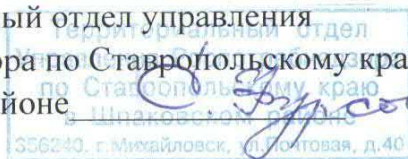


Территориальный отдел управления
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю в
Шпаковском районе



ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат № 4»
Директор Волошина Е.Б.Волошина



**Примерное 14-дневное меню для воспитанников ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат № 4» х.Базовый, Грачевский район,
Ставропольский край**

(использована рецептура блюд «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников»
Москва ДаЛи принят 2005).

2023-2024 учебный год

	Наименование блюд	№	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
	ПОНЕДЕЛЬНИК 1 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Каша манная на молоке	181	250\300	8.8\9.2	11.2\11.4	62\65.1	418\450	109.75.	358.65	257.9	38.2	225.5	0.76	0.02	0.13	0.29	0.81	2
	крупа манная		40\50					5	65	10	9	42.5	0.5	-	0.07	0.02	0.6	-
	молоко		180\200					100	292	242	28	182	0.2	-	0.06	0.26	0.2	2
	масло сливочное «Крестьянское»		5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	сахар		12\15					0.15	0.45	0.3	-	-	0.05	-	-	-	-	-
	вода		100					0.9	-	4.5	1	0.003	0.001	-	-	-	-	-
	Яйцо вареное	209	1 шт.\45	5.1	4.6	0.3	63	65	68	27	52	96.75	1.13	0.16	0.03	0.2	0.09	-
	Хлеб с маслом сливочным «Крестьянское» и сыром «Российский»	1	50\10\20	8.7	15	25	278	444.74	89	215.2	27.2	153.2	0.94	0.09	0.09	0.11	0.83	0.32
	Хлеб пшеничный		50	3.8	1.5	24.9	131	244	63.5	13	17.5	42.5	0.8	-	0.08	0.04	0.76	-
	Какао с молоком	382	200	3.7	3.2	26.7	151	51.4	266.6	126.7	19.5	129.55	0.74	0.02	0.035	0.145	0.19	1
				30.1\30.5	35.5\35.7	138.9\143	1041\1073	914.89	845.75	639.8	107.6	873	5.13	0.31	0.5	1.08	3.49	5.32
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Булочка «Домашняя» с повидлом	424	100	7.5	13.2	60.9	392	26.74	139.05	22.67	53.51	85.8	1.715	0.066	0.15	0.21	1.13	0.1
	масло сливочное «Крестьянское»		5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	масло растительное		2															
	мука		50					6	88	12	22	57.5	1.05	-	0.13	0.04	1.1	-
	повидло яблочное		20					3.2	29.8	2.8	1.4	1.8	0.36	-	0.002	0.004	--	0.1
	яйцо куриное		1\4					13.4	14	5.5	1.2	21.5	0.25	0.04	0.007	0.04	0.019	-
	дрожжи		1					0.21	5.9	0.27	0.51	4	0.03	0.006	0.007	0.114	-	-
	вода		20					0.18	-	0.9	0.2	-	-	-	-	-	-	-
	сахар		5					0.05	0.15	0.1	-	-	0.015	-	-	-	-	-
	Молоко кипяченое	385	200	6	6.6	9.9	122	100	292	242	28	182	0.2	0.04	0.06	0.26	0.2	2
				13.5	19.8	70.8	514	126.74	431.2	264.67	81.51	267.8	1.915	0.106	0.21	0.47	1.33	2.1
	Щи из свежей капусты с картофелем	88	350\450	5.8\6.5	7.1\9	22.3\28.4	167\222	44.3	542.05	69.61	36.49	76.43	1.34	0.02	0.11	0.1	1.56	53.2
	масло сливочное «Крестьянское»		4\5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	масло растительное		4\5															
	картофель		50\60					12.6	255.6	4.5	10.35	26.1	0.405	-	0.054	0.032	0.585	9
	капуста		80\100					11.05	157.25	40.8	13.6	26.35	0.51	-	0.026	0.034	0.629	38.25
	лук репчатый		15\20					2.88	28	4.96	2.24	9.28	0.128	-	0.008	0.003	0.032	1.6
	морковь		15\20					3.15	30	7.65	5.7	8.25	0.105	-	0.009	0.011	0.15	0.75
	томатная паста		8					9.12	70	1.6	2.4	5.44	0.184	-	0.012	0.014	0.152	3.6
	вода		250\300					1.8	-	9	2	0.006	0.002	-	-	-	-	-

ОБЕД	Птица тушеная в соусе	290	75\75	20.3	25.7	5.7	335	97.75	337.12	22.82	29.66	241.93	3.047	0.091	0.106	0.194	10.311	4.84
	мясо птицы(1 категории)		160					91	282.1	19.5	26	234	2.86	0.091	0.091	0.182	10.14	2.34
	масло растительное		3															
	соус красный основной	333	75	1	4	2.8	37	6.75	55.02	3.32	3.66	7.93	0.187	-	0.015	0.012	0.171	25
	масло растительное		2															
	мука пшеничная		2					0.24	3.52	0.48	0.88	2.3	0.042	-	0.005	0.002	0.044	-
	сахар		1					0.01	0.03	0.02	-	-	0.003	-	-	-	-	-
	лук репчатый		5					0.18	1.75	0.31	0.14	0.58	0.009	-	-	-	0.002	0.1
	морковь		8					0.63	6	1.53	1.14	1.65	0.021	-	0.002	0.002	0.03	0.15
ОБЕД	томатная паста		8					5.7	43.75	1	1.5	3.4	0.115	-	0.008	0.008	0.095	2.25

ОБЕД	вода		50					0.45	-	2.25	0.5	0.001	-	-	-	-	-	-
	Капуста тушеная	139	200	4	7.2	21.2	168	50.95	519.47	107.54	41.66	90.54	1.801	0.038	0.106	0.119	1.926	97
	масло сливочное «Крестьянское»		10					7.4	2.3	2.2	0.3	1.9	0.02	0.038	-	0.01	0.01	-
	масло растительное		5															
	капуста свежая		250					26	370	96	32	62	1.2	-	0.06	0.08	1.48	90
	мука пшеничная		8					0.96	14.08	1.92	3.52	9.2	0.168	-	0.02	0.006	0.176	-
	сахар		3					0.03	0.09	0.06	-	-	0.009	-	-	-	-	-
	лук репчатый		20					2.88	28	4.96	2.24	9.28	0.128	-	0.008	0.003	0.032	1.6
	Сок фруктовый		200	0.1		21.8	88	6	500	34	12	36	0.6	-	0.02	0.04	0.4	14
	Хлеб пшеничный		150	11.4	4.5	74.7	393	732	190.5	39	52.5	124.5	2.4	-	0.225	0.144	2.265	-
				40.6\41.4	42.5\44.4	145.7\151.8	1151\1206	957	2000.17	273.17	188.31	590.2	9.908	0.149	0.615	0.629	16.886	189.04
	Рыба, запеченная под молочным соусом	233	250\300	18.5\22.2	19.8\22.8	25\30	345\414	394.88	1678.34	162.76	136.72	421.68	3.049	0.117	0.395	0.38	3.821	36.312
УЖИН	минтай		185\220					244.5	642	27	85.5	240	1.2	0.015	0.165	0.165	1.5	2.7
	лук репчатый		20\25					3.6	35	6.2	2.8	11.6	0.16	-	0.01	0.004	0.04	0.2
	соус молочный	328	60\75															
	молоко		30					15	43.8	36.3	4.2	27.3	0.03	0.006	0.009	0.039	0.03	0.3
	масло сливочное «Крестьянское»		5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	мука пшеничная		5					0.51	7.52	1.01	1.98	5.1	0.092	-	0.01	0.005	0.015	-
	вода		30					0.27	-	1.35	0.3	0.001	-	-	-	-	-	-
	Сыр «Российский»		5\7					70	8.12	70	3.29	38.08	0.042	0.018	0.003	0.021	0.021	0.112
	картофель		190\230					46.2	937.2	16.5	37.95	95.6	1.485	-	0.198	0.116	2.145	33
	масло сливочное «Крестьянское»		5\7					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	масло сливочное		10\15					7.4	2.3	2.2	0.3	1.9	0.02	0.038	-	0.01	0.01	-
	Хлеб с маслом сливочным «Крестьянское»	1	50\10	3.9	10.1	25	206	251.4	65.8	15.2	17.8	44.4	0.82	0.038	0.08	0.05	0.77	-

ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметанным соусом	223	180\200\40	32.9\39.2	16.7\19.3	48\57.3	350\420	141.58	300.86	269.39	74.61	451.78	1.882	0.118	0.127	0.382	1.234	1.06
	творог		170\200					88	234	240	48	398	0.6	0.02	0.08	0.5	0.9	1
	крупа манная		12\15					1.5	19.5	3	2.7	12.75	0.15	-	0.021	0.006	0.18	-
	сахар		12\15					0.15	0.45	0.3	-	-	0.05	-	-	-	-	-
	яйцо куриное		1\6-1\4					13.4	14	5.5	1.2	21.5	0.25	0.04	0.007	0.04	0.019	-
	масло сливочное «Крестьянское»		5\7					5.18	1.61	1.54	0.21	1.33	0.014	0.027	-	0.007	-	-
	масло растительное		2\3															
	сметана (для соуса)		15					5.25	16.35	12.9	12	9	0.03	0.023	0.005	0.017	0.015	0.045
	сметана		5					1.75	5.45	4.3	4	3	0.01	0.008	0.002	0.006	0.005	0.015
	сухари панировочные		6\7					26.35	9.5	1.85	2.5	6.2	0.115	-	0.012	0.006	0.115	-
	Икра морковная	75	50	1.1	3.4	6.9	63	23.71	205.03	30.62	23.4	40.1	0.663	0.015	0.052	0.227	0.52	8
	морковь		60					10.5	100	25.5	14	27.5	0.35	-	0.03	0.035	0.5	2.5
	лук репчатый		10					4.05	109.65	13.35	13.2	33.9	1.05	-	0.135	0.027	0.356	-
	масло растительное		4															
	томатная паста		10					11.4	87.5	2	3	6.8	0.23	0.015	0.017	0.19	-	4.5
	сахар		1					0.01	0.03	0.02	-	-	0.003	-	-	-	-	-
	Хлеб с маслом сливочным «Крестьянское»	1	50\10	3.9	10.1	25	206	251.4	65.8	15.2	17.8	44.4	0.82	0.038	0.08	0.05	0.77	-
	Хлеб пшеничный		50	3.8	1.5	24.9	131	244	63.5	13	17.5	42.5	0.8	-	0.08	0.04	0.76	-
	Какао с молоком	382	200	3.7	3.2	26.7	151	51.4	266.6	126.7	19.5	129.55	0.74	0.02	0.035	0.145	0.19	1
ЗАВТРАК				45.4\51.7	34.9\37.5	131.5\140.8	901\971	712.09	901.79	454.91	152.81	708.33	4.905	0.191	0.374	0.844	3.477	10.06
	Булочка «Домашняя»	424	100	7.5	13.2	60.9	392	25.34	135.65	23.47	30.71	101.25	1.67	0.066	0.177	0.216	1.459	-
	масло сливочное «Крестьянское»		5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	масло растительное		2															
	яйцо куриное		1\4					13.4	14	5.5	1.2	21.5	0.25	0.04	0.007	0.04	0.019	-
	мука пшеничная		65					7.8	114.4	15.6	28.6	74.75	1.365	-	0.163	0.052	1.43	-
	дрожжи		1					0.21	5.9	0.27	0.51	4	0.03	0.006	0.007	0.114	-	-
	сахар		5					0.05	0.15	0.1	-	-	0.015	-	-	-	-	-
	вода		20					0.18	-	0.9	0.2	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко кипяченое	385	200	6	6.6	9.9	122	100	292	242	28	182	0.2	0.04	0.06	0.26	0.2	2
				13.5	19.8	70.8	514	125.34	315.47	268.47	58.71	283.25	1.87	0.106	0.183	0.476	1.659	2
	Борщ с картофелем, капустой и сметаной	82	350\450\10	5.2\5.9	7\7.8	24.3\30.4	187\242	112.31	710.4	86.26	68.04	102.246	2.156	0.035	0.12	0.133	1.515	39.78
	масло сливочное «Крестьянское»		4\5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	масло растительное		4\5															
	сметана		10					3.5	10.9	8.6	8	6	0.02	0.015	0.003	0.011	0.01	0.03
	картофель		50\60					12.6	255.6	4.5	10.35	26.1	0.405	-	0.054	0.032	0.585	3
	капуста		50\60					6.5	92.5	24	8	15.5	0.3	-	0.015	0.02	0.37	22.5
	лук репчатый		15\20					2.88	28	4.96	2.24	9.28	0.128	-	0.008	0.003	0.032	1.6

	морковь		15\20					3.15	30	7.65	5.7	8.25	0.105	-	0.009	0.011	0.15	0.75
	свекла		80\90					64.5	187.2	24.05	27.95	27.95	0.91	-	0.013	0.026	0.13	6.5
	томатная паста		12					13.68	105	2.4	3.6	8.16	0.276	-	0.018	0.02	0.228	5.4
	вода		250\300					1.8	-	9	2	0.006	0.002	-	-	-	-	-
	Гуляш из говядины	260	75\75	23.1	9.6	5.6	201	100.02	653.52	25.62	48.82	339.042	4.246	-	0.216	0.373	8.865	2
	говядина		160					82.5	513	15	40.5	316.5	3.75	-	0.18	0.345	8.55	-
	масло растительное		8															
	лук репчатый		20					2.88	28	4.96	2.24	9.28	0.128	-	0.008	0.003	0.032	1.6
	мука пшеничная		5					0.51	7.52	1.01	1.98	5.1	0.092	-	0.01	0.005	0.055	-
	томатная паста		12					13.68	105	2.4	3.6	8.16	0.276	-	0.018	0.02	0.228	5.4
	вода		100					0.45	-	2.25	0.5	0.002	-	-	-	-	-	-
	Макароны отварные	203	150\200	5.4\7.2	6.3\8	36.6\48.8	225\300	12.6	102.4	14.55	24.35	58.45	1.19	0.038	0.111	0.036	0.797	-
	макаронные изделия		50\65					5.2	100.1	12.35	24.05	56.55	1.17	-	0.111	0.026	0.787	-
	масло сливочное «Крестьянское»		10					7.4	2.3	2.2	0.3	1.9	0.02	0.038	-	0.01	0.01	-
	Сок фруктовый		200	0.1		21.8	88	6	500	34	12	36	0.6	-	0.02	0.04	0.4	14
	Хлеб пшеничный		150	11.4	4.5	74.7	393	732	190.5	39	52.5	124.5	2.4	-	0.225	0.144	2.265	-
				45.8\48.1	30.2\32.9	161\178.3	1129\1249	968.93	2262.57	216.68	216.21	691.738	10.442	0.073	0.722	0.749	4.367	63.28
УЖИИ	Птица тушеная в соусе	290	75\75	20.3	25.7	5.7	335	97.75	337.12	22.82	29.66	241.93	3.047	0.091	0.106	0.194	10.311	4.84
	мясо птицы		160					91	282.1	19.5	26	234	2.86	0.091	0.091	0.182	10.14	2.34
	масло растительное		5															
	соус красный основной	333	75	1	4	2.8	37	6.75	55.02	3.32	3.66	7.93	0.187	-	0.015	0.012	0.171	25
	масло растительное		2															
	мука пшеничная		2					0.24	3.52	0.48	0.88	2.3	0.042	-	0.005	0.002	0.044	-
	сахар		1					0.01	0.03	0.02	-	-	0.003	-	-	-	-	-
	лук репчатый		5					0.18	1.75	0.31	0.14	0.58	0.009	-	-	-	0.002	0.1
	морковь		8					0.63	6	1.53	1.14	1.65	0.021	-	0.002	0.002	0.03	0.15
	томатная паста		8					5.7	43.75	1	1.5	3.4	0.115	-	0.008	0.008	0.095	2.25
	вода		100					0.45	-	2.25	0.5	0.001	-	-	-	-	-	-
	Картофель отварной с маслом сливочным «Крестьянское»	128	150\200	3.2\4.2	7.1\9.2	26.3\35	180\240	76.9	1138.8	68.5	49.5	308.1	8.26	0.028	0.495	0.494	5.185	52.4
	картофель		250\280					53.2	1079.2	19	43.7	110.2	1.71	-	0.228	0.133	2.47	38
	масло сливочное «Крестьянское»		10					7.4	2.4	2.2	0.4	2	0.02	0.04	-	0.02	0.02	-
	Хлеб с маслом сливочным «Крестьянское»	1	50\10	3.9	10.1	25	206	251.4	65.8	15.2	17.8	44.4	0.82	0.038	0.08	0.05	0.77	-
	Хлеб пшеничный		50	3.8	1.5	24.9	131	244	63.5	13	17.5	42.5	0.8	-	0.08	0.04	0.76	-
	Чай	376	200	0.1		15	60	2.114	5.41	10.29	2.88	1.656	0.211	-	-	0.002	0.016	0.02
	Яблоко (фрукты свежие)		100	0.4	0.4	9.8	45	26	248	16	9	11	0.6	-	0.03	0.02	0.3	16
				31.7\32.7	44.8\46.9	106.7\115.4	957\1017	698.49	1613.11	145.81	126.34	649.586	13.738	0.157	0.791	0.798	17.326	73.24
Н/И	Биойогурт		200	5.6	6.4	12.2	112	100	300	248	30	190	0.2	0.02	0.06	0.3	0.3	1.2
	Печенье «Топленое молоко»		50	4.2	2.1	38.8	190											
				9.8	8.5	51	302	100	300	248	30	190	0.2	0.02	0.06	0.3	0.3	1.2
	Соль поваренная йодированная		8г.(день)					3096.8	0.72	29.44	1.76	-	0.234	-	-	-	-	-
	ИТОГО 3 ДЕНЬ			146.2\155.8	138.2\146	512\556.3	3803\4053	5701.65	5393.66	1363.31	585.83	2523.14	31.155	0.547	2.13	3.167	37.129	149.78

	ЧЕТВЕРГ 4 ДЕНЬ																	
	Каша гречневая на молоке	173	250\300	9.6\10.3	11.9\12.1	59.2\76.8	400\508	121.25	402.65	275.4	68.2	332.003	3.561	0.02	0.275	0.37	2.305	2
	крупa гречневая		40\50					16.6	109	27.5	39	149	3.3	-	0.215	0.1	2.095	-
	масло сливочное		5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-

ЗАВТР.	«Крестьянское»																	
	молоко		150\200					100	292	242	28	182	0.2	-	0.06	0.26	0.2	2
	сахар		12\15					0.15	0.45	0.3	-	-	0.05	-	-	-	-	-
	вода		100					0.9	-	4.5	1	0.003	0.001	-	-	-	-	-
	Яйцо вареное	209	1 шт.\45	5.1	4.6	0.3	63	65	68	27	52	96.75	1.13	0.16	0.03	0.2	0.09	-
	хлеб с маслом сливочным «Крестьянское» и сыром «Российский»	1	50\10\20	8.7	15	25	278	444.74	89	215.2	27.2	153.2	0.94	0.09	0.09	0.11	0.83	0.32
	Хлеб пшеничный		50	3.8	1.5	24.9	131	244	63.5	13	17.5	42.5	0.8	-	0.08	0.04	0.76	-
	Какао с молоком	382	200	3.7	3.2	26.7	151	51.4	266.6	126.7	19.5	129.55	0.74	0.02	0.035	0.145	0.19	1
				30.9\31.6	36.3\36.4	136.1\153.7	1023\1131	926.39	878.68	657.3	137.6	754.003	7.171	0.29	0.51	0.865	4.175	2.32
	Молоко кипяченое	385	200	6	6.6	9.9	122	100	292	242	28	182	0.2	0.04	0.06	0.26	0.2	2
	Пряник		60	4.6	2	44.8	215											
	Яблоко (фрукты свежие)		100	0.4	0.4	9.8	45	26	248	16	9	11	0.6	-	0.03	0.02	0.3	16
				11	9	64.5	382	126	540	258	37	193	0.8	0.04	0.09	0.28	0.5	18
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104 105	350\25 450\25	11.2\14.4	10.7\13.7	20.9\26.9	238\320	103.67	1237.5	56.7	68.61	178.94	2.074	0.04	0.3	0.311	5.822	36.35
	картофель		180\240					46.2	937.2	16.5	37.95	95.7	1.485	-	0.198	0.116	2.145	33
	морковь		18\23					3.99	38	9.69	7.22	10.45	0.133	-	0.011	0.013	0.19	0.95
	лук репчатый		17\20					2.88	28	4.96	2.24	9.28	0.128	-	0.008	0.003	0.032	1.6
	масло растительное		5															
	вода		250\300					1.8	-	9	2	0.006	0.002	-	-	-	-	-
	мясо(котлетное) для фрикаделек		60					34	205.2	8.25	16.7	126.66	1.5	-	0.072	0.138	3.42	-
	лук для фрикаделек		8					1.5	15.1	2.8	1.3	5.4	0.06	-	0.004	0.001	0.016	0.8
	яйцо		1\4					13.4	14	5.5	1.2	21.5	0.25	0.04	0.007	0.04	0.019	-
	Плов с птицей	291	220\250	21.2\23.1	27\30.7	35.1\39.9	460\523	114.41	345.47	44.73	30.81	243.283	2.985	0.091	0.1	0.188	10.22	3.66
	мясо птицы		150\170					91	282.1	19.5	26	234	2.85	0.091	0.091	0.182	10.14	2.34
	масло сливочное «Крестьянское»		5\6					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	масло растительное		5\6															
	рис		50\60					15.6	32.4	14.4	13	48.5	0.5	-	0.04	0.02	0.8	-
	лук репчатый		10					4.05	109.65	13.35	13.2	33.9	1.05	-	0.135	0.027	0.356	-
	морковь		10					0.63	6	1.53	1.14	1.65	0.021	-	0.002	0.002	0.03	0.15
	вода		150\180					0.9	-	4.5	1	0.003	0.001	-	-	-	-	-
	Икра свекольная	75	50	1.5	4.4	9	63	47.15	147.28	20.36	22.96	25.86	0.804	-	0.017	0.026	0.165	6.75
	масло растительное		5															
	свекла		60					43	144	18.5	21.5	21.5	0.7	-	0.01	0.02	0.1	5
	сахар		1					0.01	0.03	0.02	-	-	0.003	-	-	-	-	-
	лук репчатый		5					0.18	1.75	0.31	0.14	0.58	0.009	-	-	-	0.002	0.1
	томатная паста		3					3.42	26.25	0.6	0.9	2.04	0.069	-	0.005	0.005	0.057	1.35
	Сок фруктовый		200	0.1		21.8	88	6	500	34	12	36	0.6	-	0.02	0.04	0.4	14
	Хлеб пшеничный		150	11.4	4.5	74.7	393	732	190.5	39	52.5	124.5	2.4	-	0.225	0.144	2.265	-

				45.4\50.5	46.6\53.3	161.5\172.3	1242\1387	964.71	2452.5	195.1	187.02	609.163	8.871	0.131	0.663	0.754	18.874	45.51
	Рыба тушеная в томате с овощами	229	75/75	13.7	7.2	7.2	149	248.45	773.74	48.46	92.36	243.432	1.726	0.013	0.191	0.192	1.907	12.14
	минтай с/м без головы	185						211.9	556.4	23.4	74.1	208	1.04	0.013	0.143	0.143	1.3	2.34
	масло растительное	8						-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	лук репчатый	20						2.88	2.8	4.96	2.24	9.28	0.128	-	0.008	0.003	0.032	1.6
	морковь	35						6.09	58	14.79	11.02	15.95	0.203	-	0.017	0.02	0.29	1.45
	сахар	3						0.03	0.09	0.06	-	-	0.009	-	-	-	-	-

	томатное пюре	15						17.1	131.25	3	4.5	10.2	0.345	-	0.023	0.026	0.285	6.75
	лимонная кислота	1						-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	лавровый лист	0.01						-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	вода	100						0.45	-	2.25	0.5	0.002	0.001	-	-	-	-	-
	Картофельное пюре	128	150/200	3.2/4.2	7.1/9.2	26.3/35	180/240	76.9	1138.8	68.5	49.5	308.1	8.26	0.028	0.495	0.494	5.185	52.4
	картофель		250/280					53.2	1079.2	19	43.7	110.2	1.71	-	0.228	0.133	2.47	38
	молоко		35\40					20	58.4	48.4	5.6	36.4	0.04	0.008	0.012	0.052	0.04	0.4
	масло сливочное «Крестьянское»		5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	Хлеб с маслом сливочным «Крестьянское»	1	50\10	3.9	10.1	25	206	251.4	65.8	15.2	17.8	44.4	0.82	0.038	0.08	0.05	0.77	-
	Хлеб пшеничный		50	3.8	1.5	24.9	131	244	63.5	13	17.5	42.5	0.8	-	0.08	0.04	0.76	-
Н/Н	Чай		200	0.1		15	60	2.114	5.41	10.29	2.88	1.656	0.211	-	-	0.002	0.016	0.02
				24.7/25.7	25.9/28	101.4/110.1	726/786	822.89	2047.25	455.45	180.04	640.09	11.817	0.079	0.846	0.704	8.622	64.54
	Биоойгурт		200	5.6	6.4	12.2	112	100	300	248	30	190	0.2	0.02	0.06	0.3	0.3	1.2
	Печенье «Топленое молоко»		50	4.2	2.1	38.8	190											
				9.8	8.5	51	302	100	300	248	30	190	0.2	0.02	0.06	0.3	0.3	1.2
	Соль поваренная йодированная		8г.(день)					3096.8	0.72	29.44	1.76	-	0.234	-	-	-	-	-
	ИТОГО 4 ДЕНЬ			121.8/128.6	126.3/136.2	514.5/553.6	3675/3888	6036.79	6009.07	1543.29	273.42	2386.26	29.093	0.56	2.169	2.903	32.471	131.57
	ПЯТНИЦА 5 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Сосиска отварная	243	1шт\60	6.6	9.3	1	160	501	150	24	12.6	101.4	1.02	-	-	-	-	-
	сосиска «Молочная»		62				160	501	150	24	12.6	101.4	1.02					
	Каша манная на молоке	181	250\300	8.8\9.2	11.2\11.4	62\65.1	418\450	109.75.	358.65	257.9	38.2	225.5	0.76	0.02	0.13	0.29	0.81	2
	крупа манная		40\50					5	65	10	9	42.5	0.5	-	0.07	0.02	0.6	-
	молоко		180\200					100	292	242	28	182	0.2	-	0.06	0.26	0.2	2
	масло сливочное «Крестьянское»		5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	сахар		12\15					0.15	0.45	0.3	-	-	0.05	-	-	-	-	-
	вода		100					0.9	-	4.5	1	0.003	0.001	-	-	-	-	-
	Хлеб с маслом сливочным «Крестьянское» и сыром «Российский»	1	50\10\20	8.7	15	25	278	444.74	89	215.2	27.2	153.2	0.94	0.09	0.09	0.11	0.83	0.32
	Хлеб пшеничный		50	3.8	1.5	24.9	131	244	63.5	13	17.5	42.5	0.8	-	0.08	0.04	0.76	-
	Кофейный напиток с молоком	379	200	3.6	2.7	28.3	152	51.15	226.45	133.15	15	100.9	0.411	0.02	0.034	0.14	0.95	1
				31.5/31.9	39.7/39.9	141.2/144.3	1139/1271	1350.64	887.6	643.25	110.5	623.5	3.931	0.13	0.334	0.58	3.35	3.32
	Булочка «Домашняя» с повидлом	424	100	7.5	13.2	60.9	392	26.74	139.05	22.67	53.51	85.8	1.715	0.066	0.15	0.21	1.13	0.1

ВТОРОЙ ЗАВТРАК	масло сливочное «Крестьянское»		5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	масло растительное		2															
	мука		50					6	88	12	22	57.5	1.05	-	0.13	0.04	1.1	-
	повидло яблочное		20					3.2	29.8	2.8	1.4	1.8	0.36	-	0.002	0.004	--	0.1
	яйцо куриное		1\4					13.4	14	5.5	1.2	21.5	0.25	0.04	0.007	0.04	0.019	-
	дрожжи		1					0.21	5.9	0.27	0.51	4	0.03	0.006	0.007	0.114	-	-
	вода		20					0.18	-	0.9	0.2	-	-	-	-	-	-	-
	сахар		5					0.05	0.15	0.1	-	-	0.015	-	-	-	-	-
	Молоко кипяченое	385	200	6	6.6	9.9	122	100	292	242	28	182	0.2	0.04	0.06	0.26	0.2	2
	Яблоко (фрукты свежие)		100	0.4	0.4	9.8	45	26	248	16	9	11	0.6	-	0.03	0.02	0.3	16
				13.9	20.2	80.6	559	152.74	679.05	280.57	90.51	278.8	2.515	0.106	0.24	0.49	1.63	18.1

ОБЕД	Борщ с картофелем, капустой и сметаной	82	350\450\10	5.2\5.9	7\7.8	24.3\30.4	187\242	112.31	710.4	86.26	68.04	102.246	2.156	0.035	0.12	0.133	1.515	39.78
	масло сливочное «Крестьянское»		4\5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	масло растительное		4\5															
	сметана		10					3.5	10.9	8.6	8	6	0.02	0.015	0.003	0.011	0.01	0.03
	картофель		50\60					12.6	255.6	4.5	10.35	26.1	0.405	-	0.054	0.032	0.585	3
	капуста		50\60					6.5	92.5	24	8	15.5	0.3	-	0.015	0.02	0.37	22.5
	лук репчатый		15\20					2.88	28	4.96	2.24	9.28	0.128	-	0.008	0.003	0.032	1.6
	морковь		15\20					3.15	30	7.65	5.7	8.25	0.105	-	0.009	0.011	0.15	0.75
	свекла		80\90					64.5	187.2	24.05	27.95	27.95	0.91	-	0.013	0.026	0.13	6.5
	томатная паста		12					13.68	105	2.4	3.6	8.16	0.276	-	0.018	0.02	0.228	5.4
	вода		250\300					1.8	-	9	2	0.006	0.002	-	-	-	-	-
	Мясо тушеное	256	75\75	24.8	10.1	4.7	209											
	говядина		170.0					82.5	513	15	40.5	316.5	3.75	-	0.18	0.345	8.55	-
	морковь		10					0.63	6	1.53	1.14	1.65	0.021	-	0.002	0.002	0.03	0.15
	лук репчатый		10					4.05	109.65	13.35	13.2	33.9	1.05	-	0.135	0.027	0.356	-
	масло растительное		8					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	томатная паста		10					11.4	87.5	2	3	6.8	0.23	0.015	0.017	0.19	-	4.5
	мука		2					0.24	3.52	0.48	0.88	2.3	0.042	-	0.005	0.002	0.044	-
	Каша пшеничная рассыпчатая	171	180/200	8.1/9.8	10.3/12.8	48.2/60.1	308/372	113.22	408.56	267.84	59.2	313.5	3.451	0.02	0.21	0.3	0.91	2
	крупa пшеничная		70/80					12.36	167.3	29.1	43.7	189.82	4.65	-	0.23	0.133	2.47	38
	масло сливочное «Крестьянское»		10					7.4	2.4	2.2	0.4	2	0.02	0.04	-	0.02	0.02	-
	вода		350					1.8	-	9	2	0.006	0.002	-	-	-	-	-
	огурец свежий		50															
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0.1	-	21.8	88	2.19	87.45	25.95	11	11.556	2.297	-	0.003	0.006	0.135	0.3
	Хлеб пшеничный		150	11.4	4.5	74.7	393	732	190.5	39	52.5	124.5	2.4	-	0.225	0.144	2.265	-
				49.6/59.1	42.4/52.4	176.1/189.6	1246/1370	978.46	1834.9	264.96	232.4	984.4	22.313	0.063	1.053	1.145	18.175	99.98

	Запеканка картофельная с овощами и маслом сливочным	161	250/300	8.8/9.1	19/19.2	56.3/64.3	430/512	170.71	1602.77	83.94	81.5	232.045	3.445	0.888	0.355	0.34	3.988	79.274
УЖИН	картофель		250/300					70	1420	25	57.5	145	2.25	-	0.3	0.175	3.25	50
	капуста		65/75					8.45	120.25	31.2	10.4	20.15	0.39	-	0.02	0.026	0.481	29.25
	мало сливочное «Крестьянское»		20					14.8	4.6	4.4	0.6	3.8	0.04	0.076	-	0.02	0.02	-
	масло растительное		3					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	яйцо		½					32.5	34	13.5	2.6	48.375	0.565	0.8	0.015	0.1	0.045	-
	сметана		7/8					2.8	8.72	6.88	6.4	14.8	0.016	0.012	0.002	0.009	0.008	0.024
	сухари панировочные		7/8					42.16	15.2	2.96	4	9.92	0.184	-	0.018	0.01	0.184	-
	Яйцо вареное	209	1 шт.\45	5.1	4.6	0.3	63	65	68	27	52	96.75	1.13	0.16	0.03	0.2	0.09	-
	Хлеб с маслом сливочным «Крестьянское»	1	50\10	3.9	10.1	25	206	251.4	65.8	15.2	17.8	44.4	0.82	0.038	0.08	0.05	0.77	-
	Хлеб пшеничный		50	3.8	1.5	24.9	131	244	63.5	13	17.5	42.5	0.8	-	0.08	0.04	0.76	-
	Чай	376	200	0.1		15	60	2.114	5.41	10.29	2.88	1.656	0.211	-	-	0.002	0.016	0.02
				21.7/22	35.2/35.4	121.5/129.5	890/972	733.224	1805.48	149.43	124.88	417.351	6.406	1.086	0.545	0.63	5.608	79.274
Н/Н	Биойогурт		200	5.6	6.4	12.2	112	100	300	248	30	190	0.2	0.02	0.06	0.3	0.3	1.2
	Пряник		60	4.6	2	44.8	215											
				10.2	8.4	57	327	100	300	248	30	190	0.2	0.02	0.06	0.3	0.3	1.2
	Соль поваренная йодированная		8г.(день)					3096.8	0.72	29.44	1.76	-	0.234	-	-	-	-	-

	ИТОГО 5 ДЕНЬ			126.9/136.9	147.9/156.3	576.4/601	4161/4499	6411.56	5506.85	1615.65	590.09	2495.05	35.599	1.425	2.232	3.145	29.063	171.87
	СУББОТА 6 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметанным соусом	223	180\200\40	32.9\39.2	16.7\19.3	48\57.3	350\420	141.58	300.86	269.39	74.61	451.78	1.882	0.118	0.127	0.382	1.234	1.06
	творог		170\200					88	234	240	48	398	0.6	0.02	0.08	0.5	0.9	1
	крупа манная		12\15					1.5	19.5	3	2.7	12.75	0.15	-	0.021	0.006	0.18	-
	сахар		12\15					0.15	0.45	0.3	-	-	0.05	-	-	-	-	-
	яйцо куриное		1\6-1\4					13.4	14	5.5	1.2	21.5	0.25	0.04	0.007	0.04	0.019	-
	масло сливочное «Крестьянское»		5\7					5.18	1.61	1.54	0.21	1.33	0.014	0.027	-	0.007	-	-
	масло растительное		2\3															
	сметана (для соуса)		15					5.25	16.35	12.9	12	9	0.03	0.023	0.005	0.017	0.015	0.045
	сметана		5					1.75	5.45	4.3	4	3	0.01	0.008	0.002	0.006	0.005	0.015
	сухари панировочные		6\7					26.35	9.5	1.85	2.5	6.2	0.115	-	0.012	0.006	0.115	-
	Икра морковная	75	50	1.1	3.4	6.9	63	23.71	205.03	30.62	23.4	40.1	0.663	0.015	0.052	0.227	0.52	8
	морковь		60					10.5	100	25.5	14	27.5	0.35	-	0.03	0.035	0.5	2.5
	лук репчатый		10					4.05	109.65	13.35	13.2	33.9	1.05	-	0.135	0.027	0.356	-
	масло растительное		4															
	томатная паста		10					11.4	87.5	2	3	6.8	0.23	0.015	0.017	0.19	-	4.5
	сахар		1					0.01	0.03	0.02	-	-	0.003	-	-	-	-	-

	Хлеб с маслом сливочным «Крестьянское»	1	50\10	3.9	10.1	25	206	251.4	65.8	15.2	17.8	44.4	0.82	0.038	0.08	0.05	0.77	-
	Хлеб пшеничный		50	3.8	1.5	24.9	131	244	63.5	13	17.5	42.5	0.8	-	0.08	0.04	0.76	-
	Кофейный напиток с молоком	379	200	3.6	2.7	28.3	152	51.15	226.45	133.15	15	100.903	0.411	0.02	0.034	0.14	0.95	1
				45.7/52	34.8/37.4	142.9/152.3	947/1017	711.84	861.64	461.36	155.53	679.683	4.576	0.191	0.353	0.839	4.234	10.06
ЗАВ	Печенье «Юбилейное»		50	4.2	2.1	38.8	190											
	Молоко кипяченое	385	200	6	6.6	9.9	122	100	292	242	28	182	0.2	0.04	0.06	0.26	0.2	2
				10.2	8.7	48.7	312	100	292	242	28	182	0.2	0.04	0.06	0.26	0.2	2
ОБЕД	Суп-харчо с мясом	349*	350/450	11.2/14.4	10.7/13.7	20.9/26.9	288/370	65.03	294.7	39.95	31.9	207.416	3.623	0.035	0.201	0.795	5.575	9.05
	мясо птицы		60					35	108.5	7.5	10	90	1.1	0.035	0.035	0.7	3.9	0.4
	масло растительное		5					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	рис		25/30					7.8	16.2	7.2	7.8	89.4	1.98	-	0.129	0.06	1.257	-
	лук репчатый		20/25					3.15	30	7.65	5.7	8.25	0.105	-	0.009	0.011	0.15	0.75
	морковь		15/20					3.99	38	9.69	7.22	10.45	0.133	-	0.011	0.013	0.19	0.95
	чеснок		2															
	томатная паста		10/12					11.4	87.5	2	3	6.8	0.23	0.015	0.017	0.19	-	4.5
	вода		250/300					1.8	-	9	2	0.006	0.002	-	-	-	-	-
	Котлета мясная	268	50x2	14.8	19.4	22.2	322	134.2	131.85	27.8	46.2	259.4	4.465	-	0.342	0.303	6.926	-
	мясо котлетное(говядина)		100					55	342	10	27	211	2.5	-	0.12	0.23	5.7	-
	масло растительное		5															
	лук репчатый		10					4.05	109.65	13.35	13.2	33.9	1.05	-	0.135	0.027	0.356	-
	хлеб пшеничный		10					48.8	12.7	2.6	3.5	8.3	0.8	-	0.075	0.04	0.755	-
	сухари панировочные		5					26.35	9.5	1.85	2.5	6.2	0.115	-	0.012	0.006	0.115	-
	Соус красный основной	333	75	1	4	2.8	37	6.75	55.02	3.32	3.66	7.93	0.187	-	0.015	0.012	0.171	2.5
	масло растительное		2															
	мука пшеничная		2					0.24	3.52	0.48	0.88	2.3	0.042	-	0.005	0.002	0.044	-
	сахар		1					0.01	0.03	0.02	-	-	0.003	-	-	-	-	-
	лук репчатый		5					0.18	1.75	0.31	0.14	0.58	0.009	-	-	-	0.002	0.1
	морковь		8					0.63	6	1.53	1.14	1.65	0.021	-	0.002	0.002	0.03	0.15
	томатная паста		8					5.7	43.75	1	1.5	3.4	0.115	-	0.008	0.008	0.095	2.25

	вода		50					0.45	-	2.25	0.5	0.001	-	-	-	-	-	-
	Каша гречневая рассыпчатая	171	150/180/10	6.7/6.9	10.6/10.7	49.8/52	321/399	34.86	176.8	50.7	63.8	240.408	5.301	0.04	0.344	0.18	3.372	-
	крупa гречневая		75/85					26.56	174.4	44	62.4	238.4	5.28	-	0.344	0.16	3.352	-
	масло сливочное «Крестьянское»		10					7.4	2.4	2.2	0.4	2	0.02	0.04	-	0.02	0.02	-
	вода		150/190					0.9	-	4.5	1	0.003	0.001	-	-	-	-	-
	Сок фруктовый		200	0.1		21.8	88	6	500	34	12	36	0.6	-	0.02	0.04	0.4	14
	Хлеб пшеничный		150	11.4	4.5	74.7	393	732	190.5	39	52.5	124.5	2.4	-	0.225	0.144	2.265	-
				41.5/44.7	41.8/44.8	160.8/166.8	1259/1341	978.84	1348.87	194.77	210.06	875.654	16.576	0.075	1.147	1.479	18.709	13.95
УЖИН	Рыба «Аппетитная»	333*	230/300	34.9/47.6	28.2/35.5	15/15/20.5	453/618	388.74	1097.55	212.15	153.03	410.163	3.859	0.143	0.273	1.633	2.472	9.787
	минтай с/м без головы		200/240					260.8	684.8	28.8	91.2	256	1.28	0.016	0.176	0.176	1.6	2.88
	масло сливочное «Крестьянское»		12/14					8.88	2.76	2.64	0.36	2.28	0.024	0.046	-	0.012	0.012	-
	масло растительное		12/13					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	капуста б/к свежая		150/170					18.2	259	67.2	33.6	43.4	0.84	-	0.042	0.35	0.63	0.75
	лук репчатый		50/70					10.8	105	18.6	8.4	34.8	0.48	-	0.03	0.012	0.12	6
	яйцо		1/5-1/3					13.4	14	5.5	1.2	21.5	0.25	0.04	0.007	0.04	0.019	-
	сыр «Российский»		5/6					70	8.12	70	3.29	38.08	0.042	0.018	0.0028	0.021	0.021	0.112
	мука		5/6					0.51	7.52	1.01	1.98	5.1	0.092	-	0.01	0.005	0.055	-
	сметанный соус	1044	80/100					5.25	16.35	12.9	12	9	0.03	0.023	0.005	0.017	0.015	0.045
	Хлеб с маслом сливочным «Крестьянское»	1	50\10	3.9	10.1	25	206	251.4	65.8	15.2	17.8	44.4	0.82	0.038	0.08	0.05	0.77	-
	Хлеб пшеничный		50	3.8	1.5	24.9	131	244	63.5	13	17.5	42.5	0.8	-	0.08	0.04	0.76	-
	Чай	376	200	0.1		15	60	2.114	5.41	10.29	2.88	1.656	0.211	-	-	0.002	0.016	0.02
				42.7/49.4	39.8/47.1	79.9/85.4	850/1015	886.254	1232.26	250.64	191.21	498.719	5.69	0.181	0.433	1.725	4.018	9.787
Н/НОЧЬ	Биоiogурт		200	5.6	6.4	12.2	112	100	300	248	30	190	0.2	0.02	0.06	0.3	0.3	1.2
	Печенье «Топленое молоко»		50	4.2	2.1	38.8	190											
	Яблоко (фрукты свежие)		100	0.4	0.4	9.8	45	26	248	16	9	11	0.6	-	0.03	0.02	0.3	16
				10.2	8.9	60.8	347	126	548	264	39	201	0.8	0.02	0.09	0.32	0.6	17.2
	Соль поваренная йодированная		8г.(день)					3096.8	0.72	29.44	1.76	-	0.234	-	-	-	-	-
ИТОГО 6 ДЕНЬ				150/165	137.1/151.3	512.6/543.7	3659/4000	5947.77	5351.24	1438.65	621.76	2536.24	31.485	0.495	2.264	4.955	30.099	124.5
ВОСКРЕСЕНЬ 7 ДЕНЬ																		
	Каша пшеничная на молоке		250\350	9.8\11.9	12.8\14.9	60.1\82.5	420\542	113.22	408.56	267.84	59.2	313.5	3.451	0.02	0.21	0.3	0.91	2
	крупa пшеничная		45\55					8.5	115	20	30	130.5	3.2	-	0.15	0.03	0.7	-
	масло сливочное «Крестьянское»		5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	сахар		10\12					0.12	0.36	0.24	-	-	0.04	-	-	-	-	-
	молоко		180\220					100	292	242	28	182	0.2	-	0.06	0.26	0.2	2
	вода		100					0.9	-	4.5	1	0.003	0.001	-	-	-	-	-
	Яйцо вареное	209	1 шт.\45	5.1	4.6	0.3	63	65	68	27	52	96.75	1.13	0.16	0.03	0.2	0.09	-
	Хлеб с маслом сливочным «Крестьянское» и сыром «Российский»	1	50\10\20	8.7	15	25	278	444.74	89	215.2	27.2	153.2	0.94	0.09	0.09	0.11	0.83	0.32
	Хлеб пшеничный		50	3.8	1.5	24.9	131	244	63.5	13	17.5	42.5	0.8	-	0.08	0.04	0.76	-
	Кофейный напиток с молоком	379	200	3.6	2.7	28.3	152	51.15	226.45	133.15	15	100.903	0.411	0.02	0.034	0.14	0.95	1
	Карамель с фруктовой начинкой		30.0			29	108											
	Яблоко (фрукты свежие)		100	0.4	0.4	9.8	45	26	248	16	9	11	0.6	-	0.03	0.02	0.3	16

				31.4/33.5	37/39.1	177.4/198.8	1197/1319	944.11	1103.51	672.19	133.1	717.856	7.332	0.29	0.474	0.81	3.84	19.32
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	102	350\450	10.9\13.8	9.4\9.5	32.5\41.7	238\306	45.83	846.5	50.41	57.54	144.33	3.243	0.02	0.407	0.148	2.203	22.35
	масло сливочное «Крестьянское»		4\5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	масло растительное		4\5															
	картофель		130\150					28	568	10	23	58	0.9	-	0.12	0.07	1.3	20
	горох		25\30					8.1	219.3	26.7	26.4	67.8	2.1	-	0.27	0.054	0.711	-
	лук репчатый		15\20					2.88	28	4.96	2.24	9.28	0.128	-	0.008	0.003	0.032	1.6
	морковь		15\20					3.15	30	7.65	5.7	8.25	0.105	-	0.009	0.011	0.15	0.75
	вода		250\300					1.8	-	9	2	0.006	0.002	-	-	-	-	-
	Птица тушеная	288	100.0	23.2	20.4	1.7	232	91.18	283.85	19.81	26.14	234.58	2.86.01	0.091	0.091	0.182	10.142	2.44
	мясо птицы		150					91	282.1	19.5	26	234	2.85	0.091	0.091	0.182	10.14	2.34
	лук репчатый		5					0.18	1.75	0.31	0.14	0.58	0.009	-	-	-	0.002	0.1
	Каша рисовая рассыпчатая	171	150/200	6.7/6.9	10.6/10.7	49.8/52	321/399	24.8	34.8	25.6	4	50.506	0.522	0.04	0.04	0.04	0.82	-
	крупа рисовая		60/70					15.6	32.4	14.4	13	48.5	0.5	-	0.04	0.02	0.8	-
	вода		120/140					1.8	-	9	2	0.006	0.002	-	-	-	-	-
	масло сливочное «Крестьянское»		10					7.4	2.4	2.2	0.4	2	0.02	0.04	-	0.02	0.02	-
	Икра свекольная	75	50	1.5	4.4	9	63	47.15	147.28	20.36	22.96	25.86	0.804	-	0.017	0.026	0.165	6.75
	масло растительное		5															
	свекла		60					43	144	18.5	21.5	21.5	0.7	-	0.01	0.02	0.1	5
	сахар		1					0.01	0.03	0.02	-	-	0.003	-	-	-	-	-
	лук репчатый		5					0.18	1.75	0.31	0.14	0.58	0.009	-	-	-	0.002	0.1
	томатная паста		3					3.42	26.25	0.6	0.9	2.04	0.069	-	0.005	0.005	0.057	1.35
	Сок фруктовый		200	0.1		21.8	88	6	500	34	12	36	0.6	-	0.02	0.04	0.4	14
	Хлеб пшеничный		150	11.4	4.5	74.7	393	732	190.5	39	52.5	124.5	2.4	-	0.225	0.144	2.265	-
				46.2/49.1	42.2/44.4	143.7/152.9	1117/1185	944.06	3079.9	184.78	215.14	677.37	11.645	0.149	0.989	0.719	17.655	82.19
УЖИН	Мясо отварное	268	50x2	14.8	19.4	22.2	322	134.2	131.85	27.8	46.2	259.4	4.465	-	0.342	0.303	6.926	-
	мясо (говядина)		110					55	342	10	27	211	2.5	-	0.12	0.23	5.7	-
	масло растительное		5															
	лук репчатый		10					4.05	109.65	13.35	13.2	33.9	1.05	-	0.135	0.027	0.356	-
	Рагу из овощей	143	250/300	4.6/5.2	9.7/10.6	26.6/31.5	292/363	77.16	1155.9	94.36	72.58	161	2.592	-	0.249	0.187	2.112	73.3
	масло растительное		10					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	картофель		130/150					28	568	10	23	58	0.9	-	0.12	0.07	1.3	20
	капуста		80/100					11.05	157.25	40.8	13.6	26.35	0.51	-	0.026	0.034	0.629	38.25
	лук репчатый		50/60					7.2	70	12.4	5.6	23.2	0.32	-	0.02	0.008	0.08	4
	морковь		70/90					10.5	100	25.5	14	27.5	0.35	-	0.03	0.035	0.5	2.5
	томатная паста		10					11.4	87.5	2	3	6.8	0.23	0.015	0.017	0.19	-	4.5
	Хлеб с маслом сливочным «Крестьянское»	1	50\10	3.9	10.1	25	206	251.4	65.8	15.2	17.8	44.4	0.82	0.038	0.08	0.05	0.77	-

	Хлеб пшеничный		50	3.8	1.5	24.9	131	244	63.5	13	17.5	42.5	0.8	-	0.08	0.04	0.76	-
	Чай	376	200	0.1		15	60	2.114	5.41	10.29	2.88	1.656	0.211	-	-	0.002	0.016	0.02
				27.2/27.8	40.7/41.6	113.7/118.6	1011/1082	709.9	1422.46	160.65	156.96	508.96	8.888	0.038	0.751	0.582	10.584	73.3
	Печенье «Юбилейное»		50	4.2	2.1	38.8	190											
Н/Н	Молоко кипяченое	385	200	6	6.6	9.9	122	100	292	242	28	182	0.2	0.04	0.06	0.26	0.2	2
				10.2	8.7	48.7	312	100	292	242	28	182	0.2	0.04	0.06	0.26	0.2	2
	Соль поваренная йодированная		8г.(день)					3096.8	0.72	29.44	1.76	-	0.234	-	-	-	-	-
	ИТОГО 7 ДЕНЬ			115/120.6	128.4/133.8	482.3/517.4	3637/3898	5793.87	5898.59	1289.06	534.96	2086.19	28.299	0.517	2.274	1.842	32.279	158.81
	П НЕДЕЛЬНИК 8 ДЕНЬ																	
	Сосиска отварная	243	1шт\60	6.6	9.3	1	160	501	150	24	12.6	101.4	1.02	-	-	-	-	-

ЗАВТРАК	сосиска «Молочная»		62				160	501	150	24	12.6	101.4	1.02					
	Каша гречневая на молоке	173	250\300	9.6\10.3	11.9\12.1	59.2\76.8	400\508	121.25	402.65	275.4	68.2	332.003	3.561	0.02	0.275	0.37	2.305	2
	крупa гречневая		40\50					16.6	109	27.5	39	149	3.3	-	0.215	0.1	2.095	-
	масло сливочное «Крестьянское»		5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	молоко		150\200					100	292	242	28	182	0.2	-	0.06	0.26	0.2	2
	сахар		12\15					0.15	0.45	0.3	-	-	0.05	-	-	-	-	-
	вода		100					0.9	-	4.5	1	0.003	0.001	-	-	-	-	-
	Хлеб с маслом сливочным «Крестьянское»	1	50\10	3.9	10.1	25	206	251.4	65.8	15.2	17.8	44.4	0.82	0.038	0.08	0.05	0.77	-
	Хлеб пшеничный		50	3.8	1.5	24.9	131	244	63.5	13	17.5	42.5	0.8	-	0.08	0.04	0.76	-
	Какао с молоком	382	200	3.7	3.2	26.7	151	51.4	266.6	126.7	19.5	129.55	0.74	0.02	0.035	0.145	0.19	1
				27.6/28.3	36/36.3	136.8/154.4	1048/1157	1169.05	727.47	454.3	135.6	649.85	6.941	0.078	0.47	0.495	4.025	3
	Булочка «Домашняя» с повидлом	424	100	7.5	13.2	60.9	392	26.74	139.05	22.67	53.51	85.8	1.715	0.066	0.15	0.21	1.13	0.1
ЗАВТРАК	масло сливочное «Крестьянское»		5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	масло растительное		2															
	мука		50					6	88	12	22	57.5	1.05	-	0.13	0.04	1.1	-
	повидло яблочное		20					3.2	29.8	2.8	1.4	1.8	0.36	-	0.002	0.004	--	0.1
	яйцо куриное		1\4					13.4	14	5.5	1.2	21.5	0.25	0.04	0.007	0.04	0.019	-
	дрожжи		1					0.21	5.9	0.27	0.51	4	0.03	0.006	0.007	0.114	-	-
	вода		20					0.18	-	0.9	0.2	-	-	-	-	-	-	-
	сахар		5					0.05	0.15	0.1	-	-	0.015	-	-	-	-	-
	Молоко кипяченое	385	200	6	6.6	9.9	122	100	292	242	28	182	0.2	0.04	0.06	0.26	0.2	2
				13.5	19.8	70.8	514	126.74	431.2	264.67	81.51	267.8	1.915	0.106	0.21	0.47	1.53	2.1
	Щи из свежей капусты с картофелем	88	350\450	5.8\6.5	7.1\9	22.3\28.4	167\222	44.3	542.05	69.61	36.49	76.43	1.34	0.02	0.11	0.1	1.56	53.2
	масло сливочное «Крестьянское»		4\5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-

ОБЕД	масло растительное		4\5															
	картофель		50\60				12.6	255.6	4.5	10.35	26.1	0.405	-	0.054	0.032	0.585	9	
	капуста		80\100				11.05	157.25	40.8	13.6	26.35	0.51	-	0.026	0.034	0.629	38.25	
	лук репчатый		15\20				2.88	28	4.96	2.24	9.28	0.128	-	0.008	0.003	0.032	1.6	
	морковь		15\20				3.15	30	7.65	5.7	8.25	0.105	-	0.009	0.011	0.15	0.75	
	томатная паста		8				9.12	70	1.6	2.4	5.44	0.184	-	0.012	0.014	0.152	3.6	
	вода		250\300				1.8	-	9	2	0.006	0.002	-	-	-	-	-	
	Макаронник с мясом	285	180/200	22.8/25.9	26.5/28	3.6/3.9	337/383	136.33	643.8	38.91	63.31	398.86	5.16	0.076	0.288	0.41	8.717	0.8
	говядина (котлетное мясо)		135/150				82.5	513	15	40.5	316.5	3.75	-	0.18	0.345	8.55	-	
	масло растительное		5/6				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	макароны		45/50				4	77	9.5	16.5	43.5	0.9	-	0.085	0.02	0.605	-	
	лук репчатый		15/20				2.88	28	4.96	2.24	9.28	0.128	-	0.008	0.003	0.032	1.6	
	яйцо		¼-1/3				13.4	14	5.5	1.2	21.5	0.25	0.04	0.007	0.04	0.019	-	
	масло сливочное «Крестьянское»		3/4				3.5	1.1	1	0.17	0.88	0.007	0.016	-	0.007	0.007	-	
	масло сливочное «Крестьянское» (полить при отпуске)		5				3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-	
	сухари панировочные		4/5				26.35	9.5	1.85	2.5	6.2	0.115	-	0.012	0.006	0.115		
	Капуста тушеная	139	50.0	1	1.8	5.3	42	12.738	129.87	26.885	10.415	22.635	0.45	0.01	0.027	0.03	0.482	24.25
	масло сливочное		3				3.5	1.1	1	0.17	0.88	0.007	0.016	-	0.007	0.007	-	

«Крестьянское»																	
	масло растительное	2					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	капуста свежая	70					6.5	92.5	24	8	15.5	0.3	-	0.015	0.02	0.37	22.5
	мука пшеничная	2					0.24	3.52	0.48	0.88	2.3	0.042	-	0.005	0.002	0.044	-
	сахар	1					0.01	0.03	0.02	-	-	0.003	-	-	-	-	-
	лук репчатый	5					0.18	1.75	0.31	0.14	0.58	0.009	-	-	-	0.002	0.1
	томатная паста	3					3.42	26.25	0.6	0.9	2.04	0.069	-	0.005	0.005	0.057	1.35
	Сок фруктовый	200	0.1		21.8	88	6	500	34	12	36	0.6	-	0.02	0.04	0.4	14
	Хлеб пшеничный	150	11.4	4.5	74.7	393	732	190.5	39	52.5	124.5	2.4	-	0.225	0.144	2.265	-
				46.1/48.6	42.9/48.2	130.7/137.7	1077/1167	931.368	1469.17	99.987	138.23	581.915	8.61	0.086	0.67	0.724	13.424
Рыба, запеченная под молочным соусом	233	250\300	18.5\22.2	19.8\22.8	25\30	345\414	394.88	1678.34	162.76	136.72	421.68	3.049	0.117	0.395	0.38	3.821	36.312
	минтай с/м без/головы	185\220					244.5	642	27	85.5	240	1.2	0.015	0.165	0.165	1.5	2.7
	лук репчатый	20\25					3.6	35	6.2	2.8	11.6	0.16	-	0.01	0.004	0.04	0.2
	соус молочный	328	60\75														
	молоко	30					15	43.8	36.3	4.2	27.3	0.03	0.006	0.009	0.039	0.03	0.3
	масло сливочное «Крестьянское»	5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	мука пшеничная	5					0.51	7.52	1.01	1.98	5.1	0.092	-	0.01	0.005	0.015	-

ОБЕД	сметана		10					3.5	10.9	8.6	8	6	0.02	0.015	0.003	0.011	0.01	0.03
	картофель		50\60					12.6	255.6	4.5	10.35	26.1	0.405	-	0.054	0.032	0.585	3
	капуста		50\60					6.5	92.5	24	8	15.5	0.3	-	0.015	0.02	0.37	22.5
	лук репчатый		15\20					2.88	28	4.96	2.24	9.28	0.128	-	0.008	0.003	0.032	1.6
	морковь		15\20					3.15	30	7.65	5.7	8.25	0.105	-	0.009	0.011	0.15	0.75
	свекла		80\90					64.5	187.2	24.05	27.95	27.95	0.91	-	0.013	0.026	0.13	6.5
	томатная паста		12					13.68	105	2.4	3.6	8.16	0.276	-	0.018	0.02	0.228	5.4
	вода		250\300					1.8	-	9	2	0.006	0.002	-	-	-	-	-
	Плов	265	200/250	22.9/28.7	8.8/11	36.8/46	319/398	105.38	546.37	39.08	67.96	375.232	4.384	0.019	0.229	0.376	9.435	1.32
	говядина		140/160					82.5	513	15	40.5	316.5	3.75	-	0.18	0.345	8.55	-
	масло сливочное «Крестьянское»		4/5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	масло растительное		4/5					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	рис		50\60					15.6	32.4	14.4	13	48.5	0.5	-	0.04	0.02	0.8	-
	лук репчатый		10					4.05	109.65	13.35	13.2	33.9	1.05	-	0.135	0.027	0.356	-
	морковь		10					0.63	6	1.53	1.14	1.65	0.021	-	0.002	0.002	0.03	0.15
	вода		150\180					0.9	-	4.5	1	0.003	0.001	-	-	-	-	-
	Икра свекольная	75	50	1.5	4.4	9	63	47.15	147.28	20.36	22.96	25.86	0.804	-	0.017	0.026	0.165	6.75
	масло растительное		5															
	свекла		60					43	144	18.5	21.5	21.5	0.7	-	0.01	0.02	0.1	5
	сахар		1					0.01	0.03	0.02	-	-	0.003	-	-	-	-	-
	лук репчатый		5					0.18	1.75	0.31	0.14	0.58	0.009	-	-	-	0.002	0.1
	томатная паста		3					3.42	26.25	0.6	0.9	2.04	0.069	-	0.005	0.005	0.057	1.35
	Сок фруктовый		200	0.1		21.8	88	6	500	34	12	36	0.6	-	0.02	0.04	0.4	14
	Хлеб пшеничный		150	11.4	4.5	74.7	393	732	190.5	39	52.5	124.5	2.4	-	0.225	0.144	2.265	-
				41.4/47.6	24.7/27.7	166.3/181.6	1050/1194	964.11	2126.3	219.01	223.6	664.418	10.352	0.054	0.612	0.748	13.782	60.6
	УЖИН	Птица тушеная в соусе	290	75\75	20.3	25.7	5.7	335	97.75	337.12	22.82	29.66	241.93	3.047	0.091	0.106	0.194	10.311
мясо птицы			160					91	282.1	19.5	26	234	2.86	0.091	0.091	0.182	10.14	2.34
масло растительное			5															
соус красный основной		333	75	1	4	2.8	37	6.75	55.02	3.32	3.66	7.93	0.187	-	0.015	0.012	0.171	25
масло растительное			2															
мука пшеничная			2					0.24	3.52	0.48	0.88	2.3	0.042	-	0.005	0.002	0.044	-
сахар			1					0.01	0.03	0.02	-	-	0.003	-	-	-	-	
лук репчатый			5					0.18	1.75	0.31	0.14	0.58	0.009	-	-	-	0.002	0.1
морковь			8					0.63	6	1.53	1.14	1.65	0.021	-	0.002	0.002	0.03	0.15
томатная паста			8					5.7	43.75	1	1.5	3.4	0.115	-	0.008	0.008	0.095	2.25
вода			100					0.45	-	2.25	0.5	0.001	-	-	-	-	-	-
Картофель отварной с маслом сливочным «Крестьянское»		128	150\200	3.2\4.2	7.1\9.2	26.3\35	180\240	76.9	1138.8	68.5	49.5	308.1	8.26	0.028	0.495	0.494	5.185	52.4
картофель		250\280					53.2	1079.2	19	43.7	110.2	1.71	-	0.228	0.133	2.47	38	

	масло сливочное «Крестьянское»		10					7.4	2.4	2.2	0.4	2	0.02	0.04	-	0.02	0.02	-
	Хлеб с маслом сливочным «Крестьянское»	1	50\10	3.9	10.1	25	206	251.4	65.8	15.2	17.8	44.4	0.82	0.038	0.08	0.05	0.77	-
	Хлеб пшеничный		50	3.8	1.5	24.9	131	244	63.5	13	17.5	42.5	0.8	-	0.08	0.04	0.76	-
	Чай	376	200	0.1		15	60	2.114	5.41	10.29	2.88	1.656	0.211	-	-	0.002	0.016	0.02
	Яблоко (фрукты свежие)		100	0.4	0.4	9.8	45	26	248	16	9	11	0.6	-	0.03	0.02	0.3	16
				31.7\32.7	44.8\46.9	106.7\115.4	957\1017	698.49	1613.11	145.81	126.34	649.586	13.738	0.157	0.791	0.798	17.326	73.24
	Биойогурт		200	5.6	6.4	12.2	112	100	300	248	30	190	0.2	0.02	0.06	0.3	0.3	1.2
Н/Н	Печенье «Топленое молоко»		50	4.2	2.1	38.8	190											
				9.8	8.5	51	302	100	300	248	30	190	0.2	0.02	0.06	0.3	0.3	1.2
	Соль поваренная йодированная		8г.(день)					3096.8	0.72	29.44	1.76	-	0.234	-	-	-	-	-
	ИТОГО 9 ДЕНЬ			124/131.9	122.8/128.1	520.8/552.2	3407/3643	5905.96	5655.4	1535.26	533.3	2579.8	30.574	0.581	2.071	3.22	35.538	162.38
	СРЕДА 10 ДЕНЬ																	
	Запеканка из творога со сметанным соусом	223	180\200\40	32.9\39.2	16.7\19.3	48\57.3	350\420	141.58	300.86	269.39	74.61	451.78	1.882	0.118	0.127	0.382	1.234	1.06
ЗАВТРАК	творог		170\200					88	234	240	48	398	0.6	0.02	0.08	0.5	0.9	1
	крупа манная		12\15					1.5	19.5	3	2.7	12.75	0.15	-	0.021	0.006	0.18	-
	сахар		12\15					0.15	0.45	0.3	-	-	0.05	-	-	-	-	-
	яйцо куриное		1\6-1\4					13.4	14	5.5	1.2	21.5	0.25	0.04	0.007	0.04	0.019	-
	масло сливочное «Крестьянское»		5\7					5.18	1.61	1.54	0.21	1.33	0.014	0.027	-	0.007	-	-
	масло растительное		2\3															
	сметана (для соуса)		15					5.25	16.35	12.9	12	9	0.03	0.023	0.005	0.017	0.015	0.045
	сметана		5					1.75	5.45	4.3	4	3	0.01	0.008	0.002	0.006	0.005	0.015
	сухари панировочные		6\7					26.35	9.5	1.85	2.5	6.2	0.115	-	0.012	0.006	0.115	-
	Икра морковная	75	50	1.1	3.4	6.9	63	23.71	205.03	30.62	23.4	40.1	0.663	0.015	0.052	0.227	0.52	8
	морковь		60					10.5	100	25.5	14	27.5	0.35	-	0.03	0.035	0.5	2.5
	лук репчатый		10					4.05	109.65	13.35	13.2	33.9	1.05	-	0.135	0.027	0.356	-
	масло растительное		4															
	томатная паста		10					11.4	87.5	2	3	6.8	0.23	0.015	0.017	0.19	-	4.5
	сахар		1					0.01	0.03	0.02	-	-	0.003	-	-	-	-	-
	Хлеб с маслом сливочным «Крестьянское»	1	50\10	3.9	10.1	25	206	251.4	65.8	15.2	17.8	44.4	0.82	0.038	0.08	0.05	0.77	-
	Хлеб пшеничный		50	3.8	1.5	24.9	131	244	63.5	13	17.5	42.5	0.8	-	0.08	0.04	0.76	-
	Кофейный напиток с молоком	379	200	3.6	2.7	28.3	152	51.15	226.45	133.15	15	100.903	0.411	0.02	0.034	0.14	0.95	1
				45.7/52	34.8/37.4	142.9/152.3	947/1017	711.84	861.64	461.36	155.53	679.683	4.576	0.191	0.353	0.839	4.234	10.06
	Молоко кипяченое	385	200	6	6.6	9.9	122	100	292	242	28	182	0.2	0.04	0.06	0.26	0.2	2
ЗАВ	Пряник		60	4.6	2	44.8	215											
				10.6	8.6	54.7	337	100	292	242	28	182	0.2	0.04	0.06	0.26	0.2	2
	Суп-харчо с мясом	349*	350/450	11.2/14.4	10.7/13.7	20.9/26.9	288/370	65.03	294.7	39.95	31.9	207.416	3.623	0.035	0.201	0.795	5.575	9.05
	мясо птицы		60					35	108.5	7.5	10	90	1.1	0.035	0.035	0.7	3.9	0.4
	масло растительное		5					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	рис		25/30					7.8	16.2	7.2	7.8	89.4	1.98	-	0.129	0.06	1.257	-
	лук репчатый		20/25					3.15	30	7.65	5.7	8.25	0.105	-	0.009	0.011	0.15	0.75

морковь		15/20					3.99	38	9.69	7.22	10.45	0.133	-	0.011	0.013	0.19	0.95
чеснок		2															
томатная паста		10/12					11.4	87.5	2	3	6.8	0.23	0.015	0.017	0.19	-	4.5
вода		250/300					1.8	-	9	2	0.006	0.002	-	-	-	-	-

Котлета мясная	268	50x2	14.8	19.4	22.2	322	134.2	131.85	27.8	46.2	259.4	4.465	-	0.342	0.303	6.926	-
мясо котлетное(говядина)		100					55	342	10	27	211	2.5	-	0.12	0.23	5.7	-
масло растительное		5															
лук репчатый		10					4.05	109.65	13.35	13.2	33.9	1.05	-	0.135	0.027	0.356	-
хлеб пшеничный		10					48.8	12.7	2.6	3.5	8.3	0.8	-	0.075	0.04	0.755	-
сухари панировочные		5					26.35	9.5	1.85	2.5	6.2	0.115	-	0.012	0.006	0.115	-
Соус красный основной	333	75	1	4	2.8	37	6.75	55.02	3.32	3.66	7.93	0.187	-	0.015	0.012	0.171	2.5
масло растительное		2															
мука пшеничная		2					0.24	3.52	0.48	0.88	2.3	0.042	-	0.005	0.002	0.044	-
сахар		1					0.01	0.03	0.02	-	-	0.003	-	-	-	-	-
лук репчатый		5					0.18	1.75	0.31	0.14	0.58	0.009	-	-	-	0.002	0.1
морковь		8					0.63	6	1.53	1.14	1.65	0.021	-	0.002	0.002	0.03	0.15
томатная паста		8					5.7	43.75	1	1.5	3.4	0.115	-	0.008	0.008	0.095	2.25
вода		50					0.45	-	2.25	0.5	0.001	-	-	-	-	-	-
Каша гречневая рассыпчатая	171	150/180/10	6.7/6.9	10.6/10.7	49.8/52	321/399	34.86	176.8	50.7	63.8	240.408	5.301	0.04	0.344	0.18	3.372	-
крупа гречневая		75/85					26.56	174.4	44	62.4	238.4	5.28	-	0.344	0.16	3.352	-
масло сливочное «Крестьянское»		10					7.4	2.4	2.2	0.4	2	0.02	0.04	-	0.02	0.02	-
вода		150/190					0.9	-	4.5	1	0.003	0.001	-	-	-	-	-
Сок фруктовый		200	0.1		21.8	88	6	500	34	12	36	0.6	-	0.02	0.04	0.4	14
Хлеб пшеничный		150	11.4	4.5	74.7	393	732	190.5	39	52.5	124.5	2.4	-	0.225	0.144	2.265	-
			43.5/46.7	44.8/47.8	181.8/187.8	1410/1401	988.18	1636.52	248.29	184.26	717.856	12.889	0.073	0.894	1.401	17.095	120.05
Рыба тушеная в томате с овощами	229	75/75	13.7	7.2	7.2	149	248.45	773.74	48.46	92.36	243.432	1.726	0.013	0.191	0.192	1.907	12.14
минтай с/м без головы	185						211.9	556.4	23.4	74.1	208	1.04	0.013	0.143	0.143	1.3	2.34
масло растительное	8						-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
лук репчатый	20						2.88	2.8	4.96	2.24	9.28	0.128	-	0.008	0.003	0.032	1.6
морковь	35						6.09	58	14.79	11.02	15.95	0.203	-	0.017	0.02	0.29	1.45
сахар	3						0.03	0.09	0.06	-	-	0.009	-	-	-	-	-
томатное пюре	15						17.1	131.25	3	4.5	10.2	0.345	-	0.023	0.026	0.285	6.75
лимонная кислота	1						-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
лавровый лист	0.01						-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
вода	100						0.45	-	2.25	0.5	0.002	0.001	-	-	-	-	-

УЖИН	Картофельное пюре	128	150/200	3.2/4.2	7.1/9.2	26.3/35	180/240	76.9	1138.8	68.5	49.5	308.1	8.26	0.028	0.495	0.494	5.185	52.4
	картофель		250/280					53.2	1079.2	19	43.7	110.2	1.71	-	0.228	0.133	2.47	38
	молоко		35\40					20	58.4	48.4	5.6	36.4	0.04	0.008	0.012	0.052	0.04	0.4
	масло сливочное «Крестьянское»		5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	Хлеб с маслом сливочным «Крестьянское»	1	50\10	3.9	10.1	25	206	251.4	65.8	15.2	17.8	44.4	0.82	0.038	0.08	0.05	0.77	-
	Хлеб пшеничный		50	3.8	1.5	24.9	131	244	63.5	13	17.5	42.5	0.8	-	0.08	0.04	0.76	-
	Чай	376	200	0.1		15	60	2.114	5.41	10.29	2.88	1.656	0.211	-	-	0.002	0.016	0.02
				24.7/25.7	25.9/28	101.4/110.1	726/786	822.89	2047.25	455.45	180.04	640.09	11.817	0.079	0.846	0.704	8.622	64.54
	Биойогурт		200	5.6	6.4	12.2	112	100	300	248	30	190	0.2	0.02	0.06	0.3	0.3	1.2
Н/Н	Печенье «Топленое молоко»		50	4.2	2.1	38.8	190											
	Яблоко (фрукты свежие)		100	0.4	0.4	9.8	45	26	248	16	9	11	0.6	-	0.03	0.02	0.3	16
				10.2	8.9	60.8	347	126	548	264	39	201	0.8	0.02	0.09	0.32	0.6	17.2
	Соль поваренная йодированная		8г.(день)					3096.8	0.72	29.44	1.76	-	0.234	-	-	-	-	-
	ИТОГО 10 ДЕНЬ			133.5/145	121.3/130	521.3/545.3	3696/3908	5845.714	1400.54	581.37	2420.6	2420.63	30.516	0.403	2.263	3.516	30.751	213.85

	ЧЕТВЕРГ 11 ДЕНЬ																	
	Сосиска отварная	243	1шт\60	6.6	9.3	1	160	501	150	24	12.6	101.4	1.02	-	-	-	-	-
ЗАВТРАК	Сосиска «Молочная»		62				160	501	150	24	12.6	101.4	1.02					
	Каша манная на молоке	181	250\300	8.8\9.2	11.2\11.4	62\65.1	418\450	109.75.	358.65	257.9	38.2	225.5	0.76	0.02	0.13	0.29	0.81	2
	крупа манная		40\50					5	65	10	9	42.5	0.5	-	0.07	0.02	0.6	-
	молоко		180\200					100	292	242	28	182	0.2	-	0.06	0.26	0.2	2
	масло сливочное «Крестьянское»		5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	сахар		12\15					0.15	0.45	0.3	-	-	0.05	-	-	-	-	-
	вода		100					0.9	-	4.5	1	0.003	0.001	-	-	-	-	-
	Хлеб с маслом сливочным «Крестьянское» и сыром «Российским»	1	50\10\20	8.7	15	25	278	444.74	89	215.2	27.2	153.2	0.94	0.09	0.09	0.11	0.83	0.32
	Хлеб пшеничный		50	3.8	1.5	24.9	131	244	63.5	13	17.5	42.5	0.8	-	0.08	0.04	0.76	-
	Кофейный напиток с молоком	379	200	3.6	2.7	28.3	152	51.15	226.45	133.15	15	100.9	0.411	0.02	0.034	0.14	0.95	1
				31.5/31.9	39.7/39.9	141.2/144.3	1139/1271	1350.64	887.6	643.25	110.5	623.5	3.931	0.13	0.334	0.58	3.35	3.32
	Булочка «Домашняя» с повидлом	424	100	7.5	13.2	60.9	392	26.74	139.05	22.67	53.51	85.8	1.715	0.066	0.15	0.21	1.13	0.1
	масло сливочное «Крестьянское»		5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	масло растительное		2															
	мука		50					6	88	12	22	57.5	1.05	-	0.13	0.04	1.1	-
	повидло яблочное		20					3.2	29.8	2.8	1.4	1.8	0.36	-	0.002	0.004	--	0.1
	яйцо куриное		1\4					13.4	14	5.5	1.2	21.5	0.25	0.04	0.007	0.04	0.019	-

ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	103	350/450	3.8/4	3.8/4.6	29.3/37.7	163/209	41.13	658	27.51	40.74	93.936	1.505	0.02	0.177	0.102	1.734	22.35
	масло сливочное «крестьянское»		4\5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	масло растительное		4\5															
	картофель		130\150					28	368	10	23	58	0.9	-	0.034	0.008	0.242	20
	лапша, вермишель		20/25					8.1	219.3	26.7	26.4	67.8	2.1	-	0.27	0.054	0.711	-
	лук репчатый		15\20					2.88	28	4.96	2.24	9.28	0.128	-	0.008	0.003	0.032	1.6
	морковь		15\20					3.15	30	7.65	5.7	8.25	0.105	-	0.009	0.011	0.15	0.75
	вода		250\300					1.8	-	9	2	0.006	0.002	-	-	-	-	-
	Птица отварная	288	100.0	23.2	20.4	1.7	232	91.18	283.85	19.81	26.14	234.58	2.86.01	0.091	0.091	0.182	10.142	2.44
	мясо птицы		150					91	282.1	19.5	26	234	2.85	0.091	0.091	0.182	10.14	2.34
	лук репчатый		5					0.18	1.75	0.31	0.14	0.58	0.009	-	-	-	0.002	0.1
	Рагу из овощей	143	250/300	4.6/5.2	9.7/10.6	26.6/31.5	292/363	77.16	1155.9	94.36	72.58	161	2.592	-	0.249	0187	2.112	73.3
	масло растительное		10					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	картофель		130/150					28	568	10	23	58	0.9	-	0.12	0.07	1.3	20
	капуста		80/100					11.05	157.25	40.8	13.6	26.35	0.51	-	0.026	0.034	0.629	38.25
	лук репчатый		50/60					7.2	70	12.4	5.6	23.2	0.32	-	0.02	0.008	0.08	4
	морковь		70/90					10.5	100	25.5	14	27.5	0.35	-	0.03	0.035	0.5	2.5
	томатная паста		10					11.4	87.5	2	3	6.8	0.23	0.015	0.017	0.19	-	4.5
УЖИН	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0.1	-	21.8	88	2.19	87.45	25.95	11	11.556	2.297	-	0.003	0.006	0.135	0.3
	Хлеб пшеничный		150	11.4	4.5	74.7	393	732	190.5	39	52.5	124.5	2.4	-	0.225	0.144	2.265	-
				43.4/43.9	38.4/40.1	154.1/166.4	1168/1275	947.29	2504.4	214.37	203.82	649.45	9.05	0.111	0.762	0.655	16.591	111.9
	Биточки рыбные	234	50*2	14.8	8.8	11.6	274	189.63	437.5	20.75	59.7	166.2	0.915	0.01	0.122	0.116	1.115	1.8
	минтай с/м без головы		150					163	428	18	57	160	0.8	0.01	0.11	0.11	1	1.8
	сухари панировочные		8					26.35	9.5	1.85	2.5	6.2	0.115	-	0.012	0.006	0.115	-
	молоко или вода		20					0.28	-	0.9	0.2	0.001	-	-	-	-	-	-
	масло растительное		8					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соус красный основной	333	75					6.75	55.02	3.32	3.66	7.93	0.187	-	0.015	0.012	0.171	2.5
	масло растительное		2															
	мука пшеничная		2					0.24	3.52	0.48	0.88	2.3	0.042	-	0.005	0.002	0.044	-
	сахар		1					0.01	0.03	0.02	-	-	0.003	-	-	-	-	-
	лук репчатый		5					0.18	1.75	0.31	0.14	0.58	0.009	-	-	-	0.002	0.1
	морковь		8					0.63	6	1.53	1.14	1.65	0.021	-	0.002	0.002	0.03	0.15
	томатная паста		8					5.7	43.75	1	1.5	3.4	0.115	-	0.008	0.008	0.095	2.25
	вода		50					0.45	-	2.25	0.5	0.001	-	-	-	-	-	-
	Картофельное пюре	128	150/200	3.2/4.2	7.1/9.2	26.3/35	180/240	76.9	1138.8	68.5	49.5	308.1	8.26	0.028	0.495	0.494	5.185	52.4
	картофель		250/280					53.2	1079.2	19	43.7	110.2	1.71	-	0.228	0.133	2.47	38
	молоко		35\40					20	58.4	48.4	5.6	36.4	0.04	0.008	0.012	0.052	0.04	0.4
	масло сливочное «Крестьянское»		5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-

	Хлеб с маслом сливочным «Крестьянское»	1	50\10	3.9	10.1	25	206	251.4	65.8	15.2	17.8	44.4	0.82	0.038	0.08	0.05	0.77	-
	Хлеб пшеничный		50	3.8	1.5	24.9	131	244	63.5	13	17.5	42.5	0.8	-	0.08	0.04	0.76	-
	Чай	376	200	0.1		15	60	2.114	5.41	10.29	2.88	1.656	0.211	-	-	0.002	0.016	0.02
				26.8/27.8	31.5/33.6	105.6/114.3	888/948	570.824	1766.03	131.06	151.04	570.787	11.193	0.076	0.792	0.714	8.017	56.72
	Биойогурт		200	5.6	6.4	12.2	112	100	300	248	30	190	0.2	0.02	0.06	0.3	0.3	1.2
	Пряник		60	4.6	2	44.8	215											
Н/Н				10.2	8.4	57	327	100	300	248	30	190	0.2	0.02	0.06	0.3	0.3	1.2
	Соль поваренная йодированная		8г.(день)					3096.8	0.72	29.44	1.76	-	0.234	-	-	-	-	-
	ИТОГО 12 ДЕНЬ			124.5/127	134.4/138.3	523.6/563.2	3920/4195	5768.004	5670.43	1544.84	605.73	2432.03	30.67	0.603	2.377	3.004	30.472	174.33
	СУББОТА 13 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметанным соусом	223	180\200\40	32.9\39.2	16.7\19.3	48\57.3	350\420	141.58	300.86	269.39	74.61	451.78	1.882	0.118	0.127	0.382	1.234	1.06
	творог		170\200					88	234	240	48	398	0.6	0.02	0.08	0.5	0.9	1
	крупа манная		12\15					1.5	19.5	3	2.7	12.75	0.15	-	0.021	0.006	0.18	-
	сахар		12\15					0.15	0.45	0.3	-	-	0.05	-	-	-	-	-
	яйцо куриное		1\6-1\4					13.4	14	5.5	1.2	21.5	0.25	0.04	0.007	0.04	0.019	-
	масло сливочное «Крестьянское»		5\7					5.18	1.61	1.54	0.21	1.33	0.014	0.027	-	0.007	-	-
	масло растительное		2\3															
	сметана (для соуса)		15					5.25	16.35	12.9	12	9	0.03	0.023	0.005	0.017	0.015	0.045
	сметана		5					1.75	5.45	4.3	4	3	0.01	0.008	0.002	0.006	0.005	0.015
	сухари панировочные		6\7					26.35	9.5	1.85	2.5	6.2	0.115	-	0.012	0.006	0.115	-
	Икра свекольная	75	50	1.5	4.4	9	63	47.15	147.28	20.36	22.96	25.86	0.804	-	0.017	0.026	0.165	6.75
	масло растительное		5															
	свекла		60					43	144	18.5	21.5	21.5	0.7	-	0.01	0.02	0.1	5
	сахар		1					0.01	0.03	0.02	-	-	0.003	-	-	-	-	-
	лук репчатый		5					0.18	1.75	0.31	0.14	0.58	0.009	-	-	-	0.002	0.1
	томатная паста		3					3.42	26.25	0.6	0.9	2.04	0.069	-	0.005	0.005	0.057	1.35
ЗАВ	Хлеб с маслом сливочным «Крестьянское» и сыром «Российский»	1	50\10\20	8.7	15	25	278	444.74	89	215.2	27.2	153.2	0.94	0.09	0.09	0.11	0.83	0.32
	Хлеб пшеничный		50	3.8	1.5	24.9	131	244	63.5	13	17.5	42.5	0.8	-	0.08	0.04	0.76	-
	Какао с молоком	382	200	3.7	3.2	26.7	151	51.4	266.6	126.7	19.5	129.55	0.74	0.02	0.035	0.145	0.19	1
				50.4/56.7	41.4/43	133.6/142.9	973/1043	928.87	897.24	644.65	161.77	802.89	5.266	0.228	0.349	0.703	3.179	9.13
	Молоко кипяченое	385	200	6	6.6	9.9	122	100	292	242	28	182	0.2	0.04	0.06	0.26	0.2	2
	Пряник «Обжора»		60	4.6	2	44.8	215											
				10.6	8.6	54.7	337	100	292	242	28	182	0.2	0.04	0.06	0.26	0.2	2
	Борщ с картофелем, капустой и сметаной	82	350\450\10	5.2\5.9	7\7.8	24.3\30.4	187\242	112.31	710.4	86.26	68.04	102.246	2.156	0.035	0.12	0.133	1.515	39.78
	масло сливочное «Крестьянское»		4\5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	масло растительное		4\5															
	сметана		10					3.5	10.9	8.6	8	6	0.02	0.015	0.003	0.011	0.01	0.03
	картофель		50\60					12.6	255.6	4.5	10.35	26.1	0.405	-	0.054	0.032	0.585	3
	капуста		50\60					6.5	92.5	24	8	15.5	0.3	-	0.015	0.02	0.37	22.5
	лук репчатый		15\20					2.88	28	4.96	2.24	9.28	0.128	-	0.008	0.003	0.032	1.6

				21.7/22	35.2/35.4	121.5/129.5	890/972	733.224	1805.48	149.43	124.88	417.351	6.406	1.086	0.545	0.63	5.608	79.274
	Биойогурт		200	5.6	6.4	12.2	112	100	300	248	30	190	0.2	0.02	0.06	0.3	0.3	1.2
Н/Н	Печенье «Топленое молоко»		50	4.2	2.1	38.8	190											
				9.8	8.5	51	302	100	300	248	30	190	0.2	0.02	0.06	0.3	0.3	1.2
	Соль поваренная йодированная		8г.(день)					3096.8	0.72	29.44	1.76	-	0.234	-	-	-	-	-
	ИТОГО 13 ДЕНЬ			128.8/137	131.2/134.8	528.4/555.9	3673/3907	5975.12	5138.41	1496.625	558.16	2188.86	23.422	1.447	1.769	2.712	20.335	193.88
	ВОСКРЕСЕНЬЕ 14 ДЕНЬ																	
	Сосиска отварная	243	1шт\60	6.6	9.3	1	160	501	150	24	12.6	101.4	1.02	-	-	-	-	-
	Сосиска «Молочная»		62				160	501	150	24	12.6	101.4	1.02					
	Каша гречневая на молоке	173	250\300	9.6\10.3	11.9\12.1	59.2\76.8	400\508	121.25	402.65	275.4	68.2	332.003	3.561	0.02	0.275	0.37	2.305	2
	крупа гречневая		40\50					16.6	109	27.5	39	149	3.3	-	0.215	0.1	2.095	-

	масло сливочное «Крестьянское»		5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	молоко		150\200					100	292	242	28	182	0.2	-	0.06	0.26	0.2	2
	сахар		12\15					0.15	0.45	0.3	-	-	0.05	-	-	-	-	-
	вода		100					0.9	-	4.5	1	0.003	0.001	-	-	-	-	-
	Хлеб с маслом «Крестьянское» и сыром «Российский»	1	50\10\20	8.7	15	25	278	444.74	89	215.2	27.2	153.2	0.94	0.09	0.09	0.11	0.83	0.32
	Хлеб пшеничный		50	3.8	1.5	24.9	131	244	63.5	13	17.5	42.5	0.8	-	0.08	0.04	0.76	-
	Кофейный напиток с молоком	379	200	3.6	2.7	28.3	152	51.15	226.45	133.15	15	100.903	0.411	0.02	0.034	0.14	0.95	1
	Карамель с фруктовой начинкой		30.0			29	108											
	Яблоко (фрукты свежие)		100	0.4	0.4	9.8	45	26	248	16	9	11	0.6	-	0.03	0.02	0.3	16
				32.7/33.4	40.8/41	177.2/194.8	1274/1382	1388.14	1179.6	676.75	149.5	741.006	7.332	0.13	0.509	0.347	5.145	18.32
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	102	350\450	10.9\13.8	9.4\9.5	32.5\41.7	238\306	45.83	846.5	50.41	57.54	144.33	3.243	0.02	0.407	0.148	2.203	22.35
	масло сливочное «Крестьянское»		4\5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.02	-	0.01	0.01	-
	масло растительное		4\5															
	картофель		130\150					28	568	10	23	58	0.9	-	0.12	0.07	1.3	20
	горох		25\30					8.1	219.3	26.7	26.4	67.8	2.1	-	0.27	0.054	0.711	-
	лук репчатый		15\20					2.88	28	4.96	2.24	9.28	0.128	-	0.008	0.003	0.032	1.6
	морковь		15\20					3.15	30	7.65	5.7	8.25	0.105	-	0.009	0.011	0.15	0.75
	вода		250\300					1.8	-	9	2	0.006	0.002	-	-	-	-	-
	Плов	265	200/250	22.9/28.7	8.8/11	36.8/46	319/398	105.38	546.37	39.08	67.96	375.232	4.384	0.019	0.229	0.376	9.435	1.32
	говядина		140/160					82.5	513	15	40.5	316.5	3.75	-	0.18	0.345	8.55	1.16
	масло сливочное «Крестьянское»		4/5					3.7	1.2	1.1	0.2	1	0.01	0.019	-	0.01	0.01	-
	масло растительное		4/5					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	рис		50\60					15.6	32.4	14.4	13	48.5	0.5	-	0.04	0.02	0.8	-
	лук репчатый		10					4.05	109.65	13.35	13.2	33.9	1.05	-	0.135	0.027	0.356	-
	морковь		10					0.63	6	1.53	1.14	1.65	0.021	-	0.002	0.002	0.03	0.15
	вода		150\180					0.9	-	4.5	1	0.003	0.001	-	-	-	-	-
	Икра кабачковая		50	0.6	2.8	3.2	36	350	157.5	20.5	17.5	33.5	3.5	-	0.01	0.025	-	-
	Сок фруктовый		200	0.1		21.8	88	6	500	34	12	36	0.6	-	0.02	0.04	0.4	14
	Хлеб пшеничный		150	11.4	4.5	74.7	393	732	190.5	39	52.5	124.5	2.4	-	0.225	0.144	2.265	-
				45.9/54.6	25.5/28.8	169/187.4	1074/1213	1239.21	2240.87	182.99	207.5	713.562	14.127	0.039	0.891	0.733	14.303	37.67
УЖИН	Рыба «Аппетитная»	333*	230/300	34.9/47.6	28.2/35.5	15/15/20.5	453/618	388.74	1097.55	212.15	153.03	410.163	3.859	0.143	0.273	1.633	2.472	9.787
	минтай с/м без головы		200/240					260.8	684.8	28.8	91.2	256	1.28	0.016	0.176	0.176	1.6	2.88
	масло сливочное «Крестьянское»		12/14					8.88	2.76	2.64	0.36	2.28	0.024	0.046	-	0.012	0.012	-
	масло растительное		12/13					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	капуста б/к свежая		150/170					18.2	259	67.2	33.6	43.4	0.84	-	0.042	0.35	0.63	0.75
	лук репчатый		50/70					10.8	105	18.6	8.4	34.8	0.48	-	0.03	0.012	0.12	6
	яйцо		1/5-1/3					13.4	14	5.5	1.2	21.5	0.25	0.04	0.007	0.04	0.019	-
	сыр «Российский»		5/6					70	8.12	70	3.29	38.08	0.042	0.018	0.0028	0.021	0.021	0.112
	мука		5/6					0.51	7.52	1.01	1.98	5.1	0.092	-	0.01	0.005	0.055	-
	сметанный соус	1044	80/100					5.25	16.35	12.9	12	9	0.03	0.023	0.005	0.017	0.015	0.045
	Хлеб с маслом сливочным «Крестьянское»	1	50\10	3.9	10.1	25	206	251.4	65.8	15.2	17.8	44.4	0.82	0.038	0.08	0.05	0.77	-
	Хлеб пшеничный		50	3.8	1.5	24.9	131	244	63.5	13	17.5	42.5	0.8	-	0.08	0.04	0.76	-

	Чай	376	200	0.1		15	60	2.114	5.41	10.29	2.88	1.656	0.211	-	-	0.002	0.016	0.02
				42.7/49.4	39.8/47.1	79.9/85.4	850/1015	886.254	1232.26	250.64	191.21	498.719	5.69	0.181	0.433	1.725	4.018	9.787
	Печенье «Юбилейное»		50	4.2	2.1	38.8	190											
Н/Н	Молоко кипяченое	385	200	6	6.6	9.9	122	100	292	242	28	182	0.2	0.04	0.06	0.26	0.2	2
				10.2	8.7	48.7	312	100	292	242	28	182	0.2	0.04	0.06	0.26	0.2	2
	Соль поваренная йодированная		8г.(день)					3096.8	0.72	29.44	1.76	-	0.234	-	-	-	-	-
	ИТОГО 14 ДЕНЬ			131.5/147.6	114.8/125.6	474.8/516.3	3510/3922	6712.404	4945.45	1381.82	577.97	2135.29	27.583	0.39	1.893	3.065	23.666	67.777

* обозначены № рецептур блюд, использованных из «Сборника рецептур блюд для предприятий общественного питания»