | 199,000 | 0,071 | 0,856 | 58,428 | 5,800 | 254,000 | 98,286 | 18,856 | 1,386 |
| 377 П-18   | Пюре картофельное            | 180 | 3,780  | 7,200 | 10,980 | 209,640 | 0,144 | 4,500 | 35,820 | 1,500 | 684,000 | 92,700 | 76,464 | 6,037 |
| 457 П-18   | Чай с сахаром                | 200 | 0,200  | 0,051 | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000  | 0,080 | 25,250  | 8,240  | 4,400  | 0,045 |
| Ком. товар | Хлеб пшеничный йодированный  | 50  | 3,875  | 1,500 | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500 | 16,500 | 1,000 |
| Ком. товар | Хлеб ржано-пшеничный         | 20  | 1,500  | 0,600 | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000 | 6,600  | 0,400 |
|            |                              | 550 |        |       |        | 619,040 |       |       |        |       |         |        |        |       |



**Комплекс 2**

|            |                              |            |        |       |        |                |       |        |        |       |         |         |        |       |
|------------|------------------------------|------------|--------|-------|--------|----------------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 155 М-04   | Суп картофельный с клецками  | 250        | 2,413  | 7,925 | 12,563 | 156,250        | 0,134 | 16,250 | 0,014  | 5,408 | 423,413 | 117,725 | 30,421 | 1,561 |
| 372 П-18   | Котлеты из птицы припущенные | 100        | 15,428 | 9,571 | 8,856  | 199,000        | 0,071 | 0,856  | 58,428 | 5,800 | 254,000 | 98,286  | 18,856 | 1,386 |
| 377 П-18   | Пюре картофельное            | 180        | 3,780  | 7,200 | 10,980 | 209,640        | 0,144 | 4,500  | 35,820 | 1,500 | 684,000 | 92,700  | 76,464 | 6,037 |
| 457 П-18   | Чай с сахаром                | 200        | 0,200  | 0,051 | 15,039 | 40,200         | 0,001 | 0,100  | 0,000  | 0,080 | 25,250  | 8,240   | 4,400  | 0,045 |
| Ком. товар | Хлеб пшеничный йодированный  | 50         | 3,875  | 1,500 | 25,000 | 120,500        | 0,125 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком. товар | Хлеб ржано-пшеничный         | 20         | 1,500  | 0,600 | 10,000 | 49,700         | 0,050 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|            |                              | <b>800</b> |        |       |        | <b>775,290</b> |       |        |        |       |         |         |        |       |

**2 смена**

**Комплекс 1**

|            |                             |            |        |        |        |                |       |        |        |       |         |         |        |       |
|------------|-----------------------------|------------|--------|--------|--------|----------------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 328 П-18   | Жаркое по-домашнему         | 280        | 24,347 | 19,478 | 29,217 | 399,700        | 0,280 | 15,826 | 24,348 | 2,800 | 523,600 | 295,826 | 74,261 | 4,772 |
| 495 П-18   | Компот из смеси сухофруктов | 200        | 0,600  | 0,100  | 20,100 | 67,100         | 0,010 | 0,200  | 0,000  | 0,100 | 7,500   | 19,200  | 14,400 | 0,690 |
| Ком. товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50         | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500        | 0,125 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком. товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20         | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700         | 0,050 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|            |                             | <b>550</b> |        |        |        | <b>637,000</b> |       |        |        |       |         |         |        |       |

**Комплекс 2**

|            |                                      |            |        |        |        |                |       |        |        |       |         |         |        |       |
|------------|--------------------------------------|------------|--------|--------|--------|----------------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 100 П-18   | Рассольник "Ленинградский"(перловка) | 250        | 6,288  | 14,125 | 40,475 | 187,000        | 0,124 | 15,500 | 0,000  | 5,465 | 472,538 | 137,313 | 31,288 | 1,504 |
| 328 П-18   | Жаркое по-домашнему (свинина)        | 280        | 24,347 | 19,478 | 29,217 | 399,700        | 0,280 | 15,826 | 24,348 | 2,800 | 523,600 | 295,826 | 74,261 | 4,772 |
| 495 П-18   | Компот из смеси сухофруктов          | 200        | 0,600  | 0,100  | 20,100 | 67,100         | 0,010 | 0,200  | 0,000  | 0,100 | 7,500   | 19,200  | 14,400 | 0,690 |
| Ком. товар | Хлеб пшеничный йодированный          | 50         | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500        | 0,125 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком. товар | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20         | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700         | 0,050 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|            |                                      | <b>800</b> |        |        |        | <b>824,000</b> |       |        |        |       |         |         |        |       |

**Пятница**

**1 смена**

**Первый завтрак**

|          |                                |            |       |       |        |                |       |       |        |       |         |         |        |       |
|----------|--------------------------------|------------|-------|-------|--------|----------------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 233 П-18 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200        | 6,000 | 6,800 | 28,600 | 199,600        | 0,146 | 1,170 | 37,000 | 0,970 | 107,970 | 150,600 | 37,000 | 0,936 |
| 457 П-18 | Чай с сахаром                  | 200        | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 40,200         | 0,001 | 0,100 | 0,000  | 0,080 | 25,250  | 8,240   | 4,400  | 0,045 |
| 542 П-18 | Булочка "домашняя"             | 70         | 4,700 | 3,800 | 33,500 | 220,033        | 0,000 | 0,000 | 0,000  | 1,300 | 0,000   | 0,000   | 0,000  | 0,000 |
|          |                                | <b>470</b> |       |       |        | <b>459,833</b> |       |       |        |       |         |         |        |       |

**Комплекс 1**

|          |                                   |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|----------|-----------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 350 П-18 | Тестели с рисом- "ёжики"(свинина) | 100 | 10,000 | 10,000 | 10,000 | 219,900 | 0,040 | 0,000  | 16,000 | 1,100 | 109,000 | 108,000 | 16,000 | 1,300 |
| 256 П-18 | Макаронные изделия отварные       | 180 | 6,660  | 0,540  | 35,478 | 257,900 | 0,066 | 0,000  | 41,184 | 1,847 | 96,935  | 54,450  | 10,638 | 1,292 |
| 491 П-18 | Компот из ягод замороженных       | 200 | 0,200  | 0,100  | 10,700 | 47,000  | 0,010 | 16,500 | 0,000  | 0,100 | 7,500   | 6,400   | 6,100  | 0,290 |



|           |                             |            |       |       |        |                |       |       |       |       |       |        |        |        |       |
|-----------|-----------------------------|------------|-------|-------|--------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50         | 3,875 | 1,500 | 25,000 | 120,500        | 0,125 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 11,000 | 42,500 | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20         | 1,500 | 0,600 | 10,000 | 49,700         | 0,050 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 4,400  | 17,000 | 6,600  | 0,400 |
|           |                             | <b>550</b> |       |       |        | <b>695,000</b> |       |       |       |       |       |        |        |        |       |

#### Комплекс 2

| Комплекс 2 |                                  |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|------------|----------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 113 П-21   | Суп картофельный с бобовыми      | 250 | 7,475  | 3,675  | 16,200 | 211,250 | 0,260 | 0,500  | 20,000 | 6,143 | 629,725 | 94,800  | 36,750 | 2,685 |
| 350 П-18   | Тефтели с рисом-"ежики"(свинина) | 100 | 10,000 | 10,000 | 10,000 | 219,900 | 0,040 | 0,000  | 16,000 | 1,100 | 109,000 | 108,000 | 16,000 | 1,300 |
| 256 П-18   | Макаронные изделия отварные      | 180 | 6,660  | 0,540  | 35,478 | 257,900 | 0,066 | 0,000  | 41,184 | 1,847 | 96,935  | 54,450  | 10,638 | 1,292 |
| 491 П-18   | Компот из ягод замороженных      | 200 | 0,200  | 0,100  | 10,700 | 47,000  | 0,010 | 16,500 | 0,000  | 0,100 | 7,500   | 6,400   | 6,100  | 0,290 |
| Ком.товар  | Хлеб пшеничный йодированный      | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар  | Хлеб ржано-пшеничный             | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|            |                                  | 800 |        |        |        | 906,250 |       |        |        |       |         |         |        |       |

#### 2 смена

#### Комплекс 1

| Комплекс 1 |                             |     |        |       |        |         |       |       |        |       |        |         |        |       |
|------------|-----------------------------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 355 П-18   | Запеканка из печени         | 100 | 16,551 | 6,208 | 14,482 | 180,000 | 0,110 | 8,966 | 6,712  | 4,547 | 49,237 | 293,103 | 23,449 | 5,758 |
| 385 П-18   | Рис отварной                | 180 | 4,518  | 6,516 | 46,620 | 265,160 | 0,038 | 0,000 | 32,400 | 0,342 | 8,640  | 98,010  | 31,860 | 0,029 |
| 419 П-18   | Соус томатный               | 20  | 0,222  | 0,656 | 0,916  | 13,600  | 0,000 | 0,312 | 4,000  | 0,000 | 0,000  | 3,340   | 1,536  | 0,080 |
| 459 П-18   | Чай с лимоном               | 180 | 0,204  | 0,049 | 13,616 | 36,900  | 0,002 | 1,170 | 0,000  | 0,075 | 27,126 | 8,010   | 4,284  | 0,057 |
| Ком.товар  | Хлеб пшеничный йодированный | 50  | 3,875  | 1,500 | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 11,000 | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар  | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  | 1,500  | 0,600 | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 4,400  | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|            |                             | 550 |        |       |        | 665,860 |       |       |        |       |        |         |        |       |

#### Комплекс 2

| Комплекс 2 |                              |     |        |       |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|------------|------------------------------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 95 П-18    | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,375  | 8,313 | 13,513 | 150,370 | 0,088 | 23,154 | 0,003  | 4,238 | 397,305 | 100,441 | 30,591 | 1,605 |
| 355 П-18   | Запеканка из печени          | 100 | 16,551 | 6,208 | 14,482 | 180,000 | 0,110 | 8,966  | 6,712  | 4,547 | 49,237  | 293,103 | 23,449 | 5,758 |
| 385 П-18   | Рис отварной                 | 180 | 4,518  | 6,516 | 46,620 | 265,160 | 0,038 | 0,000  | 32,400 | 0,342 | 8,640   | 98,010  | 31,860 | 0,029 |
| 419 П-18   | Соус томатный                | 20  | 0,222  | 0,656 | 0,916  | 13,600  | 0,000 | 0,312  | 4,000  | 0,000 | 0,000   | 3,340   | 1,536  | 0,080 |
| 459 П-18   | Чай с лимоном                | 180 | 0,204  | 0,049 | 13,616 | 36,900  | 0,002 | 1,170  | 0,000  | 0,075 | 27,126  | 8,010   | 4,284  | 0,057 |
| Ком.товар  | Хлеб пшеничный йодированный  | 50  | 3,875  | 1,500 | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар  | Хлеб ржано-пшеничный         | 20  | 1,500  | 0,600 | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|            |                              | 800 |        |       |        | 816,230 |       |        |        |       |         |         |        |       |

#### Суббота

#### 1 смена

#### Первый завтрак

|          |                                 |     |       |       |        |         |       |       |       |       |         |         |         |       |
|----------|---------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 231 П-18 | Каша кукурузная молочная жидкая | 200 | 6,800 | 6,400 | 38,800 | 205,410 | 0,100 | 0,500 | 0,000 | 7,000 | 123,500 | 132,000 | 124,900 | 1,200 |
| 457 П-18 | Чай с сахаром                   | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000 | 0,080 | 25,250  | 8,240   | 4,400   | 0,045 |



|          |               |     |       |       |        |         |       |       |       |       |         |         |        |       |
|----------|---------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 545 П-18 | Рулет с маком | 70  | 9,400 | 9,500 | 52,000 | 213,080 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,500 | 250,100 | 135,500 | 66,300 | 1,500 |
|          |               | 470 |       |       |        | 458,690 |       |       |       |       |         |         |        |       |

#### Комплекс 1

|            |                             |     |        |       |        |         |       |       |        |       |         |         |        |       |
|------------|-----------------------------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 299 П-18   | Рыба тушеная с овощами      | 100 | 10,000 | 3,077 | 6,154  | 185,800 | 0,006 | 1,800 | 5,864  | 0,810 | 240,300 | 156,461 | 40,154 | 0,311 |
| 377 П-18   | Пюре картофельное           | 180 | 3,780  | 7,200 | 10,980 | 209,000 | 0,144 | 4,500 | 35,820 | 1,500 | 684,000 | 92,700  | 29,520 | 1,044 |
| 495 П-18   | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,600  | 0,100 | 20,100 | 67,100  | 0,010 | 0,200 | 0,000  | 0,100 | 7,500   | 19,200  | 14,400 | 0,690 |
| Ком. товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50  | 3,875  | 1,500 | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком. товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  | 1,500  | 0,600 | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|            |                             | 550 |        |       |        | 632,100 |       |       |        |       |         |         |        |       |

#### Комплекс 2

|            |                                   |     |        |       |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|------------|-----------------------------------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 104 П-18   | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,612  | 7,912 | 13,300 | 146,250 | 0,110 | 39,400 | 0,003  | 5,552 | 440,655 | 106,816 | 32,366 | 1,496 |
| 299 П-18   | Рыба тушеная с овощами            | 100 | 10,000 | 3,077 | 6,154  | 185,800 | 0,006 | 1,800  | 5,884  | 0,810 | 240,300 | 156,461 | 40,154 | 0,311 |
| 377 П-18   | Пюре картофельное                 | 180 | 3,780  | 7,200 | 10,980 | 209,000 | 0,144 | 4,500  | 35,820 | 1,500 | 684,000 | 92,700  | 29,520 | 1,044 |
| 495 П-18   | Компот из смеси сухофруктов       | 200 | 0,600  | 0,100 | 20,100 | 67,100  | 0,010 | 0,200  | 0,000  | 0,100 | 7,500   | 19,200  | 14,400 | 0,690 |
| Ком. товар | Хлеб пшеничный йодированный       | 50  | 3,875  | 1,500 | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком. товар | Хлеб ржано-пшеничный              | 20  | 1,500  | 0,600 | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|            |                                   | 800 |        |       |        | 778,350 |       |        |        |       |         |         |        |       |

#### 2 смена

#### Комплекс 1

|            |                              |     |        |       |        |         |       |       |        |       |         |        |        |       |
|------------|------------------------------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|--------|--------|-------|
| 372 П-18   | Котлеты из птицы припущенные | 100 | 15,428 | 9,571 | 8,856  | 199,000 | 0,071 | 0,856 | 58,428 | 5,800 | 254,000 | 98,286 | 18,856 | 1,386 |
| 256 П-18   | Макаронные изделия отварные  | 180 | 6,660  | 0,540 | 35,478 | 257,900 | 0,066 | 0,000 | 41,184 | 1,847 | 96,935  | 54,450 | 10,638 | 1,292 |
| 457 П-18   | Чай с сахаром                | 200 | 0,200  | 0,051 | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000  | 0,080 | 25,250  | 8,240  | 4,400  | 0,045 |
| Ком. товар | Хлеб пшеничный йодированный  | 50  | 3,875  | 1,500 | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500 | 16,500 | 1,000 |
| Ком. товар | Хлеб ржано-пшеничный         | 20  | 1,500  | 0,600 | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000 | 6,600  | 0,400 |
|            |                              | 550 |        |       |        | 667,300 |       |       |        |       |         |        |        |       |

#### Комплекс 2

|            |                              |     |        |       |        |         |       |       |        |       |         |        |        |       |
|------------|------------------------------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|--------|--------|-------|
| 115 П-18   | Суп картофельный с крупой    | 250 | 7,475  | 3,675 | 16,200 | 155,250 | 0,260 | 0,500 | 20,000 | 6,143 | 629,725 | 94,800 | 36,750 | 2,685 |
| 372 П-18   | Котлеты из птицы припущенные | 100 | 15,428 | 9,571 | 8,856  | 199,000 | 0,071 | 0,856 | 58,428 | 5,800 | 254,000 | 98,286 | 18,856 | 1,386 |
| 256 П-18   | Макаронные изделия отварные  | 180 | 6,660  | 0,540 | 35,478 | 257,900 | 0,066 | 0,000 | 41,184 | 1,847 | 96,935  | 54,450 | 10,638 | 1,292 |
| 457 П-18   | Чай с сахаром                | 200 | 0,200  | 0,051 | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000  | 0,080 | 25,250  | 8,240  | 4,400  | 0,045 |
| Ком. товар | Хлеб пшеничный йодированный  | 50  | 3,875  | 1,500 | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500 | 16,500 | 1,000 |
| Ком. товар | Хлеб ржано-пшеничный         | 20  | 1,500  | 0,600 | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000 | 6,600  | 0,400 |
|            |                              | 800 |        |       |        | 822,550 |       |       |        |       |         |        |        |       |



Примерное меню на 2 недели для учащихся 5-11 классов КГБОУ "Бийский лицей-интернат Алтайского края" с 09 января 2024 г.

| №<br>рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>Ккал | Витамины (мг) |   |    |    | Минеральные вещества |    |    |    |  |
|--------------|--------------------------------|-------------------------|------------------|---|---|----------------|---------------|---|----|----|----------------------|----|----|----|--|
|              |                                |                         | Б                | Ж | У |                | В1            | С | А  | РР | К                    | Р  | Мg | Fe |  |
| 1            | 2                              | 3                       | 4                | 5 | 6 | 7              | 8             | 9 | 10 | 11 | 12                   | 13 | 14 | 15 |  |

Неделя №2

Понедельник

1 смена

Первый завтрак

|          |                             |     |       |       |        |         |       |       |        |       |         |         |        |       |
|----------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 227 П-18 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,200 | 6,600 | 31,200 | 209,000 | 0,078 | 1,380 | 40,200 | 7,400 | 124,300 | 122,400 | 20,400 | 0,462 |
| 457 П-18 | Чай с сахаром               | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000  | 0,080 | 25,250  | 8,240   | 4,400  | 0,045 |
| 532 П-18 | Пирожок с повидлом          | 80  | 4,200 | 3,600 | 23,866 | 145,333 | 0,053 | 0,000 | 24,800 | 1,800 | 3,500   | 34,800  | 6,133  | 0,493 |
|          |                             | 480 |       |       |        | 394,533 |       |       |        |       |         |         |        |       |

Комплекс 1

|           |                             |     |        |        |        |         |       |       |        |       |         |         |        |       |
|-----------|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 327 П-18  | Гуляш (курица)              | 100 | 15,830 | 14,166 | 2,500  | 163,300 | 0,025 | 0,000 | 0,000  | 2,300 | 211,000 | 125,000 | 17,500 | 2,133 |
| 256 П-18  | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,660  | 0,540  | 35,478 | 257,900 | 0,066 | 0,000 | 41,184 | 1,847 | 96,935  | 54,450  | 10,638 | 1,292 |
| 459 П-18  | Чай с лимоном               | 200 | 0,227  | 0,054  | 15,129 | 41,000  | 0,002 | 1,300 | 0,000  | 0,083 | 30,140  | 8,900   | 4,760  | 0,063 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                             | 550 |        |        |        | 632,400 |       |       |        |       |         |         |        |       |

Комплекс 2

|           |                             |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|-----------|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 155 М-04  | Суп картофельный с клецками | 250 | 2,413  | 7,925  | 12,563 | 156,250 | 0,134 | 16,250 | 0,014  | 5,408 | 423,413 | 117,725 | 30,421 | 1,561 |
| 327 П-18  | Гуляш (курица)              | 100 | 15,830 | 14,166 | 2,500  | 163,300 | 0,025 | 0,000  | 0,000  | 2,300 | 211,000 | 125,000 | 17,500 | 2,133 |
| 256 П-18  | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,660  | 0,540  | 35,478 | 257,900 | 0,066 | 0,000  | 41,184 | 1,847 | 96,935  | 54,450  | 10,638 | 1,292 |
| 459 П-18  | Чай с лимоном               | 200 | 0,227  | 0,054  | 15,129 | 41,000  | 0,002 | 1,300  | 0,000  | 0,083 | 30,140  | 8,900   | 4,760  | 0,063 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                             | 800 |        |        |        | 788,650 |       |        |        |       |         |         |        |       |

2 смена

Комплекс 1

|          |                                  |     |        |        |        |         |       |       |        |       |         |         |         |       |
|----------|----------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 350 П-18 | Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина) | 100 | 10,000 | 10,000 | 10,000 | 219,900 | 0,040 | 0,000 | 16,000 | 1,100 | 109,000 | 108,000 | 16,000  | 1,300 |
| 302 П-18 | Каша гречневая рассыпчатая       | 180 | 10,530 | 7,920  | 46,620 | 238,200 | 0,252 | 0,000 | 28,800 | 4,171 | 297,408 | 246,420 | 166,320 | 5,580 |



|           |                             |     |       |       |        |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
|-----------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 457 П-18  | Чай с сахаром               | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000 | 0,080 | 25,250 | 8,240  | 4,400  | 0,045 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50  | 3,875 | 1,500 | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 11,000 | 42,500 | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  | 1,500 | 0,600 | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 4,400  | 17,000 | 6,600  | 0,400 |
|           |                             | 550 |       |       |        | 688,500 |       |       |       |       |        |        |        |       |

#### Комплекс 2

|           |                                   |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |         |       |
|-----------|-----------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 104 П-18  | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,612  | 7,912  | 13,300 | 146,250 | 0,110 | 39,400 | 0,003  | 5,552 | 440,655 | 106,816 | 32,366  | 1,496 |
| 350 П-18  | Тефтели с рисом- "ёжики"(свинина) | 100 | 10,000 | 10,000 | 10,000 | 219,900 | 0,040 | 0,000  | 16,000 | 1,100 | 109,000 | 108,000 | 16,000  | 1,300 |
| 302 П-18  | Каша гречневая рассыпчатая        | 180 | 10,530 | 7,920  | 46,620 | 238,200 | 0,252 | 0,000  | 28,800 | 4,171 | 297,408 | 246,420 | 166,320 | 5,580 |
| 457 П-18  | Чай с сахаром                     | 200 | 0,200  | 0,051  | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100  | 0,000  | 0,080 | 25,250  | 8,240   | 4,400   | 0,045 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный       | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500  | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный              | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600   | 0,400 |
|           |                                   | 800 |        |        |        | 814,750 |       |        |        |       |         |         |         |       |

#### Вторник

##### 1 смена

#### Первый завтрак

|          |                                |     |       |       |        |         |       |       |        |       |         |         |        |       |
|----------|--------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 233 П-18 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 6,000 | 6,800 | 28,600 | 199,600 | 0,146 | 1,170 | 37,000 | 0,970 | 107,970 | 150,600 | 37,000 | 0,936 |
| 457 П-18 | Чай с сахаром                  | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000  | 0,080 | 25,250  | 8,240   | 4,400  | 0,045 |
| 531 П-18 | Круассан с вареной сгущенкой   | 80  | 4,200 | 3,600 | 23,866 | 145,333 | 0,053 | 0,000 | 24,800 | 1,800 | 3,500   | 34,800  | 6,133  | 0,493 |
|          |                                | 480 |       |       |        | 385,133 |       |       |        |       |         |         |        |       |

#### Комплекс 1

|           |                               |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|-----------|-------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 328 П-18  | Жаркое по-домашнему (свинина) | 280 | 24,347 | 19,478 | 29,217 | 399,700 | 0,280 | 15,826 | 24,348 | 2,800 | 523,600 | 295,826 | 74,261 | 4,772 |
| 495 П-18  | Компот из смеси сухофруктов   | 200 | 0,600  | 0,100  | 20,100 | 67,100  | 0,010 | 0,200  | 0,000  | 0,100 | 7,500   | 19,200  | 14,400 | 0,690 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный   | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный          | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                               | 550 |        |        |        | 637,000 |       |        |        |       |         |         |        |       |

#### Комплекс 2

|           |                                      |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|-----------|--------------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 100 П-18  | Рассольник "Ленинградский"(перловка) | 250 | 6,288  | 14,125 | 40,475 | 187,000 | 0,124 | 15,500 | 0,000  | 5,465 | 472,538 | 137,313 | 31,288 | 1,504 |
| 328 П-18  | Жаркое по-домашнему (свинина)        | 280 | 24,347 | 19,478 | 29,217 | 399,700 | 0,280 | 15,826 | 24,348 | 2,800 | 523,600 | 295,826 | 74,261 | 4,772 |
| 495 П-18  | Компот из смеси сухофруктов          | 200 | 0,600  | 0,100  | 20,100 | 67,100  | 0,010 | 0,200  | 0,000  | 0,100 | 7,500   | 19,200  | 14,400 | 0,690 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный          | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                                      | 800 |        |        |        | 824,000 |       |        |        |       |         |         |        |       |



## 2 смена

### Комплекс 1

|           |                                |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|-----------|--------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 372 П-18  | Котлеты из птицы припущенные   | 100 | 15,428 | 9,571  | 8,856  | 199,000 | 0,071 | 0,856  | 58,428 | 5,800 | 254,000 | 98,286  | 18,856 | 1,386 |
| 379 П-18  | Картофель жареный из отварного | 180 | 4,140  | 15,840 | 14,400 | 216,000 | 0,198 | 22,500 | 17,538 | 2,958 | 83,496  | 102,600 | 35,100 | 1,296 |
| 491 П-18  | Компот из ягод замороженных    | 200 | 0,200  | 0,100  | 10,700 | 47,000  | 0,010 | 16,500 | 0,000  | 0,100 | 7,500   | 6,400   | 6,100  | 0,290 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный    | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный           | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                                | 550 |        |        |        | 632,200 |       |        |        |       |         |         |        |       |

### Комплекс 2

|           |                                          |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|-----------|------------------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 116 П-18  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,413  | 7,925  | 12,563 | 160,000 | 0,134 | 16,250 | 0,014  | 5,408 | 423,413 | 117,725 | 30,421 | 1,561 |
| 372 П-18  | Котлеты из птицы припущенные             | 100 | 15,428 | 9,571  | 8,856  | 199,000 | 0,071 | 0,856  | 58,428 | 5,800 | 254,000 | 98,286  | 18,856 | 1,386 |
| 379 П-18  | Картофель жареный из отварного           | 180 | 4,140  | 15,840 | 14,400 | 216,000 | 0,198 | 22,500 | 17,538 | 2,958 | 83,496  | 102,600 | 35,100 | 1,296 |
| 491 П-18  | Компот из ягод замороженных              | 200 | 0,200  | 0,100  | 10,700 | 47,000  | 0,010 | 16,500 | 0,000  | 0,100 | 7,500   | 6,400   | 6,100  | 0,290 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный              | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                                          | 800 |        |        |        | 792,200 |       |        |        |       |         |         |        |       |

## Среда

## 1 смена

### Первый завтрак

|          |                                           |     |       |       |        |         |       |       |        |       |         |         |         |       |
|----------|-------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 232 П-18 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 7,400 | 7,800 | 30,100 | 201,800 | 0,200 | 0,500 | 0,000  | 7,200 | 131,100 | 186,800 | 151,600 | 1,200 |
| 457 П-18 | Чай с сахаром                             | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000  | 0,080 | 25,250  | 8,240   | 4,400   | 0,045 |
| 547 П-18 | Сочень с творогом                         | 80  | 2,800 | 4,900 | 24,800 | 154,000 | 0,030 | 0,000 | 36,300 | 0,000 | 0,000   | 22,400  | 4,100   | 0,310 |
|          |                                           | 480 |       |       |        | 396,000 |       |       |        |       |         |         |         |       |

### Комплекс 1

|           |                                  |     |        |        |        |         |       |       |        |       |         |         |        |       |
|-----------|----------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 350 П-18  | Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина) | 100 | 10,000 | 10,000 | 10,000 | 219,900 | 0,040 | 0,000 | 16,000 | 1,100 | 109,000 | 108,000 | 16,000 | 1,300 |
| 377 П-18  | Пюре картофельное                | 180 | 3,780  | 7,200  | 10,980 | 209,640 | 0,144 | 4,500 | 35,820 | 1,500 | 684,000 | 92,700  | 29,520 | 1,044 |
| 457 П-18  | Чай с сахаром                    | 200 | 0,200  | 0,051  | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000  | 0,080 | 25,250  | 8,240   | 4,400  | 0,045 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный      | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный             | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                                  | 550 |        |        |        | 639,940 |       |       |        |       |         |         |        |       |



## Комплекс 2

|           |                                 |     |        |        |        |         |       |       |        |       |         |         |        |       |
|-----------|---------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 113 П-21  | Суп картофельный с бобовыми     | 250 | 7,475  | 3,675  | 16,200 | 211,250 | 0,260 | 0,500 | 20,000 | 6,143 | 629,725 | 94,800  | 36,750 | 2,685 |
| 350 П-18  | Тефтели с рисом-"ёжки"(свинина) | 100 | 10,000 | 10,000 | 10,000 | 219,900 | 0,040 | 0,000 | 16,000 | 1,100 | 109,000 | 108,000 | 16,000 | 1,300 |
| 377 П-18  | Пюре картофельное               | 180 | 3,780  | 7,200  | 10,980 | 209,640 | 0,144 | 4,500 | 35,820 | 1,500 | 684,000 | 92,700  | 29,520 | 1,044 |
| 457 П-18  | Чай с сахаром                   | 200 | 0,200  | 0,051  | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000  | 0,080 | 25,250  | 8,240   | 4,400  | 0,045 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный     | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный            | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                                 | 800 |        |        |        | 851,190 |       |       |        |       |         |         |        |       |

## 2 смена

## Комплекс 1

|           |                             |     |        |        |        |         |       |       |        |       |         |         |        |       |
|-----------|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 327 П-18  | Гуляш (курица)              | 100 | 15,830 | 14,166 | 2,500  | 163,300 | 0,025 | 0,000 | 0,000  | 2,300 | 211,000 | 125,000 | 17,500 | 2,133 |
| 256 П-18  | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,660  | 0,540  | 35,478 | 257,900 | 0,066 | 0,000 | 41,184 | 1,847 | 96,935  | 54,450  | 10,638 | 1,292 |
| 699 М-04  | Напиток лимонный            | 200 | 0,100  | 0,000  | 24,200 | 61,900  | 0,002 | 1,300 | 0,000  | 0,083 | 30,140  | 8,900   | 4,760  | 0,063 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                             | 550 |        |        |        | 653,300 |       |       |        |       |         |         |        |       |

## Комплекс 2

|           |                              |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|-----------|------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 95 П-18   | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,375  | 8,313  | 13,513 | 150,370 | 0,088 | 23,154 | 0,003  | 4,238 | 397,305 | 100,441 | 30,591 | 1,605 |
| 327 П-18  | Гуляш (курица)               | 100 | 15,830 | 14,166 | 2,500  | 163,300 | 0,025 | 0,000  | 0,000  | 2,300 | 211,000 | 125,000 | 17,500 | 2,133 |
| 256 П-18  | Макаронные изделия отварные  | 180 | 6,660  | 0,540  | 35,478 | 257,900 | 0,066 | 0,000  | 41,184 | 1,847 | 96,935  | 54,450  | 10,638 | 1,292 |
| 699 М-04  | Напиток лимонный             | 200 | 0,100  | 0,000  | 24,200 | 61,900  | 0,002 | 1,300  | 0,000  | 0,083 | 30,140  | 8,900   | 4,760  | 0,063 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный  | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный         | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                              | 800 |        |        |        | 803,670 |       |        |        |       |         |         |        |       |

## Четверг

## 1 смена

## Первый завтрак

|          |                              |     |       |        |        |         |       |       |        |       |         |         |         |       |
|----------|------------------------------|-----|-------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 234 П-18 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,600 | 6,000  | 36,000 | 214,000 | 0,100 | 0,500 | 0,000  | 6,700 | 118,000 | 134,900 | 128,400 | 0,400 |
| 457 П-18 | Чай с сахаром                | 200 | 0,200 | 0,051  | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000  | 0,080 | 25,250  | 8,240   | 4,400   | 0,045 |
| 63 П-18  | Бутерброд с сыром            | 55  | 8,400 | 11,120 | 12,100 | 182,110 | 0,037 | 0,122 | 76,140 | 0,040 | 20,000  | 165,610 | 16,990  | 0,450 |
|          |                              | 455 |       |        |        | 436,310 |       |       |        |       |         |         |         |       |

## Комплекс 1



|           |                             |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |         |       |
|-----------|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 451 М-04  | Шницель (свинина)           | 100 | 15,444 | 18,889 | 10,000 | 210,300 | 0,556 | 1,111  | 0,000  | 7,489 | 782,211 | 128,667 | 21,333  | 1,333 |
| 202 П-18  | Каша гречневая рассыпчатая  | 180 | 10,530 | 7,920  | 46,620 | 238,200 | 0,252 | 0,000  | 28,800 | 4,171 | 297,408 | 246,420 | 166,320 | 5,580 |
| 491 П-18  | Компот из ягод замороженных | 200 | 0,180  | 0,090  | 9,630  | 47,000  | 0,009 | 14,850 | 0,000  | 0,090 | 5,760   | 5,760   | 5,490   | 0,261 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500  | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600   | 0,400 |
|           |                             | 550 |        |        |        | 665,700 |       |        |        |       |         |         |         |       |

#### Комплекс 2

|           |                             |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |         |       |
|-----------|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 129 П-18  | Суп-лапша домашняя          | 250 | 6,800  | 6,325  | 23,100 | 172,100 | 0,080 | 0,500  | 82,700 | 0,014 | 5,408   | 93,425  | 14,700  | 1,200 |
| 451 М-04  | Шницель (свинина)           | 100 | 15,444 | 18,889 | 10,000 | 210,300 | 0,556 | 1,111  | 0,000  | 7,489 | 782,211 | 128,667 | 21,333  | 1,333 |
| 202 П-18  | Каша гречневая рассыпчатая  | 180 | 10,530 | 7,920  | 46,620 | 238,200 | 0,252 | 0,000  | 28,800 | 4,171 | 297,408 | 246,420 | 166,320 | 5,580 |
| 491 П-18  | Компот из ягод замороженных | 200 | 0,180  | 0,090  | 9,630  | 47,000  | 0,009 | 14,850 | 0,000  | 0,090 | 5,760   | 5,760   | 5,490   | 0,261 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500  | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600   | 0,400 |
|           |                             | 800 |        |        |        | 837,800 |       |        |        |       |         |         |         |       |

#### 2 смена

#### Комплекс 1

|           |                             |     |        |        |        |         |       |       |       |       |        |         |        |       |
|-----------|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 330 П-18  | Плов с мясом (свинина)      | 280 | 18,626 | 14,730 | 43,213 | 467,830 | 0,058 | 1,080 | 0,000 | 9,252 | 14,000 | 217,121 | 54,034 | 2,073 |
| 457 П-18  | Чай с сахаром               | 200 | 0,200  | 0,051  | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000 | 0,080 | 25,250 | 8,240   | 4,400  | 0,045 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 11,000 | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 4,400  | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                             | 550 |        |        |        | 678,230 |       |       |       |       |        |         |        |       |

#### Комплекс 2

|           |                             |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|-----------|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 155 М-04  | Суп картофельный с клецками | 250 | 2,413  | 7,925  | 12,563 | 156,250 | 0,134 | 16,250 | 0,014 | 5,408 | 423,413 | 117,725 | 30,421 | 1,561 |
| 330 П-18  | Плов с мясом (свинина)      | 280 | 18,626 | 14,730 | 43,213 | 467,830 | 0,058 | 1,080  | 0,000 | 9,252 | 14,000  | 217,121 | 54,034 | 2,073 |
| 457 П-18  | Чай с сахаром               | 200 | 0,200  | 0,051  | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100  | 0,000 | 0,080 | 25,250  | 8,240   | 4,400  | 0,045 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                             | 800 |        |        |        | 834,480 |       |        |       |       |         |         |        |       |

#### Пятница

#### 1 смена

#### Первый завтрак

|          |               |     |       |       |        |         |       |       |       |       |         |         |         |       |
|----------|---------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 226 П-18 | Каша "Дружба" | 200 | 5,800 | 6,300 | 30,100 | 180,500 | 0,100 | 0,500 | 0,400 | 6,800 | 119,700 | 136,500 | 129,500 | 0,500 |
|----------|---------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|



|          |                    |     |       |       |        |         |       |       |       |       |        |       |       |       |
|----------|--------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 457 П-18 | Чай с сахаром      | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000 | 0,080 | 25,250 | 8,240 | 4,400 | 0,045 |
| 542 П-18 | Булочка "домашняя" | 70  | 4,700 | 3,800 | 33,500 | 220,033 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 1,300 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|          |                    | 470 |       |       |        | 440,733 |       |       |       |       |        |       |       |       |

#### Комплекс 1

|           |                              |     |        |       |        |         |       |       |        |       |         |        |        |       |
|-----------|------------------------------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|--------|--------|-------|
| 372 П-18  | Котлеты из птицы припущенные | 100 | 15,428 | 9,571 | 8,856  | 199,000 | 0,071 | 0,856 | 58,428 | 5,800 | 254,000 | 98,286 | 18,856 | 1,386 |
| 256 П-18  | Макаронные изделия отварные  | 180 | 6,660  | 0,540 | 35,478 | 257,900 | 0,066 | 0,000 | 41,184 | 1,847 | 96,935  | 54,450 | 10,638 | 1,292 |
| 699 М-04  | Напиток лимонный             | 200 | 0,100  | 0,000 | 24,200 | 61,900  | 0,002 | 1,300 | 0,000  | 0,083 | 30,140  | 8,900  | 4,760  | 0,063 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный  | 50  | 3,875  | 1,500 | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500 | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный         | 20  | 1,500  | 0,600 | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000 | 6,600  | 0,400 |
|           |                              | 550 |        |       |        | 689,000 |       |       |        |       |         |        |        |       |

#### Комплекс 2

|           |                              |     |        |       |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|-----------|------------------------------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 95 П-18   | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,375  | 8,313 | 13,513 | 150,370 | 0,088 | 23,154 | 0,003  | 4,238 | 397,305 | 100,441 | 30,591 | 1,605 |
| 372 П-18  | Котлеты из птицы припущенные | 100 | 15,428 | 9,571 | 8,856  | 199,000 | 0,071 | 0,856  | 58,428 | 5,800 | 254,000 | 98,286  | 18,856 | 1,386 |
| 256 П-18  | Макаронные изделия отварные  | 180 | 6,660  | 0,540 | 35,478 | 257,900 | 0,066 | 0,000  | 41,184 | 1,847 | 96,935  | 54,450  | 10,638 | 1,292 |
| 699 М-04  | Напиток лимонный             | 200 | 0,100  | 0,000 | 24,200 | 61,900  | 0,002 | 1,300  | 0,000  | 0,083 | 30,140  | 8,900   | 4,760  | 0,063 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный  | 50  | 3,875  | 1,500 | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный         | 20  | 1,500  | 0,600 | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                              | 800 |        |       |        | 839,370 |       |        |        |       |         |         |        |       |

#### 2 смена

#### Комплекс 1

|           |                             |     |        |       |        |         |       |       |        |       |         |         |        |       |
|-----------|-----------------------------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 299 П-18  | Рыба тушеная с овощами      | 100 | 10,000 | 3,077 | 6,154  | 185,800 | 0,006 | 1,800 | 5,884  | 0,810 | 240,300 | 156,461 | 40,154 | 0,311 |
| 377 П-18  | Пюре картофельное           | 180 | 3,780  | 7,200 | 10,980 | 209,000 | 0,144 | 4,500 | 35,820 | 1,500 | 684,000 | 92,700  | 29,520 | 1,044 |
| 495 П-18  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,600  | 0,100 | 20,100 | 67,100  | 0,010 | 0,200 | 0,000  | 0,100 | 7,500   | 19,200  | 14,400 | 0,690 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50  | 3,875  | 1,500 | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  | 1,500  | 0,600 | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                             | 550 |        |       |        | 632,100 |       |       |        |       |         |         |        |       |

#### Комплекс 2

|           |                             |     |        |       |        |         |       |       |        |       |         |         |        |       |
|-----------|-----------------------------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 113 П-21  | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,475  | 3,675 | 16,200 | 211,250 | 0,260 | 0,500 | 20,000 | 6,143 | 629,725 | 94,800  | 36,750 | 2,685 |
| 299 П-18  | Рыба тушеная с овощами      | 100 | 10,000 | 3,077 | 6,154  | 185,800 | 0,006 | 1,800 | 5,884  | 0,810 | 240,300 | 156,461 | 40,154 | 0,311 |
| 377 П-18  | Пюре картофельное           | 180 | 3,780  | 7,200 | 10,980 | 209,000 | 0,144 | 4,500 | 35,820 | 1,500 | 684,000 | 92,700  | 29,520 | 1,044 |
| 495 П-18  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,600  | 0,100 | 20,100 | 67,100  | 0,010 | 0,200 | 0,000  | 0,100 | 7,500   | 19,200  | 14,400 | 0,690 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50  | 3,875  | 1,500 | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
|           |                             | 50  |        |       |        | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |



|           |                      |     |       |       |        |         |       |       |       |       |       |        |       |       |
|-----------|----------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный | 20  | 1,500 | 0,600 | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 4,400 | 17,000 | 6,600 | 0,400 |
|           |                      | 800 |       |       |        | 843,350 |       |       |       |       |       |        |       |       |

## Суббота

### 1 смена

|                |                                 |     |       |       |        |         |       |       |       |       |         |         |         |       |
|----------------|---------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| Первый завтрак |                                 |     |       |       |        |         |       |       |       |       |         |         |         |       |
| 231 П-18       | Каша кукурузная молочная жидкая | 200 | 6,800 | 6,400 | 38,800 | 205,410 | 0,100 | 0,500 | 0,000 | 7,000 | 123,500 | 132,000 | 124,900 | 1,200 |
| 457 П-18       | Чай с сахаром                   | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000 | 0,080 | 25,250  | 8,240   | 4,400   | 0,045 |
| 545 П-18       | Рулет с маком                   | 70  | 9,400 | 9,500 | 52,000 | 213,080 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,500 | 250,100 | 135,500 | 66,300  | 1,500 |
|                |                                 | 470 |       |       |        | 458,690 |       |       |       |       |         |         |         |       |

### Комплекс 1

|           |                             |     |        |        |        |         |       |       |       |       |        |         |        |       |
|-----------|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 330 П-18  | Плов с мясом (свинина)      | 280 | 18,626 | 14,730 | 43,213 | 467,830 | 0,058 | 1,080 | 0,000 | 9,252 | 14,000 | 217,121 | 54,034 | 2,073 |
| 457 П-18  | Чай с сахаром               | 200 | 0,200  | 0,051  | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000 | 0,080 | 25,250 | 8,240   | 4,400  | 0,045 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 11,000 | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 4,400  | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                             | 550 |        |        |        | 678,230 |       |       |       |       |        |         |        |       |

### Комплекс 2

|           |                                   |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|-----------|-----------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 104 П-18  | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,612  | 7,912  | 13,300 | 134,787 | 0,110 | 39,400 | 0,003 | 5,552 | 440,655 | 106,816 | 32,366 | 1,496 |
| 330 П-18  | Плов с мясом (свинина)            | 280 | 18,626 | 14,730 | 43,213 | 467,830 | 0,058 | 1,080  | 0,000 | 9,252 | 14,000  | 217,121 | 54,034 | 2,073 |
| 457 П-18  | Чай с сахаром                     | 200 | 0,200  | 0,051  | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100  | 0,000 | 0,080 | 25,250  | 8,240   | 4,400  | 0,045 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный       | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный              | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                                   | 800 |        |        |        | 813,017 |       |        |       |       |         |         |        |       |

### 2 смена

### Комплекс 1

|           |                             |     |        |        |        |         |       |       |        |       |         |         |        |       |
|-----------|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 451 М-04  | Шницель (свинина)           | 100 | 15,444 | 18,889 | 10,000 | 210,300 | 0,556 | 1,111 | 0,000  | 7,489 | 782,211 | 128,667 | 21,333 | 1,333 |
| 385 П-18  | Рис отварной                | 180 | 4,518  | 6,516  | 46,620 | 265,160 | 0,038 | 0,000 | 32,400 | 0,342 | 8,640   | 98,010  | 31,860 | 0,029 |
| 457 П-18  | Чай с сахаром               | 200 | 0,200  | 0,051  | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000  | 0,080 | 25,250  | 8,240   | 4,400  | 0,045 |
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50  | 3,875  | 1,500  | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 11,000  | 42,500  | 16,500 | 1,000 |
| Ком.товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  | 1,500  | 0,600  | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 4,400   | 17,000  | 6,600  | 0,400 |
|           |                             | 550 |        |        |        | 685,860 |       |       |        |       |         |         |        |       |

### Комплекс 2

|          |                                          |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|----------|------------------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 116 П-18 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,413  | 7,925  | 12,563 | 160,000 | 0,134 | 16,250 | 0,014 | 5,408 | 423,413 | 117,725 | 30,421 | 1,561 |
| 451 М-04 | Шницель (свинина)                        | 100 | 15,444 | 18,889 | 10,000 | 210,300 | 0,556 | 1,111  | 0,000 | 7,489 | 782,211 | 128,667 | 21,333 | 1,333 |



|            |                             |     |  |       |       |        |         |       |       |        |       |        |        |        |       |
|------------|-----------------------------|-----|--|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 385 П-18   | Рис отварной                | 180 |  | 4,518 | 6,516 | 46,620 | 265,160 | 0,038 | 0,000 | 32,400 | 0,342 | 8,640  | 98,010 | 31,860 | 0,029 |
| 457 П-18   | Чай с сахаром               | 200 |  | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 40,200  | 0,001 | 0,100 | 0,000  | 0,080 | 25,250 | 8,240  | 4,400  | 0,045 |
| Ком. товар | Хлеб пшеничный йодированный | 50  |  | 3,875 | 1,500 | 25,000 | 120,500 | 0,125 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 11,000 | 42,500 | 16,500 | 1,000 |
| Ком. товар | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  |  | 1,500 | 0,600 | 10,000 | 49,700  | 0,050 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 4,400  | 17,000 | 6,600  | 0,400 |
|            |                             | 800 |  |       |       |        | 845,860 |       |       |        |       |        |        |        |       |



#### Список литературы:

1. Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания. Авторы: И.М. Скурихин, В.А. Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания. Сост. А.В. Румянцев, 2002г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы - составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. Сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина Изд-е 3-е доп. и испр. - Пермь, 2018г. - 405стр.2021г - 409стр.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г



#### ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Салат из овощей урожая прошлого года (капуста свежая, репчатый лук, корнеплоды), не прошедших тепловую обработку, могут реализовываться в общепитовых учреждениях только в период до 1 марта.
2. Заправка салатов только растительным маслом перед подачей блюда.
3. Зелёный горошек, кукуруза консервированная, фасоль консервированная на дополнение ко второму блюду используются припущенными, т.е. после термообработки путём кипячения не менее 5-7 минут, непосредственно перед подачей блюда.
4. Приготовление соусов непосредственно перед подачей блюда.
5. Изделия из куриной рубки: котлеты, колбаски куриные и т.д. – проходят двойную термическую обработку, обжариваются, тушатся в соусе или бульоне в жарочном шкафу.
6. В питании учащих не допускается использование творога и сметаны в натуральном виде, без тепловой обработки.
7. Напитки с соками, апельсинами, лимонами готовятся по технологии приготовления компотов.
8. В питании не допускается использование натурального кофе, а так же продуктов, содержащих кофеин и другие стимуляторы. Использовать только кофейный напиток.
9. Для витаминизации готовых блюд в их состав можно включать зелёный лук, укроп, петрушку и т.д. По возможности, исходя из суммы, включать в меню свежие овощи, свежие фрукты, натуральные соки.
10. Для увеличения потребления йода в приготовлении блюд, кулинарных изделий и выпечки применяется йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба).
11. Для составления примерного циклического меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания при общеобразовательных школах под редакцией А.Я. Перевалова, 2018г.
12. Химический состав и энергетическая ценность съедобной части основных пищевых продуктов рассчитаны по книге «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихин, 2007 г.
13. Проводить С-витаминизацию готовой пищи в соответствии с «Инструкцией по проведению С-витаминизации питания» (В.А Тутельян)
14. В столовых школ, где нет условий для приготовления холодных закусок (салатов), включать в меню свежие овощи порционно.