C:\Users\ENT\Desktop\Меню.tif

C:\Users\ENT\Desktop\меню.tif

C:\Users\ENT\Desktop\меню.tif

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | |
|  | ШКОЛЬНИКИ **7 - 11 лет** | | | | | | |  |
|  | | | | | | |
| **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ рецепт №56 | | | 60 | | 0,8 | 7,9 | 4,2 | 90,1 | | |
| СВЕКЛА | | | 66 | 52,8 | 0,8 | 0,1 | 4,2 | 20,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 7,8 | 7,8 | 0 | 7,8 | 0 | 70,1 | | |
| КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ раздел «Каши» | | | 200 | | 8,5 | 13,7 | 34,1 | 286,3 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,1 | 35,9 | | |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | | | 30,8 | 30,8 | 3,6 | 1,8 | 17,3 | 97,6 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 176 | 176 | 4,8 | 4,1 | 7,6 | 85,5 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 10 | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 67,3 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК рец. №126 | | | 200 | | 4,5 | 3,7 | 19,6 | 127,1 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 70 | 70 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 13 | 13 | 0 | 0 | 11,8 | 46,7 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 156 | 156 | 4,3 | 3,7 | 6,8 | 75,8 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1 | 4,6 | | |
| СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ рец №13 | | | 20 | | 4,8 | 6,1 |  | 75,8 | | |
| СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ) | | | 21 | 20,2 | 4,8 | 6,1 | 0 | 75,8 | | |
| ХЛЕБ рец. №480,481 | | | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ | | | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 | | |
| ЯБЛОКО рец. №458 | | | 150 | | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 | | |
| ЯБЛОКИ | | | 150 | 132 | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 | | |
|  | | | | | **24,3** | **32,7** | **97,9** | **778,1** | | |
|  | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ рецепт №52 | | | 100 | | 1,2 | 7,1 | 9,3 | 106,8 | | |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | | | 114 | 91,2 | 1,2 | 0,1 | 6,3 | 31,9 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 3 | 3 | 0 | 0 | 3 | 12,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 7 | 7 | 0 | 7 | 0 | 62,9 | | |
| СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ рец. №128 | | | 250 | | 5,7 | 7,6 | 14,5 | 145,3 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 237,5 | 237,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 5 | 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 | | |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | | | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,2 | | |
| УКРОП | | | 3,75 | 2,775 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,0 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | | | 20 | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 60,8 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | 26 | 19,5 | 3,3 | 3,4 | 0 | 41,8 | | |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | | | 3,25 | 2,45 | 0 | 0 | 0,2 | 1,1 | | |
| КУРИЦА ОТВАРНАЯ рец. №439 | | | 100 | | 27,8 | 27,5 | 0,7 | 344,6 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 5 | 4,25 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | 212,5 | 159,375 | 27,6 | 27,5 | 0 | 341,4 | | |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | | | 5 | 3,75 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,7 | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ рец. №170 | | | 150 | | 3,7 | 6,0 | 14,3 | 123,9 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,8 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | 187,5 | 150 | 2,6 | 0,2 | 6,5 | 37,8 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 14,4 | 12,15 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,5 | | |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | | | 19,5 | 15,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 1,9 | 9,0 | | |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | | | 7,5 | 7,5 | 0,3 | 0 | 0,8 | 4,5 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 7,5 | 7,5 | 0 | 5,8 | 0,1 | 50,5 | | |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | | | 5,25 | 3,9 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 45 | 45 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | | | Рец.№415 200 | | 0,1 |  | 29,0 | 117,8 | | |
| ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА | | | 25,2 | 24,7 | 0,1 | 0 | 0,8 | 6,2 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 179 | 179 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 24 | 24 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | | |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | | | 9 | 9 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | | |
| ХЛЕБ рец. №480,481 | | | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ | | | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | | |
|  | | | | | **42,5** | **48,7** | **93,2** | **960,8** | | |
|  | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ рец №50 | 100 | | 0,8 | 12,1 | 2,6 | 122,4 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 111,4 | 103,6 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 12 | 12 | 0 | 12 | 0 | 107,9 |
| ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ рец. №475 | 150 | | 11,2 | 14,2 | 51,7 | 369,1 |
| САХАР ПЕСОК | 2,7 | 2,7 | 0 | 0 | 2,5 | 9,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,5 | 4,5 | 0 | 4,2 | 0 | 36,5 |
| ЯБЛОКИ | 21,45 | 18,9 | 0,1 | 0,1 | 1,7 | 8,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,25 шт. | 13,05 | 1,6 | 1,4 | 0,1 | 18,5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 69 | 69 | 7,1 | 0,8 | 43,9 | 207,5 |
| ДРОЖЖИ | 2,7 | 2,7 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 1,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7,5 | 7,5 | 0 | 5,8 | 0,1 | 50,5 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 75 | 75 | 2,1 | 1,8 | 3,3 | 36,5 |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ №463 | 125 | | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ | 125 | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ рец. №431 | 200 | | 0,1 |  | 9,5 | 38,8 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,1 | 35,9 |
| ЛИМОН | 8 | 4,8 | 0 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| ХЛЕБ рец. №480,481 | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ, батон йодированный | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| МАНДАРИН рец.№458 | 150 | | 0,9 | 0,2 | 8,3 | 42,2 |
| МАНДАРИН | 150 | 111 | 0,9 | 0,2 | 8,3 | 42,2 |
|  | | | **21,7** | **30,4** | **104,8** | **779,9** |
|  | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ рец. №25 | 100 | | 1,4 | 7,2 | 7,3 | 101,3 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 75 | 60 | 1,1 | 0,1 | 2,8 | 16,8 |
| ЯБЛОКИ | 20 | 17,6 | 0,1 | 0,1 | 1,7 | 8,3 |
| ЛИМОН | 9,5 | 5,7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,9 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 8,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 7 | 7 | 0 | 7 | 0 | 62,9 |
| СЕЛЬДЕРЕЙ КОРЕНЬ | 15,9 | 11,1 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,4 |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ р.№46 рец.№46 | 250 | | 13,7 | 13,1 | 21,6 | 263,7 |
| КАРТОФЕЛЬ | 100 | 72 | 1,3 | 0,3 | 10,6 | 49,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ | 5 | 5 | 0,3 | 0 | 0,4 | 2,5 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 187,5 | 187,5 | 5,1 | 4,4 | 8,2 | 91,2 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 37,5 | 6,4 | 4,5 | 0 | 73,6 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 20 | 16 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 |
| РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ рец. №88 | 80 | | 8,2 | 4,8 | 3,7 | 86,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 15,2 | 15,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,8 | 0 | 32,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8 | 6,72 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| РЫБА ХЕК СЕРЕБРИСТЫЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ | 110,88 | 48,8 | 7,7 | 1 | 0 | 37,8 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 1,6 | 1,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 |
| САХАР ПЕСОК | 1,6 | 1,6 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 4,8 | 3,6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,6 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 2% | 2,4 | 2,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ рец. №759 | 150 | | 3,1 | 5,1 | 19,7 | 133,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,2 | 5,2 | 0 | 4 | 0 | 35,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 174,3 | 125,5 | 2,4 | 0,5 | 18,7 | 86,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 23,7 | 23,7 | 0,7 | 0,6 | 1 | 11,5 |
| ХЛЕБ рец. №480,481 | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА №705 | 200 | | 0,7 | 0,3 | 27,0 | 122,9 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 18,2 | 71,8 |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | 20 | 20 | 0,7 | 0,3 | 8,8 | 51,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **31,1** | **31,0** | **104,7** | **830,2** |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ рец. №340 | 50 | | 5,4 | 11,7 | 0,2 | 121,4 |
| СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ | 52 | 51,7 | 5,4 | 11,7 | 0,2 | 121,4 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ рец. №170 | 150 | | 3,7 | 6,0 | 14,3 | 123,9 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,8 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 187,5 | 150 | 2,6 | 0,2 | 6,5 | 37,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,4 | 12,15 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,5 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 19,5 | 15,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 1,9 | 9,0 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 7,5 | 7,5 | 0,3 | 0 | 0,8 | 4,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7,5 | 7,5 | 0 | 5,8 | 0,1 | 50,5 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 5,25 | 3,9 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 45 | 45 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ рец. №430 | 200 | | 0,2 |  | 14,1 | 56,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,3 |
| СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ рец.№270 | 50 | | 7,5 | 4,0 | 5,8 | 90,5 |
| СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ СЛАДКИЙ | 50 | 50 | 7,5 | 4 | 5,8 | 90,5 |
| ХЛЕБ рец. №480,481 | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ, БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| БАНАН рец. №458 | 150 | | 1,6 | 0,5 | 22,1 | 100,8 |
| БАНАН | 150 | 105 | 1,6 | 0,5 | 22,1 | 100,8 |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 4** | | | | | | | |  | | | | | | | | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** | | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | | **Завтрак** | | | | | | | | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ№307 | 80 | | 15,9 | 4,1 | 11,9 | 142,2 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 14,9 | 14,9 | 1 | 0,1 | 6,8 | 31,8 | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,2 | 3,2 | 0 | 3 | 0 | 25,9 | | РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ | 121,6 | 87,6 | 13,3 | 0,5 | 0 | 54,4 | | СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 7,5 | 7,5 | 1 | 0 | 4,2 | 20,2 | | МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20,3 | 20,3 | 0,6 | 0,5 | 0,9 | 9,9 | | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ рец. №759 | 150 | | 3,1 | 5,1 | 19,7 | 133,4 | | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,2 | 5,2 | 0 | 4 | 0 | 35,0 | | КАРТОФЕЛЬ | 174,3 | 125,5 | 2,4 | 0,5 | 18,7 | 86,9 | | МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 23,7 | 23,7 | 0,7 | 0,6 | 1 | 11,5 | | ОГУРЕЦ рец. №70 | 50 | | 0,4 |  | 1,1 | 6,2 | | ОГУРЦЫ | 53 | 49,3 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,2 | | КАКАО С МОЛОКОМ рец.№693 | 200 | | 3,8 | 3,0 | 23,0 | 130,8 | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 18,2 | 71,8 | | МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | 4,4 | 48,6 | | КАКАО-ПОРОШОК | 4 | 4 | 1 | 0,6 | 0,4 | 10,4 | | ХЛЕБ рец. №480,481 | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ, БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 | | АПЕЛЬСИН рц.№458 | 150 | | 0,9 | 0,2 | 8,5 | 45,2 | | АПЕЛЬСИН | 150 | 105 | 0,9 | 0,2 | 8,5 | 45,2 | |  | | | **29,3** | **13,2** | **91,3** | **594,6** | |  | | | | | | | | **Обед** | | | | | | | | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ рец. №71 | 100 | | 1,5 | 10,1 | 6,3 | 123,6 | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 | | КАРТОФЕЛЬ | 28,9 | 20,8 | 0,4 | 0,1 | 3,1 | 14,4 | | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 12,6 | 10,1 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,2 | | СВЕКЛА | 19,1 | 15,3 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,8 | | ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 18,8 | 15 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,0 | | КАПУСТА КВАШЕННАЯ | 21,4 | 21,4 | 0,4 | 0 | 0,6 | 4,9 | | ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 18,8 | 18,8 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,4 | | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ рецепт №104 | 250 | | 8,8 | 9,4 | 16,6 | 192,5 | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 187,5 | 187,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | КАРТОФЕЛЬ | 100 | 72 | 1,3 | 0,3 | 10,6 | 49,9 | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 6 | 5 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 | | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,2 | | ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 37,5 | 6,4 | 4,5 | 0 | 73,6 | | КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 7,5 | 7,375 | 0,7 | 0,1 | 4,5 | 20,9 | | ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 16,75 | 16,75 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,0 | | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 | | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,1 | 0,6 | 0,2 | 7,3 | | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | Рецепт №298 80 | | 11,9 | 11,0 | 4,4 | 175,0 | | МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 43,6 | 43,6 | 1,2 | 1 | 1,9 | 21,2 | | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,6 | 3,6 | 0 | 2,8 | 0 | 24,2 | | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 4,4 | 3,5 | 0 | 0 | 0,2 | 1,1 | | ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 80 | 60 | 10,3 | 7,2 | 0 | 117,7 | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,6 | 3,6 | 0,4 | 0 | 2,3 | 10,8 | | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ раздел | Раздел «Каши» 150 | | 8,6 | 7,3 | 36,9 | 240,6 | | КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 71,4 | 70,7 | 8,5 | 2,2 | 36,8 | 196,0 | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 106,5 | 106,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 44,6 | | КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ | Рец. №458 200 | | 0,6 | 0,2 | 14,9 | 67,0 | | СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ | 62 | 60,2 | 0,6 | 0,2 | 4 | 23,9 | | САХАР ПЕСОК | 12 | 12 | 0 | 0 | 10,9 | 43,1 | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 138 | 138 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | ХЛЕБ рец, №480,481 | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ, пшеничный | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | |  | | | **35,4** | **38,5** | **104,5** | **921,1** | |  | | | | | | | | | | **23,6** | **23,0** | **83,6** | **629,6** |
|  | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ОВОЩНОЙ С ГОРОШКОМ И ЯБЛОКАМИ рец.№ 28 | 100 | | 1,3 | 10,1 | 6,2 | 122,0 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 31,2 | 25 | 0,3 | 0 | 1,7 | 8,8 |
| Горошек маринованный | 28,6 | 21,5 | 0,4 | 0 | 1,3 | 6,9 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 31,2 | 25 | 0,5 | 0 | 1,2 | 7,0 |
| ЯБЛОКИ | 22,7 | 20 | 0,1 | 0,1 | 2 | 9,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 |
| БОРЩ С КАП. (СВ.) И КАРТОФ.С МЯСОМ | Рец.. №28 250 | | 8,6 | 5,7 | 10,2 | 136,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ рецепт № 28 | 300 | 300 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 0,9 | 3,6 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 50 | 40 | 0,7 | 0 | 1,7 | 10,1 |
| КАРТОФЕЛЬ | 32,5 | 23,5 | 0,5 | 0,1 | 3,5 | 16,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 12 | 9,5 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
| СВЕКЛА | 40 | 32 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,1 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 37,5 | 6,4 | 4,5 | 0 | 73,6 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 1,1 | 0,4 | 14,6 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 2% | 0,1 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ МЯСА (РУБЛЕННЫЕ) рец. №307 | 80 | | 15,9 | 11,7 | 12,2 | 209,1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 14,4 | 14,4 | 1 | 0,1 | 6,6 | 30,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 9,6 | 9,6 | 0,3 | 0,2 | 0,5 | 4,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,8 | 4,8 | 0 | 4,5 | 0 | 38,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,6 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
| ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО | 80 | 80 | 13,5 | 6,9 | 0 | 110,3 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 8 | 8 | 1 | 0 | 4,5 | 21,5 |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ р. 353 | 150 | | 3,4 | 4,0 | 34,7 | 184,7 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 51,9 | 51,5 | 3,4 | 0,5 | 34,7 | 154,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 109,2 | 109,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,5 | 4,5 | 0 | 3,5 | 0 | 30,3 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК рец. №631 | 200 | | 0,2 | 0,2 | 21,7 | 88,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 18,2 | 71,8 |
| ЯБЛОКИ | 45,4 | 40 | 0,2 | 0,2 | 3,5 | 16,9 |
| ХЛЕБ рец. №480,481 | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
|  | | | **33,4** | **32,2** | **110,4** | **863,3** |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ рец. №71 | 60 | | 0,6 | 7,3 | 1,6 | 75,0 |
| ТОМАТЫ | 34,6 | 32,8 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 7,9 |
| ЛУК | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 7,2 | 7,2 | 0 | 7,2 | 0 | 64,7 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕНЫЙ | Рец №497 180 | | 26,6 | 19,0 | 34,2 | 406,7 |
| КРУПА МАННАЯ | 13,5 | 13,5 | 1,3 | 0,1 | 8,6 | 40,0 |
| САХАР ПЕСОК | 9 | 9 | 0 | 0 | 8,2 | 32,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,5 | 4,5 | 0 | 3,5 | 0 | 30,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,7 | 2,7 | 0 | 2,5 | 0 | 21,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,2 шт. | 6,3 | 0,8 | 0,7 | 0 | 8,9 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 4,5 | 4,5 | 0,1 | 0,5 | 0,2 | 6,6 |
| ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ | 136,8 | 136,8 | 23,4 | 11,6 | 3,7 | 208,1 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 18,4 | 18,4 | 0,4 | 0,1 | 11 | 46,5 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 4,5 | 4,5 | 0,6 | 0 | 2,5 | 12,1 |
| ДЖЕМ | 20 | | 0,1 |  | 14,6 | 56,8 |
| ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | 20 | 20 | 0,1 | 0 | 14,6 | 56,8 |
| ЧАЙ С САХАРОМ рец.№430 | 200 | | 0,2 |  | 14,1 | 56,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,3 |
| ХЛЕБ рец. №480,481 | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ХЛЕБ ржаной, БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ЯБЛОКО рец. № 458 | 150 | | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 |
| ЯБЛОКИ | 150 | 132 | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 |
|  | | | **33,2** | **27,6** | **104,5** | **793,5** |
|  | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ рец. №61 | 100 | | 1,7 | 7,1 | 7,9 | 102,0 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 74 | 59,2 | 1,1 | 0,1 | 2,8 | 16,6 |
| СВЕКЛА | 48 | 38,4 | 0,6 | 0 | 3,1 | 14,5 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 8,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 7 | 7 | 0 | 7 | 0 | 62,9 |
| УХА РОСТОВСКАЯ рец №119 | 250 | | 6,6 | 2,4 | 9,9 | 87,3 |
| РЫБА СУДАК (ФИЛЕ С КОЖЕЙ) | 34 | 31,3 | 5,3 | 0,2 | 0 | 23,7 |
| КАРТОФЕЛЬ | 82,5 | 59,5 | 1,1 | 0,2 | 8,8 | 41,2 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 6,8 | 5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,5 | 2,5 | 0 | 2 | 0 | 16,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 325 | 325 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 3,5 | 2,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ р. №103 | 100 | | 19,0 | 7,2 | 2,7 | 171,8 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 114 | 106 | 18,1 | 3,7 | 0 | 121,1 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 23 | 23 | 0,6 | 2,6 | 0,8 | 33,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 1,9 | 9,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 0,9 | 0 | 8,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ рец. №273 | 150 | | 5,5 | 6,5 | 33,8 | 210,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7,5 | 7,5 | 0 | 5,8 | 0,1 | 50,5 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 52,5 | 52,5 | 5,5 | 0,7 | 33,7 | 159,8 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | Рец. №639 рец. №200 | |  |  | 18,2 | 71,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 192 | 192 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 18,2 | 71,8 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 25 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ рец. №480,481 | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ , БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
|  | | | **36,8** | **23,7** | **97,9** | **765,6** |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 6** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ р.№55  рец.№55 | 60 | | 0,8 | 4,3 | 6,4 | 67,7 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 64,8 | 51,8 | 0,7 | 0,1 | 3,6 | 18,1 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 4,2 | 4,2 | 0,1 | 0 | 2,8 | 11,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,2 | 4,2 | 0 | 4,2 | 0 | 37,8 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | Рец. № 302 200 | | 8,1 | 5,5 | 32,9 | 208,4 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 50 | 49,5 | 5,9 | 1,5 | 25,8 | 137,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 80 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,6 | 14,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 80 | 80 | 2,2 | 1,9 | 3,5 | 38,9 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,1 | 0 | 17,8 |
| СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ рец №270 | 50 | | 7,5 | 4,0 | 5,8 | 90,5 |
| СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ СЛАДКИЙ | 50 | 50 | 7,5 | 4 | 5,8 | 90,5 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 0,2 |  | 14,1 | 56,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,3 |
| ХЛЕБ рец. №480,481 | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ХЛЕБ ржаной, батон ЙОДИРОВАННЫЙ | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ГРУША рец.№ 458 | 150 | | 0,5 | 0,4 | 13,9 | 63,5 |
| ГРУША | 150 | 135 | 0,5 | 0,4 | 13,9 | 63,5 |
|  | | | **22,3** | **15,0** | **100,2** | **623,1** |
|  | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ р. №58 | 100 | | 1,1 | 7,2 | 8,7 | 103,8 |
| СВЕКЛА | 82 | 65,6 | 1 | 0,1 | 5,3 | 24,8 |
| ЯБЛОКИ | 39 | 34,3 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 16,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 7 | 7 | 0 | 7 | 0 | 62,9 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ рец.№110 | 250 | | 9,5 | 8,7 | 11,6 | 168,8 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 43,8 | 35 | 0,6 | 0 | 1,5 | 8,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 50 | 36 | 0,7 | 0,1 | 5,4 | 24,9 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 6,3 | 5 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 6,8 | 5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 |
| ФАСОЛЬ | 7,5 | 7,5 | 1,5 | 0,2 | 3,2 | 20,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 187,5 | 187,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 37,5 | 6,4 | 4,5 | 0 | 73,6 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С КАПУСТОЙ И МОРКОВЬЮ рец. №281 | 80 | | 10,5 | 8,2 | 3,7 | 132,3 |
| РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ | 97,6 | 48,8 | 7,4 | 0,4 | 0 | 31,6 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 22,4 | 17,9 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,5 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 21,6 | 17,3 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 19,2 | 16,2 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,1 | 0 | 26,9 |
| СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ) | 8,8 | 8,5 | 1,9 | 2,4 | 0 | 28,7 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,5 | 2,3 | 0,7 | 29,2 |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ рец №201 | 150 | | 3,2 | 6,1 | 17,7 | 135,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 45 | 45 | 1,2 | 1 | 2 | 21,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,7 | 0 | 40,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 147 | 105,8 | 2 | 0,4 | 15,7 | 73,4 |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ рец. №411 | 200 | | 0,5 | 0,1 | 26,7 | 110,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 125 | 125 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 25 | 25 | 0 | 0 | 22,8 | 89,8 |
| АПЕЛЬСИН | 75 | 52,5 | 0,5 | 0,1 | 3,9 | 20,3 |
| ХЛЕБ рец. №480,481 | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
|  | | | **28,8** | **30,8** | **93,8** | **773,1** |
|  | | | | | | |
| **ДЕНЬ 7** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ рец. №25 | 60 | | 0,7 | 4,2 | 4,4 | 61,0 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 45 | 36 | 0,6 | 0 | 1,7 | 10,1 |
| ЯБЛОКИ | 12 | 10,6 | 0 | 0 | 1 | 5,0 |
| ЛИМОН | 5,7 | 3,4 | 0 | 0 | 0,1 | 1,2 |
| САХАР ПЕСОК | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 1,2 | 4,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,2 | 4,2 | 0 | 4,2 | 0 | 37,8 |
| СЕЛЬДЕРЕЙ КОРЕНЬ | 9,5 | 6,7 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,1 |
| КАША "ДРУЖБА"ЖИДКАЯ разд. Каши | 200 | | 8,1 | 12,6 | 39,6 | 296,9 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 15,4 | 15,2 | 1 | 0,2 | 10,2 | 45,5 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,1 | 35,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 67,3 |
| ПШЕНО | 20 | 19,8 | 2,2 | 0,5 | 12,6 | 62,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 176 | 176 | 4,8 | 4,1 | 7,6 | 85,5 |
| КАКАО С МОЛОКОМ рец. №693 | 200 | | 3,8 | 3,0 | 23,0 | 130,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 18,2 | 71,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | 4,4 | 48,6 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 4 | 4 | 1 | 0,6 | 0,4 | 10,4 |
| СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ рец. №13 | 20 | | 4,8 | 6,1 |  | 75,8 |
| СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ) | 21 | 20,2 | 4,8 | 6,1 | 0 | 75,8 |
| ХЛЕБ рец. №480,481 | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ХЛЕБ ржаной, батон йодированный | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| БАНАН рец.458 | 150 | | 1,6 | 0,5 | 22,1 | 100,8 |
| БАНАН | 150 | 105 | 1,6 | 0,5 | 22,1 | 100,8 |
|  | | | **24,2** | **27,2** | **116,2** | **802,1** |
|  | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ из овощей рец. №41 | 100 | | 1,5 | 10,1 | 7,5 | 128,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 35,7 | 25,7 | 0,5 | 0,1 | 3,8 | 17,8 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 26,3 | 21 | 0,3 | 0 | 1,4 | 7,4 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 21,3 | 21,3 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 19 | 16 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 17 | 11 | 0,3 | 0 | 0,6 | 4,0 |
| ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ.С МЯСОМ рецепт №96 | 250 | | 8,2 | 9,2 | 8,3 | 155,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 62,5 | 50 | 0,9 | 0,1 | 2,2 | 12,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 40 | 28,8 | 0,6 | 0,1 | 4,3 | 20,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,2 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 37,5 | 6,4 | 4,5 | 0 | 73,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 3,3 | 2,5 | 0 | 0 | 0,3 | 1,2 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,1 | 0,6 | 0,2 | 7,3 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ Р.347 р.№347 | 80 | | 17,1 | 12,0 | 16,6 | 233,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 14,4 | 14,4 | 1 | 0,1 | 6,6 | 30,7 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 8 | 8 | 1 | 0 | 4,5 | 21,5 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20,8 | 20,8 | 0,6 | 0,5 | 0,9 | 10,1 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 95,52 | 66,88 | 13,5 | 5,2 | 0 | 95,7 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 8 | 8 | 1 | 0 | 4,5 | 21,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 8 | 8 | 0 | 6,2 | 0,1 | 53,8 |
| ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ р.№ 273 | 150 | | 5,5 | 6,5 | 33,8 | 210,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7,5 | 7,5 | 0 | 5,8 | 0,1 | 50,5 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 52,5 | 52,5 | 5,5 | 0,7 | 33,7 | 159,8 |
| КОМПОТ ИЗ АЛЫЧИ рец. №416 | 200 | | 0,4 | 0,2 | 15,6 | 67,0 |
| АЛЫЧА САДОВАЯ | 60 | 54 | 0,4 | 0,2 | 4,7 | 23,9 |
| САХАР ПЕСОК | 12 | 12 | 0 | 0 | 10,9 | 43,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 138 | 138 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ рец. 480,481 | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
|  | | | **36,7** | **38,5** | **107,2** | **916,8** |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 8** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ №284 | 110 | | 7,3 | 7,9 | 4,3 | 113,5 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20,6 | 20,6 | 0,6 | 0,5 | 0,9 | 10,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,4 | 3,4 | 0 | 2,6 | 0 | 22,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,25 шт. | 43,5 | 5,2 | 4,7 | 0,3 | 61,5 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 52,9 | 52,9 | 1,5 | 0,1 | 3,1 | 19,1 |
| ПОМИДОР соленый рец. №71 | 50 | | 0,6 | 0,1 | 2,1 | 13,4 |
| ТОМАТЫ соленые | 59 | 56 | 0,6 | 0,1 | 2,1 | 13,4 |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ рец. №463 | 125 | | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ | 125 | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ рец.№431 | 200 | | 0,3 |  | 14,4 | 59,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,3 |
| ЛИМОН | 15 | 9 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,8 |
| ХЛЕБ рец. №480,481 | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ХЛЕБ ржаной, пшеничный | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| АПЕЛЬСИН рец. №458 | 150 | | 0,9 | 0,2 | 8,5 | 45,2 |
| АПЕЛЬСИН | 150 | 105 | 0,9 | 0,2 | 8,5 | 45,2 |
|  | | | **17,8** | **12,1** | **62,0** | **438,5** |
|  | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК рец. №6 | 100 | | 0,8 | 10,2 | 6,9 | 124,1 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 66 | 52,8 | 0,7 | 0,1 | 3,6 | 18,5 |
| ЯБЛОКИ | 38 | 33,4 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 15,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 |
| СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ рец. №44 | 250 | | 9,2 | 5,8 | 11,9 | 145,7 |
| СВЕКЛА | 42,5 | 34 | 0,5 | 0 | 2,7 | 12,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 40 | 28,8 | 0,6 | 0,1 | 4,3 | 20,0 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12,5 | 10,5 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,9 |
| ФАСОЛЬ | 5 | 5 | 1 | 0,1 | 2,2 | 13,4 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,5 | 2,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 1,1 | 0,4 | 14,6 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 37,5 | 6,4 | 4,5 | 0 | 73,6 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ р.№303 | 80 | | 16,8 | 3,0 | 0,6 | 92,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3,8 | 3,2 | 0 | 0 | 0,3 | 1,2 |
| РЫБА ОКУНЬ МОРСКОЙ ПОТРОШЕНЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ | 138,9 | 97,2 | 16,8 | 3 | 0 | 90,1 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 4,5 | 3,3 | 0 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ р.№ 759 | 150 | | 3,1 | 5,1 | 19,7 | 133,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,2 | 5,2 | 0 | 4 | 0 | 35,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 174,3 | 125,5 | 2,4 | 0,5 | 18,7 | 86,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 23,7 | 23,7 | 0,7 | 0,6 | 1 | 11,5 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА р.654 | 200 | | 0,3 | 0,1 | 32,4 | 134,8 |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | 8 | 8 | 0,3 | 0,1 | 3,5 | 20,4 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 10 | 10 | 0 | 0 | 7,1 | 28,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 218 | 218 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ рец. №480,481 | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ,ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
|  | | | **34,2** | **24,7** | **96,9** | **753,2** |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 9** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ МЯСА (РУБЛЕННЫЕ) рец.№307 | 80 | | 15,9 | 11,7 | 12,2 | 209,1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 14,4 | 14,4 | 1 | 0,1 | 6,6 | 30,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 9,6 | 9,6 | 0,3 | 0,2 | 0,5 | 4,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,8 | 4,8 | 0 | 4,5 | 0 | 38,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,6 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
| ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО | 80 | 80 | 13,5 | 6,9 | 0 | 110,3 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 8 | 8 | 1 | 0 | 4,5 | 21,5 |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ р.№353 | 150 | | 3,4 | 4,0 | 34,7 | 184,7 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 51,9 | 51,5 | 3,4 | 0,5 | 34,7 | 154,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 109,2 | 109,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,5 | 4,5 | 0 | 3,5 | 0 | 30,3 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ рец. №71 | 50 | | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 50 | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 |
| КАКАО С МОЛОКОМ рец. №693 | 200 | | 3,8 | 3,0 | 23,0 | 130,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 18,2 | 71,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | 4,4 | 48,6 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 4 | 4 | 1 | 0,6 | 0,4 | 10,4 |
| ХЛЕБ рец. №480,481 | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ЯБЛОКО рец. №458 | 150 | | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 |
| ЯБЛОКИ | 150 | 132 | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 |
|  | | | **29,2** | **20,1** | **110,8** | **729,9** |
| **I** | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| КОНСЕРВЫ ИКРА КАБАЧКОВАЯ р. №101 | 100 | | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119,0 |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ | 100 | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119,0 |
| СУП КРЕСТ.С КРУПОЙ (ПЕРЛОВОЙ)С МЯСОМ рец. №108 | 250 | | 8,5 | 6,7 | 12,2 | 149,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 212,5 | 212,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,5 | 2,5 | 0 | 2 | 0 | 16,8 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 37,5 | 30 | 0,5 | 0 | 1,3 | 7,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 33,3 | 24 | 0,5 | 0,1 | 3,5 | 16,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12,5 | 10,5 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,9 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,2 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 37,5 | 6,4 | 4,5 | 0 | 73,6 |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 10 | 9,9 | 0,9 | 0,1 | 6 | 28,1 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ рец. №294 | 200 | | 25,0 | 19,1 | 25,1 | 358,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 210 | 151,2 | 2,9 | 0,6 | 22,4 | 104,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 24 | 20,2 | 0,3 | 0 | 1,5 | 7,5 |
| ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО | 125,8 | 125,8 | 21,3 | 10,7 | 0 | 173,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 67,3 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 10 | 10 | 0,4 | 0 | 1,1 | 5,9 |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ рец. №407 | 200 | | 1,0 |  | 25,4 | 110,0 |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 110,0 |
| ХЛЕБ рец. 480,481 | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
|  | | | **40,4** | **35,2** | **95,8** | **860,1** |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 10** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И ПЕРЦЕМ СЛАДКИМ рец. №27 | 60 | | 0,6 | 6,1 | 3,7 | 73,4 |
| ЯБЛОКИ | 17,4 | 15,3 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 7,2 |
| ТОМАТЫ СВЕЖИЕ | 14,1 | 13,4 | 0,1 | 0 | 0,5 | 3,2 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 14,9 | 14,9 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,6 | 7,3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
| ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ | 13 | 9,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЧЕСНОК | 0,8 | 0,7 | 0 | 0 | 0,2 | 1,0 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 1,8 | 1,4 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 6 | 0 | 53,9 |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ р.№ 366 | 180 | | 31,6 | 19,4 | 26,8 | 399,0 |
| КРУПА МАННАЯ | 12 | 12 | 1,1 | 0,1 | 7,7 | 35,6 |
| САХАР ПЕСОК | 12 | 12 | 0 | 0 | 10,9 | 43,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,8 | 4,8 | 0 | 3,8 | 0 | 32,3 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,1 шт. | 4,2 | 0,5 | 0,5 | 0 | 5,9 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 6 | 6 | 0,2 | 0,7 | 0,2 | 8,7 |
| ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ | 169,2 | 169,2 | 29 | 14,3 | 4,6 | 257,3 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 6 | 6 | 0,8 | 0 | 3,4 | 16,1 |
| СГУЩ.МОЛОКО | 20 | | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,6 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,6 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ рец. №431 | 200 | | 0,3 |  | 14,4 | 59,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,3 |
| ЛИМОН | 15 | 9 | 0,1 | 0 | 0,3 | 3,1 |
| ХЛЕБ рец. №480,481 | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ, батон йодированный | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ГРУША рец.№ 458 | 150 | | 0,5 | 0,4 | 13,9 | 63,5 |
| ГРУША | 150 | 135 | 0,5 | 0,4 | 13,9 | 63,5 |
|  | | | **39,6** | **28,4** | **97,0** | **797,6** |
|  | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВ рец. №59 | 100 | | 1,6 | 7,1 | 7,2 | 98,1 |
| СВЕКЛА | 96 | 76,8 | 1,1 | 0,1 | 6,2 | 29,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 7 | 7 | 0 | 7 | 0 | 62,9 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 26 | 16,9 | 0,5 | 0 | 1 | 6,1 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ рец. №115 | 250 | | 12,1 | 8,9 | 17,5 | 203,2 |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 20,25 | 20,25 | 4,5 | 0,3 | 8,8 | 54,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 175 | 175 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 66,75 | 48 | 1 | 0,2 | 7,1 | 33,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,2 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 37,5 | 6,4 | 4,5 | 0 | 73,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 3,25 | 2,5 | 0 | 0 | 0,3 | 1,2 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ рец. № 292 | 60 | | 8,9 | 6,1 | 2,7 | 97,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,4 | 2,4 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3 | 2,5 | 0 | 0 | 0,2 | 0,9 |
| ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО | 49,2 | 49,2 | 8,4 | 4,2 | 0 | 67,8 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 3 | 2,4 | 0 | 0 | 0,2 | 0,7 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 2,4 | 1,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,8 |
| СЕЛЬДЕРЕЙ КОРЕНЬ | 2,7 | 1,9 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 5,4 | 5,4 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,4 | 2,4 | 0,3 | 0 | 1,5 | 7,2 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ р. №160 | 150 | | 2,9 | 5,3 | 22,1 | 143,7 |
| КАРТОФЕЛЬ | 207 | 149,1 | 2,9 | 0,6 | 22,1 | 103,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,7 | 0 | 40,4 |
| КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ с вит.С рец.639 | 200 | |  |  | 18,2 | 71,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 192 | 192 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 18,2 | 71,8 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 25 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБрец. №480,481 | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ , ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
|  | | | **29,5** | **27,9** | **93,1** | **736,5** |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 11** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ р.№ 45 | 60 | | 1,0 | 3,0 | 4,7 | 51,4 |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 48,6 | 48,6 | 0,9 | 0 | 1,5 | 11,2 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 7,8 | 6,2 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 3 | 12,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27,0 |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ | Рец. № 222 200 | | 6,9 | 7,1 | 36,5 | 231,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,6 | 14,4 |
| ТЫКВА | 100 | 70 | 0,7 | 0,1 | 2,8 | 14,5 |
| ПШЕНО | 44 | 43,6 | 4,8 | 1,1 | 27,9 | 138,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,7 | 0 | 40,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 50 | 50 | 1,4 | 1,2 | 2,2 | 24,3 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК рец. №126 | 200 | | 4,5 | 3,7 | 19,6 | 127,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 70 | 70 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 13 | 13 | 0 | 0 | 11,8 | 46,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 156 | 156 | 4,3 | 3,7 | 6,8 | 75,8 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1 | 4,6 |
| ХЛЕБ рец. №480,481 | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ, батон йодированный | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ЯБЛОКО рец. №458 | 150 | | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 |
| ЯБЛОКИ | 150 | 132 | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 |
|  | | | **18,1** | **15,1** | **100,8** | **609,1** |
|  | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ рец. №58 | 100 | | 0,8 | 12,1 | 2,6 | 122,4 |
| ОГУРЦЫ соленые | 111,4 | 103,6 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 12 | 12 | 0 | 12 | 0 | 107,9 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ р. №107 | 250 | | 8,7 | 6,9 | 17,3 | 172,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 175 | 175 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 150 | 108 | 2,1 | 0,4 | 16 | 74,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,2 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 37,5 | 6,4 | 4,5 | 0 | 73,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,5 | 2,5 | 0 | 2 | 0 | 16,8 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ р.№106 | 60 | | 7,8 | 5,0 | 5,2 | 92,8 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 7,2 | 7,1 | 0,5 | 0,1 | 4,8 | 21,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,2 | 1,2 | 0 | 1,1 | 0 | 9,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 6 | 5 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,125 шт. | 2,6 | 0,3 | 0,3 | 0 | 3,7 |
| ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО | 40,8 | 40,8 | 6,9 | 3,5 | 0 | 56,3 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ рец. №170 | 150 | | 3,7 | 6,0 | 14,3 | 123,9 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,8 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 187,5 | 150 | 2,6 | 0,2 | 6,5 | 37,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,4 | 12,15 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,5 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 19,5 | 15,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 1,9 | 9,0 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 7,5 | 7,5 | 0,3 | 0 | 0,8 | 4,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7,5 | 7,5 | 0 | 5,8 | 0,1 | 50,5 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 5,25 | 3,9 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 45 | 45 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КИСЕЛЬ ИЗ апельсинов рец.№411 | 200 | | 0,1 |  | 29,0 | 117,8 |
| апельсин | 25,2 | 24,7 | 0,1 | 0 | 0,8 | 6,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 179 | 179 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 9 | 9 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| ХЛЕБ рец. №480,481 | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
|  | | | **25,1** | **30,5** | **93,8** | **751,5** |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 12** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | | **Выход** | | | | **Химический состав** | | | | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** | |
| **Брутто, г** | | **Нетто, г** | | **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ рец. №47 | | 60 | | | | 1,0 | | 6,1 | | 3,7 | | 73,5 | |
| РЕДЬКА | | 57 | | 42,7 | | 0,8 | | 0,1 | | 2,9 | | 15,4 | |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | | 15,2 | | 12,1 | | 0,2 | | 0 | | 0,8 | | 4,2 | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | 6 | | 6 | | 0 | | 6 | | 0 | | 53,9 | |
| ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ рец.№ 474 | | 150 | | | | 10,9 | | 13,9 | | 60,8 | | 402,8 | |
| САХАР ПЕСОК | | 2,7 | | 2,7 | | 0 | | 0 | | 2,5 | | 9,7 | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | 72 | | 72 | | 2 | | 1,7 | | 3,2 | | 35,0 | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | 4,5 | | 4,5 | | 0 | | 4,2 | | 0 | | 36,5 | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | 0,22 шт. | | 11,6 | | 1,4 | | 1,2 | | 0,1 | | 16,4 | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | 66 | | 66 | | 6,7 | | 0,8 | | 42 | | 198,4 | |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | | 21,5 | | 21,5 | | 0,5 | | 0,1 | | 12,8 | | 54,4 | |
| ДРОЖЖИ | | 2,7 | | 2,7 | | 0,3 | | 0,1 | | 0,1 | | 1,9 | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | 7,5 | | 7,5 | | 0 | | 5,8 | | 0,1 | | 50,5 | |
| СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ рец. №270 | | 50 | | | | 7,5 | | 4,0 | | 5,8 | | 90,5 | |
| СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ СЛАДКИЙ | | 50 | | 50 | | 7,5 | | 4 | | 5,8 | | 90,5 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ рец. № 431 | | 200 | | | | 0,1 | |  | | 9,5 | | 39,0 | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | 0,7 | | 0,7 | | 0,1 | | 0 | | 0,3 | | 1,5 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | 200 | | 200 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0,0 | |
| САХАР ПЕСОК | | 10 | | 10 | | 0 | | 0 | | 9,1 | | 35,9 | |
| ЛИМОН | | 8 | | 4,8 | | 0 | | 0 | | 0,1 | | 1,6 | |
| ХЛЕБ рец. №480,481 | | 60 | | | | 5,2 | | 0,8 | | 27,1 | | 136,8 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ, батон йодированный | | 60 | | 60 | | 5,2 | | 0,8 | | 27,1 | | 136,8 | |
| БАНАН рец. №458 | | 150 | | | | 1,6 | | 0,5 | | 22,1 | | 100,8 | |
| БАНАН | | 150 | | 105 | | 1,6 | | 0,5 | | 22,1 | | 100,8 | |
|  | | | | | | **26,3** | | **25,3** | | **129,0** | | **843,4** | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | | 100 | | | | 2,3 | | 10,1 | | 9,6 | | 140,3 | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ рецепт № 45 | | 156 | | 124,8 | | 2,2 | | 0,1 | | 5,9 | | 34,9 | |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | | 12,5 | | 10 | | 0,1 | | 0 | | 0,7 | | 3,5 | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | 10 | | 10 | | 0 | | 10 | | 0 | | 89,9 | |
| САХАР ПЕСОК | | 3 | | 3 | | 0 | | 0 | | 3 | | 12,0 | |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 2% | | 6 | | 6 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0,0 | |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ рец. №90 | | 250 | | | | 10,0 | | 9,2 | | 12,4 | | 179,7 | |
| СВЕКЛА | | 50 | | 40 | | 0,6 | | 0 | | 3,2 | | 15,1 | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | 25 | | 20 | | 0,4 | | 0 | | 0,8 | | 5,0 | |
| ФАСОЛЬ | | 10 | | 10 | | 2 | | 0,2 | | 4,3 | | 26,8 | |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | | 12,5 | | 10 | | 0,1 | | 0 | | 0,6 | | 3,2 | |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | | 3,25 | | 2,5 | | 0 | | 0 | | 0,3 | | 1,2 | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | 12,5 | | 10,5 | | 0,1 | | 0 | | 0,8 | | 3,9 | |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | | 7,5 | | 7,5 | | 0,3 | | 0 | | 0,8 | | 4,5 | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | 5 | | 5 | | 0 | | 3,9 | | 0 | | 33,7 | |
| САХАР ПЕСОК | | 1,5 | | 1,5 | | 0 | | 0 | | 1,4 | | 5,4 | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | 5 | | 5 | | 0,1 | | 0,6 | | 0,2 | | 7,3 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | 200 | | 200 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0,0 | |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | | 50 | | 37,5 | | 6,4 | | 4,5 | | 0 | | 73,6 | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ рец. №332 | | 200 | | | | 20,9 | | 8,8 | | 28,9 | | 289,2 | |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | | 106,4 | | 99 | | 16,8 | | 3,5 | | 0 | | 113,1 | |
| КАРТОФЕЛЬ | | 224,8 | | 161,8 | | 3 | | 0,6 | | 24 | | 112,1 | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | 24 | | 20,2 | | 0,3 | | 0 | | 1,5 | | 7,5 | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | 2 | | 2 | | 0 | | 1,6 | | 0 | | 13,5 | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | 4 | | 4 | | 0 | | 3,1 | | 0 | | 26,9 | |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | | 6 | | 6 | | 0,8 | | 0 | | 3,4 | | 16,1 | |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА рец.№705 | | 200 | | | | 0,7 | | 0,3 | | 27,0 | | 122,9 | |
| САХАР ПЕСОК | | 20 | | 20 | | 0 | | 0 | | 18,2 | | 71,8 | |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | | 20 | | 20 | | 0,7 | | 0,3 | | 8,8 | | 51,1 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | 200 | | 200 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0,0 | |
| ХЛЕБ рец. №480,481 | | 60 | | | | 4,0 | | 0,5 | | 25,4 | | 122,4 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ,ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | | 60 | | 4 | | 0,5 | | 25,4 | | 122,4 | |
|  | | | | | | **37,9** | | **28,9** | | **103,3** | | **854,5** | |
|  | | | | | | | | | | | | | |

**Выполнение рекомендуемых норм потребления пищевых веществ,   
витаминов и минеральных компонентов**

**(рацион питания для школьников 7-11лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели | **РНП**  **70%** | **Фактическое выполнение за день** | **Выполнение, %** |
| **Пищевые вещества и энергия** | | | |
| Белки, г | **54** | **72,4** | 134 |
| Жиры, г | **55** | **67,3** | 122 |
| Углеводы, г | **234** | **262,4** | 112 |
| Энергетическая ценность, ккал | **1652** | **1948,6** | 118 |
| Энерг. квоты Б:Ж:У | **13%-30%-57%** |  | 14%-32%-54% |
| **Витамины** | | | |
| С, мг | **42** | **98,6** | 235 |
| А, мкг рет. экв. | **490** | **1941,9** | 396 |
| E, мг | **7** | **12,6** | 180 |
| В1, мг | **0,84** | **0,9** | 107 |
| В2, мг | **0,98** | **1,5** | 153 |
| B12, мкг | **0,7** | **8,1** | >>100 |
| B6, мкг | **0,63** | **2,7** | 428 |
| РР, мг | **7** | **12,9** | 184 |
| Фолиевая кислота, мкг | **70** | **110,0** | 157 |
| **Минеральные вещества** | | | |
| Са, мг | **770** | **850,8** | 110 |
| Р, мг | **1155** | **1255,0** | 108 |
| Са:Р | **1:1,5** |  | 1:1,5 |
| Mg, мг | **175** | **316,5** | 180 |
| Fе, мг | **8,4** | **18,0** | 214 |
| Zn, мг | **7** | **8,6** | 123 |
| I, мкг | **70** | **97,6** | 139 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | |
|  | ШКОЛЬНИКИ **12 - 18 лет** | | | | | | |  |
|  | | | | | | |
| **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | | | 100 | | 1,2 | 13,1 | 7,0 | 150,2 | | |
| СВЕКЛА | | | 110 | 88 | 1,2 | 0,1 | 7 | 33,3 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 13 | 13 | 0 | 13 | 0 | 116,9 | | |
| КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ" ГЕРКУЛЕС"ЖИДКАЯ | | | 250 | | 10,7 | 17,2 | 42,8 | 358,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 12,5 | 12,5 | 0 | 0 | 11,4 | 44,9 | | |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | | | 38,5 | 38,5 | 4,5 | 2,3 | 21,7 | 122,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 220 | 220 | 6,1 | 5,2 | 9,6 | 106,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 12,5 | 12,5 | 0,1 | 9,7 | 0,1 | 84,2 | | |
| СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ | | | 30 | | 7,2 | 9,2 |  | 113,6 | | |
| СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ) | | | 31,5 | 30,3 | 7,2 | 9,2 | 0 | 113,6 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | 200 | | 4,5 | 3,7 | 19,6 | 127,1 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 70 | 70 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 13 | 13 | 0 | 0 | 11,8 | 46,7 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 156 | 156 | 4,3 | 3,7 | 6,8 | 75,8 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1 | 4,6 | | |
| ХЛЕБ | | | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ | | | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 | | |
| ЯБЛОКО | | | 150 | | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 | | |
| ЯБЛОКИ | | | 150 | 132 | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 | | |
|  | | | | | **29,3** | **44,5** | **109,4** | **947,7** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | | | 100 | | 1,2 | 7,1 | 9,3 | 106,8 | | |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | | | 114 | 91,2 | 1,2 | 0,1 | 6,3 | 31,9 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 3 | 3 | 0 | 0 | 3 | 12,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 7 | 7 | 0 | 7 | 0 | 62,9 | | |
| СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | | | 300 | | 7,1 | 9,0 | 17,5 | 174,3 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 285 | 285 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 6 | 6 | 0 | 4,7 | 0 | 40,4 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 14,4 | 12 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 | | |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | | | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,8 | | |
| УКРОП | | | 4,5 | 3,3 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | | | 24 | 24 | 2,5 | 0,3 | 15,4 | 73,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | 31,2 | 23,4 | 4,1 | 4 | 0 | 50,1 | | |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | | | 3,9 | 2,9 | 0 | 0 | 0,3 | 1,4 | | |
| КУРИЦА ОТВАРНАЯ | | | 120 | | 33,3 | 33,1 | 0,9 | 413,8 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 6 | 5,1 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | 255 | 191,3 | 33,1 | 33,1 | 0 | 409,8 | | |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | | | 6 | 4,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,1 | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | | | 200 | | 4,9 | 8,1 | 18,9 | 165,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,6 | 14,4 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | 250 | 200 | 3,4 | 0,2 | 8,6 | 50,4 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 19,2 | 16,2 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,9 | | |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | | | 26 | 20,8 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | 4 | 4 | 0,4 | 0,1 | 2,5 | 12,1 | | |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | | | 10 | 10 | 0,4 | 0 | 1,1 | 5,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 10 | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 67,3 | | |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | | | 7 | 5,2 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 60 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | | | 200 | | 0,1 |  | 29,0 | 117,8 | | |
| ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА | | | 25,2 | 24,7 | 0,1 | 0 | 0,8 | 6,2 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 179 | 179 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 24 | 24 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | | |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | | | 9 | 9 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | | | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
|  | | | | | **52,9** | **58,0** | **116,1** | **1 171,1** | | |
|  | | | | |  |  |  |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ | 100 | | 0,8 | 12,1 | 2,6 | 122,4 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 111,4 | 103,6 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 12 | 12 | 0 | 12 | 0 | 107,9 |
| ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ | 200 | | 15,0 | 19,0 | 68,8 | 491,7 |
| САХАР ПЕСОК | 3,6 | 3,6 | 0 | 0 | 3,3 | 13,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,6 | 0 | 48,5 |
| ЯБЛОКИ | 28,6 | 25,2 | 0,1 | 0,1 | 2,3 | 10,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,25 шт. | 17,4 | 2,1 | 1,9 | 0,1 | 24,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 92 | 92 | 9,4 | 1,1 | 58,5 | 276,6 |
| ДРОЖЖИ | 3,6 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 2,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 67,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | 4,4 | 48,6 |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ | 200 | | 5,6 | 5,0 | 9,0 | 113,0 |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ | 200 | 200 | 5,6 | 5 | 9 | 113,0 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | | 0,1 |  | 9,5 | 39,0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,1 | 35,9 |
| ЛИМОН | 8 | 4,8 | 0 | 0 | 0,1 | 1,6 |
| ХЛЕБ | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ, БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| МАНДАРИН | 150 | | 0,9 | 0,2 | 8,3 | 42,2 |
| МАНДАРИН | 150 | 111 | 0,9 | 0,2 | 8,3 | 42,2 |
|  | | | **27,6** | **37,1** | **125,3** | **945,1** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ | 100 | | 1,4 | 7,2 | 7,3 | 101,3 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 75 | 60 | 1,1 | 0,1 | 2,8 | 16,8 |
| ЯБЛОКИ | 20 | 17,6 | 0,1 | 0,1 | 1,7 | 8,3 |
| ЛИМОН | 9,5 | 5,7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,9 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 8,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 7 | 7 | 0 | 7 | 0 | 62,9 |
| СЕЛЬДЕРЕЙ КОРЕНЬ | 15,9 | 11,1 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,4 |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 300 | | 16,5 | 15,7 | 26,0 | 316,3 |
| КАРТОФЕЛЬ | 120 | 86,4 | 1,6 | 0,3 | 12,8 | 59,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,4 | 12 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ | 6 | 6 | 0,3 | 0 | 0,5 | 3,0 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 24 | 19,2 | 0,2 | 0 | 1,2 | 6,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 225 | 225 | 6,2 | 5,3 | 9,8 | 109,4 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 60 | 45 | 7,7 | 5,4 | 0 | 88,3 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 24 | 19,2 | 0,3 | 0 | 0,8 | 4,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,7 | 0 | 40,4 |
| РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 120 | | 12,2 | 7,1 | 5,4 | 129,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 22,8 | 22,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,6 | 0 | 48,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10,1 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 30 | 24 | 0,3 | 0 | 1,5 | 7,6 |
| РЫБА ХЕК СЕРЕБРИСТЫЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ | 166,3 | 73,2 | 11,6 | 1,5 | 0 | 56,7 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,4 | 2,4 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,2 |
| САХАР ПЕСОК | 2,4 | 2,4 | 0 | 0 | 2,2 | 8,6 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 7,2 | 5,4 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 2% | 3,6 | 3,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | | 0,7 | 0,3 | 27,0 | 122,9 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 18,2 | 71,8 |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | 20 | 20 | 0,7 | 0,3 | 8,8 | 51,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | | 4,1 | 6,3 | 26,3 | 173,0 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7 | 7 | 0,1 | 4,8 | 0,1 | 41,7 |
| КАРТОФЕЛЬ | 232,4 | 167,3 | 3,1 | 0,7 | 24,8 | 115,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 31,6 | 31,6 | 0,9 | 0,8 | 1,4 | 15,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
|  | | | **41,2** | **37,3** | **132,5** | **1 036,7** |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ | 100 | | 10,8 | 23,2 | 0,4 | 242,9 |
| СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ | 104 | 100 | 10,8 | 23,2 | 0,4 | 242,9 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | | 4,9 | 8,1 | 18,9 | 165,0 |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,6 | 14,4 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 250 | 200 | 3,4 | 0,2 | 8,6 | 50,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 19,2 | 16,2 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,9 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 26 | 20,8 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4 | 4 | 0,4 | 0,1 | 2,5 | 12,1 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 10 | 10 | 0,4 | 0 | 1,1 | 5,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 67,3 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 7 | 5,2 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ | 100 | | 15,0 | 8,0 | 11,5 | 181,0 |
| СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ СЛАДКИЙ | 100 | 100 | 15 | 8 | 11,5 | 181,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 0,1 |  | 9,4 | 37,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,1 | 35,9 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ХЛЕБ | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ, БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| БАНАН | 150 | | 1,6 | 0,5 | 22,1 | 100,8 |
| БАНАН | 150 | 105 | 1,6 | 0,5 | 22,1 | 100,8 |
|  | | | **37,6** | **40,6** | **89,4** | **863,9** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ОВОЩНОЙ С ГОРОШКОМ ЯБЛОКАМИ | 100 | | 1,3 | 10,1 | 6,3 | 122,8 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 31,2 | 25 | 0,3 | 0 | 1,7 | 8,8 |
| Горошек консервированный | 28,6 | 21,5 | 0,4 | 0 | 1,4 | 7,7 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 31,2 | 25 | 0,5 | 0 | 1,2 | 7,0 |
| ЯБЛОКИ | 22,7 | 20 | 0,1 | 0,1 | 2 | 9,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 |
| БОРЩ С КАП. (СВ.) И КАРТОФ.С МЯСОМ | 300 | | 10,3 | 6,9 | 12,3 | 163,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 360 | 360 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 1,1 | 4,3 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 60 | 48 | 0,9 | 0 | 2,1 | 12,1 |
| КАРТОФЕЛЬ | 39 | 28,2 | 0,6 | 0,1 | 4,2 | 19,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10,1 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 14,4 | 11,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,6 |
| СВЕКЛА | 48 | 38,4 | 0,6 | 0 | 3,1 | 14,5 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 60 | 45 | 7,7 | 5,4 | 0 | 88,3 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 12 | 12 | 0,3 | 1,4 | 0,4 | 17,5 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 2% | 0,2 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ МЯСА (РУБЛЕННЫЕ) | 100 | | 19,8 | 14,6 | 15,0 | 261,1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 18 | 18 | 1,3 | 0,1 | 8,2 | 38,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 12 | 12 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 5,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,6 | 0 | 48,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 |
| ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО | 100 | 100 | 16,9 | 8,6 | 0 | 137,8 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 10 | 10 | 1,2 | 0 | 5,6 | 26,9 |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | | 4,6 | 5,4 | 46,2 | 246,0 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 69,2 | 68,6 | 4,6 | 0,7 | 46,2 | 205,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 145,6 | 145,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,7 | 0 | 40,4 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 200 | | 0,2 | 0,2 | 21,7 | 88,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 18,2 | 71,8 |
| ЯБЛОКИ | 45,4 | 40 | 0,2 | 0,2 | 3,5 | 16,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. йодированный | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
|  | | | **42,5** | **37,9** | **142,0** | **1 075,5** |
|  | | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 100 | | 19,7 | 5,2 | 14,9 | 177,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 18,7 | 18,7 | 1,3 | 0,1 | 8,6 | 39,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,8 | 0 | 32,4 |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ | 152 | 109,5 | 16,6 | 0,7 | 0 | 68,0 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 9,3 | 9,3 | 1,1 | 0 | 5,2 | 25,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 25,3 | 25,3 | 0,7 | 0,6 | 1,1 | 12,3 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | | 2,2 | 3,4 | 14,5 | 95,2 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,85 | 3,85 | 0 | 2,6 | 0,1 | 22,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 127,82 | 92,026 | 1,7 | 0,4 | 13,7 | 63,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 17,38 | 17,38 | 0,5 | 0,4 | 0,7 | 8,5 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 13,8 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 106 | 98,6 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 13,8 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | | 3,8 | 3,0 | 23,0 | 130,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 18,2 | 71,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | 4,4 | 48,6 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 4 | 4 | 1 | 0,6 | 0,4 | 10,4 |
| ХЛЕБ | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ,БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| АПЕЛЬСИН | 150 | | 0,9 | 0,2 | 8,5 | 45,2 |
| АПЕЛЬСИН | 150 | 105 | 0,9 | 0,2 | 8,5 | 45,2 |
|  | | | **32,6** | **12,7** | **90,5** | **599,4** |
| **Обед** | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | | 1,5 | 9,5 | 6,2 | 113,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 10 | 10 | 0 | 9,4 | 0 | 80,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 28,9 | 20,8 | 0,4 | 0,1 | 3,1 | 14,4 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 12,6 | 10,1 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,2 |
| СВЕКЛА | 19,1 | 15,3 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,8 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 18,8 | 15 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,7 |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 21,4 | 21,4 | 0,4 | 0 | 0,5 | 4,4 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 18,8 | 18,8 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,2 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ | 300 | | 10,8 | 11,2 | 20,0 | 230,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 225 | 225 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 120 | 86,4 | 1,6 | 0,3 | 12,8 | 59,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,2 | 6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,8 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 60 | 45 | 7,7 | 5,4 | 0 | 88,3 |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 9 | 8,9 | 0,8 | 0,1 | 5,5 | 25,2 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 20,1 | 20,1 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,7 | 0 | 40,4 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 6 | 6 | 0,2 | 0,7 | 0,2 | 8,7 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 100 | | 15,0 | 13,9 | 5,5 | 218,9 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 5,5 | 4,4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 100 | 75 | 12,9 | 9 | 0 | 147,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4,5 | 4,5 | 0,5 | 0,1 | 2,8 | 13,5 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 54,5 | 54,5 | 1,5 | 1,3 | 2,4 | 26,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,5 | 4,5 | 0 | 3,5 | 0 | 30,3 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | | 11,4 | 10,7 | 49,1 | 328,4 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 95,2 | 94,2 | 11,3 | 2,9 | 49 | 261,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 142 | 142 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 67,3 |
| КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ | 200 | | 0,6 | 0,2 | 14,9 | 67,0 |
| СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ | 62 | 60,2 | 0,6 | 0,2 | 4 | 23,9 |
| САХАР ПЕСОК | 12 | 12 | 0 | 0 | 10,9 | 43,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 138 | 138 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
|  | | | **45,6** | **46,2** | **136,2** | **1 152,2** |
|  | | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ | 100 | | 0,9 | 12,1 | 2,7 | 125,0 |
| ТОМАТЫ | 57,6 | 54,7 | 0,6 | 0,1 | 2,1 | 13,1 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 25 | 20 | 0,3 | 0 | 0,6 | 4,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 12 | 12 | 0 | 12 | 0 | 107,9 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕНЫЙ) | 200 | | 29,6 | 21,3 | 38,1 | 451,8 |
| КРУПА МАННАЯ | 15 | 15 | 1,4 | 0,2 | 9,6 | 44,5 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,1 | 35,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,1 | 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,2 шт. | 7 | 0,9 | 0,8 | 0 | 9,9 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5,1 | 5 | 0,1 | 0,6 | 0,2 | 7,3 |
| ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ | 152 | 152 | 26 | 12,9 | 4,2 | 231,2 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 20,4 | 20,4 | 0,5 | 0,1 | 12,2 | 51,6 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 5 | 5 | 0,7 | 0 | 2,8 | 13,4 |
| ДЖЕМ | 30 | | 0,2 |  | 21,9 | 85,2 |
| ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | 30 | 30 | 0,2 | 0 | 21,9 | 85,2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 0,1 |  | 9,4 | 37,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,1 | 35,9 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ХЛЕБ | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ,БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ЯБЛОКО | 150 | | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 |
| ЯБЛОКИ | 150 | 132 | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 |
|  | | | **36,5** | **34,7** | **112,1** | **898,2** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ | 100 | | 1,7 | 7,1 | 7,9 | 102,0 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 74 | 59,2 | 1,1 | 0,1 | 2,8 | 16,6 |
| СВЕКЛА | 48 | 38,4 | 0,6 | 0 | 3,1 | 14,5 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 8,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 7 | 7 | 0 | 7 | 0 | 62,9 |
| УХА РОСТОВСКАЯ | 300 | | 7,8 | 3,0 | 11,8 | 104,8 |
| РЫБА СУДАК (ФИЛЕ С КОЖЕЙ) | 40,8 | 37,5 | 6,3 | 0,3 | 0 | 28,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 99 | 71,4 | 1,3 | 0,3 | 10,6 | 49,5 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 8,1 | 6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10,8 | 9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 20,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 390 | 390 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 4,2 | 3,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ | 100 | | 19,0 | 7,2 | 2,7 | 171,8 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 114 | 106 | 18,1 | 3,7 | 0 | 121,1 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 23 | 23 | 0,6 | 2,6 | 0,8 | 33,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 1,9 | 9,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 0,9 | 0 | 8,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ | 200 | | 7,4 | 8,6 | 45,1 | 280,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 67,3 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 70 | 70 | 7,3 | 0,8 | 45 | 212,9 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ+С | 200 | |  |  | 18,2 | 71,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 192 | 192 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 18,2 | 71,8 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 25 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
|  | | | **42,2** | **26,6** | **126,2** | **924,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 6** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ | 100 | | 1,3 | 7,1 | 10,6 | 112,8 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 108 | 86,4 | 1,1 | 0,1 | 6 | 30,2 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 7 | 7 | 0,2 | 0 | 4,6 | 19,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 7 | 7 | 0 | 7 | 0 | 62,9 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | | 10,2 | 7,2 | 41,1 | 263,8 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 62,5 | 61,9 | 7,4 | 1,9 | 32,1 | 171,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,6 | 18,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,8 | 3,8 | 0 | 2,9 | 0 | 25,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | 4,4 | 48,6 |
| СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ | 100 | | 15,0 | 8,0 | 11,5 | 181,0 |
| СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ СЛАДКИЙ | 100 | 100 | 15 | 8 | 11,5 | 181,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 0,1 |  | 9,4 | 37,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,1 | 35,9 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ХЛЕБ | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ХЛЕБ ржаной, пшеничный | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ГРУША | 150 | | 0,5 | 0,4 | 13,9 | 63,5 |
| ГРУША | 150 | 135 | 0,5 | 0,4 | 13,9 | 63,5 |
|  | | | **32,3** | **23,5** | **113,6** | **795,3** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ | 100 | | 1,1 | 7,2 | 8,7 | 103,8 |
| СВЕКЛА | 82 | 65,6 | 1 | 0,1 | 5,3 | 24,8 |
| ЯБЛОКИ | 39 | 34,3 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 16,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 7 | 7 | 0 | 7 | 0 | 62,9 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ | 300 | | 11,6 | 10,5 | 13,8 | 202,5 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 52,5 | 42 | 0,8 | 0 | 1,8 | 10,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 60 | 43,2 | 0,9 | 0,2 | 6,4 | 30,0 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 7,5 | 6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 8,1 | 6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,4 | 12 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| ФАСОЛЬ | 9 | 9 | 1,8 | 0,2 | 3,8 | 24,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,7 | 0 | 40,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 225 | 225 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 60 | 45 | 7,7 | 5,4 | 0 | 88,3 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С КАПУСТОЙ И МОРКОВЬЮ | 100 | | 13,2 | 10,3 | 4,8 | 165,5 |
| РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ | 122 | 61 | 9,2 | 0,5 | 0 | 39,5 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 28 | 22,4 | 0,4 | 0 | 1 | 5,7 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 27 | 21,6 | 0,3 | 0 | 1,4 | 6,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 24 | 20,2 | 0,3 | 0 | 1,5 | 7,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 |
| СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ) | 11 | 10,6 | 2,4 | 3 | 0 | 35,8 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 25 | 25 | 0,6 | 2,9 | 0,9 | 36,5 |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 200 | | 4,3 | 8,2 | 23,6 | 180,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 60 | 60 | 1,6 | 1,4 | 2,6 | 29,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 8 | 8 | 0 | 6,2 | 0,1 | 53,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 196 | 141,1 | 2,7 | 0,6 | 20,9 | 97,7 |
| Компот из апельсинов | 200 | | 0,5 | 0,1 | 26,7 | 110,1 |
| Вода питьевая | 200 | 200 | 1 | 02 | 20,2 | 92,0 |
| Сахар песок | 25 | 25 | 0 | 0 | 22,8 | 89,8 |
| апельсин | 75 | 52,5 | 0,5 | 0,1 | 3,9 | 20,3 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
|  | | | **37,5** | **37,1** | **111,6** | **885,9** |
|  | | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 7** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ | 100 | | 1,4 | 7,2 | 7,3 | 101,3 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 75 | 60 | 1,1 | 0,1 | 2,8 | 16,8 |
| ЯБЛОКИ | 20 | 17,6 | 0,1 | 0,1 | 1,7 | 8,3 |
| ЛИМОН | 9,5 | 5,7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,9 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 8,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 7 | 7 | 0 | 7 | 0 | 62,9 |
| СЕЛЬДЕРЕЙ КОРЕНЬ | 15,9 | 11,1 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,4 |
| КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ | 250 | | 10,2 | 15,8 | 49,8 | 371,8 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 19,3 | 19,1 | 1,2 | 0,2 | 12,8 | 57,2 |
| САХАР ПЕСОК | 12,5 | 12,5 | 0 | 0 | 11,4 | 44,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 12,5 | 12,5 | 0,1 | 9,7 | 0,1 | 84,2 |
| ПШЕНО | 25 | 24,8 | 2,8 | 0,7 | 15,9 | 78,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 220 | 220 | 6,1 | 5,2 | 9,6 | 106,9 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | | 3,8 | 3,0 | 23,0 | 130,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 18,2 | 71,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | 4,4 | 48,6 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 4 | 4 | 1 | 0,6 | 0,4 | 10,4 |
| СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ | 30 | | 7,2 | 9,2 |  | 113,6 |
| СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ) | 31,5 | 30,3 | 7,2 | 9,2 | 0 | 113,6 |
| ХЛЕБ | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ХЛЕБ ржаной, батон йодированный | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| БАНАН | 150 | | 1,6 | 0,5 | 22,1 | 100,8 |
| БАНАН | 150 | 105 | 1,6 | 0,5 | 22,1 | 100,8 |
|  | | | **29,4** | **36,5** | **129,3** | **955,1** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ из овощей | 100 | | 1,5 | 10,1 | 7,5 | 128,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 35,7 | 25,7 | 0,5 | 0,1 | 3,8 | 17,8 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 26,3 | 21 | 0,3 | 0 | 1,4 | 7,4 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 21,3 | 21,3 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 19 | 16 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 17 | 11 | 0,3 | 0 | 0,6 | 4,0 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ | 300 | | 9,9 | 11,0 | 10,0 | 186,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 240 | 240 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 2,4 | 0 | 20,2 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 75 | 60 | 1,4 | 0,1 | 3,5 | 21,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,7 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,8 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 60 | 45 | 7,7 | 5,4 | 0 | 88,3 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 4 | 3 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 6 | 6 | 1,1 | 0,9 | 0,2 | 12,5 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | | 21,4 | 15,1 | 20,6 | 291,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 18 | 18 | 1,3 | 0,1 | 8,2 | 38,3 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 10 | 10 | 1,2 | 0 | 5,6 | 26,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 26 | 26 | 0,8 | 0,7 | 1,1 | 12,6 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 119,4 | 83,6 | 16,8 | 6,5 | 0 | 119,6 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 10 | 10 | 1,2 | 0 | 5,6 | 26,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 67,3 |
| ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ | 200 | | 7,4 | 8,6 | 45,1 | 280,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 67,3 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 70 | 70 | 7,3 | 0,8 | 45 | 212,9 |
| КОМПОТ ИЗ АЛЫЧИ | 200 | | 0,4 | 0,2 | 15,6 | 67,0 |
| АЛЫЧА САДОВАЯ | 60 | 54 | 0,4 | 0,2 | 4,7 | 23,9 |
| САХАР ПЕСОК | 12 | 12 | 0 | 0 | 10,9 | 43,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 138 | 138 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
|  | | | **46,9** | **42,6** | **136,5** | **1 108,8** |
|  | | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 8** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 150 | | 9,2 | 10,1 | 5,9 | 145,2 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 28,1 | 28,1 | 0,8 | 0,7 | 1,2 | 13,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,7 | 4,7 | 0 | 3,7 | 0 | 31,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,5 шт. | 52,2 | 6,3 | 5,6 | 0,4 | 73,8 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 72,2 | 72,2 | 2,1 | 0,1 | 4,3 | 26,0 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,0 |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 105,2 | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,0 |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ | 200 | | 5,6 | 5,0 | 9,0 | 113,0 |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ | 200 | 200 | 5,6 | 5 | 9 | 113,0 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | | 0,1 |  | 9,5 | 38,8 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,1 | 35,9 |
| ЛИМОН | 8 | 4,8 | 0 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| ХЛЕБ | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ХЛЕБ ржаной, батон йодированный | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| АПЕЛЬСИН | 150 | | 0,9 | 0,2 | 8,5 | 45,2 |
| АПЕЛЬСИН | 150 | 105 | 0,9 | 0,2 | 8,5 | 45,2 |
|  | | | **22,1** | **16,3** | **63,8** | **503,0** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 100 | | 0,8 | 10,2 | 6,6 | 122,3 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 66 | 52,8 | 0,7 | 0,1 | 3,3 | 16,7 |
| ЯБЛОКИ | 38 | 33,4 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 15,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 |
| СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 300 | | 11,0 | 7,0 | 13,9 | 174,7 |
| СВЕКЛА | 51 | 40,8 | 0,6 | 0 | 3,3 | 15,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 48 | 34,5 | 0,7 | 0,1 | 5,1 | 23,9 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 24 | 19,2 | 0,2 | 0 | 1,2 | 6,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,7 |
| ФАСОЛЬ | 6 | 6 | 1,2 | 0,1 | 2,5 | 16,1 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 | 3 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 12 | 12 | 0,3 | 1,4 | 0,4 | 17,5 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 60 | 45 | 7,7 | 5,4 | 0 | 88,3 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ | 120 | | 25,4 | 4,5 | 0,9 | 139,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5,8 | 4,8 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 |
| РЫБА ОКУНЬ МОРСКОЙ ПОТРОШЕНЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ | 208,3 | 145,8 | 25,2 | 4,5 | 0 | 135,2 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 6,7 | 5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | | 4,0 | 7,0 | 26,3 | 178,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7 | 7 | 0 | 5,5 | 0,1 | 47,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 232,4 | 167,3 | 3,1 | 0,7 | 24,8 | 115,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 31,6 | 31,6 | 0,9 | 0,8 | 1,4 | 15,4 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | | 0,3 | 0,1 | 32,4 | 134,8 |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | 8 | 8 | 0,3 | 0,1 | 3,5 | 20,4 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 10 | 10 | 0 | 0 | 7,1 | 28,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 218 | 218 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
|  | | | **47,8** | **29,5** | **120,6** | **943,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **69,9** | **45,8** | **184,4** | **1 446,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 9** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ МЯСА (РУБЛЕННЫЕ) | 100 | | 19,8 | 14,6 | 15,0 | 261,1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 18 | 18 | 1,3 | 0,1 | 8,2 | 38,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 12 | 12 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 5,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,6 | 0 | 48,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 |
| ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО | 100 | 100 | 16,9 | 8,6 | 0 | 137,8 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 10 | 10 | 1,2 | 0 | 5,6 | 26,9 |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | | 4,6 | 5,4 | 46,2 | 246,0 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 69,2 | 68,6 | 4,6 | 0,7 | 46,2 | 205,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 145,6 | 145,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,7 | 0 | 40,4 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 100 | | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13,0 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 100 | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13,0 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | | 3,8 | 3,0 | 23,0 | 130,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 18,2 | 71,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | 4,4 | 48,6 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 4 | 4 | 1 | 0,6 | 0,4 | 10,4 |
| ХЛЕБ | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ХЛЕБ ржаной ,батон йодированный | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ЯБЛОКО | 150 | | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 |
| ЯБЛОКИ | 150 | 132 | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 |
|  | | | **34,7** | **24,4** | **125,9** | **849,7** |
| **Обед** | | | | | | |
| КОНСЕРВЫ ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 100 | | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119,0 |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ | 100 | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119,0 |
| СУП КРЕСТ.С КРУПОЙ (ПЕРЛОВОЙ)С МЯСОМ | 300 | | 10,8 | 11,9 | 15,3 | 218,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 240 | 240 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 60 | 48 | 0,9 | 0 | 2,1 | 12,1 |
| КАРТОФЕЛЬ | 32,1 | 23,1 | 0,5 | 0,1 | 3,5 | 16,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,4 | 12 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 7,5 | 6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 60 | 45 | 7,7 | 5,4 | 0 | 88,3 |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 12 | 11,9 | 1 | 0,1 | 7,3 | 33,8 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 3,9 | 3 | 0 | 0 | 0,3 | 1,4 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 6 | 6 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,6 | 0 | 48,5 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 6 | 6 | 0,2 | 0,7 | 0,2 | 8,7 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 300 | | 37,2 | 28,8 | 37,7 | 538,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 315 | 226,8 | 4,3 | 0,8 | 33,7 | 157,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 36 | 30,3 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 11,2 |
| ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО | 188,7 | 188,7 | 31,9 | 16,2 | 0 | 260,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 15 | 15 | 0,1 | 11,7 | 0,1 | 101,0 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 15 | 15 | 0,5 | 0 | 1,6 | 8,9 |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | 200 | | 1,0 |  | 25,4 | 110,0 |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 110,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
|  | | | **57,2** | **50,3** | **126,6** | **1 179,3** |
|  | | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 10** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И ПЕРЦЕМ СЛАДКИМ | 100 | | 1,1 | 10,1 | 6,1 | 122,7 |
| ЯБЛОКИ | 29 | 25,5 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 12,0 |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 23,5 | 22,3 | 0,2 | 0 | 0,8 | 5,4 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 24,8 | 24,8 | 0,2 | 0 | 0,4 | 3,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,4 | 12,1 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ | 21,6 | 16,2 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,2 |
| ЧЕСНОК | 1,4 | 1,2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 3 | 2,4 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ | 200 | | 35,1 | 21,4 | 29,7 | 443,0 |
| КРУПА МАННАЯ | 13,3 | 13,3 | 1,3 | 0,1 | 8,6 | 39,4 |
| САХАР ПЕСОК | 13,3 | 13,3 | 0 | 0 | 12,1 | 47,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,3 | 5,3 | 0 | 4,1 | 0 | 35,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,1 шт. | 4,6 | 0,6 | 0,5 | 0 | 6,5 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 6,7 | 6,7 | 0,2 | 0,8 | 0,2 | 9,8 |
| ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ | 188 | 188 | 32,1 | 15,9 | 5,1 | 285,9 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 6,7 | 6,7 | 0,9 | 0 | 3,7 | 18,0 |
| СГУЩ.МОЛОКО | 30 | | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,4 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 30 | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,4 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | | 0,1 |  | 9,5 | 38,8 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,1 | 35,9 |
| ЛИМОН | 8 | 4,8 | 0 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| ХЛЕБ | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ХЛЕБ ржаной, батон йодированный | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 |
| ГРУША | 150 | | 0,5 | 0,4 | 13,9 | 63,5 |
| ГРУША | 150 | 135 | 0,5 | 0,4 | 13,9 | 63,5 |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 11** | | | | | | | |  | | | | | | | | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** | | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | | **Завтрак** | | | | | | | | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | | 1,6 | 5,1 | 7,7 | 85,7 | | КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 81 | 81 | 1,5 | 0,1 | 2,4 | 18,6 | | ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 13 | 10,4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,1 | | САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 20,0 | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 45,0 | | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ | 250 | | 8,6 | 8,8 | 45,8 | 289,6 | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 62,5 | 62,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,6 | 18,0 | | ТЫКВА | 125 | 87,5 | 0,9 | 0,1 | 3,5 | 18,1 | | ПШЕНО | 55 | 54,5 | 6 | 1,4 | 34,9 | 172,6 | | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7,5 | 7,5 | 0 | 5,8 | 0,1 | 50,5 | | МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 62,5 | 62,5 | 1,7 | 1,5 | 2,7 | 30,4 | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | | 4,5 | 3,7 | 19,6 | 127,1 | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 70 | 70 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | САХАР ПЕСОК | 13 | 13 | 0 | 0 | 11,8 | 46,7 | | МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 156 | 156 | 4,3 | 3,7 | 6,8 | 75,8 | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1 | 4,6 | | ХЛЕБ | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 | | ХЛЕБ ржаной, батон йодированный | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 | | ЯБЛОКО | 150 | | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 | | ЯБЛОКИ | 150 | 132 | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 | |  | | | **20,4** | **18,9** | **113,1** | **701,2** | | **Обед** | | | | | | | | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ | 100 | | 0,8 | 12,1 | 2,6 | 122,4 | | ОГУРЦЫ соленые | 111,4 | 103,6 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14,5 | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 12 | 12 | 0 | 12 | 0 | 107,9 | | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ | 300 | | 10,6 | 8,3 | 20,8 | 206,5 | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | КАРТОФЕЛЬ | 180 | 129,6 | 2,5 | 0,5 | 19,2 | 89,8 | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,4 | 12 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 | | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,8 | | ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 60 | 45 | 7,7 | 5,4 | 0 | 88,3 | | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 20,2 | | ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ | 100 | | 13,0 | 8,3 | 8,6 | 154,8 | | КРУПА РИСОВАЯ | 12 | 11,9 | 0,8 | 0,1 | 8 | 35,6 | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,125 шт. | 4,4 | 0,6 | 0,5 | 0 | 6,2 | | ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО | 68 | 68 | 11,5 | 5,8 | 0 | 93,7 | | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | | 4,9 | 8,1 | 18,9 | 165,0 | | САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,6 | 14,4 | | КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 250 | 200 | 3,4 | 0,2 | 8,6 | 50,4 | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 19,2 | 16,2 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,9 | | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 26 | 20,8 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4 | 4 | 0,4 | 0,1 | 2,5 | 12,1 | | ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 10 | 10 | 0,4 | 0 | 1,1 | 5,9 | | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 67,3 | | ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 7 | 5,2 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | КИСЕЛЬ ИЗ апельсинов | 200 | | 0,1 |  | 29,0 | 117,8 | | апельсины | 25,2 | 24,7 | 0,1 | 0 | 0,8 | 6,2 | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 179 | 179 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | | КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 9 | 9 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | |  | | | **35,7** | **37,5** | **120,4** | **959,9** | | **ДЕНЬ 12** | | | | | | | |  | | | | | | | | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** | | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | | **Завтрак** | | | | | | | | САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ | 100 | | 1,7 | 10,1 | 6,2 | 122,6 | | РЕДЬКА | 95 | 71,2 | 1,4 | 0,1 | 4,8 | 25,6 | | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 25,3 | 20,2 | 0,3 | 0 | 1,4 | 7,1 | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 | | ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ | 200 | | 14,9 | 18,6 | 80,9 | 536,6 | | САХАР ПЕСОК | 3,6 | 3,6 | 0 | 0 | 3,3 | 13,0 | | МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 96 | 96 | 2,7 | 2,3 | 4,2 | 46,6 | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,6 | 0 | 48,5 | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,22 шт. | 15,4 | 1,9 | 1,7 | 0,1 | 21,8 | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 88 | 88 | 9 | 1 | 56 | 264,5 | | ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 28,6 | 28,6 | 0,7 | 0,1 | 17,1 | 72,4 | | ДРОЖЖИ | 3,6 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 67,3 | | СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ | 100 | | 15,0 | 8,0 | 11,5 | 181,0 | | СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ СЛАДКИЙ | 100 | 100 | 15 | 8 | 11,5 | 181,0 | | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | | 0,1 |  | 9,5 | 39,0 | | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,1 | 35,9 | | ЛИМОН | 8 | 4,8 | 0 | 0 | 0,1 | 1,6 | | ХЛЕБ | 60 | | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 | | ХЛЕБ ржаной, батон йодированный | 60 | 60 | 5,2 | 0,8 | 27,1 | 136,8 | | БАНАН | 150 | | 1,6 | 0,5 | 22,1 | 100,8 | | БАНАН | 150 | 105 | 1,6 | 0,5 | 22,1 | 100,8 | |  | | | **38,5** | **38,0** | **157,3** | **1 116,8** | | **Обед** | | | | | | | | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 100 | | 2,3 | 10,1 | 9,6 | 140,3 | | КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 156 | 124,8 | 2,2 | 0,1 | 5,9 | 34,9 | | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,5 | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 | | САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 3 | 12,0 | | ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 2% | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ | 300 | | 12,1 | 11,0 | 14,6 | 215,5 | | СВЕКЛА | 60 | 48 | 0,7 | 0 | 3,8 | 18,2 | | КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 30 | 24 | 0,4 | 0 | 1 | 6,0 | | ФАСОЛЬ | 12 | 12 | 2,4 | 0,2 | 5,1 | 32,2 | | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,8 | | ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 3,9 | 3 | 0 | 0 | 0,3 | 1,4 | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,7 | | ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 9 | 9 | 0,3 | 0 | 1 | 5,3 | | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,7 | 0 | 40,4 | | САХАР ПЕСОК | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 1,6 | 6,5 | | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 6 | 6 | 0,2 | 0,7 | 0,2 | 8,7 | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 240 | 240 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 60 | 45 | 7,7 | 5,4 | 0 | 88,3 | | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 300 | | 31,5 | 13,3 | 43,3 | 433,9 | | ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 159,6 | 148,5 | 25,3 | 5,2 | 0 | 169,7 | | КАРТОФЕЛЬ | 337,2 | 242,7 | 4,7 | 0,9 | 36 | 168,2 | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 36 | 30,3 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 11,2 | | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 20,2 | | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,7 | 0 | 40,4 | | СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 9 | 9 | 1,1 | 0 | 5 | 24,2 | | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | | 0,7 | 0,3 | 27,0 | 122,9 | | САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 18,2 | 71,8 | | ШИПОВНИК СУХОЙ | 20 | 20 | 0,7 | 0,3 | 8,8 | 51,1 | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | |  | | | **52,9** | **35,4** | **135,0** | **1 106,0** | |  | | |  |  |  |  | | | | **44,2** | **35,3** | **103,0** | **903,2** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВ | 100 | | 1,6 | 7,1 | 7,2 | 98,1 |
| СВЕКЛА | 96 | 76,8 | 1,1 | 0,1 | 6,2 | 29,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 7 | 7 | 0 | 7 | 0 | 62,9 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 26 | 16,9 | 0,5 | 0 | 1 | 6,1 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ | 300 | | 14,5 | 10,7 | 21,1 | 243,7 |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 24,3 | 24,3 | 5,3 | 0,4 | 10,6 | 65,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 80,1 | 57,6 | 1,1 | 0,2 | 8,6 | 40,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,4 | 12 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,8 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 60 | 45 | 7,7 | 5,4 | 0 | 88,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,7 | 0 | 40,4 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 3,9 | 3 | 0 | 0 | 0,3 | 1,4 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | | 14,8 | 10,3 | 4,6 | 162,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,1 | 0 | 26,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5 | 4,2 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО | 82 | 82 | 13,9 | 7,1 | 0 | 113,0 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,3 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 4 | 3 | 0 | 0 | 0,3 | 1,4 |
| СЕЛЬДЕРЕЙ КОРЕНЬ | 4,5 | 3,2 | 0 | 0 | 0,2 | 1,0 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 9 | 9 | 0,3 | 0 | 1 | 5,3 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4 | 4 | 0,4 | 0,1 | 2,5 | 12,1 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 200 | | 3,8 | 7,0 | 29,6 | 191,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 276 | 198,8 | 3,8 | 0,8 | 29,5 | 137,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 8 | 8 | 0 | 6,2 | 0,1 | 53,8 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | |  |  | 18,2 | 71,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 192 | 192 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 18,2 | 71,8 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 25 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
|  | | | **41,0** | **35,8** | **121,2** | **961,1** |
|  | | |  |  |  |  |