СО ЛАСОВАНО

Начальник
территориального отдела
Управления
Роспотребнадзора по
Новосибирской области в
г. Бердск
_____ Л.В. Таран
16.04.20

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ НСО «САКК
им. А.И. Покрышкина
(школа-интернат)»
_____ В.М. Горелкин

Примерное четырнадцатидневное меню по организации горячего питания детей в возрасте с12 до 18 лет на весенне-летний период

г. Новосибирск

	№рец	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Эн.цен.	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)
Завтрак	**день 1**															
Омлет натуральный	№268,2018			195	16,8	18,9	4,2	255	154,2	24,3	291,9	3,15	0,09	0,6	338,7	0,9
Яйцо куриное		138	120													
молоко		75	75													
масло сливочное		6	6													
масло растительное		1	1													
Бутерброд с сыром	№63,2018			60	6,9	9,1	9,9	149	206,8	13,9	135,5	0,37	0,03	0,1	62,3	0,3
батон нарезной		35	35													
масло сливочное		10	10													
сыр "Голландский"		21	20													
коф.напиток с молоком	№465,2018			200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	76,5	0,12	0,03	0,7	19	0
коф.напиток		2,4	2,4													
молоко		100	100													
сахар		10	10													
вода		110	100													
хлеб ржаной		20	20	20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0
Всего за завтрак:					**28,4**	**30,85**	**37,1**	**526,8**	**476,3**	**54,7**	**508,4**	**3,9**	**0,165**	**8,44**	**420**	**1,2**
2 завтрак																
Запеканка из творога с повидлом	№279,2018			150/20	31,6	9,2	25,3	310	275,2	38,4	346,7	1,11	0,12	0,6	64,5	0,3
творог		141	140													
молоко		39	39													
сахар		10	10													
крупа манная		10	10													
сметана		5	5													
яйцо		4	4													
масло растительное		2	2													
повидло		20	20		0,08	0	16,25	52,4	2,8	1,4	1,8	0,26	0,002	0,1	0	0
Чай с сахаром	№457,2018			200	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
чай		1	1													
сахар		15	15													
Яблоки	№82,2018			200	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Всего за 2 завтрак:					**33,48**	**10**	**81,35**	**535,4**	**324,2**	**65,8**	**384,5**	**8,59**	**0,202**	**18,7**	**64,5**	**0,9**
Обед																
Салат из свежих огурцов с луком	№15,2018			100	0,8	6,1	2,6	69	19	13,5	32,8	0,53	0,03	4,2	0	4,5
Огурцы свежие		90	83,7													
Лук репчатый		15	12,6													
масло растительное		6	6													
Рассольник ленинградский	№100,2018			250/6	1,9	5,1	13,4	107,5	18,17	26,2	63,1	0,89	0,09	7,07	0	2,35
бульон		188	188													

картофель		100	75													
к а		5	5													
морковь		12,5	10													
лук репчатый		6	5													
огурцы соленые		16	15													
масло сливочное		5	5													
сметана		6	6													
Плов из отварной говядины	№330,2018			250	18	18,6	42,2	408	22,1	52,9	211,9	1,95	0,06	0,2	0	5,1
говядина		100	82													
масса вареного мяса			50													
морковь		31	24,1													
масло растительное		10	10													
лук репчатый		12	10													
крупа рисовая		68	68													
компот из сухафруктов	№495,2018			200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0,01	0,2	0	0,4
с/фрукты		20	20													
сахар		10	10													
вода		203	203													
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за обед:					**28,4**	**30,9**	**119,4**	**873**	**106,9**	**137,5**	**438,5**	**6,56**	**0,845**	**11,67**	**0**	**13,6**
Ужин																
Овощи свежие: помидоры	№148,2018			100	0,8	0,1	1,9	11	10	15	25	0,8	0,01	15	0	0,7
Помидоры		105	100													
Рыба запеченая под овощной шапкой	ТК			100												
горбуша		100	88													
масло растительное		6	6													
лук репчатый		31	24,1													
морковь		31	24,1													
сметана		10	10													
сыр "Голландский"		5,1	5													
яйцо		5	5													
Картофельное пюре	№377,2018			200	4,2	8	12,2	136	51	32,8	103	1,16	0,16	5	0,2	39,8
картофель		232	168,6													
молоко		30	30													
масло сливочное		9	9													
Сок Мультифруктовый	№518,13			200	2	0	5,8	36	12	6	8	0,8	0	0	0	
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за ужин:					**14,1**	**9,1**	**61**	**387,5**	**100,5**	**84,3**	**247,5**	**5,26**	**0,825**	**20**	**0,2**	**41,75**
2 ужин																
снежок 2,5% ЖИР	№470,2018	213	200	200	5,4	5	21,6	158	242	30	169	0,2	0,06	1,8	40	0
Снек с яблочным повидлом	п/п			100	4,5	21	45	390	2,9	2,35	13,05	0,21	0,02	0	0	0,72
Всего за ужин:					**9,9**	**26**	**66,6**	**548**	**244,9**	**32,35**	**182,1**	**0,41**	**0,08**	**1,8**	**40**	**0,72**
Всего за весь день:					**114,3**	**106,85**	**365,45**	**3406,1**	**1253**	**374,7**	**1761**	**24,72**	**2,117**	**60,61**	**524,7**	**58,17**

	№рец	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Эн.цен	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.								
Завтрак					**день 2**											
Каша гречневая на молоке	№104,08			200	7,77	8,6	25,7	211	134,9	87,9	198,3	2,61	0,16	0,7	46,4	0,35
крупа гречневая		40	40													
молоко		133	133													
вода		27	27													
сахар		5	5													
масса каши			200													
масло сливочное		5	5													
Бутерброд с маслом	№69,2018			50	1,6	11	10	146	7,6	2,8	17,5	0,25	0,02	0	60	0,4
батон нарезной		35	35													
масло сливочное		15	15													
Какао с молоком	№462,2018			200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19	0,01
какао-порошок		2,4	2,4													
молоко		100	100													
вода		105	105													
сахар		10	10													
хлеб ржаной	№109,2013	20	20	20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0
Всего за завтрак:					**14,57**	**22,85**	**58,9**	**485,8**	**260,8**	**116,9**	**311,4**	**3,77**	**0,225**	**8,44**	**125,4**	**0,76**
2 завтрак																
Бутерброд пикантный	№384,08			70	4,73	8,28	12,9	145	28,3	8	56	0,4	0,04	0	15	
Батон		40	40													
масло сливочное		4	4													
чеснок		0,3	0,2													
сыр		21	20													
сметана		7	7													
Чай с лимоном и сахаром	№294,08			200	0,07	0,01	15,31	61,62	14	8	14	0,6	0,02	4	0	0
чай		1	1													
сахар		15	15													
лимон		8	7,2													
Банан	№112,2013			200	3	1	42	134	16	84	56	1,2	0,08	20		0,8
Всего за 2 завтрак:					**7,8**	**9,29**	**70,21**	**340,6**	**58,3**	**100**	**126**	**2,2**	**0,14**	**24**	**15**	**0,8**
Обед																
Салат рыбный	№44,2018			100	3,5	3,3	5,1	63	12,9	16,1	51,5	0,54	0,06	7,8	1,35	2,5
картофель		36	27													
горбуша		27	18													
огурцы свежие		22	20													
помидоры свежие		10	9,5													
горошек зеленый консерв.		10	6,5													
масло растительное		6	6													

Борщ с капустой и картофелем	№37,08г			250	1,8	4,4	7,15	75,62	69	36	230	1,5	0,06	12,9	0	1,98
свекла		50	40													
капуста		25	20													
картофель		28,1	20													
морковь		13,1	10													
лук репчатый		6,25	5													
масло растительное		3	3													
вода		187,5	187,5													
сахар		2,5	2,5													
сметана		6	6													
Печень говяжья по-строгановски	№356,2018			100	16,2	14,1	5,9	215	26,4	17,7	289,5	6,03	0,25	9,8	7265	4,4
Печень говяжья		113	93													
сметана		10	10													
масло растительное		8	8													
масло сливочное		0,9	0,9													
мука пшеничная		0,9	0,9													
Макароны отварные	№256,2018			200	7,4	7,4	38,7	253,8	18,38	11,8	60,5	1,4	0,07	0	45,76	1,12
макаронные изделия		68	68													
масло сливочное		9	9													
Компот из кураги	№494,2018			200	0,3	0	20,1	81	10	3	6	0,6	0	0,8	0	0
курага		20	20													
сахар		10	10													
вода		203	203													
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за обед:					**36,3**	**30,2**	**118,05**	**892,9**	**164,2**	**115,1**	**749**	**12,57**	**1,095**	**31,3**	**7312**	**11,25**
Ужин																
Овощи свежие: перец болгарский	№148,2018			100	1,3	0,1	4,9	26	8	7	16	0,5	0,01	200	0	0,7
Перец болгарский		105	100													
Жаркое по - домашнему	№328,2018			300	22,4	23,5	14	357	27,2	47,9	264,7	3,92	3,9	3,7	0	3,7
картофель		233	174													
говядина		120	112													
лук репчатый		26,8	22,5													
томатная паста		3	3													
масло растительное		7	7													
Сок яблочный	№518,13			200	1	0,2	0,2	92	14	0	0	2,8	0,02	4	0	0
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за ужин:					**31,8**	**24,8**	**60,2**	**679,5**	**76,7**	**85,4**	**392,2**	**9,72**	**4,585**	**207,7**	**0**	**5,65**
2 Ужин																
варенец 2,5% ЖИР	№470,2018	213	200	200	5,4	5	21,6	158	242	30	169	0,2	0,06	1,8	40	0
печенье		40	40	40	3	3,92	29,76	166,8	11,6	8	36	0,84	0,032	0	4	0
Всего за ужин:					**8,4**	**8,92**	**51,36**	**324,8**	**253,6**	**38**	**205**	**1,04**	**0,092**	**1,8**	**44**	**0**
Всего за весь день:					**98,87**	**96,06**	**358,72**	**2724**	**813,6**	**455,4**	**1784**	**29,3**	**6,137**	**273,2**	**7497**	**18,46**

	Рецептура	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен Ккал.	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)
день 3																
Завтрак																
Каша геркулесовая	№212,2018			200	8,42	9,04	31,46	240,8	146,3	70,28	229,2	1,7	0,18	0,72	40,9	0,76
крупа "Геркулес"		44	44													
вода		54	54													
молоко		110	110													
сахар		5	5													
масло сливочное		5	5													
Бутерброд с повидлом	№96,13			70	2,4	8,4	40,8	134	12	6	24	0,8	0,04	0,2	0,06	0,4
батон нарезной		35	35													
повидло		30	30													
масло сливочное		7	7													
коф.напиток с молоком	№465,2018			200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	76,5	0,12	0,03	0,7	19	0
коф.напиток		2,4	2,4													
молоко		100	100													
сахар		10	10													
вода		110	100													
хлеб ржаной		20	20	20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0
Всего за завтрак:					**15,52**	**20,29**	**95,26**	**497,6**	**273,6**	**92,78**	**334,2**	**2,88**	**0,265**	**8,66**	**59,96**	**1,16**
2 завтрак																
Бутерброд горячий с колбасой	ТТК			70	4,73	6,28	12,9	145	28,3	8	56	0,4	0,04	0	15	
Батон		40	40													
масло сливочное		4	4													
чеснок		0,3	0,2													
сыр		11	10													
колбаса варено-копченая		11	10													
сметана		10	10													
Чай с молоком и сахаром	№460,2018			200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	45,9	0,87	0,02	0,3	9,5	0
чай		1	1													
вода		100	100													
сахар		10	10													
молоко		50	50													
Банан	№112,2013			200	3	1	42	134	16	84	56	1,2	0,08	20		0,8
Всего за 2 завтрак:					**9,33**	**8,58**	**66,4**	**343**	**103,4**	**102,5**	**157,9**	**2,47**	**0,14**	**20,3**	**24,5**	**0,8**
Обед																
Винегрет овощной	№47,2018			100	1,3	3,2	6,6	61	22,8	18	41,9	0,79	0,05	6,2	0	4,6
картофель		35	26													
свекла		25	20													
морковь		15	12													
огурцы соленые или капуста квашеная		28	20													
лук репчатый		20	17													
масло растительное		6	6													
Уха рыбацкая	№151,13			250	6,15	2,45	10,7	90,75	31,5	32,25	59	1,025	0,011	11,4	0,02	0,47
горбуша		58	32													
картофель		115	86													
лук репчатый		15	12,5													
масло сливочное		2,5	2,5													
укроп		6,25	6,25													

вода		275	275													
Гуляш из говядины	№327,2018			120(70/50)	18,7	17	4,2	245	16,9	27,5	155,9	2,67	0,04	0,6	26	0,7
говядина		119	111													
лук репчатый		17	14,2													
томатная паста		3	3													
масло сливочное		6	6													
мука пшеничная		3,7	3,7													
Каша гречневая рассыпчатая	№202,2018			200	7,5	4,7	9,36	231,4	68	39	105	1,4	0,12	15,3	0,02	3,9
Крупа гречневая		60,8	60													
вода		136	136													
масло сливочное		8	8													
компот из изюма	№494,2018			200	0,33	0	22,66	91,96	37,4	28,19	59,98	0	0	0	0,1	0
изюм		20	20													
сахар		10	10													
вода		203	203													
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за обед:					**41,08**	**28,35**	**94,62**	**924,6**	**204,1**	**171,4**	**533,3**	**8,385**	**0,876**	**33,5**	**26,14**	**10,92**
Ужин																
Кукуруза с яйцом и луком	№158,2018			100	3,3	6,4	2,2	80	17,9	3,6	25,4	1,09	0,02	2,5	25,2	2,2
кукуруза конс.		114	68													
яйцо		11,5	10													
лук репчатый		9	7,5													
масло растительное		5	5													
укроп		3	2,2													
сахар		0,4	0,4													
лимонная кислота		0,1	0,1													
Котлеты "Школьные"	№347,2018			100	14,7	11,1	12,7	210	48,1	20,6	147,9	2,15	0,14	0,8	24,7	0,5
говядина		46	40													
филе кур		35	30													
молоко		17	17													
хлеб пшеничный		16	16													
сухари		10	10													
масло растительное		3	3													
Картофель тушеный с луком	№172,2018			200	5,2	15,4	19,8	238	87,6	39	139,8	1,42	0,14	10	26	5,6
картофель		198	148													
молоко		50	50													
лук репчатый		48	40													
масло растительное		5	5													
мука пшеничная		4	4													
масло сливочное		4	4													
Сок абрикосовый	№518,13			200	1	0	0	110	40	0	0	0,4	0,04	8	0	0
сок		200	200													
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за ужин:					**31,3**	**33,9**	**75,8**	**842,5**	**221,1**	**93,7**	**424,6**	**7,56**	**0,995**	**21,3**	**75,9**	**9,55**
2 ужин																
Йогурт	№470,2018	213	200	200	5,4	5	21,6	158	242	30	169	0,2	0,06	1,8	40	0
Пряник				40	2,36	1,88	30	146,4	2,9	2,35	13,05	0,21	0,02	0	0	0,72
пряник		40	40													
Всего за 2 ужин:					**7,76**	**6,88**	**51,6**	**304,4**	**244,9**	**32,35**	**182,1**	**0,41**	**0,08**	**1,8**	**40**	**0,72**
Всего за весь день:					**105**	**98**	**383,68**	**2912**	**1047**	**492,8**	**1632**	**21,71**	**2,356**	**85,56**	**226,5**	**23,15**

	№рец	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Эн.цен.	Ca(мг)	Mg(мг)	P(м...	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)
					белки	Жиры	Углевод	Ккал.								
день 4																
Завтрак																
Каша рисовая молочная жидкая	№234,2018			205	6,2	8,05	46,6	279,4	37	15	56	0,6	0,09	1,42	0,08	0,28
крупа рисовая		30,8	30,8													
молоко		110	118													
вода		58	58													
сахар		5	5													
масса каши			200													
масло сливочное		5	5													
Бутерброд с вареной колбасой	№56,2018			72	5,38	6,72	10,45	128,8	23,6	16,55	45	0,97	0,08	0,05	0,04	0
батон		35	35													
колбаса вареная		21	30													
масло сливочное		7	7													
Какао с молоком	№462,2018			200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19	0,01
какао-порошок		2,4	2,4													
молоко		100	100													
вода		105	105													
сахар		10	10													
хлеб ржаной	№109,2013	20	20	20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0
Всего за завтрак:					**5,2**	**3,25**	**23,2**	**128,8**	**118,3**	**26,2**	**95,6**	**0,91**	**0,045**	**7,74**	**19**	**0,01**
2 завтрак																
Горячий бутерброд с горбушей	ТТК			80	5,8	6,37	15,1	124	28	19	82	1,1	0,02	0	0	0,72
батон нарезной		40	40													
масло сливочное		3	3													
горбуша с/м		34	20													
сыр		10	10													
сметана		3	10													
Чай с сахаром	№293,08			200	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
чай		1	1													
сахар		15	15													
Яблоки	№82,2018			200	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Всего за 2 завтрак:					**7,6**	**7,17**	**54,9**	**297**	**74,2**	**45**	**118**	**8,32**	**0,1**	**18**	**0**	**1,32**
Обед																
Салат из свежих помидор и огурцов	№19,13			100	0,9	5,1	3,6	64	17	16	32	0,7	0,04	14,1	0	2,6
помидоры свежие		57	48													
огурцы свежие		44	35													
лук репчатый		14	12													
масло растительное		5	5													
Суп картофельный с бобовыми	№144,13г			250	2,34	3,89	13,61	98,79	82	48	258	2,2	0,15	1	0	
горох		21,25	20													
колбаса вареная		5,1	5													
колбаса варено копченая		5,1	5													
картофель		83,25	62,5													
лук репчатый		12,5	10													
морковь		12,5	10													
масло сливочное		5	5													
вода		175	175													
Птица отварная	№366,2018			80	15,9	11,9	0,2	172	18,8	13,1	109,9	1,14	0,03	0,9	68,6	0,5
курица		120	108													

лук репчатый		3	2,5													
Картофель отв[illegible]ой в молоке	№154,2018			200	3,1	4,8	14,2	113	45	22,1	75 [illegible]	0,8	0,11	12,7	24,7	0,2
карто[illegible]		238	179													
молоко		30	30													
мука пшеничная		5	5													
масло сливочное		5	5													
Напиток из черной смородины	№290,08			200	0,6	0	27,8	116	18	12	18	0,8	0,02	26	0	0,4
смородина с/м		22	20													
сахар		20	20													
вода		201,5	201,5													
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за обед:					**29,94**	**26,69**	**100,51**	**768,29**	**208,3**	**141,7**	**604,4**	**8,14**	**1,005**	**54,7**	**93,3**	**4,95**
Ужин																
Салат из редьки с маслом	№37,2018			100	1,6	6,2	5,9	85	30,5	17,7	25,3	0,98	0,03	9,6	0	4,5
редька		110	82													
лук репчатый		12	10													
масло растительное		6	6													
Тефтели из говядины в молочном соусе	№349,2018			100	9,9	10,3	8,4	166	41,2	17,1	123,3	1,55	0,05	1,5	23,1	0,4
говядина		55	48													
молоко		30	30													
лук репчатый		27	22,6													
вода		14	14													
хлеб пшеничный		9,4	9,4													
масло сливочное		4,5	4,5													
мука пшеничная		1,5	1,5													
Соус молочный	№402,2018			30	1,1	2,52	2,07	35,37	34,18	4,2	25,69	0,065	0,013	0,195	14,82	0,06
молоко		30	30													
масло сливочное		2,4	2,4													
мука пшеничная		2,4	2,4													
Рагу из овощей	№92,2008			200	3,72	14,87	22,57	238,99	22	40	106	0,16	0,2	27,8	0,06	0,2
картофель		86	64													
морковь		40	22													
капуста белокочанная		50	36													
лук репчатый		19	8													
масло сливочное		8	8													
соус сметанный		30	30													
Сок Мультифруктовый	№518,13			200	2	0	5,8	36	12	6	8	0,8	0	0	0	
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за ужин:					**25,42**	**34,89**	**85,84**	**765,86**	**167,4**	**115,5**	**399,8**	**6,055**	**0,948**	**39,1**	**37,98**	**6,41**
2 Ужин																
снежок 2,5% ЖИР	№470,2018	213	200	200	5,4	5	21,6	158	242	30	169	0,2	0,06	1,8	40	0
Снек с черничным повидлом	п/п			100	4,5	21	45	390	2,9	2,35	13,05	0,21	0,02	0	0	0,72
Всего за 2 ужин:					**9,9**	**26**	**66,6**	**548**	**244,9**	**32,35**	**182,1**	**0,41**	**0,08**	**1,8**	**40**	**0,72**
Всего за весь день:					**78,06**	**98**	**331,05**	**2508**	**813,1**	**360,8**	**1400**	**23,84**	**2,178**	**121,3**	**190,3**	**13,41**

	№рец	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Эн.цен	Ca(мг)	Mg(мг	, ,мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)
					Белки	Жиры	Углев	Ккал.								
день 5																
Завтрак																
Омлет натуральный	№268,2018			195	16,8	18,9	4,2	255	154,2	24,3	291,9	3,15	0,09	0,6	338,7	0,9
Яйцо куриное		138	120													
молоко		75	75													
масло сливочное		6	6													
масло растительное		1	1													
Бутерброд с маслом	№69,2018			50	1,6	11	10	146	7,6	2,8	17,5	0,25	0,02	0	60	0,4
батон нарезной		35	35													
масло сливочное		15	15													
коф.напиток с молоком	№465,2018			200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	76,5	0,12	0,03	0,7	19	0
коф.напиток		2,4	2,4													
молоко		100	100													
сахар		10	10													
вода		110	100													
хлеб ржаной	№109,2013	20	20	20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0
Всего за завтрак:					**23,1**	**32,75**	**37,2**	**523,8**	**277,1**	**43,6**	**390,4**	**3,78**	**0,155**	**8,34**	**417,7**	**1,3**
2 завтрак																
Пудинг творожный запеченный	№285,2018			150	2,8	7,4	26,6	277	196,6	30,2	276,4	1,21	0,1	0,3	62,8	0,4
творог		140	140													
яйцо		11,5	10													
сахар		11	11													
крупа манная		11	11													
изюм		5	5													
сметана		3,7	3,7													
сухари		3,7	3,7													
масло растительное		2	2													
Чай с лимоном и сахаром	№294,08			200	0,07	0,01	15,31	61,62	14	8	14	0,6	0,02	4	0	0
чай		1	1													
сахар		15	15													
лимон		8	7,2													
Банан	№112,2013			200	3	1	42	134	16	84	56	1,2	0,08	20		0,8
Всего за 2 завтрак:					**3,07**	**1,01**	**57,31**	**195,6**	**30**	**92**	**70**	**1,8**	**0,1**	**24**	**0**	**0,8**
Обед																
Салат из свеклы с сыром и чесноком	№56,13			100	4,9	9,3	7,4	133	165	24	142	1,4	0,03	10,1	0,02	2,3
свекла		103,3	81													
сыр		16,5	15													
чеснок		0,64	0,5													
масло растительное		5	5													
Солянка домашняя	№228,10г			250/10	2,5	2,8	13,6	89,6	69	36	230	1,5	0,06	12,9	0	1,98
говядина		44	16,25													
сосиски или сардельки		11	10													
колбаса п/к		11	10													
лук репчатый		21	17,5													
огурцы соленые		25	15													
картофель		50	37,5													
томатная паста		7	7													

масло сливочное		4	4													
см[illegible]ва		6	6													
Рыба пр[illegible]ушенная	№296,2018			[illegible]0	13	0,5	0,8	60	25,6	22,3	[illegible],3	0,48	0,06	2,7	6,8	0,8
минтай с/м		124	103													
масло растительное		3	3													
мука пшеничная		3	3													
сметана		5	5													
Рис с овощами	№237,2018			**200**	5,07	5,5	41,9	25,6	39,07	111,9	0,6	0,06	2,3	2	0	2,6
Крупа рисовая		53	53													
лук репчатый		33	28													
морковь		23	17													
кукуруза конс		23	13													
горошек зеленый конс.		21	13													
масло сливочное		4	4													
Напиток из шиповника	№519,13			200	0,7	0,3	22,8	97	12	3	3	1,5	0,01	70	0	0
шиповник		20	20													
сахар		15	15													
вода		230	230													
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за обед:					**33,27**	**19,4**	**127,6**	**609,7**	**338,2**	**227,7**	**612,4**	**7,44**	**3,115**	**97,7**	**6,82**	**8,93**
Ужин																
Овощи свежие: помидоры	№148,2018			100	0,8	0,1	1,9	11	10	15	25	0,8	0,01	15	0	0,7
Помидоры		105	100													
Овощи фаршированные мясом	№332,2018			100	7,1	6	5,25	99,5	13,2	11,7	5,6	1,14	0,04	18,4	0	1,75
перец сладкий		94	70													
говядина		70	56													
лук репчатый		11	9													
масло растительное		2	2													
сухари		1,5	1,5													
Картофельное пюре	№377,2018			200	4,2	8	12,2	136	51	32,8	103	1,16	0,16	5	0,2	39,8
картофель		232	168,6													
молоко		30	30													
масло сливочное		9	9													
Сок яблочный	№518,13			200	1	0,2	0,2	92	14	0	0	2,8	0,02	4	0	0
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за ужин:					**20,2**	**15,3**	**60,65**	**543**	**115,7**	**90**	**245,1**	**8,4**	**0,885**	**42,4**	**0,2**	**43,5**
2 ужин																
варенец 2,5% ЖИР	№470,2018	213	200	200	5,4	5	21,6	158	242	30	169	0,2	0,06	1,8	40	0
печенье		40	40	**40**	3	3,92	29,76	166,8	11,6	8	36	0,84	0,032	0	4	0
Всего за ужин:					**8,4**	**8,92**	**51,36**	**324,8**	**253,6**	**38**	**205**	**1,04**	**0,092**	**1,8**	**44**	**0**
Всего за весь день:					**88,04**	**77,38**	**334,1**	**2197**	**1015**	**491,3**	**1523**	**22,46**	**4,347**	**174,2**	**468,7**	**54,53**

	№рец	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Эн.цен	Ca(мг)	Mg(мг	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)
					Белки	Жиры	Углев	Ккал.							
день 6															
Завтрак															
Каша пшенная молочная жидкая	№267,13			205	7,8	9,46	35,8	283,6	144,6	43	193	1,2	0,19	1,46	0,056
крупа пшенная		40	40												
молоко		112	112												
вода		56	56												
сахар		5	5												
масса каши			200												
масло сливочное		5	5												
Бутерброд с вареной-копченой колбасой	№58,2018			72	4,1	6,1	9,9	111	8,5	6,1	45	0,67	0,05	0	0
батон		35	35												
колбаса варено-копченая		21	30												
масло сливочное		10	10												
Какао с молоком	№462,2018			200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19
какао-порошок		2,4	2,4												
молоко		100	100												
вода		105	105												
сахар		10	10												
хлеб ржаной	№109,2013	20	20	20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0
Всего за завтрак:					**17,1**	**18,81**	**68,9**	**523,4**	**271,4**	**75,3**	**333,6**	**2,78**	**0,285**	**9,2**	**19,06**
2 завтрак															
Яйцо отварное	№300,13			40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,03	0	0,1
Бутерброд с маслом	№69,2018			50	1,6	11	10	146	7,6	2,8	17,5	0,25	0,02	0	60
батон нарезной		35	35												
масло сливочное		15	15												
Чай с молоком и сахаром	№460,2018			200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	45,9	0,87	0,02	0,3	9,5
чай		1	1												
вода		100	100												
сахар		15	15												
молоко		50	50												
Апельсин	№112,13			200	0,18	0,4	16,2	86	68	26	46	0,06	0,08	120	0
Всего за 2 завтрак:					**8,48**	**17,3**	**38**	**359**	**156,7**	**44,3**	**186,4**	**2,18**	**0,15**	**120,3**	**69,6**
Обед															
Салат из квашеной капусты с луком	№48,13			100	1,6	10,1	3	109	43	15	32	0,6	0,02	18,9	0
капуста квашеная		116	85												
лук репчатый		12	10												

масло растительное		6	6												
Суп карто[illegible]льный с фасолью	№145,13	[illegible]		250	4,9	5,35	2[illegible]3	148	41,5	38,25	138	1,8	0,15	[illegible]6	0
картофель		67	50												
фасоль		20,5	20												
лук репчатый		12	10												
морковь		16	12,5												
масло сливочное		5	5												
бульон		175	175												
Колбасные изделия вареные	№363,08г			100	10,4	18,7	0,2	230	31	18	149	1,6	0,22	0	0
Колбаса вареная		106	100												
Макароны отварные	№256,2018			200	7,4	7,4	38,7	253,8	18,38	11,8	60,5	1,4	0,07	0	45,76
макаронные изделия		68	68												
масло сливочное		9	9												
компот из сухафруктов	№495,2018			200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0,01	0,2	0
с/фрукты		20	20												
сахар		15	15												
вода		203	203												
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0
Всего за обед:					**32**	**42,65**	**123,3**	**1029**	**181,5**	**128**	**510,2**	**8,59**	**1,125**	**25,1**	**45,76**
Ужин															
Овощи свежие: перец болгарский	№148,2018			100	1,3	0,1	4,9	26	8	7	16	0,5	0,01	200	0
Перец болгарский		105	100												
Запеканка картофельная с мясом	№334,2018			300	21,7	15,9	17,9	301	31,4	45,9	229,3	3,53	0,2	11,6	26,1
картофель		330	248												
говядина		143	125												
яйцо		6	6												
масло сливочное		6	6												
сухари		4	4												
масло растительное		3	3												
Сок абрикосовый	№518,13			200	1	0	25,4	110	40	20	36	0,4	0,04	8	0
сок		200	200												
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0
Всего за ужин:					**31,1**	**17**	**89,3**	**641,5**	**106,9**	**103,4**	**392,8**	**6,93**	**0,905**	**219,6**	**26,1**
2 ужин															
Йогурт	№470,2018	213	200	200	5,4	5	21,6	158	242	30	169	0,2	0,06	1,8	40
Снек с яблочным повидлом	п/п			100	4,5	21	45	390	2,9	2,35	13,05	0,21	0,02	0	0
Всего за 2 ужин:					**9,9**	**26**	**66,6**	**548**	**244,9**	**32,35**	**182,1**	**0,41**	**0,08**	**1,8**	**40**
Всего за весь день:					**98,58**	**121,8**	**386,1**	**3101**	**961,4**	**383,3**	**1605**	**20,89**	**2,545**	**376**	**200,5**

	№рец	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен Ккал.	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)
день 7																
Завтрак																
Каша манная молочная жидкая	№227,2018			200	6,22	6,58	31,24	209,2	136,9	20,4	122,4	0,46	0,08	1,4	40,2	0,052
крупа манная		31	31													
молоко		106	106													
вода		70	70													
сахар		5	5													
масса каши			200													
масло сливочное		5	5													
Бутерброд с маслом	№69,2018			50	1,6	11	10	146	7,6	2,8	17,5	0,25	0,02	0	60	0,4
батон нарезной		35	35													
масло сливочное		15	15													
коф.напиток с молоком	№465,2018			200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	76,5	0,12	0,03	0,7	19	0
коф.напиток		2,4	2,4													
молоко		100	100													
сахар		10	10													
вода		110	100													
хлеб ржаной	№109,2013	20	20	20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0
Всего за завтрак:					**12,52**	**20,43**	**64,24**	**478**	**259,8**	**39,7**	**220,9**	**1,09**	**0,145**	**9,14**	**119,2**	**0,452**
2 завтрак																
Бутерброд горячий с колбасой	ТТК			70	4,73	6,28	12,9	145	28,3	8	56	0,4	0,04	0	15	
Батон		40	40													
масло сливочное		4	4													
чеснок		0,3	0,2													
сыр		11	10													
колбаса варено-копченая		11	10													
сметана		10	10													
Чай с сахаром	№293,08			200	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
чай		1	1													
сахар		15	15													
Яблоки	№82,2018			200	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Всего за 2 завтрак:					**6,53**	**7,08**	**52,7**	**318**	**74,5**	**34**	**92**	**7,62**	**0,12**	**18**	**15**	**0,6**
Обед																
Салат из свежих помидоров с перцем	№21,13			100	1	10,1	3,4	109	23	15	22	0,8	0,05	42,6	0	5,1
помидоры		70	64													
лук зеленый		14	11													
перец сладкий		27	20													
масло растительное		6	6													
Щи из свежей капусты с картофелем	№142,13			250	1,75	5	7,77	83	34	22,25	47,5	0,8	0,06	18,47	0	2,4
капуста белокочанная		62,5	50													
картофель		40	30													
морковь		15,75	12,5													
лук репчатый		12	10													

томатная паста		2	2													
масло растительное		5	5													
чеснок		0,5	0,5													
бульон		200	200													
сметана		6	6													
Котлеты из говядины	№339,2018			100	17,4	13,8	15,6	256	54,1	25,5	181,8	2,83	0,16	0,3	4,6	1,4
говядина		94	82													
Хлеб пшеничный		19	19													
молоко		23	23													
сухари		11	11													
масло растительное		2	2													
масло сливочное		5	5													
Картофель тушеный	№171,2018			200	4,1	4,7	21,7	145	31,6	44,7	109,9	1,82	0,11	7,3	0	2,6
Картофель		238	185													
лук репчатый		48	40													
масло сливочное		5	5													
Компот из кураги	№512,13			200	0,3	0	20,1	81	10	3	6	0,6	0	0,8	0	0
курага		20	20													
сахар		15	15													
вода		202	202													
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за обед:					**31,65**	**34,6**	**109,67**	**878,5**	**180,2**	**141**	**478,7**	**9,35**	**1,035**	**69,47**	**4,6**	**12,75**
Ужин																
Огурцы свежие(порционно)	№106,13			100	0,8	0,1	2,5	14	23	14	42	0,6	0,03	10	0	0,1
Огурцы свежие		105	100													
Мясо тушеное	№321,2018			100	15,3	17,4	2,3	227	12,2	22,4	157,8	2,38	0,04	0,3	0	2,6
говядина		95	83													
томатная паста		2	2													
масло растительное		5	5													
морковь		5	4													
лук репчатый		5	4													
мука		2	2													
Каша гречневая рассыпчатая	№202,2018			200	7,5	4,7	9,36	231,4	68	39	105	1,4	0,12	15,3	0,02	3,9
Крупа гречневая		60,8	60													
вода		136	136													
масло сливочное		8	8													
Сок Мультифруктовый	№518,13			200	2	0	5,8	36	12	6	8	0,8	0	0	0	
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за ужин:					**32,7**	**23,2**	**61,06**	**712,9**	**142,7**	**111,9**	**424,3**	**7,68**	**0,845**	**25,6**	**0,02**	**7,85**
2 ужин																
снежок 2,5% ЖИР	№470,2018	213	200	200	5,4	5	21,6	158	242	30	169	0,2	0,06	1,8	40	0
Пряник				40	2,36	1,88	30	146,4	2,9	2,35	13,05	0,21	0,02	0	0	0,72
пряник		40	40													
Всего за ужин:					**7,76**	**6,88**	**51,6**	**304,4**	**244,9**	**32,35**	**182,1**	**0,41**	**0,08**	**1,8**	**40**	**0,72**
Всего за весь день:					**91,16**	**92,19**	**339,27**	**2692**	**902,1**	**358,9**	**1398**	**26,15**	**2,225**	**124**	**178,8**	**22,37**

	№рец	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Эн.ц.	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)
					Белки	Жиры	Углевод	Ккал.								
день 8																
Завтрак																
Каша ячневая	№255,13			205	6,4	11,4	35,76	271,2	167	37,2	250,6	0,92	0,12	1,42	0,08	0,76
крупа ячневая		45	45													
молоко		110	100													
вода		54	54													
сахар		5	5													
масса каши			200													
масло сливочное		5	5													
Бутерброд с вареной-копченой колбасой	№58,2018			72	4,1	6,1	9,9	111	8,5	6,1	45	0,67	0,05	0	0	0,31
батон		35	35													
колбаса варено-копченая		21	30													
масло сливочное		7	7													
Какао с молоком	№462,2018			200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19	0,01
какао-порошок		2,4	2,4													
молоко		100	100													
вода		105	105													
сахар		10	10													
хлеб ржаной	№109,2013	20	20	20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0
Всего за завтрак:					**15,7**	**20,75**	**68,86**	**511**	**293,84**	**69,5**	**391,2**	**2,5**	**0,215**	**9,16**	**19,08**	**1,08**
2 завтрак																
Бутерброд пикантный с помидором	ТТК			85	4,73	5,28	12,9	145,02	28,3	8	56	0,4	0,04	0	15	
Батон		40	40													
масло сливочное		4	4													
чеснок		0,3	0,2													
сыр		21	20													
помидоры		15	15													
сметана		10	10													
Чай с лимоном и сахаром	№294,08			200	0,07	0,01	15,31	61,62	14	8	14	0,6	0,02	4	0	0
чай		1	1													
сахар		15	15													
лимон		8	7,2													
Яблоки	№82,2018			200	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Всего за 2 завтрак:					**0,87**	**0,81**	**34,91**	**149,62**	**46,2**	**26**	**36**	**5,02**	**0,08**	**18**	**0**	**0,4**
Обед																
Салат из овощей	№27,13			100	2,6	7,8	3	93	35	15	48	0,9	0,04	16	0,17	3,1
капуста белокочанная		51,4	37													
помидоры свежие		27,1	23													
огурцы свежие		28,8	23													
яйца		13	13													
масло растительное		6	6													
Свекольник	№131,13			250/10	2,17	4,45	10,025	197	37,8	31	69	1,5	0,06	9,2	0,04	0,25
свекла		80	64													

морковь		12,5	10													
лук репчатый		13,5	11,2													
картофель		57,5														
масло сливочное		5	5													
сахар		2,5	2,5													
бульон		200	200													
томатная паста		2	2													
сметана		6	6													
Филе куриное, запеченное с помидором	ТТК			100	17,8	17,5	14,3	586	39	26	185	2,8	0,09	0	0,04	0,5
Филе куриное		99	86													
помидор		30	30													
сыр		6	5													
сметана		10	10													
яйцо		3	3													
Картофель отварной с маслом	№152,2018			200	4	10,8	22,2	202	23,92	40,8	109,4	1,62	0,22	29	0	4,6
картофель		276	207													
масло сливочное		4,5	4,5													
компот из изюма	№494,2018			200	0,33	0	22,66	91,96	37,4	28,19	59,98	0	0	0	0,1	0
изюм		20	20													
сахар		10	10													
вода		203	203													
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за обед:					**34,00**	**41,55**	**113,29**	**1374,46**	**200,62**	**171,49**	**582,88**	**9,32**	**1,065**	**54,2**	**0,35**	**9,7**
Ужин																
Салат из редьки с маслом	№37,2018			100	1,6	6,2	5,9	85	30,5	17,7	25,3	0,98	0,03	9,6	0	4,5
редька		110	82,5													
лук репчатый		12	10													
масло растительное		6	6													
Азу	№325,2018			325	26,2	30,3	28,1	489	47,6	73,5	337,4	5,11	0,23	7	0	6,2
Картофель		267	200													
говядина		136	119													
огурцы соленые		33	29													
лук репчатый		30	25													
томатная паста		2	2													
масло сливочное		8	8													
мука		3	3													
Сок яблочный	№518,13			200	1	0,2	0,2	92	14	0	0	2,8	0,02	4	0	0
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за ужин:					**35,9**	**37,7**	**75,3**	**870,5**	**119,6**	**121,7**	**474,2**	**11,39**	**0,935**	**20,6**	**0**	**11,95**
2 ужин																
варенец 2,5% ЖИР	№470,2018	213	200	200	5,4	5	21,6	158	242	30	169	0,2	0,06	1,8	40	0
печенье		40	40	40	3	3,92	29,76	166,8	11,6	8	36	0,84	0,032	0	4	0
Всего за ужин:					**8,4**	**8,92**	**51,36**	**324,8**	**253,6**	**38**	**205**	**1,04**	**0,092**	**1,8**	**44**	**0**
Всего за весь день:					**94,87**	**109,73**	**343,72**	**3230,38**	**913,86**	**426,69**	**1689,28**	**29,27**	**2,39**	**103,76**	**63,43**	**23,13**

	№рец	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав Белки	Жиры	Углев	Эн.цен Ккал.	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)
день 9																
Завтрак																
Омлет натуральный	№268,2018			195	16,8	18,9	4,2	255	154,2	24,3	291,9	3,15	0,09	0,6	338,7	0,9
Яйцо куриное		138	120													
молоко		75	75													
масло сливочное		6	6													
масло растительное		1	1													
Бутерброд с повидлом	№96,13			70	2,4	8,4	40,8	134	12	6	24	0,8	0,04	0,2	0,06	0,4
батон нарезной		35	35													
повидло		30	30													
масло сливочное		7	7													
коф.напиток с молоком	№465,2018			200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	76,5	0,12	0,03	0,7	19	0
коф.напиток		2,4	2,4													
молоко		100	100													
сахар		10	10													
вода		110	100													
хлеб ржаной	№109,2013	20	20	20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0
Всего за завтрак:					**23,9**	**30,15**	**68**	**511,8**	**281,5**	**46,8**	**396,9**	**4,33**	**0,175**	**8,54**	**357,8**	**1,3**
2 завтрак																
Запеканка из творога с повидлом	№279,2018			150/20	31,6	9,2	25,3	310	275,2	38,4	346,7	1,11	0,12	0,6	64,5	0,3
творог		141	140													
молоко		39	39													
сахар		10	10													
крупа манная		10	10													
сметана		5	5													
яйцо		4	4													
масло растительное		2	2													
повидло		20	20		0,08	0	16,25	52,4	2,8	1,4	1,8	0,26	0,002	0,1	0	0
Чай с молоком и сахаром	№296,08			200	1	0	18,2	76,8	14	8	14	0,6	0,02	4	0	0
чай		2	2													
вода		67	67													
сахар		13,5	13,5													
молоко		80	80													
Банан	№112,2013			200	3	1	42	192	16	84	56	1,2	0,08	20		0,8
Всего за 2 завтрак:					**35,68**	**10,2**	**101,8**	**631,2**	**308**	**131,8**	**418,5**	**3,17**	**0,222**	**24,7**	**64,5**	**1,1**
Обед																
Винегрет овощной	№76,13г			100	1,3	10,8	6,8	130	23	18	40	0,8	0,04	8,4	0	4,6
картофель		29,4	22													
свекла		19	15													
морковь		13	10													
огурцы соленые		38	30													
лук репчатый		18	15													
масло растительное		6	6													
Суп картофельный с бобовыми	№144,13г			250	2,34	3,89	13,61	98,79	82	48	258	2,2	0,15	1	0	
горох		21,25	20													
колбаса вареная		5,1	5													
колбаса варено копченая		5,1	5													
картофель		83,25	62,5													

лук репчатый		12,5	10													
морковь		12,5	10													
масло сливочное		5	5													
вода		175	175													
Плов из отварной птицы	№375,2018			300	21,1	23,8	27,3	408	28,7	37,4	115,7	1,53	0,06	1,2	82,4	5,6
Филе куры		115	100													
крупа рисовая		69	69													
лук репчатый		30	26													
морковь		20	16													
масло растительное		10	10													
Напиток из черной смородины	№290,08			200	0,6	0	27,8	116	18	12	18	0,8	0,02	26	0	0,4
смородина с/м		22	20													
сахар		20	20													
вода		201,5	201,5													
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за обед:					**32,44**	**39,49**	**116,6**	**957,3**	**179,2**	**145,9**	**543,2**	**7,83**	**0,925**	**36,6**	**82,4**	**11,85**
Ужин																
Овощи свежие: помидоры	№148,2018			100	0,8	0,1	1,9	11	10	15	25	0,8	0,01	15	0	0,7
Помидоры		105	100													
Кальмары в соусе	№314,2018			125	28	7,4	8,1	211	98,9	65,2	285,2	1,44	0,18	0,6	24,7	3,7
кальмар		96	80													
соус сметанный	№408,2018			50	0,74	4,67	1,21	50	22	2,3	14,66	0,008	8E-04	0,05	28,5	0,105
вода		27,5	27,5													
сметана		15	15													
масло сливочное		1,25	1,25													
мука		1,25	1,25													
Картофельное пюре	№377,2018			200	4,2	8	12,2	136	51	32,8	103	1,16	0,16	5	0,2	39,8
картофель		232	168,6													
молоко		30	30													
масло сливочное		9	9													
Сок абрикосовый	№518,13			200	1	0	0	110	40	0	0	0,4	0,04	8	0	0
сок		200	200													
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за ужин:					**41,84**	**21,17**	**64,51**	**722,5**	**249,4**	**145,8**	**539,4**	**6,308**	**1,046**	**28,65**	**53,4**	**45,56**
2 ужин																
Йогурт	№470,2018	213	200	200	5,4	5	21,6	158	242	30	169	0,2	0,06	1,8	40	0
Пряник				40	2,36	1,88	30	146,4	2,9	2,35	13,05	0,21	0,02	0	0	0,72
пряник		40	40													
Всего за ужин:					**7,76**	**6,88**	**51,6**	**304,4**	**244,9**	**32,35**	**182,1**	**0,41**	**0,08**	**1,8**	**40**	**0,72**
Всего за весь день:					**141,6**	**107,9**	**402,5**	**3127**	**1263**	**502,7**	**2080**	**22,05**	**2,448**	**100,3**	**598,1**	**60,53**

	№рец	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав Белки	Жиры	Углевод	Эн.цен Ккал.	Ca(мг)	Mg(мг	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)
день 10																
Завтрак																
Каша "дружба"	№260,13			205	5,26	11,66	25,06	226,2	126,6	30,6	140,4	0,56	0,08	1,32	0,08	0,2
крупа рисовая		15	15													
крупа пшенная		11	11													
молоко		102	102													
вода		70	70													
сахар		5	5													
масса каши			200													
масло сливочное		5	5													
Бутерброд с сыром	№63,2018			60	6,9	9,1	9,9	149	206,8	13,9	135,5	0,37	0,03	0,1	62,3	0,3
батон нарезной		35	35													
масло сливочное		7	7													
сыр "Голландский"		21	20													
Какао с молоком	№462,2018			200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19	0,01
какао-порошок		2,4	2,4													
молоко		100	100													
вода		105	105													
сахар		10	10													
хлеб ржаной	№109,2013	20	20	20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0
Всего за завтрак:					**17,36**	**24,01**	**58,16**	**504**	**451,7**	**70,7**	**371,5**	**1,84**	**0,155**	**9,16**	**81,38**	**0,51**
2 завтрак																
Бутерброд пикантный	№384,08			70	4,73	8,28	12,9	145	28,3	8	56	0,4	0,04	0	15	
Батон		40	40													
масло сливочное		4	4													
чеснок		0,3	0,2													
сыр		21	20													
сметана		7	7													
Чай с сахаром	№457,2018			200	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
чай		1	1													
сахар		15	15													
Апельсин	№112,13	200	200	200	0,18	0,4	16,2	86	68	26	46	0,06	0,08	120	0	0,4
Всего за 2 завтрак:					**1,18**	**0,4**	**36,4**	**171**	**82**	**34**	**60**	**2,86**	**0,1**	**124**	**0**	**0,6**
Обед																
Салат овощной с зеленым горошком	№69,13			100	2,8	7,1	9,1	111	19	23	64	0,9	0,08	11,7	0,02	3
картофель		62	45													
морковь		32	25													
горошек зеленый конс.		26	17													
яйца		8	8													
масло растительное		6	6													
рассольник ленинградский	№42,08			250/10	5,03	11,3	32,38	123,6	40	30	135	4,3	0,1	12,5	0	0
картофель		100	75													
крупа		5	5													

морковь		12,5	10													
лук репчатый		6,25	5													
огурцы соленые		17,5	15													
вода		187,5	187,5													
масло сливочное		5	5													
сметана		6	6													
Оладьи из печени по-кунцевски	№357,2018			100	16,9	5,3	14,2	172	20,8	20,4	256,5	5,02	0,24	6,7	1,1	6339,4
печень говяжья		97	80													
мука пшеничная		17	17													
яйца		15	15													
масло сливочное		2	2													
масло растительное		2	2													
Соус сметанный	№263,08	30	30	30	1,68	11,84	3,36	61,06	6,04	0,84	5,64	0,04	0	0,01	6,75	0,06
Макароны отварные	№256,2018			200	7,4	7,4	38,7	253,8	18,38	11,8	60,5	1,4	0,07	0	45,76	1,12
макаронные изделия		68	68													
масло сливочное		9	9													
Напиток из шиповника	№519,13			200	0,7	0,3	22,8	97	12	3	3	1,5	0,01	70	0	0
шиповник		20	20													
сахар		15	15													
вода		230	230													
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за обед:					**41,61**	**44,24**	**161,6**	**1023**	**143,7**	**119,5**	**636,1**	**15,66**	**1,155**	**100,9**	**53,63**	**6344,83**
Ужин																
Овощи свежие: перец болгарский	№148,2018			100	1,3	0,1	4,9	26	8	7	16	0,5	0,01	200	0	0,7
Перец болгарский		105	100													
Шницель рыбный натуральный	№310,2018			100	11,6	1	7,4	85	50,7	26,6	159,2	0,95	0,13	2,2	0,7	15,3
горбуша с/м		106,25	85													
лук репчатый		19,5	16,8													
сухари		9	9													
молоко		8	8													
яйцо		4	4													
петрушка		3,9	3,2													
масло растительное		2,5	2,5													
Картофель, запеченный из отварного	№379,2018			200	4,6	17,6	16	240	20,2	39	114	1,44	0,22	25	0	8,6
картофель		332	249													
масло растительное		10	10													
Сок Мультифруктовый	№518,13			200	2	0	5,8	36	12	6	8	0,8	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за ужин:					**26,6**	**19,7**	**75,2**	**591,5**	**118,4**	**109,1**	**408,7**	**6,19**	**1,015**	**227,2**	**0,7**	**25,85**
2 ужин																
Молоко кипяченое	№515,13			200	5,8	5	9,6	106	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,04	0
молоко		210	200													
Снек с яблочным повидлом	п/п			100	4,5	21	45	390	2,9	2,35	13,05	0,21	0,02	0	0	0,72
Всего за ужин:					**10,3**	**26**	**54,6**	**496**	**242,9**	**30,35**	**193,1**	**0,41**	**0,1**	**2,6**	**0,04**	**0,72**
Всего за весь день:					**97,05**	**114,4**	**386**	**2785**	**1039**	**363,7**	**1669**	**26,96**	**2,525**	**463,9**	**135,8**	**6372,51**

	№рец	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энерц	Ca(мг)	Mg(мг	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)
					Белки	Жиры	Углев	Ккал.								
день 11																
Завтрак																
Каша рисовая молочная жидкая	№234,2018			205	6,2	8,05	46,6	279,4	37	15	56	0,6	0,09	1,42	0,08	0,28
крупа рисовая		30,8	30,8													
молоко		110	118													
вода		58	58													
сахар		5	5													
масса каши			200													
масло сливочное		5	5													
Бутерброд с маслом	№69,2018			50	1,6	11	10	146	7,6	2,8	17,5	0,25	0,02	0	60	0,4
батон нарезной		35	35													
масло сливочное		15	15													
Коф.напиток с молоком	№465,2018			200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	76,5	0,12	0,03	0,7	19	0
коф.напиток		2,4	2,4													
молоко		100	100													
сахар		10	10													
вода		110	100													
хлеб ржаной	№109,2013	20	20	20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0
Всего за завтрак:					**12,5**	**21,9**	**79,6**	**548,2**	**159,9**	**34,3**	**154,5**	**1,23**	**0,155**	**9,16**	**79,08**	**0,68**
2 завтрак																
Горячий бутерброд с горбушей	ТТК			80	5,8	6,37	15,1	124	28	19	82	1,1	0,02	0	0	0,72
батон нарезной		40	40													
масло сливочное		3	3													
горбуша с/м		55	30													
сыр		5	5													
сметана		10	10													
Чай с лимоном и сахаром	№294,08	200	200	200	0,07	0,01	15,31	61,62	14	8	14	0,6	0,02	4	0	0
чай		2	2													
сахар		10	10													
лимон		8	7,2													
Яблоки	№82,2018			200	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Всего за 2 завтрак:					**0,87**	**0,81**	**34,91**	**149,6**	**46,2**	**26**	**36**	**5,02**	**0,08**	**18**	**0**	**0,4**
Обед																
Салат картофельный с кукурузой и морковью	№73,13			100	3,1	6,9	21,9	162	20	34	86	1,3	0,09	10,2	0	3,1
картофель		34,7	25													
кукуруза консервированная		41,6	25													
морковь		31,4	25													
огурцы свежие		25	20													
масло растительное		6	6													
Уха рыбацкая	№121,2018			250	6,92	4,64	12,25	98	37	69	130,5	1,09	0,14	9,4	13	0,4

бульон		175	175													
картофель		115	87													
горбуша		35	30													
лук репчатый		15	12,5													
масло сливочное		2,5	2,5													
Котлеты "Пермские"	№381,13			100/30	14,2	8,4	9,5	171	20,8	18,7	139	2,28	0,1	1	0	0,5
говядина		83	70													
вода		18	18													
Хлеб пшеничный		15	15													
лук репчатый		12	12													
сухари		5	5													
масло растительное		2	2													
Соус томатный			30	30												
Каша гречневая рассыпчатая	№202,2018			200	7,5	4,7	9,36	231,4	68	39	105	1,4	0,12	15,3	0,02	3,9
Крупа гречневая		60,8	60													
вода		136	136													
масло сливочное		8	8													
компот из сухафруктов	№495,2018			200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0,01	0,2	0	0,4
с/фрукты		20	20													
сахар		10	10													
вода		203	203													
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за обед:					**39,42**	**25,74**	**114,2**	**950,9**	**193,4**	**205,6**	**591,2**	**9,26**	**1,115**	**36,1**	**13,02**	**9,55**
Ужин																
Огурцы свежие(порционно)	№106,13			100	0,8	0,1	2,5	14	23	14	42	0,6	0,03	10	0	0,1
Огурцы свежие		105	100													
Рагу из птицы	№376,2018			350	33	40,8	27,8	610	59,2	83	294,8	4,5	0,28	17,2	118,2	6,6
Филе куры		194	168													
картофель		214	160													
морковь		42	32													
лук репчатый		24	20													
томатная паста		5	5													
масло растительное		6	6													
мука пшеничная		2	2													
Сок яблочный	№518,13			200	1	0,2	0,2	92	14	0	0	2,8	0,02	4	0	0
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за ужин:					**41,9**	**42,1**	**71,6**	**920,5**	**123,7**	**127,5**	**448,3**	**10,4**	**0,985**	**31,2**	**118,2**	**7,95**
2 ужин																
снежок 2,5% ЖИР	№470,2018	213	200	200	5,4	5	21,6	158	242	30	169	0,2	0,06	1,8	40	0
Снек с вишневым повидлом	п/п			100	4,5	21	45	390	2,9	2,35	13,05	0,21	0,02	0	0	0,72
Всего за ужин:					**9,9**	**26**	**66,6**	**548**	**244,9**	**32,35**	**182,1**	**0,41**	**0,08**	**1,8**	**40**	**0,72**
Всего за весь день:					**104,6**	**116,6**	**366,9**	**3117**	**768,1**	**425,8**	**1412**	**26,32**	**2,415**	**96,26**	**250,3**	**19,3**

(	№рец	Брутто	Нетто	Выход	...ческий состав ...ки	Жиры	Углевод	Эн.цен. Ккал	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)
день 12																
Завтрак																
Каша геркулесовая	№212,2018			200	8,42	9,04	31,46	240,8	146,3	70,28	229,2	1,7	0,18	0,72	40,9	0,76
крупа "Геркулес"		44	44													
вода		54	54													
молоко		110	110													
сахар		5	5													
масло сливочное		5	5													
Бутерброд с вареной колбасой	№56,2018			72	5,38	6,72	10,45	128,8	23,6	16,55	45	0,97	0,08	0,05	0,04	0
батон		35	35													
колбаса вареная		21	30													
масло сливочное		7	7													
Какао с молоком	№462,2018			200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19	0,01
какао-порошок		2,4	2,4													
молоко		100	100													
вода		105	105													
сахар		10	10													
хлеб ржаной	№109,2013	20	20	20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0
Всего за завтрак:					**19**	**19,01**	**65,11**	**498,4**	**288,2**	**113**	**369,8**	**3,58**	**0,305**	**8,51**	**59,94**	**0,77**
2 завтрак																
Пудинг творожный запеченный	№285,2018			150	2,8	7,4	26,6	277	196,6	30,2	276,4	1,21	0,1	0,3	62,8	0,4
творог		140	140													
яйцо		11,5	10													
сахар		11	11													
крупа манная		11	11													
изюм		5	5													
сметана		3,7	3,7													
сухари		3,7	3,7													
масло растительное		2	2													
Чай с молоком и сахаром	№460,2018			200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	45,9	0,87	0,02	0,3	9,5	0
чай		1	1													
вода		150	150													
сахар		10	10													
молоко		50	50													
Банан	№112,2013			200	3	1	42	134	16	84	56	1,2	0,08	20		0,8
Всего за 2 завтрак:					**7,4**	**9,7**	**80,1**	**475**	**271,7**	**124,7**	**378,3**	**3,28**	**0,2**	**20,6**	**72,3**	**1,2**
Обед																
Салат сельдь с картофелем	№45,2018			100	5,8	8,5	7,4	129	27,1	23,9	106,6	0,81	0,08	9,7	5,2	3,9
картофель		92	69													
сельдь		45	26													
масло растительное		6	6													
Щи из квашеной капусты с картофелем	№139,13			250	1,55	4,95	5,9	74	32,8	20	43	0,7	0,05	12,17	0	2,35
капуста квашеная		72	50													
картофель		33	25													
лук репчатый		12	10													
морковь		12,5	10													
томатная паста		3	3													
масло растительное		5	5													
бульон		200	200													
Птица отварная	№366,2018			80	15,9	11,9	0,2	172	18,8	13,1	109,9	1,14	0,03	0,9	68,6	0,5
курица		120	108													
лук репчатый		3	2,5													

масло сливочное		5	5													
мука пшеничная		3	3													
Картофел[illegible] пудинг	№185,2018			200	[illegible],4	4,6	26,6	176	38,6	42,8	152,2	[illegible]	0,2	7,4	60,2	0,6
Карт[illegible]ель		228	171													
лук репчатый		28	23													
яйцо		10	10													
мука пшеничная		5	5													
масло сливочное		2	2													
Компот из кураги	№494,2018			200	0,3	0	20,1	81	10	3	6	0,6	0	0,8	0	0
курага		20	20													
сахар		10	10													
вода		203	203													
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за обед:					**38,05**	**30,95**	**101,3**	**836,5**	**154,8**	**133,3**	**529,2**	**7,65**	**1,015**	**30,97**	**134**	**8,6**
Ужин																
Салат из свежих помидоров с перцем	№21,13			100	1	10,1	3,4	109	23	15	22	0,8	0,05	42,6	0	5,1
помидоры		70	64													
лук зеленый		14	11													
перец сладкий		27	20													
масло растительное		6	6													
Кнели из говядины	№337,2018			100	16,2	12,9	5,8	205	54,2	23,8	185,8	2,31	0,07	0,5	8,2	0,4
говядина		95	82													
молоко		41	41													
хлеб пшеничный		9	9													
яйцо		6	6													
масло сливочное		2	2													
Соус молочный	№405,2018			30	0,58	1,48	1,26	28,8	17,64	2,17	13,25	0,04	0	0,09	8,55	0,03
молоко		15	15													
вода		15	15													
мука пшеничная		1,5	1,5													
масло сливочное		1,5	1,5													
сахар		0,3	0,3													
Рагу из овощей с кабачками	№178,2018			200	3,7	12,9	9,7	169	56,7	29,8	74,8	0,85	0,07	2,4	44,4	4
картофель		86	65													
капуста белокочанная		50	40													
кабачки		48	32													
морковь		40	31													
вода		33	33													
сметана		5	5													
горошек зеленый конс		15	9,7													
масло растительное		4	4													
масло сливочное		4,8	4,8													
мука пшеничная		4,8	4,8													
Сок абрикосовый	№518,13			200	1	0	0	110	40	0	0	0,4	0,04	8	0	0
сок		200	200													
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за ужин:					**28,58**	**28,28**	**57,86**	**717,3**	**196**	**86,27**	**385,4**	**6,1**	**0,835**	**10,99**	**61,15**	**5,68**
2 ужин																
варенец 2,5% ЖИР	№470,2018	213	200	200	5,4	5	21,6	158	242	30	169	0,2	0,06	1,8	40	0
печенье		40	40	40	3	3,92	29,76	166,8	11,6	8	36	0,84	0,032	0	4	0
Всего за ужин:					**8,4**	**8,92**	**51,36**	**324,8**	**253,6**	**38**	**205**	**1,04**	**0,092**	**1,8**	**44**	**0**
Всего за весь день:					**101,4**	**96,86**	**355,73**	**2852**	**1164**	**495,3**	**1868**	**21,65**	**2,447**	**72,87**	**371,4**	**16,25**

	№рец	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав Белки	Жиры	Углев	Эн.цен Ккал.	Ca(мг)	Mg(мг	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)
день 13																
Завтрак																
Каша пшенная молочная жидкая	№233,2018			205	7,8	9,46	35,8	283,6	144,6	43	193	1,2	0,19	1,46	0,056	0,16
крупа пшенная		40	40													
молоко		112	112													
вода		56	56													
сахар		5	5													
масса каши			200													
масло сливочное		5	5													
Бутерброд с вареной-копченой колбасой	№58,2018			72	4,1	6,1	9,9	111	8,5	6,1	45	0,67	0,05	0	0	0,31
батон		35	35													
колбаса варено-копченая		21	30													
масло сливочное		7	7													
Коф.напиток с молоком	№465,2018			200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	76,5	0,12	0,03	0,7	19	0
коф.напиток		2,4	2,4													
молоко		100	100													
сахар		10	10													
вода		110	100													
хлеб ржаной	№109,2013	20	20	20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0
Всего за завтрак:					**16,6**	**18,41**	**68,7**	**517,4**	**268,4**	**65,6**	**319**	**2,25**	**0,285**	**9,2**	**19,06**	**0,47**
2 завтрак																
Бутерброд пикантный с помидором	ТТК			85	4,73	5,28	12,9	145	28,3	8	56	0,4	0,04	0	15	
Батон		40	40													
масло сливочное		4	4													
чеснок		0,3	0,2													
сыр		21	20													
помидоры		15	15													
сметана		10	10													
Чай с сахаром	№457,2018			200	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
чай		1	1													
сахар		15	15													
Апельсин	№112,13	200	200	200	0,18	0,4	16,2	86	68	26	46	0,06	0,08	120	0	0,4
Всего за 2 завтрак:					**5,91**	**5,68**	**49,3**	**316**	**110,3**	**42**	**116**	**3,26**	**0,14**	**124**	**15**	**0,6**
Обед																
Салат из капусты с луком	№48,13			100	1,6	10,1	3	109	43	15	32	0,6	0,02	18,9	0	4,5
капуста квашеная		116	85													
лук репчатый		12	10													
масло растительное		6	6													
Солянка домашняя	№228,10г			250/10	1,93	6,34	10,05	104,2	69	36	230	1,5	0,06	12,9	0	1,98
курица		40	40													
колбаса варено копченая		17	17													
лук репчатый		20,7	17,5													
огурцы соленые		25	15													
картофель		80	60													

томатная паста		2	2													
масло сливочное		4	4													
тана		6														
Рыба, припущенная в молоке	№297,2018			100	13,8	1,2	2,9	78	51,5	25,2	142,9	0,52	0,07	2	11,4	0,9
Горбуша		129	90													
молоко		32	32													
лук репчатый		23	19,3													
масло растительное		2	2													
Рис отварной	№385,2018			200	4,92	8,1	45,08	272,8	6,8	30,4	94,4	0,7	0,036	0	0,054	0,38
крупа рисовая		72	72													
масло сливочное		9	9													
компот из изюма	№494,2018			200	0,33	0	22,66	91,96	37,4	28,19	59,98	0	0	0	0,1	0
изюм		20	20													
сахар		10	10													
вода		203	203													
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за обед:					**28,08**	**16,64**	**121,8**	**751,4**	**192,2**	**150,3**	**638,8**	**5,22**	**0,821**	**14,9**	**11,55**	**4,51**
Ужин																
Икра кабачковая	№50,2018			100	1,3	4,3	4,3	60	28,9	15,7	29,2	0,72	0,03	7,1	0	2,4
кабачки		108	89,7													
капуста белокочанная		28	22													
томатная паста		5	5													
лук репчатый		13	11													
масло растительное		5	5													
сахар		1,2	1,2													
лимонная кислота		0,5	0,5													
Голубцы ленивые	№333,2018			100	8,7	8,6	4,2	129	29,1	19,5	103,5	1,48	0,04	4,4	11,4	0,3
капуста белокочанная		75	56													
говядина		45	42													
лук репчатый		7,2	6													
крупа рисовая		5	5													
масло сливочное		3	3													
Картофельное пюре	№377,2018			200	4,2	8	12,2	136	51	32,8	103	1,16	0,16	5	0,2	39,8
картофель		232	168,6													
молоко		30	30													
масло сливочное		9	9													
Сок Мультифруктовый	№518,13			200	2	0	5,8	36	12	6	8	0,8	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за ужин:					**23,3**	**21,9**	**67,6**	**565,5**	**148,5**	**104,5**	**355,2**	**6,66**	**0,885**	**16,5**	**11,6**	**43,75**
2 ужин																
Йогурт	№470,2018	213	200	200	5,4	5	21,6	158	242	30	169	0,2	0,06	1,8	40	0
Пряник				40	2,36	1,88	30	146,4	2,9	2,35	13,05	0,21	0,02	0	0	0,72
пряник		40	40													
Всего за 2 ужин:					**7,76**	**6,88**	**51,6**	**304,4**	**244,9**	**32,35**	**182,1**	**0,41**	**0,08**	**1,8**	**40**	**0,72**
Всего за весь день:					**81,65**	**69,51**	**359**	**2455**	**964,3**	**394,7**	**1611**	**17,8**	**2,211**	**166,4**	**97,21**	**50,05**

	№рец	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав Белки	Жиры	Углево	Эн.цен Ккал.	Ca(мг)	Mg(мг	P(мг)	Fe(мг)	B(мг)	C(мг)	A (мкг)	E(мг)
день 14																
Завтрак																
Каша кукурузная молочная жидкая	№231,18			205	6,2	7,46	37	240	127,4	25,8	133,2	1,2	0,08	1,3	0,05	0,32
крупа кукурузная		30	30													
молоко		100	100													
вода		68	68													
сахар		5	5													
масса каши			200													
масло сливочное		5	5													
Бутерброд с повидлом	№96,13			70	2,4	8,4	40,8	134	12	6	24	0,8	0,04	0,2	0,06	0,4
батон нарезной		35	35													
повидло		30	30													
масло сливочное		7	7													
Какао с молоком	№462,2018			200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19	0,01
какао-порошок		2,4	2,4													
молоко		100	100													
вода		105	105													
сахар		10	10													
хлеб ржаной	№109,2013	20	20	20	1,9	0,35	9,4	34,8	7,04	3,9	4,5	0,26	0,015	7,04	0	0
Всего за завтрак:					**13,8**	**19,11**	**101**	**502,8**	**257,7**	**58**	**252,8**	**2,91**	**0,165**	**9,24**	**19,11**	**0,73**
2 завтрак																
Яйцо отварное	№300,13			40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
Бутерброд с маслом	№69,2018			50	1,6	11	10	146	7,6	2,8	17,5	0,25	0,02	0	60	0,4
батон нарезной		35	35													
масло сливочное		15	15													
Чай каркаде	№461,2018			200	0	0,01	14	56	0,5	0,01	0,03	0,13	0,01	0,1	2,9	0
чай каркаде		1	1													
сахар		15	15													
Яблоки				200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	22	4,4	0,06	20	0	0,4
Всего за 2 завтрак:					**7,5**	**16,41**	**43,9**	**359**	**62,1**	**25,81**	**116,5**	**5,78**	**0,12**	**20,1**	**63**	**1**
Обед																
Салат из овощей	№27,13			100	2,6	7,8	3	93	35	15	48	0,9	0,04	16	0,17	3,1
капуста белокочанная		51,4	37													
помидоры свежие		27,1	23													
огурцы свежие		28,8	23													
яйца		13	13													
масло растительное		6	6													
Суп картофельный с клецками	№46,08г			250	3,75	3,29	16,84	311,9	69	36	230	1,5	0,06	12,9	0	1,98
курица		40	40													
картофель		66,25	50													
морковь		12,5	10													
лук репчатый		12	10													

масло сливочное		2,5	2,5													
клецки:																
мука пшеничная		10	10													
масло сливочное		1,25	1,25													
яйца		2,5	2,5													
Макаронник с мясом	№263,2018			300	21,5	19,4	2,9	272	31,7	28	222,6	3,48	0,1	0,5	26,5	1,9
говядина		160	140													
макаронные изделия		53	53													
лук репчатый		18	15													
масло растительное		6	6													
Яйцо		5	5													
масло сливочное		2	2													
масло растительное		1	1													
Напиток из черной смородины	№290,08			200	0,6	0	27,8	116	18	12	18	0,8	0,02	26	0	0,4
смородина с/м		22	20													
сахар		20	20													
вода		201,5	201,5													
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за обед:					**35,55**	**31,49**	**91,64**	**997,4**	**181,2**	**121,5**	**630,1**	**9,18**	**0,875**	**55,4**	**26,67**	**8,63**
Ужин																
Овощи свежие: перец болгарский	№148,2018			100	1,3	0,1	4,9	26	8	7	16	0,5	0,01	200	0	0,7
Перец болгарский		105	100													
Котлета из птицы	№372,2018			100	10,8	6,7	6,2	128	27,7	13,2	68,8	0,97	0,05	0,6	40,9	0,4
филе куры		61	53													
молоко		18	18													
хлеб		13	13													
сыр		4,3	4,1													
Соус №402		40	40													
Картофель тушеный	№172,2018			200	5,2	15,4	19,8	238	87,6	39	139,8	1,42	0,14	10	26	5,6
Картофель		198	148													
молоко		50	50													
лук репчатый		48	40													
масло растительное		8	8													
мука пшеничная		4	4													
масло сливочное		2	2													
Сок яблочный	№518,13			200	1	0,2	0,2	92	14	0	0	2,8	0,02	4	0	0
Хлеб пшеничный	№108,2013	64	64	64	3,8	0,4	24,6	117,5	10	7	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
Хлеб ржаной	№109,2013	50	50	50	3,3	0,6	16,5	87	17,5	23,5	79	1,95	0,6	0	0	0,7
Всего за ужин:					**25,4**	**23,4**	**72,2**	**688,5**	**164,8**	**89,7**	**336,1**	**8,19**	**0,875**	**214,6**	**66,9**	**7,95**
2 ужин																
Молоко кипяченое	№515,13			200	5,8	5	9,6	106	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,04	0
молоко		210	200													
печенье		40	40	40	3	3,92	29,76	166,8	11,6	8	36	0,84	0,032	0	4	0
Всего за ужин:					**8,8**	**8,92**	**39,36**	**272,8**	**251,6**	**36**	**216**	**1,04**	**0,112**	**2,6**	**4,04**	**0**
Всего за весь день:					**91,05**	**99,33**	**348,1**	**2821**	**917,4**	**331**	**1552**	**27,1**	**2,147**	**301,9**	**179,7**	**18,31**

КАШИ

1 день 1неделя	**1 день 2неделя**
Омлет натуральный 200	Каша ячневая 200
2день 1неделя	**2день 2неделя**
Каша гречневая на молоке 200	Омлет натуральный 200
3 день 1неделя	**3день 2неделя**
Каша геркулесовая 200	Каша «Дружба» 200
4 день 1неделя	**4день 2неделя**
Каша рисовая молочная жидкая 200	Каша рисовая молочная жидкая 200
5 день 1неделя	**5день 2неделя**
Омлет натуральный 200	Каша геркулесовая 200
6 день 1неделя	**6день 2неделя**
Каша пшенная молочная жидкая 200	Каша пшенная молочная жидкая 200
7 день 1неделя	**7день 2неделя**
Каша манная молочная жидкая 200	Каша кукурузная молочная жидкая 200

2 завтрак

1 день 1неделя	1 день 2неделя
Запеканка из творога с повидлом 150/20	Бутерброд пикантный с помидором 85
2день 1неделя	**2день 2неделя**
Бутерброд пикантный 70	Запеканка из творога с повидлом 150/20
3 день 1неделя	**3день 2неделя**
Бутерброд горячий с колбасой 70	Бутерброд пикантный 70
4 день 1неделя	**4день 2неделя**
Горячий бутерброд с горбушей 80	Горячий бутерброд с горбушей 80
5 день 1неделя	**5день 2неделя**
Пудинг творожный запечённый 150/20	Пудинг творожный запечённый 150/20
6 день 1неделя	**6день 2неделя**
Яйцо отварное 40 Бутерброд с маслом 50	Бутерброд пикантный с помидором 85
7 день 1неделя	**7день 2неделя**
Бутерброд горячий с колбасой 70	Яйцо отварное 40 Бутерброд с маслом 50

САЛАТЫ

1 день 1неделя	1 день 2неделя
Салат из свежих огурцов с луком 100 Овощи свежие (порциями): помидоры свежие 100	Салат из овощей100 Салат из редьки с маслом100
2день 1неделя	**2день 2неделя**
Салат рыбный 100 Овощи свежие (порциями): перец свежий 100	Винегрет овощной100 Овощи свежие (порциями): помидоры свежие 100
3 день 1неделя	**3день 2неделя**
Винегрет овощной100 Кукуруза с яйцом и луком100	Салат овощной с зеленым горошком100 Овощи свежие (порциями): перец свежий 100
4 день 1неделя	**4день 2неделя**
Салат из свежих помидор и огурцов100 Салат из редьки с маслом100	Салат картофельный с кукурузой и морковью100 Овощи свежие (порциями): огурец свежий 100
5 день 1неделя	**5день 2неделя**
Салат из свеклы с сыром и чесноком100 Овощи свежие (порциями): помидоры свежие 100	Салат сельдь с картофелем 100 Салат из свежих помидор с перцем100
6 день 1неделя	**6день 2неделя**
Салат из квашеной капусты с луком100 Овощи свежие (порциями): перец свежий 100	Салат из квашеной капусты с луком100 Икра кабочковая100
7 день 1неделя	**7день 2неделя**
Салат из свежих помидор с перцем100 Овощи свежие (порциями): огурец свежий 100	Салат из овощей100 Овощи свежие (порциями): перец свежий 100

Суп

1 день 1неделя	**1 день 2неделя**
Рассольник ленинградский 250	Свекольник 250
2день 1неделя	**2день 2неделя**
Борщ из свежей капусты250	Суп картофельный с бобовыми 250
3 день 1неделя	**3день 2неделя**
Уха рыбацкая250	Рассольник ленинградский 250
4 день 1неделя	**4день 2неделя**
Суп картофельный с бобовыми 250	**Уха рыбацкая250**
5 день 1неделя	**5день 2неделя**
Солянка домашняя250	Щи из квашенной капусты250
6 день 1неделя	**6день 2неделя**
Суп картофельный с фасолью250	Солянка домашняя250
7 день 1неделя	**7день 2неделя**
Щи из свежей капусты250	Суп картофельный с клецками250

Вторые блюда

1 день 1неделя	1 день 2неделя
Плов из отварной говядины 100/200 Горбуша, запечённая по овощной шапкой 100	Филе куриное запеченное с помидором100 Азу300
2день 1неделя	**2день 2неделя**
Печень по строгановски100 Жаркое по домашнему300	Плов из филе куриного100/200 Кальмары в соусе 125
3 день 1неделя	**3день 2неделя**
Гуляш из говядины100 Котлеты « Школьные»100	Оладьи из печени по-кунцевски100 Шницель рыбный натуральный75/30
4 день 1неделя	**4день 2неделя**
Птица отварная 80 Тефтели из говядины в молочном соусе100	Котлеты «Пермские»100 Рагу из филе птица100/200
5 день 1неделя	**5день 2неделя**
Минтай запечённый 100 Перец фаршированный мясом 195	Птица отварная 80 Кнели из говядины100
6 день 1неделя	**6день 2неделя**
Колбасные изделия отварные 100 Запеканка картофельная с мясом300	Рыба, припущенная в молоке 100 Голубцы ленивые100
7 день 1неделя	**7день 2неделя**
Котлеты из говядины 100 Мясо тушеное100	Макаронник с мясом300 Котлета из птицы100

ГАРНИРЫ

1 день 1неделя	**1 день 2неделя**
Плов из отварной говядины 100/200 Картофельное пюре 200	Картофель отварной200 Азу325
2день 1неделя	**2день 2неделя**
Макароны отварные200 Жаркое по домашнему300	Плов из филе куриного100/200 Картофельное пюре200
3 день 1неделя	**3день 2неделя**
Каша гречневая рассыпчатая200 Картофель тушеный с капустой200	Макароны отварные200 Картофель, запечённый из отварного200
4 день 1неделя	**4день 2неделя**
Картофель отварной в молоке200 Рагу из овощей200	Каша гречневая рассыпчатая200 Рагу из филе птица100/200
5 день 1неделя	**5день 2неделя**
Рис с овощами200 Картофельное пюре200	Картофельный пудинг 200 Рагу из овощей200
6 день 1неделя	**6день 2неделя**
Макароны отварные200 Запеканка картофельная с мясом300	Рис припущенный200 Картофельное пюре200
7 день 1неделя	**7день 2неделя**
Картофель тушеный200 Каша гречневая рассыпчатая200	Макаронник с мясом300 Картофель тушеный200

	Норма(Нетто)	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	За 14 дней	За 1 день	+/-
Хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1680	120,0	
Хлеб пшеничный	200	163	203	229	176,1	204,5	202	233	203	163	212	223	175,7	203	211	2801,3	200,1	
мука пшеничная	20		0,9	7,7	8,9	3		2	3	1,25	17	2	14,3		14	74,05	5,3	
Крупа, бобовые	50	83	40	104	41,8	50	40	91	45	84	45	90,8	55	112	30	911,6	65,1	
Макаронные изделия	20		68				68				68				53	257	18,4	
Картофель	188	243,6	194	210,5	329	198,6	285,5	235	450	265,6	376,5	210	392	228,6	198	3816,9	272,6	
Овощи, зелень	320	312,1	294,7	250,1	296,85	406,5	234,5	265,7	425,95	244	162	372,2	270,2	359,9	258	4152,7	296,6	
Фрукты свежие	185	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200,0	
Фрукты сухие	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	280	20,0	
Соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200,0	
Мясо	78	82	205	151	48	41	141,25	165	119		80	70	82	72	140	1396,3	99,7	
Мясо птицы	53			30	108				86	100		168	108	40	93	733	52,4	
Рыба филе	77	123	18	32	20	123				80	115	30	26	90		657	46,9	
Колбасные изделия	19,6		30	10	10	20	135	10	30		10		30	17		302	21,6	
Молоко	300	244	233	327	308	205	262	229	200	324	410	218	306	274	468	4008	286,3	
Кисломолочные продукты	180	200	200	200	200	200	200	200	200	200		200	200	200		2400	171,4	
Творог	60	140				140				140			140			560	40,0	
Сыр	11,8	25	20	10		25		10	25		25	20		20	4,1	184,1	13,2	
Сметана	10	21	23	10	3,7	15	6	10	26	26	10	7	8,7	16		182,4	13,0	
Масло сливочное	35	30	28	47	34,4	39	49	38	33,5	28,5	38	28	25	37	34,75	490,15	35,0	
Масло растительное	18	26	24	24	13	11	11	18	14	16	20,5	19	16	18	21	251,5	18,0	
Яйцо (шт.)	40	129		10	10	120	6		3	124	19		26		60,5	507,5	36,3	
Сахар	45	50	42,5	35,4	61	50	45	50	45,5	53,5	45	35	49,3	44,2	60	666,4	47,6	
Кондитерские изделия	15		40	40		40		40	40		40		40	40	40	360	25,7	
Чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1,0	
Какао	1,2		2,4		2,4		2,4		2,4		2,4		2,4		2,4	16,8	1,2	
Кофейный напиток	2	4		4		4		4		4		4		4		28	2,0	
Дрожжи	2															0	0,0	
Соль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	112	8,0	

Список используемой литературы.

1. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» СанПиН 2.4.5.2409-08

2. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник под ред. Член-корр. МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна.

3. Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. г.Пермь 2008 г.

4. Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. г.Пермь 2013 г.

5. Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. г.Пермь 2018 г

6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Примечание по овощам.

Овощи урожая текущего года используются без тепловой обработки до 1 марта будущего года.