



Министерство образования Республики Башкортостан  
 Е.А. Бурдыга  
 2023г.

4-недельное меню для организации питания учащихся общеобразовательных организаций образования на 2023 год							
	Выход	6-11 лет		Стоимость	Выход	11-18 лет	
		Брутто, кг	Стоимость			Брутто, кг	Стоимость
<b>ОСНОВНОЕ</b>							
<b>ЗНМА-ВЕСНА</b>							
<b>I неделя</b>							
<b>1 день</b>							
домашняя лапша с говядиной	концентрированная пшеничная мука	200/25	0,0016	520	250/25	0,002	635
	яйцо		0,005			0,007	
	вода		0,003			0,003	
	йодированная соль		0,004			0,004	
	лук		0,009			0,011	
	сливочное масло		0,004			0,005	
	бульон		0,189			0,237	
	говядина		0,054			0,054	
мясные тефтели	говядина	80	0,069	520	100	0,087	635
	хлеб пшеничный		0,016			0,02	
	молоко		0,023			0,025	
	лук		0,052			0,04	
	растительное масло		0,004			0,006	
	концентрированная пшеничная мука		0,005			0,007	
	масло сливочное		0,004			0,005	
	Гарнир: гречневая крупа рассыпчатая		крупа гречневая			100	
	сливочное масло		0,004	0,006			
компот	суплофрукты	200	0,002	200	0,002		
	сахар		0,002		0,002		
мед	мед	10	0,01	10	0,01		
молоко	молоко	150	0,15	150	0,15		
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	40	0,04		
<b>2 день</b>							
Рисовый суп	рис	200/25	0,02	520	250/25	0,025	635
	морковь		0,011			0,014	
	картофель		0,04			0,05	
	лук		0,009			0,011	
	растительное масло		0,004			0,005	
	говядина		0,054			0,054	
	бульон		0,2			0,25	
	салат из свежих овощей с сыром		капуста белокачанная			60	
сыр		0,01	0,016				
морковь		0,018	0,03				
растительное масло		0,008	0,013				
жаркое с курицей	мясо курицы	150-200	0,063	520	200-250	0,082	635
	картофель		0,178			0,178	
	лук		0,015			0,015	
	йодированная соль		0,001			0,002	
	томатная паста		0,011			0,011	
	растительное масло		0,007			0,007	
квасль из пшеновика	сушеные плоды пшеновика	200	0,008	200	0,008		
	сахар		0,024		0,024		
	картофельный крахмал		0,01		0,01		
	лимонная кислота		0,003		0,003		
	вода		0,218		0,218		
Сулбене	Сулбене	100	0,1	100	0,1		
Яблоко	яблоко	150	0,15	150	0,15		
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	40	0,04		
<b>3 день</b>							
Рассольник	картофель	200/25	0,08	520	250/25	0,1	635
	перловя крупа		0,016			0,03	
	лук		0,01			0,011	
	соленые огурцы		0,014			0,017	
	растительное масло		0,004			0,005	
	говядина		0,054			0,054	
	бульон		0,14			0,175	
	Тушеное мясо (говядина)		говядина			80	
морковь		0,008	0,01				
лук		0,008	0,01				
растительное масло		0,008	0,01				
томатная паста		0,019	0,024				

	Йодированная соль		0,001	520		0,002	635
	концентрированная пшеничная мука		0,006			0,008	
Гарнир:капуста тушеная	капуста белокачанная	100	0,143	520	150	0,215	635
	растительное масло		0,004			0,006	
	морковь		0,003			0,003	
	лук		0,005			0,008	
	томатная паста		0,009			0,014	
	концентрированная пшеничная мука		0,001			0,001	
	сахар		0,003			0,005	
чай	чай	200	0,002	520	200	0,002	635
	сахар		0,004			0,004	
мед	мед	10	0,01		10	0,01	
молоко	молоко	150	0,15		150	0,15	
равно-пшеничный хлеб	равно-пшеничный хлеб	20	0,02		40	0,04	
<b>4 день</b>							
Гороховый суп	картофель	200/25	0,04	520	250/25	0,05	635
	горох		0,016			0,02	
	морковь		0,008			0,01	
	лук		0,008			0,01	
	растительное масло		0,004			0,005	
	бульон		0,14			0,0175	
	говядина		0,054			0,054	
морковный салат	морковь	60	0,064	520	100	0,108	635
	сахар		0,004			0,006	
Рыбные тефтели	растительное масло	80	0,006	520	100	0,009	635
	рыба свежая		0,11			0,127	
	пшеничный хлеб		0,011			0,013	
	молоко		0,016			0,022	
	лук		0,013			0,017	
	Йодированная соль		0,001			0,002	
	пшеничная мука		0,006			0,008	
Гарнир: Макароны отварные	растительное масло	100	0,005	520	150	0,007	635
	макароны		0,036			0,054	
	сливочное масло		0,012			0,018	
Сок мультизлаковый	Сок мультизлаковый	200	0,2		200	0,2	
груша	груша	150	0,15		150	0,15	
Субботе	Субботе	125	0,125		125	0,125	
равно-пшеничный хлеб	равно-пшеничный хлеб	20	0,02		40	0,04	
<b>5 день</b>							
суп Харчо	рис	200/25	0,015	520	250/25	0,018	635
	лук		0,019			0,023	
	сливочное масло		0,008			0,01	
	петрушка		0,008			0,01	
	томатная паста		0,006			0,008	
	Йодированная соль		0,001			0,002	
	говядина		0,054			0,054	
мясные котлеты	бульон	80	0,2	520	100/5	0,25	635
	говядина		0,075			0,096	
	пшеничный хлеб		0,014			0,007	
	молоко		0,019			0,025	
	сахар		0,008			0,01	
	растительное масло		0,005			0,007	
	сливочное масло		0,006			0,008	
гарнир: картофельное пюре	сливочное масло	100	0,007	520	150	0,01	635
	картофель		0,115			0,174	
компот	молоко	200	0,017	520	200	0,026	635
	сухофрукты		0,02			0,02	
мед	сахар	10	0,02		10	0,02	
мед	мед	10	0,01		10	0,01	
молоко	молоко	150	0,15		150	0,15	
равно-пшеничный хлеб	равно-пшеничный хлеб	20	0,02		40	0,04	
<b>II неделя</b>							
<b>1 день</b>							
Борщ	свекла	200/25	0,03	520	250/25	0,038	635
	капуста белокачанная		0,033			0,028	
	томатная паста		0,065			0,007	
	морковь		0,008			0,01	
	петрушка		0,002			0,002	
	картофель		0,02			0,02	
	лук		0,007			0,009	
	Йодированная соль		0,0015			0,002	
	растительное масло		0,003			0,003	
	сахар		0,0015			0,002	
	бульон		0,12			0,15	
	говядина		0,054			0,054	
	Зразы		говядина			80	
пшеничный хлеб		0,009	0,011				
молоко		0,012	0,016				
лук		0,015	0,045				
яйцо		0,005	0,007				
растительное масло		0,009	0,01				
сахар		0,007	0,009				
петрушка	0,004	0,006					



Гарнир: перловая крупа	перловая крупа	100	0,036	150	0,054	635
	сливочное масло		0,004		0,007	
	бульон		0,073		0,11	
компот	сухофрукты	200	0,02	200	0,02	635
	сахар		0,02		0,02	
Яблоко	яблоко	150	0,15	150	0,15	635
мед	мед	10	0,01	10	0,01	
молоко	молоко	150	0,15	150	0,15	635
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	40	0,04	
<b>2 день</b>						
суп Харчо	рис	200/25	0,015	250/25	0,018	635
	лук		0,019		0,023	
	сливочное масло		0,008		0,01	
	петрушка		0,008		0,01	
	томатная паста		0,006		0,008	
	йодированная соль		0,001		0,002	
	говядина		0,054		0,054	
	бульон		0,2		0,25	
салат из капусты	капуста белокочанная	60	0,058	100	0,098	635
	уксус		0,007		0,011	
	сахар		0,004		0,006	
	растительное масло		0,004		0,006	
домашнее жаркое	говядина	200	0,079	200	0,079	635
	картофель		0,178		0,178	
	лук		0,015		0,015	
	томатная паста		0,011		0,011	
	растительное масло		0,007		0,007	
	чай		0,002		0,002	
чай	200	0,002	200	0,002	635	
сахар	200	0,002	200	0,002		
сухарики	сухарики	100	0,1	100	0,1	635
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	40	0,04	
<b>3 день</b>						
домашний салат с говядиной	концентрированная пшеничная мука	200/25	0,016	250/25	0,02	635
	вода		0,003		0,003	
	йодированная соль		0,004		0,004	
	айдахо		0,005		0,005	
	лук		0,009		0,009	
	сливочное масло		0,004		0,005	
	бульон		0,189		0,237	
	говядина		0,054		0,054	
плов	мясо курицы	150/50	0,09	200/50	0,09	635
	рис		0,051		0,068	
	сливочное масло		0,008		0,011	
	лук		0,009		0,012	
	морковь		0,014		0,019	
	томатная паста		0,016		0,021	
кнели с витамином С	сахар	200	0,010	200	0,010	635
	лимонная кислота		0,0002		0,0002	
	вода		0,19		0,19	
	витамин С аскорбиновый		0,00007		0,00007	
	концентрированный кнели		0,024		0,024	
	сахар		100		0,1	
мед	мед	10	0,010	10	0,010	
молоко	молоко	150	0,150	150	0,150	
груша	груша	150	0,150	150	0,150	
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,009	40	0,012	
<b>4 день</b>						
Гороховый суп	картофель	200/25	0,04	250/25	0,05	635
	горох		0,016		0,02	
	морковь		0,008		0,01	
	лук		0,008		0,01	
	растительное масло		0,004		0,005	
	бульон		0,14		0,0175	
	говядина		0,054		0,054	
	капуста белокочанная		0,041		0,069	
салат из свежих овощей с сыром	сыр	60	0,01	100	0,014	635
	морковь		0,018		0,03	
	растительное масло		0,008		0,013	
	рыба		0,142		0,142	
тушеная рыба	вода или бульон	80/50	0,027	100/50	0,027	635
	морковь		0,023		0,025	
	петрушка		0,003		0,003	
	лук		0,01		0,01	
	томатная паста		0,01		0,01	
	растительное масло		0,005		0,005	
	сахар		0,002		0,002	
	йодированная соль		0,001		0,001	
	макаронные изделия		0,036		0,054	
	сливочное масло		0,012		0,018	
бульон или вода	0,01	0,012				
компот	сухофрукты	200	0,02	200	0,02	635
сахар	200	0,02	200	0,02		
сухарики	сухарики	100	0,1	100	0,1	635
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	40	0,04	

		5 день					
овощной суп	ячмень	200/25	0,02	520	250/25		635
	картофель		0,053				
	морковь		0,011				
	лук		0,009				
	концентрированный зеленый горошек		0,009				
	растительное масло		0,004				
	бульон		0,151				
мясные биточки	говядина	80/5	0,054	520	100/5		635
	говядина		0,075				
	пшеничный хлеб		0,014				
	молоко		0,018				
	сахар		0,008				
	растительное масло		0,005				
	йодированная соль		0,001				
Гарнир: рис	рис	100	0,006	520	150		635
	сливочное масло		0,037				
	бульон		0,004				
мед	мед	10	0,073		150		
молоко	молоко	10	0,01		10		
Сок мультивитаминный	Сок мультивитаминный	150	0,15		150		
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	200	0,2		200		
		20	0,02		40		0,04
ДЕТА-ОСЕНЬ							
		1 неделя					
Вермишелевый суп	вермишель	200/25	0,016	520	250/25		635
	морковь		0,011				
	лук		0,009				
	растительное масло		0,004				
	томатная паста		0,003				
	бульон		0,191				
	говядина		0,054				
Тушеная говядина	говядина	80	0,181	520	100		635
	лук		0,008				
	морковь		0,008				
	растительное масло		0,008				
	йодированная соль		0,001				
	томатная паста		0,019				
	Гарнир: гречневая крупа		крупа гречневая				
рассыпчатая	сливочное масло	0,004					
субсиде	субсиде	100	0,1		100		
компот	сухофрукты	200	0,02		200		
мед	мед	10	0,01		10		
молоко	молоко	150	0,15		150		
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02		40		0,04
		2 день					
Гороховый суп	картофель	200/25	0,04	520	250/25		635
	горох		0,016				
	морковь		0,008				
	лук		0,008				
	растительное масло		0,004				
	бульон		0,14				
	говядина		0,054				
морщинный салат	морковь	60	0,064	520	100		635
	сахар		0,004				
Мясо курицы	растительное масло	80	0,006	520	100		635
	мясо курицы		0,165				
Гарнир: макарон	лук	100	0,003	520	150		635
	макарон		0,036				
	йодированная соль		0,001				
Сок мультивитаминный	Сок мультивитаминный	200	0,2		200		
яблоко	яблоко	150	0,15		150		
Субсиде	Субсиде	100	0,1		100		
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02		40		0,04
		3 день					
Рассольник	картофель	200/25	0,08	520	250/25		635
	пшеничная крупа		0,016				
	лук		0,01				
	солёные огурцы		0,014				
	растительное масло		0,004				
	говядина		0,054				
	бульон		0,14				
Зразы	говядина	80	0,06	520	100		635
	пшеничный хлеб		0,009				
	молоко		0,012				
	лук		0,025				
	яйца		0,005				
	растительное масло		0,009				
	сахар		0,007				
Гарнир: рис	петрушка	100	0,004	520	150		635
	рис		0,037				
	сливочное масло		0,004				
компот	бульон	200	0,073		200		
мед	сухофрукты	10	0,02		10		
молоко	сахар	10	0,01		10		
молоко	молоко	150	0,15		150		
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02		40		0,04



		4 день									
Рисовый суп	рис	200/25	0,02	520	250/25	0,025	635				
	морковь		0,011			0,014					
	картофель		0,04			0,05					
	лук		0,009			0,011					
	растительное масло		0,004			0,005					
	говядина		0,054			0,054					
салат из свежих овощей с сыром	бульон	60	0,2	100	100	0,054	635				
	помидоры свежие		0,018			0,03					
	огурцы свежие		0,024			0,04					
	сыр		0,01			0,01					
тушеная рыба	растительное масло	80/50	0,017	520	100/50	0,01	635				
	рыба		0,142			0,029					
	вода или бульон		0,027			0,142					
	морковь		0,023			0,027					
	пастушак		0,003			0,023					
	лук		0,01			0,003					
	томатная паста		0,01			0,01					
	растительное масло		0,005			0,01					
	сахар		0,002			0,005					
	водированная соль		0,001			0,002					
гарнир: картофельное пюре	сливочное масло	100	0,007	150	150	0,001	635				
	картофель		0,115			0,01					
	молоко		0,017			0,174					
кисель из клюквы	кисель	200	0,008	200	200	0,026	635				
	сушеные плоды клюквы		0,024			0,008					
	картофельный крахмал		0,01			0,024					
	лимонная кислота		0,001			0,01					
вода	0,218	0,001	0,001								
бананы	150	0,15	0,218	150	0,15	0,15					
Сушки	100	0,1	0,1	100	0,1	0,1					
ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	0,02	40	0,04	0,04					
5 день											
домашняя лапша с говядиной	концентрированная пшеничная мука	200/25	0,0016	520	250/25	0,002	635				
	яйца		0,005			0,007					
	вода		0,003			0,003					
	водированная соль		0,004			0,004					
	лук		0,009			0,004					
	сливочное масло		0,004			0,011					
	бульон		0,189			0,005					
	говядина		0,054			0,237					
Рагу (говядина)	говядина	140/60	0,096	520	160/60	0,054	635				
	растительное масло		0,008			0,096					
	картофель		0,12			0,008					
	морковь		0,024			0,12					
	лук		0,011			0,024					
	концентрированная пшеничная мука		0,003			0,011					
чай	чай	200	0,02	300	300	0,003	635				
сахар	0,02		0,02								
мед	мед	10	0,01	10	0,01	0,01					
молоко	молоко	150	0,15	150	0,15	0,15					
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	40	0,04	0,04					
2 недели											
1 день											
Щи	капуста белокачанная	200/25	0,009	520	250/25	0,086	635				
	морковь		0,011			0,014					
	пастушак		0,003			0,003					
	лук		0,009			0,011					
	томатная паста		0,003			0,003					
	концентрированная пшеничная мука		0,003			0,003					
	растительное масло		0,004			0,003					
	бульон		0,16			0,005					
	говядина		0,054			0,2					
	говядина		0,107			0,054					
суп	рис	150/30	0,51	520	200/30	0,107	635				
	растительное масло		0,008			0,68					
	лук		0,009			0,011					
	водированная соль		0,001			0,012					
	морковь		0,014			0,001					
	томатная паста		0,016			0,019					
	Соки мультивитаминный		Соки мультивитаминный			200		0,2	200	0,2	0,2
	Сушки		Сушки			100		0,1	100	0,1	0,1
яблоко	яблоко	150	0,15	150	0,15	0,15					
мед	мед	10	0,01	10	0,01	0,01					
молоко	молоко	150	0,15	150	0,15	0,15					
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	40	0,04	0,04					
2 день											
Вермишелевый суп	вермишель	200/25	0,016	520	250/25	0,02	635				
	морковь		0,011			0,014					
	лук		0,009			0,011					
	растительное масло		0,004			0,005					
	томатная паста		0,003			0,003					
	бульон		0,191			0,191					
Салат из свежих овощей	говядина	60	0,054	100	100	0,054	635				
	капуста белокачанная		0,017			0,029					
	помидоры свежие		0,018			0,03					
	огурцы свежие		0,017			0,029					
растительное масло	0,008	0,008	0,014								

Зрны	говядина	80	0,06	520	100	0,076	635
	пшеничный хлеб		0,009			0,011	
	молоко		0,012			0,016	
	лук		0,035			0,045	
	растительное масло		0,009			0,011	
	яйца		0,005			0,007	
	сушари		0,007			0,009	
	петрушка		0,004			0,006	
Гарнир: лека	крупа ячменная	100	0,036	520	150	0,054	635
	сливочное масло		0,0004			0,006	
	бульон		0,073			0,11	
компот	сухофрукты	200	0,02	520	200	0,02	635
	сахар		0,02			0,02	
Субеште	субеште	100	0,1		100	0,1	
радио-пшеничный хлеб	радио-пшеничный хлеб	20	0,02		40	0,04	
<b>3 день</b>							
овощной суп	капуста белокачанная	200/25	0,02	520	250/25	0,025	635
	картофель		0,053			0,067	
	морковь		0,011			0,013	
	лук		0,009			0,012	
	концентрированный зеленый горошек		0,009			0,011	
	растительное масло		0,004			0,005	
	бульон		0,151			0,188	
	говядина		0,054			0,054	
Тушеное мясо (говядина)	говядина	80	0,181	520	100	0,226	635
	морковь		0,008			0,01	
	лук		0,008			0,01	
	растительное масло		0,008			0,01	
	томатная паста		0,019			0,024	
	Иодированная соль		0,001			0,002	
	концентрированная пшеничная мука		0,006			0,008	
Гарнир-капуста тушеная	капуста белокачанная	100	0,143	520	150	0,215	635
	растительное масло		0,004			0,006	
	морковь		0,003			0,005	
	лук		0,005			0,008	
	томатная паста		0,009			0,014	
	концентрированная пшеничная мука		0,001			0,001	
	сахар		0,003			0,005	
	соль		0,010			0,010	
кисель с витамином С	лимонная кислота	200	0,0002	520	200	0,0002	635
	вода		0,19			0,19	
	витамины С молотый		0,00007			0,00007	
	концентрированный кисель		0,024			0,024	
мед	мед	10	0,01		10	0,01	
молоко	молоко	150	0,15		150	0,15	
радио-пшеничный хлеб	радио-пшеничный хлеб	20	0,02		40	0,04	
<b>4 день</b>							
домашний лимон с говядиной	концентрированная пшеничная мука	200/25	0,016	520	250/25	0,02	635
	вода		0,003			0,003	
	Иодированная соль		0,004			0,004	
	яйца		0,005			0,005	
	лук		0,009			0,011	
	сливочное масло		0,004			0,005	
	бульон		0,189			0,237	
	говядина		0,054			0,054	
Салат с огурцами и зеленью	листья салата	60	0,034	520	100	0,058	635
	огурцы свежие		0,03			0,05	
	растительное масло		0,01			0,018	
Рыбные котлеты	рыба	80	0,107	520	100	0,133	635
	пшеничный хлеб		0,015			0,019	
	молоко		0,02			0,026	
	сушари		0,007			0,009	
	растительное масло		0,007			0,009	
Гарнир: Макароны отварные	макарон	100	0,036	520	150	0,054	635
	сливочное масло		0,012			0,018	
	бульон или вода		0,01			0,012	
компот	сухофрукты	200	0,02	520	200	0,02	635
	сахар		0,02			0,02	
Банан	банан	150	0,15		150	0,15	
Субеште	Субеште	100	0,1		100	0,1	
радио-пшеничный хлеб	радио-пшеничный хлеб	20	0,02		40	0,04	
<b>5 день</b>							
борщ	свекла	200/25	0,03	520	250/25	0,038	635
	капуста белокачанная		0,023			0,028	
	томатная паста		0,005			0,007	
	морковь		0,008			0,01	
	петрушка		0,002			0,002	
	картофель		0,02			0,02	
	лук		0,007			0,009	
	Иодированная соль		0,0015			0,002	
	растительное масло		0,003			0,003	
	сахар		0,0015			0,002	
	бульон		0,12			0,15	
	говядина		0,054			0,054	
	Мясо курицы		мясо курицы			80	
лук		0,003	0,003				

Гарнир: греческая крупа	греческая крупа	100	0,048	150	0,071
	сыры май		0,004		0,006
чай	чай	200	0,02	200	0,02
	сахар		0,02		0,02
мед	мед	10	0,01	10	0,01
молоко	молоко	150	0,15	150	0,15
равано-пшеничный хлеб	равано-пшеничный хлеб	20	0,02	40	0,04



4 - недельное меню для организации питания учащихся общеобразовательных организаций образования на 2023 год

		Выход	6-11 лет	Стоимость	Выход	11-14 лет	Стоимость	Выход	15-18 лет	Стоимость							
			Брутто, кг			Брутто, кг			Брутто, кг								
<b>АЛЬТЕРНАТИВНОЕ</b>																	
<b>ИММА-ВЕСНА</b>																	
<b>1 неделя</b>																	
<b>1 день</b>																	
Каша молочная	Молоко	200/250	0,1	340	230/25	0,15	370	250/25	0,17	400							
	Крупа (гречневая, рис, пшено, ячневая)		0,06			0,72			0,77								
	масло сливочное		0,02			0,03			0,03								
	водированная соль		0,002			0,003			0,004								
Чай с сахаром	чай	200	0,002	340	200	0,002	370	200	0,002	400							
	сахар		0,004			0,004			0,004								
Фрукт	(яблоко, груша, банан)	150	0,15	340	150	0,15	370	150	0,15	400							
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	340	35	0,035	370	40	0,04	400							
<b>2 день</b>																	
салат из свежих овощей с сыром	капуста белокочанная	60	0,041	340	80	0,055	370	100	0,069	400							
	морковь		0,01			0,013			0,016								
	растительное масло		0,018			0,024			0,03								
жаркое с курицей	мясо курицы	150-200	0,063	340	200-250	0,011	370	200-250	0,013	400							
	картофель		0,178			0,071			0,082								
	лук		0,015			0,018			0,018								
	водированная соль		0,001			0,015			0,015								
	томатная паста		0,011			0,0015			0,002								
	растительное масло		0,007			0,011			0,011								
котлет из шницельника	сушеные плоды шницельника	200	0,008	340	200	0,007	370	200	0,007	400							
	сахар		0,024			0,008			0,008								
	картофельный крахмал		0,01			0,024			0,024								
	лимонная кислота		0,003			0,01			0,01								
	вода		0,218			0,003			0,003								
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	340	35	0,035	370	40	0,04	400							
<b>3 день</b>																	
Рассольник	картофель	200/25	0,08	340	230/25	0,092	370	250/25	0,1	400							
	перловая крупа		0,016			0,025			0,03								
	лук		0,01			0,012			0,011								
	соленые огурцы		0,014			0,016			0,017								
	растительное масло		0,004			0,005			0,005								
	говядина		0,054			0,054			0,054								
Плошка домашняя	бульон	100	0,14	340	100	0,141	370	100	0,175	400							
	концентрированная пшеничная мука		0,08			0,08			0,08								
	сахар		0,006			0,006			0,006								
	масло сливочное		0,006			0,006			0,006								
	дрожжи		0,001			0,001			0,001								
	водированная соль		0,007			0,007			0,001								
	вода		0,003			0,007			0,007								
	яйцо		0,024			0,003			0,003								
	Чай с сахаром		чай			200			0,002		340	200	0,002	370	200	0,002	400
			сахар						0,004				0,004			0,004	
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	340	35	0,035	370	40	0,04	400							
<b>4 день</b>																	
морковный салат	морковь	60	0,064	340	80	0,086	370	100	0,108	400							
	сахар		0,004			0,003			0,006								
Рыбные тефтели	растительное масло	80	0,006	340	90	0,008	370	100	0,009	400							
	рыба свежая		0,11			0,123			0,137								
	пшеничный хлеб		0,011			0,012			0,013								
	молоко		0,016			0,018			0,022								
	лук		0,013			0,015			0,017								
	водированная соль		0,001			0,0015			0,002								
	пшеничная мука		0,006			0,007			0,008								
	растительное масло		0,005			0,006			0,007								
Гарнир	макарон, картофельное пюре, рис, гречка и др.	100	0,036	340	130	0,047	370	150	0,054	400							
	сливочное масло		0,012			0,016			0,018								
	бульон или вода		0,01			0,012			0,012								
Чай с сахаром	чай	200	0,002	340	200	0,002	370	200	0,002	400							
	сахар		0,004			0,004			0,004								
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	340	35	0,035	370	40	0,04	400							
<b>5 день</b>																	
мелкие котлеты	говядина	75/5	0,075	340	85/5	0,096	370	95/5	0,096	400							
	пшеничный хлеб		0,014			0,016			0,007								
	молоко		0,019			0,022			0,025								
	сахар		0,008			0,009			0,01								
	растительное масло		0,005			0,006			0,007								
гарнир: картофельное пюре	сливочное масло	100	0,007	340	130	0,009	370	150	0,008	400							
	картофель		0,115			0,15			0,174								
	молоко		0,017			0,022			0,026								
компот	сухофрукты	200	0,02	340	200	0,02	370	200	0,02	400							
	сахар		0,02			0,02			0,02								
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	340	35	0,035	370	40	0,04	400							



II квартал										
3 день										
Каша молочная	Молоко	300/250	0,1	340	230/25	0,15	370	250/25	0,17	400
	Крупа (гречневая, рис, пшено, ячневая)		0,06			0,72			0,77	
	масло сливочное		0,02			0,01			0,03	
	Водородная соль		0,002			0,002			0,004	
Чай с сахаром	чай	300	0,002	340	200	0,002	370	200	0,002	400
	сахар		0,004			0,004			0,004	
Фрукт	(яблоко, груша, банан)	150	0,15	340	150	0,15	370	150	0,15	400
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	340	35	0,035	370	40	0,04	400
2 день										
салат из капусты	капуста безкочанная	60	0,078	340	80	0,078	370	100	0,098	400
	зелень		0,007			0,009			0,011	
	сметана		0,004			0,005			0,006	
	растительное масло		0,004			0,005			0,005	
домашнее жаркое	говядина	200	0,079	340	200	0,079	370	200	0,079	400
	картофель		0,178			0,178			0,178	
	лук		0,015			0,015			0,015	
	томатная паста		0,011			0,011			0,011	
	растительное масло		0,007			0,007			0,007	
	сметана		0,002			0,002			0,002	
чай	чай	300	0,002	340	200	0,002	370	200	0,002	400
	сахар		0,002			0,002			0,002	
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	340	35	0,035	370	40	0,04	400
3 день										
Гороховый суп	картофель	200/25	0,04	340	230/25	0,046	370	250/25	0,05	400
	горох		0,016			0,018			0,02	
	морковь		0,008			0,009			0,01	
	лук		0,008			0,009			0,01	
	растительное масло		0,004			0,005			0,005	
	бульон		0,14			0,161			0,175	
	говядина		0,054			0,054			0,054	
Плов домашний	концентрированная пшеничная мука	100	0,08	340	100	0,08	370	100	0,08	400
	сметана		0,006			0,006			0,006	
	масло сливочное		0,006			0,006			0,006	
	дрожжи		0,001			0,001			0,001	
	Водородная соль		0,007			0,007			0,007	
	вода		0,093			0,093			0,093	
	яйцо		0,024			0,024			0,024	
	сметана		0,002			0,002			0,002	
Чай с сахаром	чай	200	0,002	340	200	0,002	370	200	0,002	400
	сахар		0,002			0,002			0,002	
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	340	35	0,035	370	40	0,04	400
4 день										
салат из свежих овощей с сыром	капуста безкочанная	60	0,041	340	80	0,055	370	100	0,069	400
	сыр		0,01			0,013			0,014	
	морковь		0,018			0,024			0,03	
тушеная рыба	растительное масло	75/50	0,008	340	75/50	0,01	370	75/50	0,013	400
	рыба		0,142			0,142			0,142	
	вода или бульон		0,027			0,027			0,027	
	морковь		0,023			0,023			0,023	
	петрушка		0,003			0,003			0,003	
	лук		0,01			0,01			0,01	
	томатная паста		0,01			0,01			0,01	
	растительное масло		0,005			0,005			0,005	
	сахар		0,002			0,002			0,002	
	Водородная соль		0,001			0,001			0,001	
	Гарнир Макароны отварные		макароны			100			0,036	
сливочное масло		0,012	0,016	0,018						
бульон или вода		0,01	0,012	0,012						
компот	сухофрукт	300	0,02	340	200	0,02	370	200	0,02	400
	сахар		0,02			0,02			0,02	
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	340	35	0,035	370	40	0,04	400
5 день										
исные батончики	говядина	75/5	0,075	340	85/5	0,086	370	95/5	0,096	400
	пшеничный хлеб		0,014			0,016			0,018	
	молоко		0,018			0,021			0,024	
	сметана		0,006			0,009			0,01	
	растительное масло		0,005			0,006			0,007	
	Водородная соль		0,001			0,001			0,001	
	сливочное масло		0,006			0,007			0,008	
Гарнир рис	рис	100	0,037	340	130	0,048	370	150	0,055	400
	сливочное масло		0,004			0,005			0,006	
	бульон		0,073			0,095			0,11	
Чай с сахаром	чай	300	0,002	340	200	0,002	370	200	0,002	400
	сахар		0,002			0,002			0,002	
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	340	35	0,035	370	40	0,04	400

ЛЕТА-ОСЕНЬ										
I квартал										
1 день										
Каши молочная	Молоко	200/250	0,1	340	230/23	0,13	370	250/25	0,17	400
	Крупа (гречневая, рис, пшено, ячневая)		0,06			0,72			0,77	
	масло сливочное		0,02			0,03			0,03	
	Водоросляная соль		0,002			0,003			0,004	
Чай с сахаром	чай	200	0,002	340	200	0,002	370	200	0,002	400
	сахар		0,002			0,002			0,002	
Фрукт	(яблоко, груша, банан)	150	0,15	340	150	0,15	370	150	0,15	400
	ражано-пшеничный хлеб		ражано-пшеничный хлеб			20			0,02	
2 день										
морковный салат	морковь	60	0,064	340	80	0,086	370	100	0,108	400
	сахар		0,004			0,005			0,006	
	растительное масло		0,006			0,008			0,009	
Мясо курицы	мясо курицы	80	0,165	340	60	0,186	370	100	0,208	400
	лук		0,003			0,003			0,003	
Гарнир: макароны	макароны	100	0,036	340	130	0,047	370	150	0,054	400
	Водоросляная соль		0,001			0,001			0,001	
	сливочное масло		0,012			0,016			0,018	
	сладкий перец		0,02			0,02			0,02	
компот	сухофрукты	200	0,02	340	200	0,02	370	200	0,02	400
	сахар		0,02			0,02			0,02	
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	35	0,035	40	0,04			
3 день										
Гуляш	говядина	60	0,128	340	80	0,171	370	100	0,214	400
	масло растительное		0,026			0,008			0,01	
	лук		0,023			0,029			0,036	
	томатная паста		0,014			0,019			0,024	
	мука пшеничная		0,005			0,007			0,005	
Гарнир рис	рис	100	0,037	340	130	0,048	370	150	0,055	400
	сливочное масло		0,004			0,005			0,006	
	бульон		0,073			0,095			0,11	
компот	сухофрукты	200	0,02	340	200	0,02	370	200	0,02	400
	сахар		0,02			0,02			0,02	
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	35	0,035	40	0,04			
4 день										
салат из свежих овощей с сыром	помидоры свежие	60	0,018	340	80	0,024	370	100	0,03	400
	огурцы свежие		0,024			0,032			0,04	
	сыр		0,01			0,01			0,01	
тушеная рыба	растительное масло	75/50	0,017	340	75/50	0,023	370	100/50	0,029	400
	рыба		0,142			0,142			0,142	
	вода или бульон		0,027			0,027			0,027	
	морковь		0,023			0,023			0,023	
	петрушка		0,003			0,003			0,003	
	лук		0,01			0,01			0,01	
	томатная паста		0,01			0,01			0,01	
	растительное масло		0,005			0,005			0,005	
	сахар		0,002			0,002			0,002	
	Водоросляная соль		0,001			0,001			0,001	
	сливочное масло		0,007			0,009			0,01	
	картофель		0,115			0,15			0,174	
гарнир: картофельное пюре	картофель	100	0,017	340	130	0,022	370	150	0,026	400
	молоко		0,002			0,002			0,002	
Чай с сахаром	чай	200	0,002	340	200	0,002	370	200	0,002	400
	сахар		0,002			0,002			0,002	
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	35	0,035	40	0,04			
5 день										
Рагу (говядина)	говядина	140/60	0,096	340	140/60	0,096	370	140/60	0,096	400
	растительное масло		0,008			0,008			0,008	
	картофель		0,12			0,12			0,12	
	морковь		0,024			0,024			0,024	
	лук		0,011			0,011			0,011	
	концентрированная пшеничная мука		0,003			0,003			0,003	
чай	чай	200	0,02	340	200	0,02	370	200	0,02	400
	сахар		0,02			0,02			0,02	
ражано-пшеничный хлеб	ражано-пшеничный хлеб	20	0,02	35	0,035	40	0,04			



2 недели																	
1 день																	
Каша молочная	Молоко	200/230	0,1	340	230/25	0,15	370	250/25	0,17	400							
	Крупа (гречневая, рис, пшено, ячневая)		0,06			0,71			0,77								
	масло сливочное		0,02			0,03			0,03								
	Водородная соль		0,002			0,003			0,004								
Чай с сахаром	чай	200	0,002	340	200	0,002	370	200	0,002	400							
	сахар		0,002			0,002			0,002								
Фрукт	(яблоко, груша, банан)	150	0,15	340	150	0,15	370	150	0,15	400							
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	20	0,02	340	35	0,035	370	40	0,04	400							
3 день																	
Салат из свежих овощей	капуста безокочанная	60	0,017	340	80	0,023	370	100	0,029	400							
	помидоры свежие		0,018			0,024			0,03								
	огурцы свежие		0,017			0,023			0,029								
	растительное масло		0,008			0,011			0,014								
мясные батончики	говядина	75/5	0,075	340	85/5	0,086	370	55/5	0,096	400							
	пшеничный хлеб		0,014			0,016			0,018								
	молоко		0,018			0,021			0,024								
	сыр		0,008			0,009			0,01								
	растительное масло		0,003			0,006			0,007								
	Водородная соль		0,001			0,001			0,001								
	сливочное масло		0,006			0,007			0,008								
Гарнир: рис	крупа ячменная	100	0,036	340	130	0,047	370	150	0,054	400							
	сливочное масло		0,0004			0,005			0,006								
	бульон		0,073			0,095			0,11								
компот	сухофрукты	200	0,02	340	200	0,02	370	200	0,02	400							
	сахар		0,02			0,02			0,02								
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	20	0,02	340	35	0,035	370	40	0,04	400							
3 день																	
Тушенное мясо (говядина)	говядина	80	0,181	340	90	0,205	370	100	0,226	400							
	морковь		0,008			0,009			0,01								
	лук		0,008			0,009			0,01								
	растительное масло		0,008			0,009			0,01								
	томатная паста		0,019			0,021			0,024								
	Водородная соль		0,001			0,0015			0,002								
	концентрированная пшеничная мука		0,006			0,007			0,008								
Гарнир: капуста тушеная	капуста безокочанная	100	0,143	340	130	0,186	370	150	0,215	400							
	растительное масло		0,004			0,005			0,006								
	морковь		0,003			0,004			0,005								
	лук		0,005			0,007			0,008								
	томатная паста		0,009			0,012			0,014								
	концентрированная пшеничная мука		0,001			0,001			0,001								
	сахар		0,003			0,004			0,005								
кисель с витамином С	сахар	200	0,010	340	200	0,010	370	200	0,010	400							
	лимонная кислота		0,0002			0,0002			0,0002								
	вода		0,19			0,19			0,19								
	витамин С молотый		0,00007			0,00007			0,00007								
	концентрированный кисель		0,024			0,024			0,024								
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	20	0,02	340	35	0,035	370	40	0,04	400							
4 день																	
Салат с огурцами и зеленью	листья салата	60	0,034	340	80	0,046	370	100	0,058	400							
	огурцы свежие		0,03			0,04			0,05								
	растительное масло		0,01			0,014			0,018								
Рыбные котлеты	рыба	80	0,107	340	90	0,12	370	100	0,133	400							
	пшеничный хлеб		0,015			0,017			0,019								
	масло		0,02			0,023			0,026								
	сыр		0,007			0,008			0,009								
Гарнир: Макароны отварные	растительное масло	100	0,007	340	130	0,008	370	150	0,009	400							
	макароны		0,036			0,047			0,054								
	сливочное масло		0,012			0,016			0,018								
компот	бульон или вода	200	0,01	340	200	0,012	370	200	0,012	400							
	сухофрукты		0,02			0,02			0,02								
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	20	0,02	340	35	0,035	370	40	0,04	400							
5 день																	
борщ	свекла	200/25	0,03	340	230/25	0,035	370	250/25	0,038	400							
	капуста безокочанная		0,023			0,026			0,029								
	томатная паста		0,005			0,006			0,007								
	морковь		0,008			0,009			0,01								
	петрушка		0,002			0,002			0,002								
	капуста белокочанная		0,02			0,02			0,02								
	лук		0,007			0,008			0,009								
	Водородная соль		0,0015			0,002			0,002								
	растительное масло		0,003			0,003			0,003								
	сахар		0,0013			0,002			0,002								
	бульон		0,12			0,138			0,15								
	говядина		0,054			0,054			0,054								
	Паштета домашняя		концентрированная пшеничная мука			100			0,08		340	100	0,08	370	100	0,08	400
			сахар						0,006				0,006			0,006	
масло сливочное		0,006	0,006	0,006													
дрожжи		0,001	0,001	0,001													
Водородная соль		0,007	0,007	0,007													
вода		0,003	0,003	0,003													
яйцо		0,024	0,024	0,024													
чай	чай	200	0,02	340	200	0,02	370	200	0,02	400							
	сахар		0,02			0,02			0,02								
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	20	0,02	340	35	0,035	370	40	0,04	400							