



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7, С 7 ДО 11 И С 12-18 ЛЕТ

Разработано:
ООО «Уральский региональный центр питания»

Пермь, 2017 г

Пояснительная записка
к 10-ти дневному рациону питания детей
в возрасте 3-6, 7 -11 и 12 - 18 лет

Разработанные рационы питания (в дальнейшем - меню) предназначены для детей и подростков, проходящих реабилитацию в ГАУСО СО «РЦ города Нижний Тагил». Возрастные группы детей и подростков от 3 до 6, от 7 до 11 и от 12 до 18 лет. Питание 4-х разовое (завтрак, второй завтрак обед, усиленный полдник).

При разработке рациона питания для детей и подростков использованы следующие официальные документы:

1. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: Метод, рекомендации № 2.3.1.2432-08. - М., 2008.
2. СП 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания».

3. Постановление Правительства Свердловской области от 06.11.2015 № 1037-1111.
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Под ред. проф. А.Я. Первалова, издание 5-е, Пермь, 2013.
5. Справочник «Химический состав и калорийность российских продуктов питания». Под ред. В. А. Тутельяна, М., 2012.
6. Гигиеническая оценка рационов питания детей и подростков в организованных коллективах. Методические рекомендации. Составители: Первалов А.Я., Сорокина А. А. и др. Пермь, 2010.

Меню составлено исходя из наличия продуктов, закупаемых ГАУ «РЦ Ленинского района г.Нижний Тагил», а также в соответствии с особенностями поставки таких продуктов как: молоко, кисломолочные продукты, рыба, кура, колбасные изделия.

В меню учтены требования касающиеся разнообразия блюд, объема выхода порций в соответствии с возрастом детей и подростков. Примерный набор продуктов, используемых в меню, не содержит пищевые продукты, запрещенные в питании детей.

В целях профилактики иерсиниозов, после 01 марта овощи урожая прошлого года следует использовать только после термической обработки. В связи с этим в меню, после 01 марта, вместо салатов из белокочанной капусты (ТК№4, №6) салата из моркови (ТК№10, ТК № 51, ТК№ 2) рекомендуется использовать салаты из отварных или консервированных овощей.

Предлагаемое меню позволяют выполнить главную функцию пищи - обеспечение растущего организма ребенка энергией, основными пищевыми веществами, витаминами и минералами в соответствии с МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» и требованиям СП 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания».

При составлении меню был использован «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» (Пермь, 2013). В меню представлены блюда, с соответствующими номерами рецептур из данного Сборника. При увеличении или уменьшении выхода блюда, нормы закладки продуктов пересчитываются соответственно. Пример пересчета закладываемых продуктов приводится в Сборнике на стр. 7.

Разработанное примерное меню для заказчика представлено по возрастам в виде:

1. Пояснительной записки к меню,
2. Таблицы «Меню-раскладка» (Приложение 1),
3. Таблица «Продуктовый набор» (Приложение 2),

Меню-раскладка для детей в возрасте 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя - ПН																	
Завтрак																	
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	Соль йодированная	0,4	0,4	11,32	9,4	50,04	330,0106	0,27	0	36	0,82	21,42	268,8	178,6	6,01
			Крупа гречневая (ядрица)	92	91												
			Вода	136	136												
			Масло сливочное	9	9												
108	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный формовой	15	15	1,14	0,12	7,38	35,16	0,02	0	0	0,16	3	9,75	2,1	0,16
300	Яйца вареные	40	Яйцо куриное	46	40	5,08	4,6	0,28	62,87142	0,03	0	100,1	0,24	22,01	76,84	4,8	1
93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	15	Хлеб пшеничный формовой	8	8	0,63	5,5	3,79	67,1475	0,01	0	30	0,16	3,3	7,12	1,05	0,1
			Масло сливочное	8	8												
493/1	Чай с сахаром	200	Сахар. Сахар-песок	12	12	0,2	0,05	11,17	45,9598	0	0	0	0	5,15	7,66	4,18	0,83
			Чай высшего сорта, черный байховый	1	1												
			Вода	150	150												
Итого						18,37	19,67	72,66	541,15	0,33	0	166,1	1,38	54,88	370,18	190,74	8,1
2-й завтрак																	
518	Соки фруктовые	100	Соки фруктовые. Яблочный	100	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
112/1	Фрукты свежие 1	114	Яблоки	114	100	0,4	0,4	9,83	44,54208	0,03	10,03	0	0,2	16,05	11,04	9,03	2,21
Итого						0,9	0,5	19,93	87,84	0,04	12,03	0	0,3	23,05	18,04	13,03	3,61
Обед																	
7	Салат из моркови	60	Масло растительное	6	6	0,69	6,05	5,44	78,9252	0,03	1,85	0	2,85	14,86	29,27	20,1	0,38
			Сахар. Сахар-песок	2	2												
			Морковь	66	53												
134	Рассольник ленинградский	200	Картофель	80	58	1,56	4,08	10,62	85,44504	0,07	5,8	0	1,89	14,38	49,36	20,54	0,73
			Крупа рисовая	4	4												
			Огурцы соленые	13	12												
			Масло растительное	4	4												
			Соль йодированная	0,6	0,6												
			Лук репка	5	4												
			Морковь	10	8												
479	Сметана	10	Сметана 15,0%	10	10	0,24	1,42	0,34	15,143	0	0,04	9,5	0,03	8,36	5,8	0,86	0,02
379	Кнели из говядины	70	Соль йодированная	0,7	0,7	10,9	9,18	3,99	142,1983	0,03	0,18	13,16	0,32	37,87	101,93	13,98	1,36
			Яйцо куриное (белки)	4	4												
			Говядина 1 категории (боковой и наружн	77	58												
			Масса готового блюда	70	70												
			Хлеб пшеничный формовой	6	6												
			Масло сливочное	2	2												
			Молоко пастеризованное 2,5 %	29	27												
423	Капуста тушеная	130	Масло сливочное	6	6	2,9	4,41	10,51	93,33956	0,04	24,43	23,4	0,37	76,69	57,66	29,78	1,14
			Петрушка зелень	4	3												
			Морковь	6	5												
			Капуста белокочанная	171	137												
			Соль йодированная	0,3	0,3												
			Лук репка	9	8												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
			Томатное пюре	10	10												
			Сахар. Сахар-песок	4	4												
108	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	0,33	14,62	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
512к	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	170	Вода	170	170	0,87	0,05	19,9	83,50264	0,01	0,27	0	0,94	26,76	23,08	16,96	0,56
			Абрикосы сушеные без косточки (курага)	17	17												
			Сахар. Сахар-песок	13	13												
			Лимонная кислота	0,2	0,2												
Итого						21,11	25,76	80,38	637,84	0,28	32,57	46,06	6,99	191,82	318,4	113,91	6,46

	<i>Полдник</i>																	
174	Картофель отварной в молоке	160	Картофель	190	137	4,82	6,54	22,07	166,3819	0,17	19,5	9,12	2,37	65,57	114,77	34,06	1,19	
			Соль йодированная	0,6	0,6													
			Масло растительное	5	5													
			Мука пшеничная в/с	8	8													
			Молоко пастеризованное 2.5 %	48	48													
108	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62	
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
	Итого					13,26	11,92	49,79	359,44	0,29	20,9	49,12	2,77	314,17	328,97	69,86	2,23	
	Итого день					63,64	57,85	222,76	1626,27	0,92	65,5	261,2	11,44	583,92	1035,6	387,64	19,4	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя - ВТ																	
Завтрак																	
321	Сырники из творога запеченные	150	Крупа манная	11	11	24,12	14,16	30,73	346,8568	0,08	0,35	26,19	0,65	215,18	309,53	31,99	0,95
			Мука пшеничная в/с	10	10												
			Творог полужирный 9.0%	136	135												
			Яйцо куриное	6	5												
			Масло сливочное	2	2												
			Сметана 15.0%	5	5												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
			Ванилин	0	0												
481	Молоко сгущенное	30	Молоко сгущенное с сахаром 8.5 %	30	30	2,16	2,55	16,65	98,19	0,02	0,3	12,6	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
108	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
105	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	33,045	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0,01
494/1	Чай с лимоном	200	Лимон	8	7	0,26	0,06	11,38	47,08084	0	1,15	0	0,02	7,94	9,14	5	0,87
			Сахар. Сахар-песок	12	12												
			Чай высшего сорта, черный байховый	1	1												
			Вода	150	150												
Итого						28,86	20,64	73,58	595,49	0,14	1,8	58,79	1,11	322,42	405,36	51,39	2,22
2-й завтрак																	
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Итого						5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Обед																	
50	Салат из свеклы отварной	60	Масло растительное	3	3	0,85	3,05	4,6	49,22345	0,01	4,65	0	1,38	20,42	23,29	11,88	0,78
			Свёкла	73	58												
			Соль йодированная	0,1	0,1												
140	Щи из свежей капусты	200	Лук репка	10	8	1,37	3,94	3,56	55,16626	0,03	16,03	0	1,9	38,03	30,28	14,35	0,55
			Морковь	10	8												
			Масло растительное	4	4												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
			Капуста белокочанная	70	56												
			Вода	160	160												
			Томатное пюре	1	1												
			Соль йодированная	2	2												
479	Сметана	10	Сметана 15.0%	10	10	0,24	1,42	0,34	15,143	0	0,04	9,5	0,03	8,36	5,8	0,86	0,02
336мп	Рыба припущенная в молоке	80	Лук репка	18	15	11,1	6,18	2,4	109,6156	0,07	1,46	9,03	2,72	47,43	131,7	299,75	0,14
			Масло растительное	6	6												
			Масса припущенной рыбы с луком и мол	80	80												
			Масса готовой рыбы	59	59												
			Минтай потрошенный, обезглавленный с к	99	73												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	26	24												
			Соль йодированная	0,4	0,4												
429	Пюре картофельное	100	Картофель	113	81	2,04	3,97	8,44	77,69585	0,09	3,36	21,04	0,13	25,68	53,7	17,92	0,63
			Соль йодированная	0,4	0,4												
			Молоко пастеризованное 2,5 %	16	16												
			Масло сливочное	4	4												
108	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
507	Компот из свежих плодов или ягод	180	Лимонная кислота	0,2	0,2	0,49	0,27	18,99	80,32115	0,01	3,38	0	0,17	16,31	12,08	10,43	1,37
			Черешня	38	32												
			Яблоки	41	36												
			Сахар. Сахар-песок	14	14												
			Вода	155	155												
Итого						20,04	19,4	67,91	526,46	0,27	28,91	39,57	6,92	169,13	308,14	366,89	4,75

	Полдник																	
383	Пудинг из говядины с овощами	180	Соль йодированная	2	2	22,42	18,35	18,11	327,2417	0,13	16,44	49,87	0,93	95,3	227,92	47,3	3,39	
			Морковь	49	39													
			Капуста белокочанная	63	50													
			Крупа манная	14	14													
			Яйцо куриное	11	9													
			Говядина 1 категории (боковой и наружн	136	102													
			Масса готового блюда	180	180													
			Сухари	4	4													
			Молоко пастеризованное 2.5 %	27	26													
			Масло сливочное	4	4													
			Сметана 15.0%	4	4													
108	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62	
566	Булочка молочная	50	Мука пшеничная в/с	40	40	4,76	2,2	24,26	135,8589	0,06	0,12	3,61	1,18	28,25	43,17	8,33	0,43	
			Масло растительное	1	1													
			Дрожжи прессованные	0,5	0,5													
			Соль йодированная	0,5	0,5													
			Молоко пастеризованное 2.5 %	20	19													
518	Соки фруктовые	100	Соки фруктовые. Яблочный	100	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4	
	Итого					30,32	21,02	72,19	599,26	0,24	18,56	53,48	2,61	139,15	312,29	67,43	6,07	
	Итого день					85,02	66,06	221,68	1821,41	0,73	60,67	191,8	10,64	870,7	1205,8	513,71	13,24	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя - СР																	
Завтрак																	
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	Крупа пшеничная шлифованная	40	40	7,48	7,52	35,1	238,0094	0,18	0,69	40,22	0,17	128,63	174,51	46,05	1,19
			Соль йодированная	0,5	0,5												
			Вода	56	56												
			Сахар. Сахар-песок	5	5												
			Масло сливочное	5	5												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	112	106												
105	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	33,045	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0,01
108	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
501\1	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейный напиток	3	3	2,55	2,2	16,54	96,15079	0,03	0,47	17,95	0	104,89	75,14	11,94	0,13
			Молоко пастеризованное 2.5 %	94	90												
			Сахар. Сахар-песок	14	14												
			Вода	108	108												
	Итого					12,35	13,58	66,47	437,53	0,25	1,16	78,17	0,55	240,72	270,65	62,19	1,66
2-й завтрак																	
518	Соки фруктовые	100	Соки фруктовые. Яблочный	100	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
112\1	Плоды свежие 1	114	Яблоки	114	100	0,4	0,4	9,83	44,54208	0,03	10,03	0	0,2	16,05	11,04	9,03	2,21
	Итого					0,9	0,5	19,93	87,84	0,04	12,03	0	0,3	23,05	18,04	13,03	3,61
Обед																	
107	Огурцы соленые (порциями)	40	Огурцы соленые	40	32	0,26	0,03	0,54	3,488	0,01	0,8	0	0,03	7,36	7,68	4,48	0,19
128	Борщ с капустой и картофелем	200	Вода	160	160	1,44	3,93	5,88	64,62838	0,04	8,18	0	1,92	33,43	43,36	21,22	0,99
			Лук репка	10	8												
			Морковь	13	10												
			Капуста белокочанная	20	16												
			Свёкла	40	32												
			Картофель	21	15												
			Масло растительное	4	4												
			Томатное пюре	6	6												
			Сахар. Сахар-песок	2	2												
			Соль йодированная	2	2												
479	Сметана	10	Сметана 15.0%	10	10	0,24	1,42	0,34	15,143	0	0,04	9,5	0,03	8,36	5,8	0,86	0,02
367	Гуляш из говядины (1-й вариант)	100	Лук репка	14	12	16,66	14,88	4,06	216,7884	0,04	1,55	21,67	0,56	13,75	139,32	20,84	2,33
			Говядина 1 категории (боковой и наружн	126	94												
			Масса соуса	42	42												
			Соль йодированная	0,5	0,5												
			Томатное пюре	9	9												
			Масло сливочное	5	5												
			Мука пшеничная в/с	3	3												
291	Макаронные изделия отварные	120	Макаронные изделия из муки в/с	41	41	4,44	4,43	23,65	152,2689	0,04	0	27,46	0,67	6,75	35,11	6,66	0,81
			Соль йодированная	0,3	0,3												
			Масло сливочное	5	5												
108	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
512ч е рн	Комлот из сливы сушеной (чернослив)	170	Сахар. Сахар-песок	13	13	0,47	0,14	23,08	95,52995	0	0,25	0	0,38	16,7	16,24	20,39	0,65
			Слива сушеная (чернослив)	21	21												
			Вода	153	153												
	Итого					27,47	25,41	87,14	687,14	0,2	10,81	58,82	4,18	99,25	298,8	86,14	6,26

	Полдник																
302	Омлет с зеленым горошком	150	Масло сливочное	5	5	9,93	11,16	4,89	159,7033	0,08	0,98	182,9	0,47	111,67	187,74	21,17	1,76
			Молоко пастеризованное 2.5 %	60	60												
			Яйцо куриное	69	60												
			Соль йодированная	0,4	0,4												
			Горошек зеленый (консерв.)	45	29												
108	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
100	Сыр сычужный твердый порциями	14	Сыр. Российский	14	14	3,25	4,13	0	50,11685	0,01	0,1	36,37	0,07	123,09	69,94	4,9	0,14
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62	
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Итого					21,62	20,66	32,61	402,88	0,21	2,47	259,3	0,94	483,36	471,88	61,87	2,94
	Итого день					62,34	60,15	206,15	1615,39	0,7	26,47	396,1	5,97	846,38	1059,4	223,23	14,46

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя - ЧТ																	
Завтрак																	
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	Соль йодированная	0,5	0,5	5,24	6,66	31,66	207,5286	0,06	0,73	41,3	0,17	126,61	132,8	29,33	0,44
			Крупа рисовая	31	30												
			Вода	58	58												
			Сахар. Сахар-песок	5	5												
			Масло сливочное	5	5												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	118	112												
105	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	33,045	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0,01
108	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
495/1	Чай с молоком	200	Сахар. Сахар-песок	12	12	1,55	1,22	13,3	70,31495	0,02	0,25	9,5	0	60,44	47,42	10,5	0,88
			Молоко пастеризованное 2.5 %	50	48												
			Вода	100	100												
			Чай высшего сорта, черный байховый	1	1												
Итого						9,11	11,74	59,78	381,21	0,11	0,98	70,8	0,55	194,25	201,22	44,02	1,66
2-й завтрак																	
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
1121	Фрукты свежие 1	114	Яблоки	114	100	0,4	0,4	9,83	44,54208	0,03	10,03	0	0,2	16,05	11,04	9,03	2,21
Итого						6,2	5,4	17,83	144,74	0,11	11,43	40	0,2	256,05	191,04	37,03	2,41
Обед																	
31сб	Салат из капусты белокочанной	60	Морковь	8	6	0,87	3,05	5,04	51,05026	0,01	14,39	0	1,39	23,94	17,03	9,61	0,32
			Масло растительное	3	3												
			Сахар. Сахар-песок	3	3												
			Лимонная кислота	0,1	0,1												
			Соль йодированная	0,1	0,1												
			Капуста белокочанная	59	47												
157к	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	Бульон куриный	190	190	2,82	4,24	11,12	93,93366	0,05	0,76	2,72	2,06	24,13	46,91	15,39	0,53
			Макаронные изделия из муки в/с	16	16												
			Морковь	10	8												
			Лук репка	10	8												
			Масло растительное	4	4												
			Томатное пюре	1	1												
			Соль йодированная	2	2												
412	Котлеты из кур припущенные	70	Масса полуфабриката	80	80	12,32	7,72	6,13	143,3038	0,06	0,11	47,07	0,45	30,16	77,76	14,72	1,13
			Масса готового блюда	70	70												
			Масло растительное для смазки	3	3												
			Кура потр.1 кат. мякоть без кожи	145	62												
			Соль йодированная	1	1												
			Хлеб пшеничный формовой	13	13												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	18	17												
190	Свекла, тушенная в молочном соусе)	110	Свёкла	140	112	2,31	7,02	9,82	111,7038	0,03	9,03	40,76	0,23	62,05	60,11	25,18	1,56
			Масло сливочное	4	4												
435	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	Сахар. Сахар-песок	0,3	0,3	0,96	1,82	1,99	28,16979	0,01	0,19	11,12	0,04	32,23	23,58	3,87	0,05
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	30	28												
			Масло сливочное	2	2												
108	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
507я	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	180	Вода	155	155	0,14	0,14	15,81	65,06033	0,01	1,44	0	0,07	5,97	3,68	3,07	0,81
			Яблоки	41	36												
			Сахар. Сахар-песок	14	14												
			Лимонная кислота	0,2	0,2												
Итого						23,38	24,56	79,5	632,51	0,24	25,92	101,7	4,84	191,37	280,36	83,56	5,66

407	Полдник Рагу из птицы	140	Соль йодированная	0,7	0,7	10,56	11,09	11,94	189,7322	0,1	7,82	40,14	2,57	23,68	124,14	30,73	1,47
			Лук репка	10	8												
			Морковь	17	13												
			Кура 1 кат потр.	65	57												
			Масса готовой птицы	40	40												
			Картофель	86	62												
			Мука пшеничная в/с	0,8	0,8												
			Масло растительное	5	5												
			Томатное пюре	5	5												
108	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
550	Шанежка наливная	50	Яйцо куриное	1	1	3,82	3,6	20,9	131,2638	0,04	0,01	20,62	0,63	14,78	32,04	5,89	0,4
			Дрожжи прессованные	1	1												
			Мука пшеничная в/с	32	32												
			Сахар. Сахар-песок	2	2												
			Масло растительное	0,2	0,2												
			Соль йодированная	0,3	0,3												
			Вода	12	12												
			Сметана 15.0%	10	10												
			Масло сливочное	2	2												
518	Соки фруктовые	100	Соки фруктовые. Яблочный	100	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
	Итого					17,81	15,16	62,68	457,16	0,2	9,82	60,76	3,7	54,06	197,38	48,42	4,11
	Итого день					56,2	56,86	219,77	1615,62	0,66	48,15	273,2	9,29	695,73	870	213,03	13,84

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя - ПТ																	
Завтрак																	
266	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	Хлопья "Геркулес"	31	31	6,88	8,26	28,2	214,684	0,16	0,73	41,3	0,54	140,05	187,54	53,57	1,24
			Соль йодированная	0,5	0,5												
			Вода	58	58												
			Сахар. Сахар-песок	5	5												
			Масло сливочное	5	5												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	118	112												
100	Сыр сычужный твердый порциями	14	Сыр. Российский	14	14	3,25	4,13	0	50,11685	0,01	0,1	36,37	0,07	123,09	69,94	4,9	0,14
108	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
496	Какао с молоком	200	Какао порошок	3	3	3,58	2,91	18,7	115,2863	0,04	0,52	20,14	0,01	121,38	102,56	25,51	0,78
			Вода	100	100												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	106	101												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
Итого						15,98	15,54	61,66	450,41	0,24	1,35	97,81	0,95	390,52	379,53	88,17	2,49
2-й завтрак																	
518	Соки фруктовые	100	Соки фруктовые. Яблочный	100	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
Итого						0,5	0,1	10,1	43,3	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
Обед																	
17	Салат из свежих огурцов	60	Масло растительное	6	6	0,45	6,06	1,21	61,13416	0,02	2,23	0	2,7	10,81	19,2	8,91	0,32
			Соль йодированная	0,1	0,1												
			Огурцы свежие	68	64												
150моп	Суп картофельный с рыбой	200	Масса готовой рыбы	35	35	20,56	4,21	12,45	169,964	0,24	9,57	28,31	0,54	76,61	363,26	311,38	1,59
			Картофель	120	86												
			Соль йодированная	2	2												
			Лук репка	10	8												
			Морковь	10	8												
			Масло сливочное	4	4												
			Бульон рыбный	140	140												
			Минтай потрошенный, обезглавленный с кожей	59	44												
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	Картофель	121	87	12,6	6,09	10,38	146,7519	0,15	12,45	38,34	0,83	30,18	193,67	37,42	1,02
			Масло сливочное	8	8												
			Треска потр. обезглавленная, филе с кожей	90	68												
			Бульон рыбный	66	66												
			Мука пшеничная в/с	3	3												
			Лимонная кислота	0,2	0,2												
108	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
512к	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	170	Вода	170	170	0,87	0,05	19,9	83,50264	0,01	0,27	0	0,94	26,76	23,08	16,96	0,56
			Абрикосы сушеные без косточки (курага)	17	17												
			Сахар. Сахар-песок	13	13												
			Лимонная кислота	0,2	0,2												
Итого						38,43	16,98	73,52	600,64	0,48	24,51	66,65	5,61	157,27	650,53	386,36	4,75

	<i>Полдник</i>																	
185	Пудинг из моркови и яблок с маслом сливочным	170	Морковь	120	96	4,38	5,31	25,48	167,2014	0,1	6,32	43,67	0,78	81,13	108,2	48,96	2,85	
			Масса готового блюда	170	170													
			Яйцо куриное	10	9													
			Сахар. Сахар-песок	4	4													
			Яблоки	99	87													
			Крупа манная	8	8													
			Молоко пастеризованное 2.5 %	34	32													
			Масло сливочное	4	4													
108	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62	
590	Печенье	30	Печенье сахарное	30	30	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02	0	3	1,05	8,7	27	6	0,63	
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
	Итого					15,07	13,63	75,62	485	0,25	7,72	88,67	2,23	338,43	349,4	90,76	4,52	
	Итого день					69,98	46,25	220,8	1579,35	0,98	35,58	251,1	8,89	893,22	1386,8	589,28	13,16	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 неделя - ПН																	
Завтрак																	
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	Макаронные изделия из муки в/с Масло сливочное Сыр. Костромской	56 6 5	56 6 5	7,19	6,1	32,21	212,5326	0,06	0,02	43,21	0,92	46,74	71,08	11,21	1,14
300	Яйца вареные	40	Яйцо куриное	46	40	5,08	4,6	0,28	62,87142	0,03	0	100,1	0,24	22,01	76,84	4,8	1
108	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
49310 5	Чай с сахаром	200	Сахар. Сахар-песок Чай высшего сорта, черный байховый Вода	12 0,5 150	12 0,5 150	0,1	0,03	11,99	48,60854	0	0	0	0	2,76	3,83	2,09	0,43
Итого						14,65	10,97	59,25	394,33	0,12	0,02	143,3	1,49	77,51	171,25	22,3	2,9
2-й завтрак																	
518	Соки фруктовые	100	Соки фруктовые. Яблочный	100	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
11213	Фрукты свежие 3	120	Апельсин	120	84	0,76	0,17	6,8	31,752	0,03	50,4	0	0,17	28,56	19,32	10,92	0,25
Итого						1,26	0,27	16,9	75,05	0,04	52,4	0	0,27	35,56	26,32	14,92	1,65
Обед																	
2	Салат витаминный	60	Масло растительное Соль йодированная Лимонная кислота Морковь Капуста белокочанная Яблоки	3 0,1 0,1 19 30 17	3 0,1 0,1 15 24 15	0,69	3,1	3,61	45,04001	0,02	9,12	0	1,43	18,48	17,48	10,89	0,58
144	Суп картофельный с бобовыми	200	Вода Картофель Горошек зеленый (консерв.) Масло сливочное Соль йодированная Петрушка корень Морковь Лук репка	130 67 16 4 2 3 10 10	130 48 11 4 2 2 8 8	1,45	2,99	8,07	65,01755	0,07	6,27	16	0,16	19,52	47,24	18,19	0,69
369	Жаркое по-домашнему	180	Картофель Масса готовых овощей Масло сливочное Лук репка Томатное пюре Говядина 1 категории (боковой и наружн Соль йодированная	124 123 6 14 6 124 2	90 123 6 12 6 93 2	18,48	18,18	13,55	291,7033	0,13	7,85	22,91	0,58	27,82	224,23	42,15	3,35
108	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
512че рн	Компот из сливы сушеной (чернослив)	160	Сахар. Сахар-песок Слива сушеная (чернослив) Вода	12 20 144	12 20 144	0,45	0,14	21,73	89,91054	0	0,24	0	0,36	15,71	15,28	19,19	0,61
Итого						25,02	24,97	76,54	630,96	0,29	23,48	38,91	3,12	94,43	355,53	102,12	6,5

	<i>Полдник</i>																
218	Запеканка капустная	150	Капуста белокочанная	195	156	6,35	9,63	19,11	188,5221	0,11	31,6	67,14	0,63	95,08	87,84	30,62	1,43
			Крупа манная	20	20												
			Масса готового блюда	150	150												
			Яйцо куриное	11	10												
			Соль йодированная	0,4	0,4												
			Масло сливочное	10	10												
			Сметана 15.0%	5	5												
			Сухари	5	5												
435	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	Сахар. Сахар-песок	0,5	0,5	1,6	3,03	3,32	46,94966	0,02	0,31	18,53	0,06	53,71	39,3	6,46	0,09
			Соль йодированная	0,4	0,4												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	50	48												
			Масло сливочное	2	2												
108	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Итого					16,39	18,04	50,15	428,53	0,25	33,31	125,7	1,1	397,39	341,34	72,88	2,55
	Итого день					57,32	54,25	202,84	1528,87	0,7	109,2	307,8	5,98	604,89	894,44	212,22	13,6

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя - ВТ																	
Завтрак																	
313	Запеканка из творога	150	Молоко пастеризованное 2.5 %	39	37	25,83	18,02	24,12	362,0053	0,12	0,84	42,54	0,52	278,33	351,59	38,65	1,12
			Крупа манная	10	10												
			Творог полужирный 9.0%	141	140												
			Сухари	5	5												
			Яйцо куриное	5	4												
			Масло сливочное	5	5												
			Сметана 15.0%	5	5												
			Соль йодированная	1	1												
			Ванилин	0	0												
			Сахар. Сахар-песок	10	10												
481	Молоко сгущенное	30	Молоко сгущенное с сахаром 8.5 %	30	30	2,16	2,55	16,65	98,19	0,02	0,3	12,6	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
108	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
501	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейный напиток	4	4	2,55	2,2	12,36	79,44427	0,03	0,47	17,95	0	104,76	75,14	11,94	0,11
			Молоко пастеризованное 2.5 %	94	90												
			Сахар. Сахар-песок	9	9												
			Вода	108	108												
Итого																	
2-й завтрак																	
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
112/3	Фрукты свежие 3	120	Апельсин	120	84	0,76	0,17	6,8	31,752	0,03	50,4	0	0,17	28,56	19,32	10,92	0,25
Итого																	
Обед																	
58	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	Горошек зеленый (консерв.)	23	15	1,01	3,71	4,98	57,39462	0,03	5,13	0	1,68	17,44	25,01	11,11	0,84
			Масло растительное	4	4												
			Соль йодированная	0,1	0,1												
			Лук репка	4	3												
			Яблоки	15	14												
			Свёкла	38	31												
151	Уха рыбацкая	200	Горбуша потр.с головой, филе без кожи	36	24	6,53	3,16	9,63	93,09001	0,12	9,2	12,7	0,53	35,17	90,88	26,44	0,89
			Соль йодированная	2	2												
			Бульон рыбный	140	140												
			Масса готовой рыбы	20	20												
			Картофель	92	66												
			Лук репка	12	10												
			Масло сливочное	2	2												
			Укроп	5	4												
372	Голубцы ленивые	90	Лук репка	6	5	7,99	7,62	4,49	118,5375	0,04	11,21	10,26	0,26	32,27	96,68	19,63	1,38
			Крупа рисовая	4	4												
			Капуста белокочанная	68	54												
			Говядина 1 категории (боковой и наружн	50	38												
			Масса риса припущенного	13	13												
			Масса капусты тушеной	50	50												
			Масса готового блюда	90	90												
			Соль йодированная	0,5	0,5												
			Масло сливочное	3	3												
429	Пюре картофельное	100	Картофель	113	81	2,04	3,97	8,44	77,69585	0,09	3,36	21,04	0,13	25,68	53,7	17,92	0,63
			Соль йодированная	0,4	0,4												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	16	16												
			Масло сливочное	4	4												
108	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
518	Соки фруктовые	100	Соки фруктовые. Яблочный	100	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
Итого																	
						21,28	19,06	62,3	505,87	0,34	30,89	44	3,19	128,47	318,07	89,39	6,3

	Полдник																		
337	Рыба, запеченная в омлете	150	Молоко пастеризованное 2.5 %	15	14	23,05	14,88	9	262,1497	0,13	0,83	112,6	6,05	70,29	329,39	40,26	1,67		
			Яйцо куриное	45	39														
			Масса готовой рыбы	112	112														
			Масса омлета	51	51														
			Треска потр.обезглавленная, филе с кож	182	138														
			Соль йодированная	0,8	0,8														
			Масло растительное	10	10														
			Мука пшеничная в/с	11	11														
108	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22		
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62		
543	Пирожки, печенные из сдобного теста с капустным фаршем	50	Масло растительное для смазки	0,8	0,8	3,48	3,68	15,92	110,6937	0,04	1,79	28,52	0,45	15,83	31,24	7,07	0,46		
			Яйцо куриное для смазки	1	1														
			Капуста белокочанная	32	25														
			Петрушка зелень	0,3	0,3														
			Яйцо куриное	5	5														
			Мука пшеничная в/с	23	23														
			Дрожжи прессованные	0,8	0,8														
			Сахар. Сахар-песок	2	2														
			Соль йодированная	0,2	0,2														
			Вода	6	6														
			Масло сливочное	4	4														
494/1	Чай с лимоном	200	Лимон	8	7	0,26	0,06	11,38	47,08084	0	1,15	0	0,02	7,94	9,14	5	0,87		
			Сахар. Сахар-песок	12	12														
			Чай высшего сорта, черный байховый	1	1														
			Вода	150	150														
	Итого					29,43	19	56,02	512,78	0,22	3,77	141,1	6,91	102,67	403,97	60,13	3,84		
	Итого день					90,09	66,24	201,01	1760,56	0,88	88,07	298,2	11,18	980,89	1433,3	263,43	12,21		

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 неделя - СР																	
Завтрак																	
260	Каша "Дружба"	200	Крупа пшено шлифованная	11	11	5,02	10,04	26,81	217,6417	0,08	0,63	58,41	0,19	113,03	124,46	28,62	0,57
			Крупа рисовая	15	15												
			Соль йодированная	0,5	0,5												
			Вода	70	70												
			Сахар. Сахар-песок	5	5												
			Масло сливочное	10	10												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	102	97												
100	Сыр сычужный твердый порциями	14	Сыр. Российский	14	14	3,25	4,13	0	50,11685	0,01	0,1	36,37	0,07	123,09	69,94	4,9	0,14
108	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
496	Какао с молоком	200	Какао порошок	3	3	3,58	2,91	18,7	115,2863	0,04	0,52	20,14	0,01	121,38	102,56	25,51	0,78
			Вода	100	100												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	106	101												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
Итого						14,12	17,31	60,28	453,36	0,16	1,25	114,9	0,6	363,6	316,46	63,22	1,83
2-й завтрак																	
518	Соки фруктовые	100	Соки фруктовые. Яблочный	100	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
1123	Фрукты свежие 3	120	Апельсин	120	84	0,76	0,17	6,8	31,752	0,03	50,4	0	0,17	28,56	19,32	10,92	0,25
Итого						1,26	0,27	16,9	75,05	0,04	52,4	0	0,27	35,56	28,32	14,92	1,65
Обед																	
66	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	50	Масло растительное	2	2	0,79	2,64	3,77	41,96705	0,03	4,71	0	1,22	12,26	22,37	9,74	0,38
			Лук зеленый (перо)	7	6												
			Огурцы соленые	10	10												
			Картофель	42	30												
			Морковь	7	6												
131	Свекольник	200	Картофель	46	33	1,68	2,95	8,81	68,55079	0,05	7,55	18	0,19	34,66	55,11	24,74	1,26
			Масло сливочное	4	4												
			Вода	160	160												
			Свёкла	64	51												
			Морковь	10	8												
			Лук репка	11	9												
			Сахар. Сахар-песок	2	2												
			Томатное пюре	3	3												
			Соль йодированная	2	2												
479	Сметана	10	Сметана 15.0%	10	10	0,24	1,42	0,34	15,143	0	0,04	9,5	0,03	8,36	5,8	0,86	0,02
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	Говядина (мясо котлетное)	77	56	12,15	10,77	9,95	185,316	0,06	1,51	25,73	0,47	54,06	154,74	21,79	1,91
			Вода	16	16												
			Лук репка	31	26												
			Масса готового блюда	80	80												
			Соль йодированная	0,7	0,7												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
			Сахар. Сахар-песок	0,3	0,3												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	34	33												
			Масло сливочное	5	5												
			Хлеб пшеничный формовой	11	11												
423	Капуста тушеная	100	Масло сливочное	4	4	2,23	3,39	8,08	71,79966	0,03	18,8	18	0,28	58,99	44,36	22,91	0,88
			Петрушка зелень	3	2												
			Морковь	5	4												
			Капуста белокочанная	131	105												
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Лук репка	7	6												
			Мука пшеничная в/с	1	1												
			Томатное пюре	8	8												
			Сахар. Сахар-песок	3	3												
108	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22

110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
507я	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	180	Вода	155	155	0,14	0,14	15,81	65,06033	0,01	1,44	0	0,07	5,97	3,68	3,07	0,81
			Яблоки	41	36												
			Сахар. Сахар-песок	14	14												
			Лимонная кислота	0,2	0,2												
	Итого					20,44	21,81	71,42	563,69	0,24	34,04	69,23	2,75	185,2	330,85	93,41	6,4
	Полдник																
214	Котлеты морковные	100	Морковь	117	94	3,56	5,52	13,96	119,7482	0,06	0,1	39,62	0,64	49,17	84,42	39,22	0,94
			Крупа манная	7	7												
			Масса готового блюда	100	100												
			Яйцо куриное	6	5												
			Мука пшеничная в/с	5	5												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	15	15												
			Масло сливочное	5	5												
			Сметана 15.0%	3	3												
440	Соус молочный сладкий	50	Мука пшеничная в/с	2	2	1,21	2,37	4,38	43,6506	0,01	0,23	14,37	0,05	39,4	29,4	4,8	0,07
			Сахар. Сахар-песок	5	5												
			Ванилин	0	0												
			Вода	12	12												
			Масло сливочное	2	2												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	38	36												
108	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Итого					13,21	13,27	46,06	356,46	0,2	1,73	93,99	1,09	337,16	328,01	79,82	2,05
	Итого день					49,03	52,66	194,66	1448,56	0,64	89,42	278,1	4,71	921,42	1001,6	251,37	11,93

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 неделя - ЧТ																	
Завтрак																	
319	Пудинг творожный запеченный	150	Крупа манная	11	11	20,88	14,21	29,35	328,7809	0,08	0,28	43,21	0,57	191,21	281,08	32,29	1,29
			Творог полужирный 9.0%	114	113												
			Яйцо куриное	12	10												
			Масло сливочное	4	4												
			Виноград сушеный (изюм)	15	15												
			Сахар. Сахар-песок	11	11												
			Ванилин	0	0												
481	Молоко сгущенное	30	Молоко сгущенное с сахаром 8.5 %	30	30	2,16	2,55	16,65	98,19	0,02	0,3	12,6	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
105	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	33,045	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0,01
108	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
501	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейный напиток	4	4	2,55	2,2	12,36	79,44427	0,03	0,47	17,95	0	104,76	75,14	11,94	0,11
			Молоко пастеризованное 2.5 %	94	90												
			Сахар. Сахар-песок	9	9												
			Вода	108	108												
Итого						27,91	22,82	73,19	609,78	0,16	1,05	33,77	1,01	395,27	442,92	58,63	1,8
2-й завтрак																	
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
1123	Фрукты свежие 3	120	Апельсин	120	84	0,76	0,17	6,8	31,752	0,03	50,4	0	0,17	28,56	19,32	10,92	0,25
Итого						6,56	5,17	14,8	131,95	0,11	51,8	40	0,17	268,56	199,32	38,92	0,45
Обед																	
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	Масло растительное	3	3	0,62	3,09	1,93	38,06104	0,03	9,79	0	1,64	15,92	17,74	11,23	0,49
			Соль йодированная	0,1	0,1												
			Лук зеленый (перо)	9	7												
			Помидоры свежие	34	32												
			Огурцы свежие	26	25												
132к	Рассольник домашний на курином бульоне	200	Картофель	80	58	1,61	4,06	10,63	85,56498	0,08	9,24	0	1,89	23,07	50,85	21,79	0,82
			Капуста белокочанная	20	16												
			Морковь	10	8												
			Лук репка	10	8												
			Бульон куриный	140	140												
			Огурцы соленые	13	12												
			Масло растительное	4	4												
			Соль йодированная	0,6	0,6												
479	Сметана	10	Сметана 15.0%	10	10	0,24	1,42	0,34	15,143	0	0,04	9,5	0,03	8,36	5,8	0,86	0,02
406	Плов из отварной птицы	200	Масса готовой птицы	67	67	32,3	32,09	27,74	528,9956	0,09	2,64	122,4	5,75	48,08	270,87	49,45	2,66
			Бульон куриный	99	99												
			Лук репка	21	18												
			Морковь	13	10												
			Крупа рисовая	47	46												
			Кура 1 кат потр.	198	175												
			Масло растительное	10	10												
			Соль йодированная	1	1												
108	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,88	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
518	Соки фруктовые	100	Соки фруктовые. Яблочный	100	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
Итого						39,24	41,35	80,32	850,35	0,28	23,7	131,9	10,01	115,33	403,58	99,03	6,65

	Полдник																	
395	Сосиски отварные	70	Сосиски. Молочные	71	70	6,96	12,61	0,28	142,4338	0,07	0	0	0,28	19,69	78,28	10,55	1,01	
348сб	Рагу овощное	130	Масло сливочное	4	4	3,32	3,79	13,34	100,7921	0,09	11,45	23,01	0,29	76,91	95,89	34,42	0,99	
			Молоко пастеризованное 2.5 %	39	37													
			Картофель	79	57													
			Лук репка	20	16													
			Морковь	40	32													
			Капуста белокочанная	42	33													
			Соль йодированная	0,3	0,3													
			Масса готового блюда	260	260													
108	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62	
590	Печенье	30	Печенье сахарное	30	30	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02	0	3	1,05	8,7	27	6	0,63	
49410	Чай с лимоном	200	Чай высшего сорта, черный байховый	0,5	0,5	0,16	0,03	12,2	49,74804	0	1,15	0	0,02	5,63	5,59	3,02	0,49	
5			Сахар. Сахар-песок	12	12													
			Лимон	8	7													
			Вода	150	150													
	Итого					15,34	19,78	67,88	610,67	0,23	12,6	26,01	2,04	119,53	240,96	61,79	3,96	
	Итого день					89,05	89,1	238,17	2102,85	0,78	89,15	291,7	13,23	898,69	1286,8	258,37	12,88	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя - ПТ																	
Завтрак																	
262	Каша манная молочная жидкая	200	Крупа манная	31	31	5,95	6,38	30,36	202,6638	0,07	0,65	39,13	0,51	117,99	104,72	18,29	0,43
			Соль йодированная	0,5	0,5												
			Вода	70	70												
			Сахар. Сахар-песок	5	5												
			Масло сливочное	5	5												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	106	101												
100	Сыр сычужный твердый порциями	14	Сыр. Российский	14	14	3,25	4,13	0	50,11685	0,01	0,1	36,37	0,07	123,09	69,94	4,9	0,14
108	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
495/1	Чай с молоком	200	Сахар. Сахар-песок	12	12	1,55	1,22	13,3	70,31495	0,02	0,25	9,5	0	60,44	47,42	10,5	0,88
			Молоко пастеризованное 2.5 %	50	48												
			Вода	100	100												
			Чай высшего сорта, черный байховый	1	1												
Итого						13,03	11,96	58,42	393,42	0,13	1	85	0,91	307,52	241,58	37,88	1,78
2-й завтрак																	
518	Соки фруктовые	100	Соки фруктовые. Яблочный	100	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
112/3	Фрукты свежие 3	120	Апельсин	120	84	0,76	0,17	6,8	31,752	0,03	50,4	0	0,17	28,56	19,32	10,92	0,25
Итого						1,26	0,27	16,9	75,05	0,04	52,4	0	0,27	35,56	26,32	14,92	1,65
Обед																	
106	Огурцы свежие (порциями)	40	Огурцы свежие	43	40	0,28	0,04	0,76	4,539888	0,01	1,41	0	0,04	6,83	12,05	5,62	0,2
154	Суп крестьянский с крупой	200	Картофель	27	19	1,88	4,37	8,12	79,35173	0,07	7,92	0	1,99	29,03	56,41	21,91	0,79
			Крупа овсяная	8	8												
			Вода	170	170												
			Морковь	10	8												
			Лук репка	10	8												
			Масло растительное	4	4												
			Капуста белокочанная	30	24												
			Соль йодированная	2	2												
479	Сметана	10	Сметана 15.0%	10	10	0,24	1,42	0,34	15,143	0	0,04	9,5	0,03	8,36	5,8	0,86	0,02
377	Картофельная запеканка с мясом	180	Соль йодированная	2	2	21,41	21,79	17,28	350,8931	0,22	19,96	44,04	0,67	36,67	265,29	49,48	3,71
			Картофель	198	143												
			Яйцо куриное	4	4												
			Говядина 1 категории (боковой и наружн	137	103												
			Масса готового блюда	180	180												
			Сухари	3	3												
			Масло сливочное	9	9												
435	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	Сахар. Сахар-песок	0,3	0,3	0,96	1,82	1,99	28,16979	0,01	0,19	11,12	0,04	32,23	23,58	3,87	0,05
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	30	28												
			Масло сливочное	2	2												
108	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
512ч рн	Компот из сливы сушеной (чернослив)	170	Сахар. Сахар-песок	13	13	0,47	0,14	23,08	95,52995	0	0,25	0	0,38	16,7	16,24	20,39	0,65
			Слива сушеная (чернослив)	21	21												
			Вода	153	153												
Итого						29,2	30,16	81,16	712,92	0,38	29,76	64,66	3,74	142,71	430,66	113,83	6,68

234	Полдник Запеканка овощная	150	Сухари	8	8	5,44	13,06	24,29	236,4883	0,2	23,87	18,09	5,39	64,79	109,95	41,8	1,82
			Картофель	103	74												
			Морковь	40	32												
			Репка	22	17												
			Капуста белокочанная	41	33												
			Лук репка	18	15												
			Сметана 15.0%	4	4												
			Масса готового блюда	150	150												
			Крупа манная	8	8												
			Масло растительное	11	11												
			Яйцо куриное	7	6												
442	Соус сметанный	25	Вода	14	14	0,37	2,34	0,61	24,92334	0	0,02	14,25	0,05	10,85	7,29	1,15	0,04
			Мука пшеничная в/с	0,6	0,6												
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Масса соуса	12	12												
			Масло сливочное	0,6	0,6												
			Сметана 15.0%	12	12												
108	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
542	Пирожки, печенные из сдобного теста с повидлом	50	Яйцо куриное	3	3	3	3,01	27,52	149,182	0,04	0,04	16,38	0,73	9,41	25,96	5,49	0,6
			Дрожжи прессованные	0,8	0,8												
			Сахар, Сахар-песок	2	2												
			Масло растительное	0,8	0,8												
			Мука пшеничная в/с	24	24												
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Вода	6	6												
			Повидло яблочное	21	21												
			Масло сливочное	2	2												
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Итого					17,25	23,79	80,14	603,65	0,36	25,34	88,72	6,58	333,64	357,39	84,25	3,49
	Итого день					60,74	66,18	236,62	1785,04	0,91	108,5	238,4	11,5	819,43	1056	250,88	13,6
	Общий ИТОГ:					673,41	615,6	2162,46	16883,72	7,9	710,7	2788	92,83	8115,3	11229	3133,1	138,3

Продуктовый набор для детей в возрасте 3-7 лет

Продукты	1					2					Факт за 10 дней	Норма за 10 дней	Среднее день	Норма на день
	неде ля - ПН	неде ля - ВТ	неде ля - СР	неде ля - ЧТ	неде ля - ПТ	неде ля - ПН	неде ля - ВТ	неде ля - СР	неде ля - ЧТ	неде ля - ПТ				
Хлеб пшеничный формовой	78,8	80	80	93	80	80	70	80,74	80	80	803	800	80	80
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	500	50	50
Мука пшеничная в/с	10	52	3	34	3	3	35	10	0	26	174	290	17	29
Крупы, бобовые	95	25	40	30	39	20	14	32	57	46	399	430	40	43
Макаронные изделия из муки в/с	0	0	41	16	0	56	0	0	0	0	112	120	11	12
Картофель	195	81	15	62	173	137	148	63	115	236	1225	1400	122	140
Овощи, зелень	240	236	154	209	176	241	148	337	218	178	2137	2600	214	260
Фрукты и ягоды свежие	100	75	100	136	87	99	105	120	91	84	998	1000	100	100
Сухофрукты	17	0	21	0	17	19,8	0	0	15	21	111	110	11	11
Соки фруктовые,овощные	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	0	100	0
Мясо и мясопродукты	58	102	94	0	0	93	38	56	0	103	543	550	54	55
Мясо птицы	0	0	0	120	0	0	0	0	175	0	295	240	29	24
Рыба	0	73	0	0	112	0	162	0	0	0	348	370	35	37
Колбасные изделия	0	0	0	0	0	0	0	0	70,33	0	70	69	7	6,9
Молоко	75	115	256	205	245	48	187	280	157	177	1745	3000	175	300
Кисломолочные продукты	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	1500	200	150
Творог	0	135	0	0	0	0	140	0	113	0	388	400	39	40
Сыр	0	0	14	0	14	5	0	14	0	14	61	60	6	6
Сметана	10	19,5	10	10	0	5,25	5	13	10	26	109	110	11	11
Масло сливочное	24	16	26	17	21	33	18	31	13	19	219	210	22	21
Масло растительное	15	14	4	15	6	3	15	3	17	16	108	110	11	11
Яйцо куриное	44	15	60	1	9	50	49	5	10	13	256	240	26	24
Сахар. Сахар-песок	30	41	33	36	37	25	33	44	32	32	342	470	34	47
Кондитерские изделия	0	0	0	0	30	0	0	0	30	21	81	200	8	20
Чай высшего сорта,черный байховый	1	1	0	1	0	0,5	1	0	0,5	1	6	6	1	0,6
Какао порошок	0	0	0	0	3	0	0	3	0	0	6	6	1	0,6
Кофейный напиток	0	0	2,7	0	0	0	4,5	0	4,5	0	11,7	12	1	1,2
Соль йодированная	2,7	4,8	3,3	4,6	2,3	4,2	5,0	3,0	2,0	4,6	36	60	4	6
Дрожжи прессованные	0	0,5	0	1	0	0	0,8	0	0	0,8	3,1	5	0,3	0,5

Меню-раскладка для детей в возрасте 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя - ПН																	
Завтрак																	
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	Соль йодированная	0,4	0,4	11,32	9,4	50,04	330,011	0,27	0	36	0,82	21,42	268,8	178,6	6,01
			Крупа гречневая (ядрица)	92	91												
			Вода	136	136												
			Масло сливочное	9	9												
108	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный формовой	45	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0	0	0,5	9	29,25	6,3	0,5
300	Яйца вареные	40	Яйцо куриное	46	40	5,08	4,6	0,28	62,8714	0,03	0	100,1	0,24	22,01	76,84	4,8	1
93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,68	14,66	10,1	179,06	0,02	0	80	0,42	8,8	19	2,8	0,26
			Масло сливочное	20	20												
493/1	Чай с сахаром	200	Сахар. Сахар-песок	12	12	0,2	0,05	11,17	45,9598	0	0	0	0	5,15	7,66	4,18	0,83
			Чай высшего сорта, черный байховый	1	1												
			Вода	150	150												
Итого						21,7	29,08	93,73	723,38	0,38	0	216,1	1,98	66,38	401,8	196,69	8,6
2-й завтрак																	
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
112/1	Фрукты свежие 1	220	Яблоки	220	194	0,77	0,77	18,97	85,9584	0,06	19,36	0	0,39	30,98	21,3	17,42	4,26
Итого						1,77	0,97	39,17	172,56	0,08	23,36	0	0,59	44,98	35,3	25,42	7,06
Обед																	
7	Салат из моркови	80	Масло растительное	8	8	0,92	8,06	7,25	105,234	0,04	2,46	0	3,8	19,82	39,03	26,8	0,51
			Сахар. Сахар-песок	2	2												
			Морковь	88	70												
134	Рассольник ленинградский	250	Картофель	100	72	1,95	5,1	13,28	106,806	0,09	7,24	0	2,36	17,98	61,7	25,67	0,92
			Крупа рисовая	5	5												
			Огурцы соленые	17	15												
			Масло растительное	5	5												
			Соль йодированная	0,8	0,8												
			Лук репка	6	5												
			Морковь	12	10												
479	Сметана	7	Сметана 15.0%	7	7	0,17	1	0,24	10,6001	0	0,03	6,65	0,02	5,85	4,06	0,6	0,01
379	Кнели из говядины	100	Соль йодированная	1	1	15,58	13,11	5,7	203,14	0,05	0,25	18,8	0,46	54,1	145,6	19,97	1,95
			Яйцо куриное (белки)	6	6												
			Говядина 1 категории (боковой и наружнь	110	82												
			Масса готового блюда	100	100												
			Хлеб пшеничный формовой	9	9												
			Масло сливочное	3	3												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	41	39												
423	Капуста тушеная	150	Масло сливочное	7	7	3,35	5,09	12,12	107,699	0,05	28,19	27	0,42	88,48	66,53	34,36	1,31
			Петрушка зелень	4	3												
			Морковь	8	6												
			Капуста белокочанная	197	158												
			Соль йодированная	0,4	0,4												
			Лук репка	11	9												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
			Томатное пюре	12	12												
			Сахар. Сахар-песок	4	4												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	0	0,44	8	26	5,8	0,44
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
512к	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	Вода	200	200	1,02	0,06	23,41	98,2384	0,02	0,32	0	1,1	31,48	27,16	19,95	0,66
			Абрикосы сушеные без косточки (курага)	20	20												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
			Лимонная кислота	0,2	0,2												
Итого						28,25	33,18	101,46	817,44	0,33	38,5	52,45	8,96	234,9	412,5	142,96	7,04

	Полдник																
174	Картофель отварной в молоке	200	Картофель	238	171	6,02	8,17	27,58	207,977	0,21	24,38	11,4	2,96	81,97	143,5	42,58	1,48
			Соль йодированная	0,8	0,8												
			Масло растительное	6	6												
			Мука пшеничная в/с	10	10												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	60	60												
395	Сосиски отварные	70	Сосиски. Молочные	71	70	6,96	12,61	0,28	142,434	0,07	0	0	0,28	19,69	78,28	10,55	1,01
108	Хлеб пшеничный	55	Хлеб пшеничный формовой	55	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0	0	0,61	11	35,75	7,7	0,61
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Итого					25,2	26,66	82,68	671,49	0,47	25,78	51,4	4,21	361,9	479,9	98,83	4,54
	Итого день					76,92	89,89	317,03	2384,87	1,26	87,64	319,9	15,74	708,1	1329	463,89	27,24

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя - ВТ																	
Завтрак																	
321	Сырники из творога запеченные	180	Крупа манная Мука пшеничная в/с Творог полужирный 9.0% Яйцо куриное Масло сливочное Сметана 15.0% Сахар. Сахар-песок Ванилин	13 12 163 7 2 6 18 0	13 12 162 6 2 6 18 0	28,94	17	36,87	416,228	0,1	0,42	31,43	0,78	258,21	371,4	38,39	1,14
481	Молоко сгущенное	30	Молоко сгущенное с сахаром 8.5 %	30	30	2,16	2,55	18,65	98,19	0,02	0,3	12,6	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
105	Масло сливочное	12	Масло сливочное	12	12	0,1	8,7	0,16	79,308	0	0	48	0,12	2,88	3,6	0	0,02
494/1	Чай с лимоном	200	Лимон Сахар. Сахар-песок Чай высшего сорта, черный байховый Вода	8 12 1 150	7 12 1 150	0,26	0,06	11,38	47,0808	0	1,15	0	0,02	7,94	9,14	5	0,87
Итого						35,26	28,71	89,65	758,01	0,18	1,87	92,03	1,53	371,1	482,4	60,59	2,65
2-й завтрак																	
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Итого						5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Обед																	
50	Салат из свеклы отварной	80	Масло растительное Свёкла Соль йодированная	4 97 0,2	4 77 0,2	1,13	4,07	6,13	65,6313	0,01	6,2	0	1,84	27,22	31,05	15,84	1,04
140	Щи из свежей капусты	250	Лук репка Морковь Масло растительное Мука пшеничная в/с Капуста белокочанная Вода Томатное пюре Соль йодированная	12 12 5 2 88 200 2 2	10 10 5 2 70 200 2 2	1,71	4,92	4,45	68,9578	0,03	20,04	0	2,38	47,53	37,85	17,94	0,69
479	Сметана	7	Сметана 15.0%	7	7	0,17	1	0,24	10,6001	0	0,03	6,65	0,02	5,85	4,06	0,6	0,01
336мп	Рыба припущенная в молоке	120	Лук репка Масло растительное Масса припущенной рыбы с луком и моло Масса готовой рыбы Минтай потрошенный, обезглавленный с ко Молоко пастеризованное 2.5 % Соль йодированная	28 8 120 89 149 38 0,6	23 8 120 89 110 36 0,6	16,66	9,27	3,6	164,423	0,1	2,18	13,55	4,07	71,15	197,5	449,62	0,21
429	Пюре картофельное	150	Картофель Соль йодированная Молоко пастеризованное 2.5 % Масло сливочное	170 0,6 24 7	122 0,6 24 7	3,06	5,96	12,66	116,544	0,13	5,04	31,56	0,19	38,52	80,55	26,88	0,95
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	Лимонная кислота Черешня Яблоки Сахар. Сахар-песок Вода	0,2 42 45 15 172	0,2 36 40 15 172	0,54	0,3	21,1	89,2457	0,01	3,75	0	0,19	18,12	13,43	11,59	1,52
Итого						28,54	26,27	87,62	701,12	0,38	37,23	51,76	9,48	225,6	432,9	538,08	6,1

	<i>Полдник</i>																
383	Пудинг из говядины с овощами	230	Соль йодированная	2	2	28,65	23,44	23,14	418,142	0,16	21,01	63,73	1,19	121,77	291,2	60,43	4,34
			Морковь	62	50												
			Капуста белокочанная	80	64												
			Крупа манная	17	17												
			Яйцо куриное	14	12												
			Говядина 1 категории (боковой и наружь	174	130												
			Масса готового блюда	230	230												
			Сухари	6	6												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	34	33												
			Масло сливочное	6	6												
			Сметана 15,0%	6	6												
108	Хлеб пшеничный	55	Хлеб пшеничный формовой	55	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0	0	0,61	11	35,75	7,7	0,61
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
566	Булочка молочная	50	Мука пшеничная в/с	40	40	4,76	2,2	24,26	135,859	0,06	0,12	3,61	1,18	28,25	43,17	8,33	0,43
			Масло растительное	1	1												
			Дрожжи прессованные	0,5	0,5												
			Соль йодированная	0,5	0,5												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	20	19												
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого					40,83	26,72	114,42	861,48	0,34	25,13	67,34	3,53	184,2	426,6	94,47	9,42
	Итого день					110,43	86,7	299,69	2420,81	0,98	65,63	251,1	14,54	1021	1522	721,14	18,37

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя - СР																	
Завтрак																	
267	Каша пшенная молочная жидкая	220	Крупа пшено шлифованная	44	44	8,23	8,27	38,62	261,81	0,2	0,76	44,24	0,19	141,49	192	50,66	1,31
			Соль йодированная	0,6	0,6												
			Вода	62	62												
			Сахар. Сахар-песок	6	6												
			Масло сливочное	6	6												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	123	117												
105	Масло сливочное	12	Масло сливочное	12	12	0,1	8,7	0,16	79,308	0	0	48	0,12	2,88	3,6	0	0,02
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
50111	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	3	3	2,83	2,44	18,37	106,834	0,03	0,52	19,95	0	116,55	83,49	13,27	0,14
			Молоко пастеризованное 2.5 %	105	100												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
			Вода	120	120												
	Итого					14,96	19,82	81,75	565,15	0,29	1,28	112,2	0,88	270,9	311,6	70,93	2,03
2-й завтрак																	
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
11211	Плоды свежие 1	220	Яблоки	220	194	0,77	0,77	18,97	85,9584	0,06	19,36	0	0,39	30,98	21,3	17,42	4,26
	Итого					1,77	0,97	39,17	172,56	0,08	23,36	0	0,59	44,98	35,3	25,42	7,08
Обед																	
107	Огурцы соленные (порциями)	80	Огурцы соленные	80	64	0,51	0,06	1,09	6,976	0,01	1,6	0	0,06	14,72	15,36	8,96	0,38
128	Борщ с капустой и картофелем	250	Вода	200	200	1,8	4,91	7,35	80,7855	0,05	10,22	0	2,39	41,79	54,2	26,52	1,24
			Лук репка	12	10												
			Морковь	16	13												
			Капуста белокочанная	25	20												
			Свёкла	50	40												
			Картофель	27	19												
			Масло растительное	5	5												
			Томатное пюре	8	8												
			Сахар. Сахар-песок	2	2												
			Соль йодированная	2	2												
479	Сметана	7	Сметана 15.0%	7	7	0,17	1	0,24	10,6001	0	0,03	6,65	0,02	5,85	4,06	0,6	0,01
367	Гуляш из говядины (1-й вариант)	110	Лук репка	16	13	18,33	16,37	4,47	238,467	0,04	1,7	23,83	0,61	15,13	153,3	22,93	2,56
			Говядина 1 категории (боковой и наружь	138	104												
			Масса соуса	46	46												
			Соль йодированная	0,5	0,5												
			Томатное пюре	10	10												
			Масло сливочное	6	6												
			Мука пшеничная в/с	3	3												
291	Макаронные изделия отварные	150	Макаронные изделия из муки в/с	51	51	5,55	5,54	29,56	190,336	0,06	0	34,32	0,83	8,43	43,89	8,32	1,01
			Соль йодированная	0,4	0,4												
			Масло сливочное	7	7												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
512ч рн	Компот из сливы сушеной (чернослив)	200	Сахар. Сахар-песок	15	15	0,56	0,17	27,16	112,388	0	0,3	0	0,45	19,64	19,1	23,98	0,76
			Слива сушеная (чернослив)	25	25												
			Вода	180	180												
	Итого					32,2	28,81	109,31	825,27	0,25	13,88	64,8	5,17	122,8	358,3	106,91	7,65

	Полдник																	
302	Омлет с зеленым горошком	200	Масло сливочное	7	7	13,24	14,88	6,52	212,938	0,11	1,3	243,9	0,63	148,89	250,3	28,23	2,35	
			Молоко пастеризованное 2.5 %	80	80													
			Яйцо куриное	92	80													
			Соль йодированная	0,5	0,5													
			Горошек зеленый (консерв.)	60	39													
100	Сыр сычужный твердый порциями	25	Сыр. Российский	26	25	5,79	7,37	0	89,4944	0,01	0,17	64,94	0,12	219,8	124,9	8,74	0,25	
108	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный формовой	45	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0	0	0,5	9	29,25	6,3	0,5	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
	Итого					30,5	28,05	56,42	600,07	0,29	2,87	348,9	1,61	626,9	626,9	81,27	4,54	
	Итого день					78,43	77,65	286,65	2163,05	0,91	41,36	525,9	8,23	1066	1332	284,53	21,28	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя - ЧТ																	
Завтрак																	
268	Каша рисовая молочная жидкая	220	Соль йодированная	0,6	0,6	5,76	7,33	34,82	228,281	0,06	0,8	45,43	0,19	139,28	146,1	32,26	0,49
			Крупа рисовая	34	34												
			Вода	64	64												
			Сахар. Сахар-песок	6	6												
			Масло сливочное	6	6												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	130	123												
105	Масло сливочное	12	Масло сливочное	12	12	0,1	8,7	0,16	79,308	0	0	48	0,12	2,88	3,6	0	0,02
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
495/1	Чай с молоком	200	Сахар. Сахар-песок	12	12	1,55	1,22	13,3	70,315	0,02	0,25	9,5	0	60,44	47,42	10,5	0,88
			Молоко пастеризованное 2.5 %	50	48												
			Вода	100	100												
			Чай высшего сорта, черный байховый	1	1												
Итого						11,21	17,64	72,87	495,1	0,14	1,05	102,9	0,86	212,6	229,6	49,76	1,94
2-й завтрак																	
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
112/1	Фрукты свежие 1	220	Яблоки	220	194	0,77	0,77	18,97	85,9584	0,06	19,36	0	0,39	30,98	21,3	17,42	4,26
Итого						6,57	5,77	26,97	186,16	0,14	20,76	40	0,39	271	201,3	45,42	4,46
Обед																	
31сб	Салат из капусты белокочанной	80	Морковь	10	8	1,15	4,06	6,73	68,067	0,02	19,19	0	1,85	31,92	22,71	12,82	0,43
			Масло растительное	4	4												
			Сахар. Сахар-песок	4	4												
			Лимонная кислота	0,2	0,2												
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Капуста белокочанная	78	63												
157к	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	Бульон куриный	238	238	3,53	5,3	13,9	117,417	0,06	0,95	3,4	2,57	30,16	58,64	19,24	0,66
			Макаронные изделия из муки в/с	20	20												
			Морковь	12	10												
			Лук репка	12	10												
			Масло растительное	5	5												
			Томатное пюре	2	2												
			Соль йодированная	2	2												
412	Котлеты из кур припущенные	80	Масса полуфабриката	91	91	14,08	8,82	7,01	163,776	0,07	0,13	53,79	0,52	34,46	88,86	16,82	1,29
			Масса готового блюда	80	80												
			Масло растительное для смазки	3	3												
			Кура потр.1 кат. мякоть без кожи	166	71												
			Соль йодированная	1	1												
			Хлеб пшеничный формовой	15	15												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	21	20												
190	Свекла, тушенная в молочном соусе)	150	Свёкла	191	153	3,16	9,57	13,39	152,323	0,04	12,32	55,58	0,32	84,61	81,97	34,34	2,13
			Масло сливочное	5	5												
435	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	Сахар. Сахар-песок	0,3	0,3	0,96	1,82	1,99	28,1698	0,01	0,19	11,12	0,04	32,23	23,58	3,87	0,05
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	30	28												
			Масло сливочное	2	2												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
507я	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	Вода	172	172	0,16	0,16	17,56	72,2893	0,01	1,6	0	0,08	6,64	4,09	3,42	0,9
			Яблоки	45	40												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
			Лимонная кислота	0,2	0,2												
Итого						28,31	30,49	100,02	787,76	0,29	34,36	123,9	6,18	237,2	348,3	106,11	7,14

	<i>Полдник</i>																	
407	Рагу из птицы	180	Соль йодированная	0,9	0,9	13,57	14,25	15,35	243,941	0,13	10,05	51,61	3,31	30,45	159,6	39,51	1,89	
			Лук репка	12	10													
			Морковь	22	17													
			Кура 1 кат потр.	83	74													
			Масса готовой птицы	51	51													
			Картофель	110	79													
			Мука пшеничная в/с	1	1													
			Масло растительное	6	6													
			Томатное пюре	6	6													
108	Хлеб пшеничный	55	Хлеб пшеничный формовой	55	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0	0	0,61	11	35,75	7,7	0,61	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
550	Шанежка наливная	50	Яйцо куриное	1	1	3,82	3,6	20,9	131,264	0,04	0,01	20,62	0,63	14,78	32,04	5,89	0,4	
			Дрожжи прессованные	1	1													
			Мука пшеничная в/с	32	32													
			Сахар. Сахар-песок	2	2													
			Масло растительное	0,2	0,2													
			Соль йодированная	0,3	0,3													
			Вода	12	12													
			Сметана 15.0%	10	10													
			Масло сливочное	2	2													
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Итого					24,81	18,93	103,27	682,69	0,3	14,06	72,23	5,1	79,43	283,8	71,1	6,93	
	Итого день					70,9	72,83	303,13	2151,71	0,87	70,23	339	12,53	800,2	1063	272,39	20,47	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя - ПТ																	
Завтрак																	
266	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	220	Хлопья " Геркулес"	34	34	7,57	9,09	31,02	236,152	0,18	0,8	45,43	0,6	154,06	206,3	58,92	1,36
			Соль йодированная	0,6	0,6												
			Вода	64	64												
			Сахар. Сахар-песок	6	6												
			Масло сливочное	6	6												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	130	123												
100	Сыр сычужный твердый порциями	30	Сыр. Российский	31	30	6,95	8,84	0	107,393	0,01	0,21	77,93	0,15	263,76	149,9	10,49	0,3
108	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
496	Какао с молоком	200	Какао порошок	3	3	3,58	2,91	18,7	115,286	0,04	0,52	20,14	0,01	121,38	102,6	25,51	0,78
			Вода	100	100												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	106	101												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
Итого						20,38	21,08	64,48	529,15	0,26	1,53	143,6	1,09	545,2	478,2	99,12	2,77
2-й завтрак																	
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итого						1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Обед																	
17	Салат из свежих огурцов	80	Масло растительное	8	8	0,59	8,08	1,61	81,5122	0,03	2,97	0	3,6	14,42	25,6	11,87	0,42
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Огурцы свежие	91	85												
150мп	Суп картофельный с рыбой	250	Масса готовой рыбы	44	44	25,7	5,27	15,57	212,455	0,3	11,96	35,38	0,68	95,76	454,1	389,23	1,99
			Картофель	150	108												
			Соль йодированная	2	2												
			Лук репка	12	10												
			Морковь	12	10												
			Масло сливочное	5	5												
			Бульон рыбный	175	175												
			Минтай потрошенный, обезглавленный с кожей	74	55												
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	Картофель	168	121	17,5	8,46	14,41	203,822	0,2	17,28	53,25	1,15	41,92	269	51,97	1,42
			Масло сливочное	11	11												
			Треска потр обезглавленная, филе с кожей	125	95												
			Бульон рыбный	92	92												
			Мука пшеничная в/с	4	4												
			Лимонная кислота	0,2	0,2												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
512к	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	Вода	200	200	1,02	0,06	23,41	98,2384	0,02	0,32	0	1,1	31,48	27,16	19,95	0,66
			Абрикосы сушеные без косточки (курага)	20	20												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
			Лимонная кислота	0,2	0,2												
Итого						50,09	22,63	94,44	781,75	0,63	32,53	88,63	7,33	200,8	844,2	488,82	6,17

	Полдник																	
185	Пудинг из моркови и яблок с маслом сливочным	180	Морковь	127	102	4,64	5,62	26,98	177,037	0,1	6,69	46,24	0,82	85,9	114,6	51,84	3,02	
			Масса готового блюда	180	180													
			Яйцо куриное	10	9													
			Сахар. Сахар-песок	4	4													
			Яблоки	104	92													
			Крупа манная	9	9													
			Молоко пастеризованное 2.5 %	36	34													
			Масло сливочное	4	4													
108	Хлеб пшеничный	55	Хлеб пшеничный формовой	55	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0	0	0,61	11	35,75	7,7	0,61	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
590	Печенье	30	Печенье сахарное	30	30	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02	0	3	1,05	8,7	27	6	0,63	
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
	Итого					19,11	14,44	104,12	622,86	0,31	8,09	89,24	2,84	354,8	399,7	103,54	5,69	
	Итого день					90,88	68,36	283,24	2020,36	1,22	46,15	321,4	11,48	1116	1736	699,28	17,43	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2 неделя - ПН																		
Завтрак																		
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160	Макаронные изделия из муки в/с	59	59	7,67	6,51	34,36	226,701	0,07	0,02	46,09	0,98	49,86	75,82	11,95	1,21	
			Масло сливочное	6	6													
			Сыр. Костромской	5	5													
300	Яйца вареные	40	Яйцо куриное	46	40	5,08	4,6	0,28	62,8714	0,03	0	100,1	0,24	22,01	76,84	4,8	1	
108	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный формовой	80	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,09	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88	
49310	Чай с сахаром	200	Сахар. Сахар-песок	12	12	0,1	0,03	11,99	48,6085	0	0	0	0	2,76	3,83	2,09	0,43	
5			Чай высшего сорта, черный байховый	0,5	0,5													
			Вода	150	150													
Итого						18,93	11,78	85,99	625,7	0,18	0,02	146,1	2,1	90,63	208,5	30,04	3,63	
2-й завтрак																		
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
11213	Плоды свежие 3	220	Апельсин	220	154	1,39	0,31	12,47	58,212	0,06	92,4	0	0,31	52,36	35,42	20,02	0,46	
Итого						2,39	0,51	32,67	144,81	0,08	96,4	0	0,51	66,36	49,42	28,02	3,26	
Обед																		
2	Салат витаминный	80	Масло растительное	4	4	0,91	4,13	4,81	60,0533	0,03	12,16	0	1,91	24,64	23,3	14,53	0,77	
			Соль йодированная	0,2	0,2													
			Лимонная кислота	0,1	0,1													
			Морковь	26	20													
			Капуста белокочанная	40	32													
			Яблоки	22	20													
144	Суп картофельный с бобовыми	250	Вода	162	162	1,82	3,74	10,09	81,2719	0,09	7,83	20	0,2	24,4	59,05	22,74	0,87	
			Картофель	83	60													
			Горошек зеленый (консерв.)	20	13													
			Масло сливочное	5	5													
			Соль йодированная	2	2													
			Петрушка корень	3	2													
			Морковь	12	10													
			Лук репка	12	10													
369	Жаркое по-домашнему	230	Картофель	159	114	23,61	23,22	17,32	372,732	0,16	10,03	29,27	0,74	35,54	286,5	53,85	4,28	
			Масса готовых овощей	157	157													
			Масло сливочное	7	7													
			Лук репка	18	15													
			Томатное пюре	7	7													
			Говядина 1 категории (боковой и наружн	158	118													
			Соль йодированная	2	2													
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
512ч рн	Компот из сливы сушеной (чернослив)	200	Сахар. Сахар-песок	15	15	0,56	0,17	27,16	112,388	0	0,3	0	0,45	19,64	19,1	23,98	0,76	
			Слива сушеная (чернослив)	25	25													
			Вода	180	180													
Итого						32,18	32,02	98,81	812,17	0,37	30,32	49,27	4,09	121,4	456,4	130,7	8,37	

218	<i>Полдник</i> Запеканка капустная	180	Капуста белокочанная	234	187	7,62	11,56	22,94	226,227	0,13	37,92	80,57	0,76	114,1	105,4	36,75	1,71
			Крупа манная	24	24												
			Масса готового блюда	180	180												
			Яйцо куриное	14	12												
			Соль йодированная	0,5	0,5												
			Масло сливочное	12	12												
			Сметана 15.0%	6	6												
			Сухари	6	6												
435	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	Сахар. Сахар-песок	0,5	0,5	1,6	3,03	3,32	46,9497	0,02	0,31	18,53	0,06	53,71	39,3	6,46	0,09
			Соль йодированная	0,4	0,4												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	50	48												
			Масло сливочное	2	2												
108	Хлеб пшеничный	55	Хлеб пшеничный формовой	55	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0	0	0,61	11	35,75	7,7	0,61
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Итого					21,44	20,47	81,08	594,26	0,33	39,63	139,1	1,79	428	402,9	88,91	3,84
	Итого день					74,94	64,78	298,55	2076,94	0,98	166,4	334,5	8,49	706,4	1117	277,67	19

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод-ы	Калори-йность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 неделя - ВТ																	
Завтрак																	
313	Запеканка из творога	200	Молоко пастеризованное 2.5 %	52	49	34,44	24,03	32,16	482,674	0,17	1,12	56,72	0,69	371,11	468,8	51,53	1,49
			Крупа манная	13	13												
			Творог полужирный 9.0%	188	187												
			Сухари	7	7												
			Яйцо куриное	6	5												
			Масло сливочное	7	7												
			Сметана 15.0%	7	7												
			Соль йодированная	2	2												
			Ванилин	0	0												
			Сахар Сахар-песок	13	13												
481	Молоко сгущенное	30	Молоко сгущенное с сахаром 8.5 %	30	30	2,16	2,55	16,65	98,19	0,02	0,3	12,6	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
501	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	5	5	2,83	2,44	13,73	88,2714	0,03	0,52	19,95	0	116,4	83,49	13,27	0,13
			Молоко пастеризованное 2.5 %	105	100												
			Сахар Сахар-песок	10	10												
			Вода	120	120												
Итого																	
2-й завтрак																	
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
11213	Фрукты свежие 3	220	Апельсин	220	154	1,39	0,31	12,47	58,212	0,06	92,4	0	0,31	52,36	35,42	20,02	0,46
Итого																	
Обед																	
58	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	Горошек зеленый (консерв.)	31	20	1,34	4,95	6,64	76,5262	0,04	6,84	0	2,24	23,26	33,34	14,81	1,13
			Масло растительное	5	5												
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Лук репка	5	4												
			Яблоки	21	18												
			Свёкла	51	41												
151	Уха рыбацкая	250	Горбуша потр.с головой, филе без кожи и	45	30	8,17	3,95	12,03	116,363	0,15	11,49	15,88	0,66	43,97	113,6	33,05	1,12
			Соль йодированная	2	2												
			Бульон рыбный	175	175												
			Масса готовой рыбы	25	25												
			Картофель	115	83												
			Лук репка	15	13												
			Масло сливочное	2	2												
			Укроп	6	5												
372	Голубцы ленивые	100	Лук репка	7	6	8,88	8,47	4,99	131,708	0,04	12,45	11,4	0,29	35,85	107,4	21,81	1,53
			Крупа рисовая	5	5												
			Капуста белокочанная	75	60												
			Говядина 1 категории (боковой и наружны	56	42												
			Масса риса припущенного	14	14												
			Масса капусты тушеной	56	56												
			Масса готового блюда	100	100												
			Соль йодированная	0,5	0,5												
			Масло сливочное	3	3												
429	Пюре картофельное	150	Картофель	170	122	3,06	5,96	12,66	116,544	0,13	5,04	31,56	0,19	38,52	80,55	26,88	0,95
			Соль йодированная	0,6	0,6												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	24	24												
			Масло сливочное	7	7												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итого																	
						27,73	24,3	95,97	713,46	0,47	39,83	58,84	4,38	172,8	417,3	120,15	9,2

337	Полдник Рыба, запеченная в омлете	200	Молоко пастеризованное 2.5 %	20	19	30,73	19,85	12	349,533	0,17	1,1	150,1	8,06	93,73	439,2	53,67	2,23		
			Яйцо куриное	60	52														
			Масса готовой рыбы	150	150														
			Масса омлета	68	68														
			Треска потр.обезглавленная, филе с кожей	242	184														
			Соль йодированная	1	1														
			Масло растительное	14	14														
			Мука пшеничная в/с	15	15														
108	Хлеб пшеничный	55	Хлеб пшеничный формовой	55	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0	0	0,61	11	35,75	7,7	0,61		
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
543	Пирожки, печенные из сдобного теста с капустным фаршем	50	Масло растительное для смазки	0,8	0,8	3,48	3,68	15,92	110,694	0,04	1,79	28,52	0,45	15,83	31,24	7,07	0,46		
			Яйцо куриное для смазки	1	1														
			Капуста белокочанная	32	25														
			Петрушка зелень	0,3	0,3														
			Яйцо куриное	5	5														
			Мука пшеничная в/с	23	23														
			Дрожжи прессованные	0,8	0,8														
			Сахар, Сахар-песок	2	2														
			Соль йодированная	0,2	0,2														
			Вода	6	6														
494/1	Чай с лимоном	200	Масло сливочное	4	4														
			Лимон	8	7	0,26	0,06	11,38	47,0808	0	1,15	0	0,02	7,94	9,14	5	0,87		
			Сахар, Сахар-песок	12	12														
			Чай высшего сорта, черный байховый	1	1														
			Вода	150	150														
Итого						40,89	24,46	86,11	728,19	0,32	4,05	178,7	9,49	137,7	557,7	83,45	5,41		
Итого день						119,05	83,49	289,69	2386,4	1,2	139,6	366,8	15,48	1192	1841	333,62	17,49		

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя - СР																	
Завтрак																	
260	Каша "Дружба"	220	Крупа пшено шлифованная	12	12	5,52	11,04	29,5	239,406	0,09	0,69	64,25	0,21	124,34	136,9	31,48	0,63
			Крупа рисовая	16	16												
			Соль йодированная	0,6	0,6												
			Вода	77	77												
			Сахар. Сахар-песок	6	6												
			Масло сливочное	11	11												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	112	107												
100	Сыр сычужный твердый порциями	25	Сыр. Российский	26	25	5,79	7,37	0	89,4944	0,01	0,17	64,94	0,12	219,8	124,9	8,74	0,25
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
496	Какао с молоком	200	Какао порошок	3	3	3,58	2,91	18,7	115,286	0,04	0,52	20,14	0,01	121,38	102,6	25,51	0,78
			Вода	100	100												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	106	101												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
Итого						18,69	21,72	72,8	561,39	0,19	1,39	149,3	0,9	475,5	396,9	72,73	2,21
2-й завтрак																	
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
1123	Плоды свежие 3	220	Апельсин	220	154	1,39	0,31	12,47	58,212	0,06	92,4	0	0,31	52,36	35,42	20,02	0,46
Итого						2,39	0,51	32,67	144,81	0,08	96,4	0	0,51	66,36	49,42	28,02	3,26
Обед																	
66	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	80	Масло растительное	4	4	1,27	4,22	6,03	67,1473	0,06	7,53	0	1,95	19,62	35,79	15,59	0,62
			Лук зеленый (перо)	11	9												
			Огурцы соленые	16	16												
			Картофель	66	48												
			Морковь	11	9												
131	Свекольник	250	Картофель	58	41	2,1	3,69	11,01	85,6885	0,06	9,44	20	0,24	43,32	68,88	30,92	1,57
			Масло сливочное	5	5												
			Вода	200	200												
			Свёкла	80	64												
			Морковь	12	10												
			Лук репка	14	11												
			Сахар. Сахар-песок	2	2												
			Томатное пюре	3	3												
			Соль йодированная	2	2												
479	Сметана	7	Сметана 15.0%	7	7	0,17	1	0,24	10,6001	0	0,03	6,65	0,02	5,85	4,06	0,6	0,01
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	Говядина (мясо котлетное)	96	70	15,19	13,46	12,43	231,645	0,07	1,88	32,16	0,59	67,57	193,4	27,24	2,38
			Вода	20	20												
			Лук репка	39	32												
			Масса готового блюда	100	100												
			Соль йодированная	0,9	0,9												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
			Сахар. Сахар-песок	0,4	0,4												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	43	41												
			Масло сливочное	6	6												
			Хлеб пшеничный формовой	13	13												
423	Капуста тушеная	150	Масло сливочное	7	7	3,35	5,09	12,12	107,699	0,05	28,19	27	0,42	88,48	66,53	34,36	1,31
			Петрушка зелень	4	3												
			Морковь	8	6												
			Капуста белокочанная	197	158												
			Соль йодированная	0,4	0,4												
			Лук репка	11	9												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
			Томатное пюре	12	12												
			Сахар. Сахар-песок	4	4												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44

110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
507я	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	Вода	172	172	0,16	0,16	17,56	72,2893	0,01	1,6	0	0,08	6,64	4,09	3,42	0,9
			Яблоки	45	40												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
			Лимонная кислота	0,2	0,2												
	Итого					27,51	28,38	98,84	760,79	0,34	48,67	85,81	4,1	248,7	441,2	127,73	8,47
	<i>Полдник</i>																
214	Котлеты морковные	160	Морковь	188	150	5,69	8,83	22,34	191,597	0,1	0,16	63,39	1,03	78,67	135,1	62,76	1,51
			Крупа манная	11	11												
			Масса готового блюда	160	160												
			Яйцо куриное	10	9												
			Мука пшеничная в/с	7	7												
			Молоко пастеризованное 2,5 %	25	23												
			Масло сливочное	9	9												
			Сметана 15,0%	5	5												
440	Соус молочный сладкий	50	Мука пшеничная в/с	2	2	1,21	2,37	4,38	43,6506	0,01	0,23	14,37	0,05	39,4	29,4	4,8	0,07
			Сахар. Сахар-песок	5	5												
			Ванилин	0	0												
			Вода	12	12												
			Масло сливочное	2	2												
			Молоко пастеризованное 2,5 %	38	36												
108	Хлеб пшеничный	55	Хлеб пшеничный формовой	55	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0	0	0,61	11	35,75	7,7	0,61
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2,5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Итого					19,12	17,08	81,54	556,33	0,3	1,79	117,8	2,04	378,3	422,6	113,25	3,62
	Итого день					67,77	67,89	285,85	2023,32	0,91	148,3	352,9	7,55	1169	1310	341,73	17,56

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 неделя - ЧТ																	
Завтрак																	
319	Пудинг творожный запеченный	200	Крупа манная	15	15	27,83	18,94	39,14	438,374	0,11	0,38	57,62	0,76	254,95	374,8	43,05	1,72
			Творог полужирный 9.0%	152	151												
			Яйцо куриное	15	13												
			Масло сливочное	6	6												
			Виноград сушеный (изюм)	21	20												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
			Ванилин	0	0												
481	Молоко сгущенное	30	Молоко сгущенное с сахаром 8.5 %	30	30	2,16	2,55	16,65	98,19	0,02	0,3	12,6	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
478	Масло сливочное	12	Масло сливочное	12	12	0,1	8,7	0,16	79,308	0	0	48	0,12	2,88	3,6	0	0,02
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
501	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	5	5	2,83	2,44	13,73	88,2714	0,03	0,52	19,95	0	116,4	83,49	13,27	0,13
			Молоко пастеризованное 2.5 %	105	100												
			Сахар. Сахар-песок	10	10												
			Вода	120	120												
Итого						36,72	33,04	94,28	821,34	0,21	1,2	138,2	1,49	476,3	560,1	73,52	2,48
2-й завтрак																	
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
112/3	Фрукты свежие 3	220	Апельсин	220	154	1,39	0,31	12,47	58,212	0,06	92,4	0	0,31	52,36	35,42	20,02	0,46
Итого						7,19	5,31	20,47	168,41	0,14	93,8	40	0,31	292,4	215,4	48,02	0,66
Обед																	
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	Масло растительное	4	4	0,83	4,12	2,58	50,748	0,04	13,05	0	2,19	21,23	23,66	14,98	0,65
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Лук зеленый (перо)	12	10												
			Помидоры свежие	46	43												
			Огурцы свежие	35	33												
132к	Рассольник домашний на курином бульоне	250	Картофель	100	72	2,02	5,08	13,29	106,956	0,1	11,55	0	2,37	28,83	63,57	27,23	1,03
			Капуста белокочанная	25	20												
			Морковь	12	10												
			Лук репка	12	10												
			Бульон куриный	175	175												
			Огурцы соленые	17	15												
			Масло растительное	5	5												
			Соль йодированная	0,8	0,8												
479	Сметана	7	Сметана 15.0%	7	7	0,17	1	0,24	10,6001	0	0,03	6,65	0,02	5,85	4,06	0,6	0,01
406	Плов из отварной птицы	230	Масса готовой птицы	77	77	37,15	36,91	31,9	608,345	0,11	3,03	140,8	6,61	55,29	311,5	56,87	3,06
			Бульон куриный	114	114												
			Лук репка	24	20												
			Морковь	15	12												
			Крупа рисовая	54	53												
			Кура 1 кат потр.	227	201												
			Масло растительное	12	12												
			Соль йодированная	1	1												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итого						46,44	48,07	107,64	1048,97	0,35	31,66	147,4	12,19	142,4	485,2	123,28	9,23

	Полдник																	
395	Сосиски отварные	70	Сосиски. Молочные	71	70	6,98	12,81	0,28	142,434	0,07	0	0	0,28	19,69	78,28	10,55	1,01	
348сб	Рагу овощное	150	Масло сливочное	4	4	3,83	4,38	15,39	116,299	0,1	13,21	26,55	0,34	88,74	110,6	39,72	1,14	
			Молоко пастеризованное 2.5 %	45	43													
			Картофель	92	86													
			Лук репка	22	19													
			Морковь	48	37													
			Капуста белокочанная	48	38													
			Соль йодированная	0,3	0,3													
			Масса готового блюда	300	300													
108	Хлеб пшеничный	55	Хлеб пшеничный формовой	55	55	4,18	0,44	27,08	128,92	0,06	0	0	0,61	11	35,75	7,7	0,61	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
590	Печенье	30	Печенье сахарное	30	30	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02	0	3	1,05	8,7	27	6	0,63	
49410	Чай с лимоном	200	Чай высшего сорта, черный байховый	0,5	0,5	0,16	0,03	12,2	49,748	0	1,15	0	0,02	5,63	5,59	3,02	0,49	
5			Сахар. Сахар-песок	12	12													
			Лимон	8	7													
			Вода	150	150													
	Итого					19,83	20,84	97,01	654,1	0,31	14,36	29,55	2,65	143	299,7	78,99	5,12	
	Итого день					109,98	107,26	319,4	2882,82	1,01	141	355,2	16,84	1054	1560	321,81	17,49	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 неделя - ПТ																	
Завтрак																	
262	Каша манная молочная жидкая	220	Крупа манная	34	34	6,55	7,02	33,4	222,93	0,08	0,72	43,05	0,56	129,78	115,2	20,11	0,48
			Соль йодированная	0,6	0,6												
			Вода	77	77												
			Сахар. Сахар-песок	6	6												
			Масло сливочное	6	6												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	117	111												
100	Сыр сычужный твердый порциями	20	Сыр. Российский	21	20	4,64	5,89	0	71,5955	0,01	0,14	51,95	0,1	175,84	99,91	6,99	0,2
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
495/1	Чай с молоком	200	Сахар. Сахар-песок	12	12	1,55	1,22	13,3	70,315	0,02	0,25	9,5	0	60,44	47,42	10,5	0,88
			Молоко пастеризованное 2.5 %	50	48												
			Вода	100	100												
			Чай высшего сорта, черный байховый	1	1												
Итого						16,53	14,53	71,29	482,04	0,16	1,11	104,5	1,22	376,1	295	44,61	2,1
2-й завтрак																	
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
112/3	Плоды свежие 3	220	Апельсин	220	154	1,39	0,31	12,47	58,212	0,06	92,4	0	0,31	52,36	35,42	20,02	0,48
Итого						2,39	0,51	32,67	144,81	0,08	96,4	0	0,51	66,36	49,42	28,02	3,26
Обед																	
106	Огурцы свежие (порциями)	80	Огурцы свежие	86	80	0,56	0,08	1,53	9,07978	0,02	2,81	0	0,08	13,66	24,11	11,25	0,4
154	Суп крестьянский с крупой	250	Картофель	33	24	2,35	5,46	10,15	99,1897	0,09	9,9	0	2,48	36,28	70,51	27,38	0,99
			Крупа овсяная	10	10												
			Вода	212	212												
			Морковь	12	10												
			Лук репка	12	10												
			Масло растительное	5	5												
			Калуста белокочанная	38	30												
			Соль йодированная	2	2												
479	Сметана	7	Сметана 15,0%	7	7	0,17	1	0,24	10,6001	0	0,03	6,65	0,02	5,85	4,06	0,6	0,01
377	Картофельная запеканка с мясом	230	Соль йодированная	2	2	27,35	27,85	22,08	448,363	0,28	25,5	56,28	0,85	46,85	339	63,22	4,74
			Картофель	253	182												
			Яйцо куриное	6	5												
			Говядина 1 категории (боковой и наружны	175	131												
			Масса готового блюда	230	230												
			Сухари	3	3												
			Масло сливочное	12	12												
435	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	Сахар. Сахар-песок	0,3	0,3	0,96	1,82	1,99	28,1698	0,01	0,19	11,12	0,04	32,23	23,58	3,87	0,05
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	30	28												
			Масло сливочное	2	2												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
512чс рн	Компот из сливы сушеной (чернослив)	200	Сахар. Сахар-песок	15	15	0,56	0,17	27,16	112,388	0	0,3	0	0,45	19,64	19,1	23,98	0,76
			Слива сушеная (чернослив)	25	25												
			Вода	180	180												
Итого						37,23	37,14	102,58	893,51	0,5	38,72	74,04	4,72	171,7	548,7	145,91	8,64

234	Полдник Запеканка овощная	180	Сухари	9	9	6,53	15,68	29,15	283,786	0,24	28,65	21,71	6,47	77,74	131,9	50,17	2,18
			Картофель	123	89												
			Морковь	49	39												
			Репка	26	21												
			Капуста белокочанная	50	40												
			Лук репка	22	18												
			Сметана 15.0%	4	4												
			Масса готового блюда	180	180												
			Крупа манная	9	9												
			Масло растительное	14	14												
			Яйцо куриное	8	7												
442	Соус сметанный	20	Вода	11	11	0,3	1,87	0,48	19,9387	0	0,02	11,4	0,04	8,68	5,84	0,92	0,03
			Мука пшеничная в/с	0,5	0,5												
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Масса соуса	10	10												
			Масло сливочное	0,5	0,5												
			Сметана 15.0%	10	10												
108	Хлеб пшеничный	55	Хлеб пшеничный формовой	55	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0	0	0,61	11	35,75	7,7	0,61
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
542	Пирожки, печенные из сдобного теста с повидлом	50	Яйцо куриное	3	3	3	3,01	27,52	149,182	0,04	0,04	16,38	0,73	9,41	25,96	5,49	0,6
			Дрожжи прессованные	0,8	0,8												
			Сахар. Сахар-песок	2	2												
			Масло растительное	0,8	0,8												
			Мука пшеничная в/с	24	24												
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Вода	6	6												
			Повидло яблочное	21	21												
			Масло сливочное	2	2												
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Итого					22,04	26,44	111,97	773,99	0,46	30,1	89,49	8,21	356	421,9	102,28	4,85
	Итого день					78,19	78,62	318,61	2294,35	1,2	166,3	268	14,68	970,2	1315	320,82	18,85
	Общий ИТОГ:					878,13	787,28	3001,74	22604,8	10,52	1073	3435	125,3	9802	14126	4036,9	195,18

Продуктовый набор для детей в возрасте 7-11 лет

Продукты	1					2					Факт за 10 дней	Норма за 10 дней	Среднее день	Норма на день
	неде ля - ПН	неде ля - ВТ	неде ля - СР	неде ля - ЧТ	неде ля - ПТ	неде ля - ПН	неде ля - ВТ	неде ля - СР	неде ля - ЧТ	неде ля - ПТ				
Хлеб пшеничный формовой	169	145	135	160	125	175	145	158	145	145	1502	1500	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	800	80	80
Мука пшеничная в/с	12	55	3	34	4	3	39	13	0	26	188	150	19	15
Крупы, бобовые	96	30	44	34	43	24	18	39	68	53	449	450	45	45
Макаронные изделия из муки в/с	0	0	51	20	0	59	0	0	0	0	130	150	13	15
Картофель	243	122	19	79	229	174	205	89	138	295	1594	1880	159	188
Овощи, зелень	288	306	216	279	207	298	174	493	267	248	2776	2800	278	280
Фрукты и ягоды свежие	194	83	194	234	92	174	179	194	161	154	1658	1850	166	185
Сухофрукты	20	0	25	0	20	25	0	0	20	25	135	150	13	15
Соки фруктовые, овощные	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	2000	200	200
Мясо и мясопродукты	83	130	104	0	0	118	42	70	0	131	678	700	68	70
Мясо птицы	0	0	0	145	0	0	0	0	201	0	346	350	35	35
Рыба	0	110	0	0	150	0	214	0	0	0	474	580	47	58
Колбасные изделия	70	0	0	0	0	0	0	0	70	0	141	150	14	15
Молоко	99	142	297	219	258	48	222	307	173	187	1951	3000	195	300
Творог	0	162	0	0	0	0	187	0	151	0	500	500	50	50
Кисломолочные продукты	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	1500	200	150
Сыр	0	0	25	0	30	5	0	25	0	20	105	100	11	10
Сметана	7	18,75	7	10	0	6	7	12	7	22	97	100	10	10
Масло сливочное	39	27	37	26	26	33	23	40	23	22	294	300	29	30
Масло растительное	19	19	5	19	8	4	20	4	21	19	137	150	14	15
Яйцо куриное	46	18	81	1	9	52	64	9	13	15	308	400	31	40
Сахар. Сахар-песок	34	45	38	39	40	28	37	48	37	34	380	400	38	40
Кондитерские изделия	0	0	0	0	30	0	0	0	30	21	81	100	8	10
Чай высшего сорта, черный байховый	1	1	0	1	0	0,5	1	0	0,5	1	6	4	0,6	0,4
Какао порошок	0	0	0	0	3	0	0	3	0	0	6	12	0,6	1,2
Кофейный напиток	0	0	3	0	0	0	5	0	5	0	13	0	1,3	0
Соль йодированная	3,3	6,2	4,0	5,4	2,8	5,1	6,4	3,8	2,4	5,5	45	50	4,48	5
Дрожжи прессованные	0	0,5	0	1	0	0	0,8	0	0	0,8	3	8,7	0,31	0,87

Меню-раскладка для детей в возрасте 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорий-ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя - ПН																	
Завтрак																	
237	Каша гречневая рассыпчатая	220	Соль йодированная	0,4	0,4	12,45	10,34	55,04	363,0117	0,3	0	39,6	0,9	23,56	295,7	196,47	6,61
			Крупа гречневая (ядрица)	101	100												
			Вода	150	150												
			Масло сливочное	10	10												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
300	Яйца вареные	40	Яйцо куриное	46	40	5,08	4,6	0,28	62,87142	0,03	0	100,1	0,24	22,01	76,84	4,8	1
93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	45	Хлеб пшеничный формовой	22	22	1,89	16,49	11,36	201,4425	0,03	0	90	0,47	9,9	21,38	3,15	0,29
			Масло сливочное	22	22												
493/1	Чай с сахаром	200	Сахар. Сахар-песок	12	12	0,2	0,05	11,17	45,9598	0	0	0	0	5,15	7,66	4,18	0,83
			Чай высшего сорта, черный байховый	1	1												
			Вода	150	150												
	Итого					24,18	31,97	107,38	813,93	0,42	0	229,7	2,28	72,62	440,6	217	9,39
2-й завтрак																	
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
1121	Фрукты свежие 1	220	Яблоки	220	194	0,77	0,77	18,97	85,9584	0,06	19,36	0	0,39	30,98	21,3	17,42	4,26
	Итого					1,77	0,97	39,17	172,56	0,08	23,38	0	0,69	44,98	36,3	25,42	7,06
Обед																	
7	Салат из моркови	100	Масло растительное	10	10	1,14	10,08	9,07	131,542	0,05	3,08	0	4,75	24,77	48,79	33,49	0,63
			Сахар. Сахар-песок	3	3												
			Морковь	110	88												
134	Рассольник ленинградский	300	Картофель	120	86	2,34	6,12	15,94	128,1676	0,11	8,69	0	2,83	21,58	74,04	30,8	1,1
			Крупа рисовая	6	6												
			Огурцы соленые	20	18												
			Масло растительное	6	6												
			Соль йодированная	0,9	0,9												
			Лук репка	7	6												
			Морковь	15	12												
479	Сметана	7	Сметана 15,0%	7	7	0,17	1	0,24	10,6001	0	0,03	6,65	0,02	5,85	4,06	0,6	0,01
379	Кнели из говядины	100	Соль йодированная	1	1	15,58	13,11	5,7	203,1405	0,05	0,25	18,8	0,46	54,1	145,6	19,97	1,95
			Яйцо куриное (белки)	6	6												
			Говядина 1 категории (боковой и наруж	110	82												
			Масса готового блюда	100	100												
			Хлеб пшеничный формовой	9	9												
			Масло сливочное	3	3												
			Молоко пастеризованное 2,5 %	41	39												
423	Капуста тушеная	180	Масло сливочное	8	8	4,01	6,11	14,55	129,2394	0,06	33,83	32,4	0,51	106,2	79,84	41,24	1,58
			Петрушка зелень	5	4												
			Морковь	9	7												
			Капуста белокочанная	236	189												
			Соль йодированная	0,5	0,5												
			Лук репка	13	11												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
			Томатное пюре	14	14												
			Сахар. Сахар-песок	5	5												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
512x	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	Вода	200	200	1,02	0,06	23,41	98,2384	0,02	0,32	0	1,1	31,48	27,16	19,95	0,66
			Абрикосы сушеные без косточки (курага)	20	20												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
			Лимонная кислота	0,2	0,2												
	Итого					32,18	37,62	128,08	979,51	0,41	48,21	57,85	10,87	269,8	482,1	189,48	8,45

	Полдник																
174	Картофель отварной в молоке	200	Картофель	238	171	6,02	8,17	27,58	207,9773	0,21	24,38	11,4	2,96	81,97	143,5	42,58	1,48
			Соль йодированная	0,8	0,8												
			Масло растительное	6	6												
			Мука пшеничная в/с	10	10												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	60	60												
395	Сосиски отварные	70	Сосиски. Молочные	71	70	6,96	12,61	0,28	142,4338	0,07	0	0	0,28	19,69	78,28	10,55	1,01
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Итого					28,7	26,92	95,02	729,19	0,49	25,78	51,4	4,44	387,5	604,3	104,53	5,21
	Итого день					84,83	97,48	369,63	2695,19	1,4	96,35	338,9	18,18	764,8	1462	516,41	30,11

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя - ВТ																	
Завтрак																	
321	Сырники из творога запеченные	220	Крупа манная	16	16	35,37	20,77	45,07	508,7233	0,12	0,51	38,42	0,96	315,6	454	46,92	1,39
			Мука пшеничная в/с	15	15												
			Творог полужирный 9.0%	199	198												
			Яйцо куриное	9	8												
			Масло сливочное	3	3												
			Сметана 15,0%	7	7												
			Сахар. Сахар-песок	22	22												
			Ванилин	0	0												
481	Молоко сгущенное	50	Молоко сгущенное с сахаром 8.5 %	50	50	3,6	4,25	27,75	163,65	0,03	0,5	21	0,1	153,5	109,5	17	0,1
108	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный формовой	80	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,09	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
105	Масло сливочное	15	Масло сливочное	15	15	0,12	10,88	0,2	99,135	0	0	60	0,15	3,6	4,5	0	0,03
494/1	Чай с лимоном	200	Лимон	8	7	0,26	0,06	11,38	47,08084	0	1,15	0	0,02	7,94	9,14	5	0,87
			Сахар. Сахар-песок	12	12												
			Чай высшего сорта, черный байховый	1	1												
			Вода	150	150												
Итого						45,43	36,6	123,76	1008,11	0,24	2,16	119,4	2,1	496,6	629,1	80,12	3,28
2-й завтрак																	
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Итого						5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Обед																	
50	Салат из свеклы отварной	100	Масло растительное	5	5	1,41	5,08	7,67	82,03908	0,02	7,74	0	2,3	34,03	38,81	19,81	1,3
			Свёкла	121	97												
			Соль йодированная	0,2	0,2												
140	Щи из свежей капусты	300	Лук репка	14	12	2,05	5,91	5,34	82,74939	0,04	24,05	0	2,85	57,04	45,42	21,53	0,83
			Морковь	15	12												
			Масло растительное	6	6												
			Мука пшеничная в/с	3	3												
			Капуста белокочанная	105	84												
			Вода	240	240												
			Томатное пюре	2	2												
			Соль йодированная	2	2												
479	Сметана	7	Сметана 15,0%	7	7	0,17	1	0,24	10,6001	0	0,03	6,65	0,02	5,85	4,06	0,6	0,01
336м оп	Рыба припущенная в молоке	140	Лук репка	32	27	19,43	10,81	4,19	191,8274	0,12	2,55	15,81	4,75	83,01	230,5	524,56	0,25
			Масло растительное	10	10												
			Масса припущенной рыбы с луком и мо	140	140												
			Масса готовой рыбы	104	104												
			Минтай потрошенный, обезглавленный с	174	128												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	45	43												
			Соль йодированная	0,7	0,7												
429	Пюре картофельное	180	Картофель	203	146	3,67	7,15	15,19	139,8525	0,16	6,05	37,87	0,23	46,23	96,66	32,26	1,14
			Соль йодированная	0,7	0,7												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	29	29												
			Масло сливочное	8	8												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	Лимонная кислота	0,2	0,2	0,54	0,3	21,1	89,24572	0,01	3,75	0	0,19	18,12	13,43	11,59	1,52
			Черешня	42	36												
			Яблоки	45	40												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
			Вода	172	172												
Итого						35,19	31,39	112,9	874,89	0,48	44,18	60,33	11,54	270,1	531,4	633,74	7,66

	Полдник																
383	Пудинг из говядины с овощами	250	Соль йодированная	2	2	31,14	25,48	25,15	454,5024	0,18	22,83	69,27	1,29	132,4	316,6	65,69	4,71
			Морковь	68	54												
			Капуста белокочанная	88	70												
			Крупа манная	19	19												
			Яйцо куриное	15	13												
			Говядина 1 категории (боковой и наруж	189	142												
			Масса готового блюда	250	250												
			Сухари	6	6												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	38	36												
			Масло сливочное	6	6												
			Сметана 15.0%	6	6												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
566	Булочка молочная	50	Мука пшеничная в/с	40	40	4,76	2,2	24,26	135,8589	0,06	0,12	3,61	1,18	28,25	43,17	8,33	0,43
			Масло растительное	1	1												
			Дрожжи прессованные	0,5	0,5												
			Соль йодированная	0,5	0,5												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	20	19												
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого					44,82	29,02	128,77	955,64	0,39	28,96	72,88	3,87	200,4	476,3	105,42	10,47
	Итого день					131,24	102,01	373,42	2936,74	1,19	74,68	292,8	17,51	1207	1817	847,28	21,51

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя - СР																	
Завтрак																	
267	Каша пшеничная молочная жидкая	250	Крупа пшеница шлифованная	50	50	9,35	9,4	43,88	297,5118	0,23	0,86	50,27	0,21	160,8	218,1	57,57	1,49
			Соль йодированная	0,6	0,6												
			Вода	70	70												
			Сахар. Сахар-песок	6	6												
			Масло сливочное	6	6												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	140	133												
108	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный формовой	80	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,09	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
105	Масло сливочное	15	Масло сливочное	15	15	0,12	10,88	0,2	99,135	0	0	60	0,15	3,6	4,5	0	0,03
50111	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	3	3	2,83	2,44	18,37	106,8342	0,03	0,52	19,95	0	116,6	83,49	13,27	0,14
			Молоко пастеризованное 2.5 %	105	100												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
			Вода	120	120												
Итого																	
2-й завтрак																	
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
11211	Фрукты свежие 1	220	Яблоки	220	194	0,77	0,77	18,97	85,9584	0,06	19,36	0	0,39	30,98	21,3	17,42	4,26
Итого																	
Обед																	
107	Огурцы соленые (порциями)	100	Огурцы соленые	100	80	0,64	0,08	1,36	8,72	0,02	2	0	0,08	18,4	19,2	11,2	0,48
128	Борщ с капустой и картофелем	300	Вода	240	240	2,17	5,89	8,82	96,94258	0,06	12,26	0	2,87	50,15	65,04	31,82	1,49
			Лук репка	14	12												
			Морковь	19	15												
			Капуста белокочанная	30	24												
			Свёкла	60	48												
			Картофель	32	23												
			Масло растительное	6	6												
			Томатное пюре	9	9												
			Сахар. Сахар-песок	3	3												
			Соль йодированная	2	2												
479	Сметана	7	Сметана 15.0%	7	7	0,17	1	0,24	10,6001	0	0,03	6,65	0,02	5,85	4,06	0,6	0,01
367	Гуляш из говядины (1-й вариант)	120	Лук репка	17	14	19,99	17,85	4,88	260,1461	0,05	1,86	26	0,67	16,5	167,2	25,01	2,8
			Говядина 1 категории (боковой и наруж	151	113												
			Масса соуса	50	50												
			Соль йодированная	0,6	0,6												
			Томатное пюре	11	11												
			Масло сливочное	6	6												
			Мука пшеничная в/с	4	4												
291	Макаронные изделия отварные	180	Макаронные изделия из муки в/с	61	61	6,66	6,65	35,47	228,4033	0,07	0	41,18	1	10,12	52,67	9,99	1,21
			Соль йодированная	0,4	0,4												
			Масло сливочное	8	8												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
512ч е рн	Компот из сливы сушеной (чернослив)	200	Сахар. Сахар-песок	15	15	0,56	0,17	27,16	112,3882	0	0,3	0	0,45	19,64	19,1	23,98	0,76
			Слива сушеная (чернослив)	25	25												
			Вода	180	180												
Итого																	

	Полдник																
302	Омлет с зеленым горошком	210	Масло сливочное	7	7	13,9	15,62	6,84	223,5846	0,12	1,36	256,1	0,66	156,3	262,8	29,64	2,47
			Молоко пастеризованное 2.5 %	84	84												
			Яйцо куриное	97	85												
			Соль йодированная	0,5	0,5												
			Горошек зеленый (консерв.)	63	41												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
100	Сыр сычужный твердый порциями	30	Сыр. Российский	31	30	6,95	8,84	0	107,3933	0,01	0,21	77,93	0,15	263,8	149,9	10,49	0,3
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Итого					33,06	30,44	64,16	662,88	0,32	2,97	374	1,79	681,9	682,3	88,73	5,27
	Итого день					91,31	87,55	342,23	2522,22	1,07	44,16	578,1	9,91	1170	1508	322,19	24,14

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя - ЧТ																	
Завтрак																	
268	Каша рисовая молочная жидкая	250	Соль йодированная	0,6	0,6	6,55	8,32	39,57	259,4107	0,07	0,91	51,62	0,21	158,3	166	36,66	0,55
			Крупа рисовая	38	38												
			Вода	72	72												
			Сахар. Сахар-песок	6	6												
			Масло сливочное	6	6												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	148	140												
105	Масло сливочное	15	Масло сливочное	15	15	0,12	10,88	0,2	99,135	0	0	60	0,15	3,6	4,5	0	0,03
108	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный формовой	80	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,09	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
495/1	Чай с молоком	200	Сахар. Сахар-песок	12	12	1,55	1,22	13,3	70,31495	0,02	0,25	9,5	0	60,44	47,42	10,5	0,88
			Молоко пастеризованное 2.5 %	50	48												
			Вода	100	100												
			Чай высшего сорта, черный байховый	1	1												
Итого						14,3	21,08	92,42	616,38	0,18	1,16	121,1	1,25	238,3	269,9	58,36	2,34
2-й завтрак																	
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
112/1	Фрукты свежие 1	220	Яблоки	220	194	0,77	0,77	18,97	85,9584	0,06	19,36	0	0,39	30,98	21,3	17,42	4,26
Итого						6,57	5,77	26,97	186,16	0,14	20,76	40	0,39	271	201,3	45,42	4,46
Обед																	
31сб	Салат из капусты белокачанной	100	Морковь	12	10	1,44	5,08	8,41	85,08377	0,02	23,99	0	2,32	39,9	28,39	16,02	0,53
			Масло растительное	5	5												
			Сахар. Сахар-песок	5	5												
			Лимонная кислота	0,2	0,2												
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Капуста белокачанная	98	78												
157к	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	300	Бульон куриный	285	285	4,23	6,36	16,68	140,9005	0,08	1,14	4,08	3,08	36,19	70,37	23,09	0,79
			Макаронные изделия из муки в/с	24	24												
			Морковь	15	12												
			Лук репка	14	12												
			Масло растительное	6	6												
			Томатное пюре	2	2												
			Соль йодированная	2	2												
412	Котлеты из кур припущенные	120	Масса полуфабриката	137	137	21,12	13,24	10,52	245,6636	0,1	0,19	80,68	0,78	51,7	133,3	25,23	1,93
			Масса готового блюда	120	120												
			Масло растительное для смазки	5	5												
			Кура потр.1 кат. мякоть без кожи	249	107												
			Соль йодированная	2	2												
			Хлеб пшеничный формовой	22	22												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	31	29												
190	Свекла, тушенная в молочном соусе)	160	Свёкла	204	163	3,37	10,21	14,29	162,4782	0,04	13,14	59,28	0,34	90,25	87,43	36,63	2,28
			Масло сливочное	6	6												
435	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	Сахар. Сахар-песок	0,3	0,3	0,96	1,82	1,99	28,16979	0,01	0,19	11,12	0,04	32,23	23,58	3,87	0,05
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	30	28												
			Масло сливочное	2	2												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
507я	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	Вода	172	172	0,16	0,16	17,56	72,28926	0,01	1,6	0	0,08	6,64	4,09	3,42	0,9
			Яблоки	45	40												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
			Лимонная кислота	0,2	0,2												
Итого						39,19	38	128,6	1013,17	0,39	40,24	155,2	7,84	282,7	449,8	131,66	9

	Полдник																	
407	Рагу из птицы	280	Соль йодированная	1	1	21,11	22,17	23,87	379,4643	0,21	15,63	80,29	5,14	47,36	248,3	61,46	2,93	
			Лук репка	19	16													
			Морковь	34	27													
			Кура 1 кат потр.	130	115													
			Масса готовой птицы	80	80													
			Картофель	171	123													
			Мука пшеничная в/с	2	2													
			Масло растительное	10	10													
			Томатное пюре	10	10													
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
550	Шанежка наливная	50	Яйцо куриное	1	1	3,82	3,6	20,9	131,2638	0,04	0,01	20,62	0,63	14,78	32,04	5,89	0,4	
			Дрожжи прессованные	1	1													
			Мука пшеничная в/с	32	32													
			Сахар. Сахар-песок	2	2													
			Масло растительное	0,2	0,2													
			Соль йодированная	0,3	0,3													
			Вода	12	12													
			Сметана 15.0%	10	10													
			Масло сливочное	2	2													
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Итого					33,86	27,11	124,13	875,91	0,4	19,64	100,9	7,17	102	396,9	98,75	8,65	
	Итого день					93,91	91,94	372,12	2691,62	1,11	81,8	417,2	16,65	894	1318	334,19	24,45	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ПТ																
	Завтрак																
266	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	Хлопья "Геркулес"	38	38	8,6	10,33	35,25	268,355	0,2	0,91	51,62	0,68	175,1	234,4	66,96	1,55
			Соль йодированная	0,6	0,6												
			Вода	72	72												
			Сахар. Сахар-песок	6	6												
			Масло сливочное	6	6												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	148	140												
100	Сыр сычужный твердый порциями	30	Сыр. Российский	31	30	6,95	8,84	0	107,3933	0,01	0,21	77,93	0,15	263,8	149,9	10,49	0,3
108	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный формовой	80	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,09	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
496	Какао с молоком	200	Какао порошок	3	3	3,58	2,91	18,7	115,2863	0,04	0,52	20,14	0,01	121,4	102,6	25,51	0,78
			Вода	100	100												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	106	101												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
	Итого					25,21	22,72	93,31	678,55	0,34	1,64	149,7	1,72	576,2	538,9	114,18	3,61
	2-й завтрак																
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого					1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Обед																
17	Салат из свежих огурцов	100	Масло растительное	10	10	0,74	10,1	2,01	101,8903	0,03	3,71	0	4,51	18,02	32,01	14,84	0,53
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Огурцы свежие	114	106												
150м оп	Суп картофельный с рыбой	300	Масса готовой рыбы	52	52	30,84	6,32	18,68	254,946	0,35	14,35	42,46	0,82	114,9	544,9	467,08	2,39
			Картофель	180	130												
			Соль йодированная	2	2												
			Лук репка	15	13												
			Морковь	15	12												
			Масло сливочное	6	6												
			Бульон рыбный	210	210												
			Минтай потрошенный, обезглавленный с	88	65												
340	Рыба, запеченная с картофелем порусски	280	Картофель	188	135	19,6	9,48	16,14	228,2807	0,23	19,36	59,64	1,29	46,95	301,3	58,2	1,59
			Масло сливочное	12	12												
			Треска потр.обезглавленная, филе с ко	140	106												
			Бульон рыбный	103	103												
			Мука пшеничная в/с	5	5												
			Лимонная кислота	0,2	0,2												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
512к	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	Вода	200	200	1,02	0,06	23,41	98,2384	0,02	0,32	0	1,1	31,48	27,16	19,95	0,66
			Абрикосы сушеные без косточки (курага)	20	20												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
			Лимонная кислота	0,2	0,2												
	Итого					60,12	27,09	119,41	981,94	0,76	37,74	102,1	8,91	237,2	1008	583,47	7,69

	Полдник																	
185	Пудинг из моркови и яблок с маслом сливочным	200	Морковь	141	113	5,15	6,24	29,98	196,7075	0,11	7,43	51,38	0,92	95,45	127,3	57,6	3,35	
			Масса готового блюда	200	200													
			Яйцо куриное	12	10													
			Сахар. Сахар-песок	5	5													
			Яблоки	116	102													
			Крупа манная	10	10													
			Молоко пастеризованное 2.5 %	40	38													
			Масло сливочное	5	5													
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
590	Печенье	40	Печенье сахарное	40	40	3	3,92	29,76	166,32	0,03	0	4	1,4	11,6	36	8	0,84	
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
	Итого					21,87	16,3	126,9	741,81	0,36	8,83	95,38	3,52	372,9	445,9	117	6,91	
	Итого день					108,2	66,31	359,82	2468,9	1,48	52,21	347,2	14,35	1200	2007	822,63	20,91	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя - ПН																	
Завтрак																	
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	Макаронные изделия из муки в/с Масло сливочное Сыр. Костромской	74 8 6	74 8 6	9,59	8,14	42,95	283,3767	0,08	0,02	57,61	1,22	62,32	94,78	14,94	1,51
300	Яйца вареные	40	Яйцо куриное	46	40	5,08	4,6	0,28	62,87142	0,03	0	100,1	0,24	22,01	76,84	4,8	1
108	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный формовой	80	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,09	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
49305	Чай с сахаром	200	Сахар. Сахар-песок Чай высшего сорта, черный байховый Вода	12 0,5 150	12 0,5 150	0,1	0,03	11,99	48,60854	0	0	0	0	2,76	3,83	2,09	0,43
Итого						20,85	13,41	94,58	582,38	0,2	0,02	157,7	2,34	103,1	227,5	33,03	3,83
2-й завтрак																	
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
1123	Фрукты свежие 3	220	Апельсин	220	154	1,39	0,31	12,47	58,212	0,06	92,4	0	0,31	52,36	35,42	20,02	0,46
Итого						2,39	0,51	32,67	144,81	0,08	98,4	0	0,51	68,36	49,42	28,02	3,28
Обед																	
2	Салат витаминный	100	Масло растительное Соль йодированная Лимонная кислота Морковь Капуста белокочанная Яблоки	5 0,2 0,1 32 50 28	5 0,2 0,1 25 40 25	1,14	5,16	6,02	75,06668	0,03	15,2	0	2,39	30,8	29,13	18,16	0,96
144	Суп картофельный с бобовыми	300	Вода Картофель Горошек зеленый (консерв.) Масло сливочное Соль йодированная Петрушка корень Морковь Лук репка	195 100 24 6 2 4 15 14	195 72 16 6 2 3 12 12	2,18	4,49	12,1	97,52633	0,11	9,4	24	0,24	29,28	70,86	27,29	1,04
369	Жаркое по-домашнему	280	Картофель Масса готовых овощей Масло сливочное Лук репка Томатное пюре Говядина 1 категории (боковой и наруж) Соль йодированная	193 191 9 22 9 192 3	139 191 9 19 9 144 3	28,74	28,27	21,08	453,7607	0,2	12,22	35,64	0,9	43,27	348,8	65,56	5,22
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
512ч рн	Компот из сливы сушеной (чернослив)	200	Сахар. Сахар-песок Слива сушеная (чернослив) Вода	15 25 180	15 25 180	0,56	0,17	27,16	112,3882	0	0,3	0	0,45	19,64	19,1	23,98	0,76
Итого						40,55	39,23	126,52	1017,32	0,48	37,11	59,64	5,17	148,8	570,5	168,38	10,5

	Полдник																
218	Запеканка капустная	200	Капуста белокочанная	260	208	8,47	12,84	25,48	251,3628	0,14	42,13	89,52	0,84	126,8	117,1	40,83	1,9
			Крупа манная	27	27												
			Масса готового блюда	200	200												
			Яйцо куриное	15	13												
			Соль йодированная	0,5	0,5												
			Масло сливочное	13	13												
			Сметана 15.0%	7	7												
			Сухари	7	7												
435	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	Сахар. Сахар-песок	0,5	0,5	1,6	3,03	3,32	46,94966	0,02	0,31	18,53	0,06	53,71	39,3	6,46	0,09
			Соль йодированная	0,4	0,4												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	50	48												
			Масло сливочное	2	2												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Итого					23,78	22,01	95,96	677,09	0,37	43,84	148	2,11	446,3	439	98,69	4,71
	Итого день					87,57	76,16	348,73	2421,6	1,13	177,4	365,3	10,13	764,5	1286	318,12	22,3

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 неделя - ВТ																	
Завтрак																	
313	Запеканка из творога	220	Молоко пастеризованное 2.5 %	57	54	37,89	26,43	35,37	530,9411	0,18	1,23	62,4	0,76	408,2	515,7	56,68	1,64
			Крупа манная	15	15												
			Творог полужирный 9.0%	207	205												
			Сухари	7	7												
			Яйцо куриное	7	6												
			Масло сливочное	7	7												
			Сметана 15.0%	7	7												
			Соль йодированная	2	2												
			Ванилин	0	0												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
481	Молоко сгущенное	50	Молоко сгущенное с сахаром 8.5 %	50	50	3,6	4,25	27,75	163,65	0,03	0,5	21	0,1	153,5	109,5	17	0,1
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
501	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	5	5	2,83	2,44	13,73	88,27142	0,03	0,52	19,95	0	116,4	83,49	13,27	0,13
			Молоко пастеризованное 2.5 %	105	100												
			Сахар. Сахар-песок	10	10												
			Вода	120	120												
Итого						48,88	33,61	106,38	923,6	0,31	2,25	103,4	1,52	690,1	747,7	95,35	2,52
2-й завтрак																	
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
112/3	Фрукты свежие 3	220	Апельсин	220	154	1,39	0,31	12,47	58,212	0,06	92,4	0	0,31	52,36	35,42	20,02	0,46
Итого						7,19	5,31	20,47	158,41	0,14	93,8	40	0,31	292,4	215,4	48,02	0,66
Обед																	
58	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	Горошек зеленый (консерв.)	38	25	1,68	6,19	8,3	95,65771	0,05	8,55	0	2,8	29,07	41,68	18,51	1,41
			Масло растительное	6	6												
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Лук репка	6	5												
			Яблоки	26	23												
			Свёкла	64	51												
151	Уха рыбацкая	300	Горбуша потр.с головой, филе без кожи	54	36	9,8	4,74	14,44	139,635	0,17	13,79	19,06	0,8	52,76	136,3	39,66	1,34
			Соль йодированная	2	2												
			Бульон рыбный	210	210												
			Масса готовой рыбы	30	30												
			Картофель	138	99												
			Лук репка	18	15												
			Масло сливочное	3	3												
			Укроп	8	6												
372	Голубцы ленивые	120	Лук репка	9	7	10,66	10,16	5,99	158,05	0,05	14,94	13,68	0,35	43,02	128,9	26,17	1,84
			Крупа рисовая	6	6												
			Капуста белокочанная	90	72												
			Говядина 1 категории (боковой и наруж)	67	50												
			Масса риса припущенного	17	17												
			Масса капусты тушеной	67	67												
			Масса готового блюда	120	120												
			Соль йодированная	0,6	0,6												
			Масло сливочное	4	4												
429	Пюре картофельное	180	Картофель	203	146	3,67	7,15	15,19	139,8525	0,16	6,05	37,87	0,23	46,23	96,66	32,26	1,14
			Соль йодированная	0,7	0,7												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	29	29												
			Масло сливочное	8	8												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итого						34,73	29,59	123,28	898,38	0,58	47,33	70,61	5,57	210,9	520,2	148	11,04

337	Полдник Рыба, запеченная в омлете	250	Молоко пастеризованное 2.5 %	25	24	38,42	24,81	14,99	436,9161	0,22	1,38	187,7	10,08	117,2	549	67,09	2,78
			Яйцо куриное	75	66												
			Масса готовой рыбы	188	188												
			Масса омлета	85	85												
			Треска потр.обезглавленная, филе с ко	302	230												
			Соль йодированная	1	1												
			Масло растительное	18	18												
			Мука пшеничная в/с	19	19												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
543	Пирожки, печенные из сдобного теста с капустным фаршем	50	Масло растительное для смазки	0,8	0,8	3,48	3,68	15,92	110,6937	0,04	1,79	28,52	0,45	15,83	31,24	7,07	0,46
			Яйцо куриное для смазки	1	1												
			Капуста белокочанная	32	25												
			Петрушка зеленъ	0,3	0,3												
			Яйцо куриное	5	5												
			Мука пшеничная в/с	23	23												
			Дрожжи прессованные	0,8	0,8												
			Сахар, Сахар-песок	2	2												
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Вода	6	6												
			Масло сливочное	4	4												
494/1	Чай с лимоном	200	Лимон	8	7	0,26	0,06	11,38	47,08084	0	1,15	0	0,02	7,94	9,14	5	0,87
			Сахар, Сахар-песок	12	12												
			Чай высшего сорта, черный байховый	1	1												
			Вода	150	150												
	Итого					50,07	29,68	101,45	873,27	0,39	4,32	216,2	11,74	166,7	692	102,57	6,64
	Итого день					140,87	98,19	351,58	2853,56	1,42	147,7	430,1	19,14	1360	2176	393,94	20,86

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя - СР																	
Завтрак																	
260	Каша "Дружба"	250	Крупа пшено шлифованная	14	14	6,27	12,54	33,52	272,0521	0,1	0,79	73,01	0,24	141,3	155,6	35,77	0,72
			Крупа рисовая	19	19												
			Соль йодированная	0,6	0,6												
			Вода	88	88												
			Сахар. Сахар-песок	6	6												
			Масло сливочное	12	12												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	128	121												
100	Сыр сычужный твердый порциями	30	Сыр. Российский	31	30	6,95	8,84	0	107,3933	0,01	0,21	77,93	0,15	263,8	149,9	10,49	0,3
108	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный формовой	80	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,09	0	0,88	16	52	11,2	0,88	
49616	Какао с молоком	200	Какао порошок	3	3	3,41	2,77	13,81	93,8009	0,03	0,49	19	0,01	114,6	97,79	24,75	0,76
			Вода	100	100												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	100	95												
			Сахар. Сахар-песок	10	10												
Итого						22,72	24,79	86,88	660,77	0,24	1,49	169,9	1,28	535,7	465,2	82,21	2,66
2-й завтрак																	
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
1123	Плоды свежие 3	220	Апельсин	220	154	1,39	0,31	12,47	58,212	0,06	92,4	0	0,31	52,36	35,42	20,02	0,46
Итого						2,39	0,51	32,67	144,81	0,08	96,4	0	0,51	66,36	49,42	28,02	3,26
Обед																	
66	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	Масло растительное	5	5	1,59	5,27	7,54	83,9341	0,07	9,42	0	2,44	24,52	44,74	19,48	0,77
			Лук зеленый (перо)	14	11												
			Огурцы соленые	20	20												
			Картофель	83	60												
			Морковь	14	11												
131	Свекольник	300	Картофель	69	50	2,52	4,43	13,22	102,8262	0,08	11,32	24	0,29	51,98	82,66	37,11	1,88
			Масло сливочное	6	6												
			Вода	240	240												
			Свёкла	96	77												
			Морковь	15	12												
			Лук репка	16	14												
			Сахар. Сахар-песок	3	3												
			Томатное пюре	4	4												
			Соль йодированная	2	2												
479	Сметана	7	Сметана 15.0%	7	7	0,17	1	0,24	10,6001	0	0,03	6,65	0,02	5,85	4,06	0,6	0,01
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	Говядина (мясо котлетное)	115	84	18,23	16,15	14,92	277,974	0,09	2,26	38,6	0,71	81,09	232,1	32,69	2,86
			Вода	24	24												
			Лук репка	46	39												
			Масса готового блюда	120	120												
			Соль йодированная	1	1												
			Мука пшеничная в/с	3	3												
			Сахар. Сахар-песок	0,5	0,5												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	51	49												
			Масло сливочное	8	8												
			Хлеб пшеничный формовой	16	16												
423	Капуста тушеная	180	Масло сливочное	8	8	4,01	6,11	14,55	129,2394	0,06	33,83	32,4	0,51	106,2	79,84	41,24	1,58
			Петрушка зелень	5	4												
			Морковь	9	7												
			Капуста белокочанная	236	189												
			Соль йодированная	0,5	0,5												
			Лук репка	13	11												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
			Томатное пюре	14	14												
			Сахар. Сахар-песок	5	5												

108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
507я	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	Вода	172	172	0,16	0,16	17,56	72,28926	0,01	1,6	0	0,08	6,64	4,09	3,42	0,9
			Яблоки	45	40												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
			Лимонная кислота	0,2	0,2												
	Итого					34,69	34,28	127,18	965,44	0,43	58,46	101,7	5,24	302,1	550,1	157,93	10,52
	Полдник																
214	Котлеты морковные	160	Морковь	188	150	5,69	8,83	22,34	191,5971	0,1	0,16	63,39	1,03	78,67	135,1	62,76	1,51
			Крупа манная	11	11												
			Масса готового блюда	160	160												
			Яйцо куриное	10	9												
			Мука пшеничная в/с	7	7												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	25	23												
			Масло сливочное	9	9												
			Сметана 15.0%	5	5												
440	Соус молочный сладкий	50	Мука пшеничная в/с	2	2	1,21	2,37	4,38	43,6506	0,01	0,23	14,37	0,05	39,4	29,4	4,8	0,07
			Сахар. Сахар-песок	5	5												
			Ванилин	0	0												
			Вода	12	12												
			Масло сливочное	2	2												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	38	36												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Итого					20,62	17,34	93,88	814,03	0,33	1,79	117,8	2,28	383,9	447,1	118,95	4,3
	Итого день					80,32	76,9	340,41	2375,05	1,08	158,1	389,4	9,31	1288	1502	387,11	20,74

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорий-ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 неделя - ЧТ																	
Завтрак																	
319	Пудинг творожный запеченный	220	Крупа манная	16	16	30,62	20,84	43,05	482,2119	0,12	0,42	63,38	0,84	280,5	412,3	47,36	1,89
			Творог полужирный 9.0%	167	166												
			Яйцо куриное	17	15												
			Масло сливочное	7	7												
			Виноград сушеный (изюм)	23	22												
			Сахар. Сахар-песок	16	16												
			Ванилин	0	0												
481	Молоко сгущенное	50	Молоко сгущенное с сахаром 8.5 %	50	50	3,6	4,25	27,75	163,65	0,03	0,5	21	0,1	153,5	109,5	17	0,1
478	Масло сливочное	15	Масло сливочное	15	15	0,12	10,88	0,2	99,135	0	0	60	0,15	3,6	4,5	0	0,03
108	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный формовой	80	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,09	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
501	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	5	5	2,83	2,44	13,73	88,27142	0,03	0,52	19,95	0	116,4	83,49	13,27	0,13
			Молоко пастеризованное 2.5 %	105	100												
			Сахар. Сахар-песок	10	10												
			Вода	120	120												
Итого						43,25	39,05	124,09	1020,79	0,27	1,43	164,3	1,97	570	661,7	88,83	3,03
2-й завтрак																	
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
112/3	Плоды свежие 3	220	Апельсин	220	154	1,39	0,31	12,47	58,212	0,06	92,4	0	0,31	52,36	35,42	20,02	0,46
Итого						7,19	5,31	20,47	168,41	0,14	93,8	40	0,31	292,4	215,4	48,02	0,66
Обед																	
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	Масло растительное	5	5	1,04	5,16	3,22	63,43506	0,05	16,32	0	2,74	26,54	29,58	18,72	0,81
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Лук зеленый (перо)	15	12												
			Помидоры свежие	57	54												
			Огурцы свежие	44	41												
132к	Рассольник домашний на курином бульоне	300	Картофель	120	86	2,42	6,1	15,95	128,3475	0,11	13,86	0	2,84	34,6	76,28	32,68	1,24
			Капуста белокочанная	30	24												
			Морковь	15	12												
			Лук репка	14	12												
			Бульон куриный	210	210												
			Огурцы соленые	20	18												
			Масло растительное	6	6												
			Соль йодированная	0,9	0,9												
479	Сметана	7	Сметана 15.0%	7	7	0,17	1	0,24	10,6001	0	0,03	6,65	0,02	5,85	4,06	0,6	0,01
406	Плов из отварной птицы	280	Масса готовой птицы	93	93	45,22	44,93	38,83	740,5938	0,13	3,69	171,4	8,04	67,31	379,2	69,23	3,72
			Бульон куриный	139	139												
			Лук репка	29	25												
			Морковь	19	15												
			Крупа рисовая	65	65												
			Кура 1 кат потр.	277	245												
			Масло растительное	15	15												
			Соль йодированная	1	1												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итого						57,77	58,52	137,6	1308,18	0,44	37,89	178	15,04	174,1	805,7	152,63	11,1

	Полдник																	
395	Сосиски отварные	70	Сосиски. Молочные	71	70	6,96	12,61	0,28	142,4338	0,07	0	0	0,28	19,69	78,28	10,55	1,01	
348сб	Рагу овощное	180	Масло сливочное	5	5	4,6	5,25	18,47	139,5583	0,12	15,85	31,86	0,4	106,5	132,8	47,66	1,37	
			Молоко пастеризованное 2.5 %	54	51													
			Картофель	110	79													
			Лук репка	27	23													
			Морковь	56	45													
			Капуста белокочанная	58	46													
			Соль йодированная	0,4	0,4													
			Масса готового блюда	360	360													
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
590	Печенье	40	Печенье сахарное	40	40	3	3,92	29,76	166,32	0,03	0	4	1,4	11,6	36	8	0,84	
494\0 5	Чай с лимоном	200	Чай высшего сорта, черный байховый	0,5	0,5	0,16	0,03	12,2	49,74804	0	1,15	0	0,02	5,63	5,59	3,02	0,49	
			Сахар. Сахар-песок	12	12													
			Лимон	8	7													
			Вода	150	150													
	Итого					22,64	22,95	119,87	776,64	0,38	17	35,86	3,3	169,2	355,2	92,63	6,23	
	Итого день					130,85	125,83	402,03	3264	1,21	150,1	418,2	20,62	1208	1838	382,11	21,02	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 неделя - ПТ																	
Завтрак																	
262	Каша манная молочная жидкая	250	Крупа манная	38	38	7,44	7,97	37,95	253,3298	0,09	0,82	48,92	0,64	147,5	130,9	22,86	0,54
			Соль йодированная	0,6	0,6												
			Вода	88	88												
			Сахар. Сахар-песок	6	6												
			Масло сливочное	6	6												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	132	126												
100	Сыр сычужный твердый порциями	25	Сыр. Российский	26	25	5,79	7,37	0	89,49438	0,01	0,17	64,94	0,12	219,8	124,9	8,74	0,25
108	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный формовой	80	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,09	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
495/1	Чай с молоком	200	Сахар. Сахар-песок	12	12	1,55	1,22	13,3	70,31495	0,02	0,25	9,5	0	60,44	47,42	10,5	0,88
			Молоко пастеризованное 2.5 %	50	48												
			Вода	100	100												
			Чай высшего сорта, черный байховый	1	1												
Итого																	
2-й завтрак																	
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
112/3	Фрукты свежие 3	220	Апельсин	220	154	1,39	0,31	12,47	58,212	0,06	92,4	0	0,31	52,36	35,42	20,02	0,46
Итого																	
Обед																	
106	Огурцы свежие (порциями)	100	Огурцы свежие	108	100	0,7	0,1	1,91	11,34972	0,03	3,52	0	0,1	17,07	30,13	14,06	0,5
154	Суп крестьянский с крупой	300	Картофель	40	29	2,82	6,56	12,18	119,0276	0,1	11,88	0	2,98	43,54	84,61	32,86	1,19
			Крупа овсяная	12	12												
			Вода	255	255												
			Морковь	15	12												
			Лук репка	14	12												
			Масло растительное	6	6												
			Капуста белокочанная	45	36												
			Соль йодированная	2	2												
479	Сметана	7	Сметана 15.0%	7	7	0,17	1	0,24	10,6001	0	0,03	6,65	0,02	5,85	4,06	0,6	0,01
377	Картофельная запеканка с мясом	280	Соль йодированная	3	3	33,3	33,9	26,88	545,8337	0,34	31,05	68,51	1,04	57,04	412,7	76,97	5,77
			Картофель	308	222												
			Яйцо куриное	7	6												
			Говядина 1 категории (боковой и наруж	213	160												
			Масса готового блюда	280	280												
			Сухари	4	4												
			Масло сливочное	14	14												
435	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	Сахар. Сахар-песок	0,5	0,5	1,6	3,03	3,32	46,94966	0,02	0,31	18,53	0,06	53,71	39,3	6,46	0,09
			Соль йодированная	0,4	0,4												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	50	48												
			Масло сливочное	2	2												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
512ч е рн	Компот из сливы сушеной (чернослив)	200	Сахар. Сахар-песок	15	15	0,56	0,17	27,16	112,3882	0	0,3	0	0,45	19,64	19,1	23,98	0,76
			Слива сушеная (чернослив)	25	25												
			Вода	180	180												
Итого																	

	Полдник																
234	Запеканка овощная	200	Сухари	10	10	7,25	17,42	32,39	315,3177	0,26	31,83	24,12	7,19	86,38	146,6	55,74	2,43
			Картофель	137	99												
			Морковь	54	43												
			Репка	29	23												
			Капуста белокочанная	55	44												
			Лук репка	24	20												
			Сметана 15.0%	5	5												
			Масса готового блюда	200	200												
			Крупа манная	10	10												
			Масло растительное	15	15												
			Яйцо куриное	9	8												
442	Соус сметанный	20	Вода	11	11	0,3	1,87	0,48	19,93868	0	0,02	11,4	0,04	8,68	5,84	0,92	0,03
			Мука пшеничная в/с	0,5	0,5												
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Масса соуса	10	10												
			Масло сливочное	0,5	0,5												
			Сметана 15.0%	10	10												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
542	Пирожки, печенные из сдобного теста с повидлом	50	Яйцо куриное	3	3	3	3,01	27,52	149,182	0,04	0,04	16,38	0,73	9,41	25,96	5,49	0,6
			Дрожжи прессованные	0,8	0,8												
			Сахар. Сахар-песок	2	2												
			Масло растительное	0,8	0,8												
			Мука пшеничная в/с	24	24												
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Вода	6	6												
			Повидло яблочное	21	21												
			Масло сливочное	2	2												
516	Кисломолочный напиток	200	Кефир 2.5%	200	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Итого					24,27	28,44	127,55	883,22	0,52	33,29	91,9	9,17	370,3	481	113,55	5,77
	Итого день					94,59	92,05	381,87	2733,42	1,43	178	309	17,17	1103	1668	373,2	22,43
	Общий ИТОГ:					1043,89	913,42	3841,84	28962,3	12,52	1160	3886	153	10948	16469	4697,2	228,47

Продуктовый набор для детей в возрасте 11-18 лет

Продукты	1					2					Факт за 10 дней	Норма за 10 дней	Среднее день	Норма на день
	неде ля - ПН	неде ля - ВТ	неде ля - СР	неде ля - ЧТ	неде ля - ПТ	неде ля - ПН	неде ля - ВТ	неде ля - СР	неде ля - ЧТ	неде ля - ПТ				
Хлеб пшеничный формовой	212	200	180	222	200	200	180	216	200	200	2010	2000	201	200
Хлеб ржано-пшеничный	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1200	1200	120	120
Мука пшеничная в/с	12	58	4	35	5	3	42	14	0	27	199	200	20	20
Крупы, бобовые	106	35	50	38	49	27	21	43	81	60	509	500	51	50
Макаронные изделия из муки в/с	0	0	61	24	0	74	0	0	0	0	159	200	16	20
Картофель	258	146	23	123	265	211	246	109	165	349	1896	1880	190	188
Овощи, зелень	349	358	254	330	243	343	207	563	326	291	3265	3200	327	320
Фрукты и ягоды свежие	194	83	194	234	102	179	184	194	161	154	1677	1850	168	185
Сухофрукты	20	0	25	0	20	25	0	0	22	25	137	200	14	20
Соки фруктовые, овощные	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	2000	200	200
Мясо и мясопродукты	83	142	113	0	0	144	50	84	0	160	775	780	78	78
Мясо птицы	0	0	0	221,6	0	0	0	0	244,9	0	466	530	47	53
Рыба	0	128	0	0	172	0	266	0	0	0	566	770	57	77
Колбасные изделия	70	0	0	0	0	0	0	0	70	0	141	196	14	19,6
Молоко	99	176	317	245	279	48	257	324	201	221	2166	3000	217	300
Кисломолочные продукты	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	1800	200	180
Творог	0	198	0	0	0	0	205	0	166	0	569	600	57	60
Сыр	0	0	30	0	30	6	0	30	0	25	121	118	12	12
Сметана	7	21	7	10	0	7	7	12	7	22	100	100	10	10
Масло сливочное	44	32	43	30	30	38	26	45	27	26	340	350	34	35
Масло растительное	22	22	6	26	10	5	24	5	26	22	168	180	17	18
Яйцо куриное	46	21	85	1	10	53	78	9	15	17	334	400	33	40
Сахар. Сахар-песок	35	49	39	41	41	28	38	45	38	35	391	450	39	45
Кондитерские изделия	0	0	0	0	40	0	0	0	40	21	101	150	10	15
Чай высшего сорта, черный байховый	1	1	0	1	0	0,5	1	0	0,5	1	6	4	0,6	0,4
Какао порошок	0	0	0	0	3	0	0	3	0	0	6	12	0,6	1,2
Кофейный напиток	0	0	3	0	0	0	5	0	5	0	13	0	1,3	0
Соль йодированная	4	7	5	7	3	6	7	5	3	7	53	70	5,3	7
Дрожжи прессованные	0	0,5	0	1	0	0	0,8	0	0	0,8	3,1	20	0,31	2