

			лук	3	2,5	3,6	3												
			яйцо	2,4	2	2,9	2,3												
Котлеты рыбные с молочным соусом	60/50	70/50	рыба (минтай)	56	53	65,1	62	8,34	1,26	5,76	67	0,24	9,73	1,47	6,72	79	0,28	351	
			хлеб	11	11	13	13												
			молоко	8	8	10	10												
			яйцо 55,0	4,5	3,2	4,8	3,5												
			сливочное масло	0,6	0,6	0,7	0,7												
			СОУС:		50		50											445	
			молоко	37,5	37,5	37,5	37,5												
			вода	12,5	12,5	12,5	12,5												
			мука	2,5	2,5	2,5	2,5												
			масло сливочное	2,5	2,5	2,5	2,5												
Сложный гарнир	65/75	75/75	картофельное пюре:		65		75	2,68	4,94	27,6	93	13,2	3,09	5,7	31,8	107	15,2	440	
			картофель с 01.09-31.10	62,2	46,2	84,8	63												
			картофель с 31.10-31.12	66,2	46,2	90,2	63												
			картофель с 31.12-28.02	71,2	46,2	97	63												
			картофель с 29.02-01.09	77	46,2	105	63												
			молоко	9	9	11	11												
			масло сливочное	2,5	2,5	3,5	3,5												
			капуста тушеная:		75		75												
			капуста свежая	85	66,5	98,3	72,7												
			масло сливочное	3	3	3	3												
			морковь	4,6	3,5	4,6	3,5												
			лук репчатый	5,8	5,2	5,8	5,2												
			томат-паста	6	6	6	6												
			мука	1,5	1,5	1,5	1,5												
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18,8	18,8	25	25	0,15	0	16,2	65	21,9	0,2	0,1	21,5	87	29,3	518	
			вода	135	135	180	180												
			сахар	12	12	12,5	12,5												
			крахмал	4,5	4,5	6	6												
Хлеб пшеничный/ ржаной	15/25	30/30	хлеб пшеничный	15	15	30	30	1,14	0,12	7,38	35	0	2,28	0,24	14,76	70	0	114	
			хлеб ржаной	25	25	30	30	1,65	0,3	8,35	43	0	1,98	0,36	10	52	0	115	
Всего на обед:								15,88	13,59	77,29	421	44,6	19,76	16,47	100,4	544	59,08		
ПОЛДНИК																			
Молоко	180	200	молоко	190	180	205	200	5,2	3,4	8,6	95	2,3	5,8	5	9,6	106	2,6	534	
Булочка "Веснушка"	50	60	мука	38,3	38,3	42,7	42,7	3,91	3,08	28,5	157	0	4,7	3,7	34,2	189	0	578	
			сливочное масло	3,2	3,2	3,5	3,5												
			молоко	14	14	17	17												
			сахар	3,5	3,5	4,3	4,3												
			яйцо	1,2	1	1,5	1,3												
			дрожжи	0,8	0,8	1	1												
			изюм	2	2	2	2												
Фрукты	70	70	фрукты	710	70	70	70	0,28	0,28	6,88	32	7	0,28	0,28	6,88	32	7	2 118	

Всего на полдник:								9,39	6,76	43,98	284	9,3	10,78	8,98	50,68	327	9,6			
УЖИН																				
Суфле творожное	140/20	180/30	творог	99	98	133,3	130	20	12,5	17,1	269	0,3	25,7	16,1	22,1	347	0,45	82		
с джемом			крупа манная	10	10	13	13													
			молоко	28	28	37	37													
			яйцо 55,0	19,2	18	24	20													
			сахар	7,5	7,5	8	8													
			масло сливочное	1,5	1,5	2,5	2,5													
			джем	20	20	30	30													
Чай с лимоном	150/7	180/7	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	1,05	0,09	0	13,6	54	1,2	505		
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5													
			вода	131	131	175	175													
			лимон	8	7	8	7													
Хлеб пшеничный/ ржаной	15/15	15/20	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35	0	1,14	0,12	7,38	35	0	114		
			хлеб ржаной	15	15	20	20	0,9	0,18	5	26	0	1,32	0,24	6,68	34	0	115		
Всего на ужин :								22,11	12,8	40,68	375	1,35	28,25	16,46	49,76	470	1,65			
Всего в день:								59,5	50,4	218	1519	61	72,2	60	265	1828	76,4			
НЕДЕЛЯ 1 2 ДЕНЬ																				
Завтрак:																				
Каша из хлопьев овсянн.	150	200	крупа "Геркулес"	15	15	23	23	5,37	7,1	21,6	171,0	1,16	7,16	9,5	28	228,0	1,54	272		
"Геркулес" молочная			молоко	90	90	120	120													
			вода	60	60	95	95													
			сахар	3,5	3,5	5	5													
			сливочное масло	4	4	5	5													
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	2,15	1,46	15	84	0,28	2,86	1,9	20,1	112	0,37	396		
с молоком сгущенным			молоко сгущенное	28	28	37	37													
			замена на цел. молоко		70		92,5													
			вода	150	150	200	200													
Батон нарезной	20/	25/	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,56	10,2	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117		
с сыром	8	12	сыром	8,1	8	12,2	12	1,48	1,58	0,12	21	0	2,37	2,37	0,18	31	0	107		
Всего на завтрак :								10,5	10,7	46,92	328	1,44	14,29	14,48	61,08	436	1,91			
ЗАВТРАК-2																				
Фрукты	95	100	фрукты	95	95	100	100	0,38	0,38	9,3	44,6	9,5	0,4	0,4	9,8	47	10	118		
Всего на завтрак -2 :								0,38	0,38	9,3	44,6	9,5	0,4	0,4	9,8	47	10			
ОБЕД																				
Салат картофельный с соленым огурцом	40	60	картофель с 01.09-31.10	33,2	24	49,8	36	6,8	2,12	4,2	38	5,24	10,2	3,1	6,2	57	7,8	65		
			картофель с 31.10-31.12	34,4	24	51,4	36													
			картофель с 31.12-28.02	37	24	55,2	36													
			картофель с 29.02-01.09	40	24	60,2	36													
			лук репчатый	5,2	4,4	7,8	6,6													
			огурец соленый	8	5,2	12	7,8													
			морковь	5,6	4,4	8,4	6,6													
			масло растительное	2	2	3	3													

			сливочное масло	0,8	0,8	1	1												
			яйцо 55,0	2,4	2,1	3	2,6												
Оладьи из печени по-кунцевски	60/30	80/30	печень говяжья	60	49,9	80	61	10,3	7	7,1	133	4,3	13,8	9,4	9,4	177	5,7	404	
со сметанным соусом			морковь	9	6,6	12	8,8												
			масло сливочное	6	6	8	8												
			мука	10	10	13	13												
			яйцо	10,2	8,9	13,6	11,9												
			СМЕТАННЫЙ СОУС		30		30											451	
			сметана	7,5	7,5	7,5	7,5												
			мука	0,8	0,8	0,8	0,8												
			вода	17	17	17	17												
			сливочное масло	0,8	0,8	0,8	0,8												
Каша гречневая рассыпч	110	150	крупа	48	48	69	69	3,2	5,7	27,1	185	0	4,3	7,7	36,9	253	0	243	
			масло сливочное	5	5	7	7												
Компот из свежих плодов или ягод	150	200	фрукты свежие	34	30	45,4	40	0,37	0,15	7,3	72	3,22	0,5	0,2	23,1	96	4,3	526	
			сахар	9	9	10	10												
			вода	112,5	112,5	172	172												
Хлеб пшеничный/ржаной	15/20	20/25	Хлеб пшеничный	15	15	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	1,52	0,16	9,84	47	0	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115	
Всего на обед:								18,63	19,25	66,52	569	13,3	23,87	25,76	98,13	739	17,3		
ПОЛДНИК																			
К/молочная продукция	180	200	К/молочная продукция	185	180	202	200	5,2	4,5	7,2	90	1,2	5,8	5	8	100	1,4	535	
Пирожок печеный из сдобного теста с картофелем и луком	50	60	тесто дрожжевое		36		43	2,9	3,1	17,5	109	0	3,5	3,7	21	131	0	562	
			мука	29	29	33,5	33,5												
			сахар	1,7	1,7	2	2												
			масло сливочное	2,5	2,5	3	3												
			яйцо 55,0	3,5	3,1	4,2	3,5												
			дрожжи	0,7	0,7	0,9	0,9												
			молоко	7	7	7,5	7,5												
			мука на подсыпку	1	1	1	1												
			масло растит. для смазки листов	0,5	0,5	0,6	0,6												
			яйцо для смазки пирожков	1,5	1,3	1,5	1,3												
			ФАРШ		25		30											615	
			картофель с 01.09-31.10	30,3	22	36,3	26,4												
			картофель с 31.10-31.12	21,3	22	25,5	26,4												
			картофель с 31.12-28.02	33,9	22	40,6	26,4												
			картофель с 29.02-01.09	36,7	22	44	26,4												
			лук	7,8	6,5	9,4	7,8												
			масло растительное	1,3	1,3	1,6	1,6												
Фрукты	50	50	фрукты	50	50	50	50	0,2	0,2	4,9	23	5	0,2	0,2	4,9	23	5	118	
Всего на полдник:								8,3	7,8	29,6	222	6,2	9,5	8,9	33,9	254	6,4		
УЖИН																			

Овощи св. порционный	70	80	овощи	73,5	70	84	80	0,28	0,07	1,7	9	7	0,32	0,08	1,7	10,2	8	112	
Биточки рыбные	60/30	75/30	рыба(минтай)	57	53,5	71	67	8,34	1,26	5,76	67	0,24	10,4	1,5	7,2	93	0,3	351	
с соусом молочным			молоко	8,5	8,5	11	11												
на картоф.крахмале			хлеб	10	10	11	11												
			яйцо 55,0	4,6	3,9	5,2	4,1												
			сливочное масло	0,6	0,6	0,7	0,7												
			СОУС:		30		30											447	
			молоко	30	30	30	30												
			крахмал картофельный	0,9	0,9	0,9	0,9												
			сливочное масло	1,4	1,4	1,4	1,4												
Сложный гарнир	110	130	крупа рисовая	30	30	38	38	3,3	4,2	18,5	127	9,1	3,9	4,9	21,8	150	10,8	60	
(рис отварной,овощи тушеные)			вода	70	70	85	85												
			масса готовой каши				101,8												
			сливочное масло	3,5	3,5	4	4												
			морковь	23,7	18,9	28	21												
			масса припущенной		16,5		19,5												
			лук репчатый	5,5	4,6	7	6												
			масса припущенного		2,3		2,7												
			растительное масло	2,4	2,4	2,5	2,5												
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0	0,09	0	13,6	54	0	503	
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5												
			вода	130	130	175	175												
Хлеб пшеничный/	15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	1,14	0,12	7,38	35	0	1,52	0,16	9,84	47	0	114	
хлеб ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115	
Всего на ужин :								14,45	5,89	51,22	317	16,3	17,88	6,94	62,49	397,2	19,1		
Всего в день:								49,9	42,9	196	1438	41	62,9	55	259	1814	47,9		
				НЕДЕЛЯ 1				4 ДЕНЬ											
Завтрак:																			
Омлет натуральный	50	50	яйцо 55,0	42,3	32,5	42,3	32,5	4,3	6,7	1,15	81	0,15	4,3	6,7	1,15	81	0,15	307	
			молоко	20	20	20	20												
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5												
Каша рисовая	130	150	крупа рисовая	13	13	17	17	3,3	5,16	20,2	149	0,9	3,59	5,59	21,9	160	1	274	
молочная			молоко	95	95	105	105												
			вода	35	35	48	48												
			сахар	3	3	3,5	3,5												
			сливочное масло	3,5	3,5	4	4												
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	2,15	1,46	15,5	84	0,28	2,86	1,9	20,1	112	0,37	396	
с молоком сгущенным			молоко сгущенное	28	28	37	37												
			замена на цел. молоко		70		92,5												
			вода	150	150	200	200												
Батон нарезной	15/	25/	батон нарезной	15	15	25	25	1,13	0,43	7,7	39	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117	
с сыром	8	12	сыром	8,1	8	12,2	12	1,48	1,58	0,12	21	0	2,37	2,37	0,18	31	0	107	
Всего на завтрак :								12,36	15,33	44,67	374	1,33	15,02	17,27	56,13	449	1,52	7	

ЗАВТРАК-2																			
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4		537
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4		
ОБЕД																			
Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	60	картофель с 01.09-31.10	13,9	10	20,8	15	1,24	2,7	8,7	64	5,08	1,8	5,75	13,1	97	6,1		69
			картофель с 31.10-31.12	14,3	10	21,4	15												
			картофель с 31.12-28.02	15,4	10	23	15												
			картофель с 29.02-01.09	16,7	10	25,1	15												
			кукуруза консервир.	16,6	10	24,9	15												
			морковь	12,6	10	18,8	15												
			огурец свежий	10	8	15	12												
			растительное масло	3	3	4	4												
Щи из свежей капусты	150/8	200/10	кураца I категории	33,5	25	40	30	1,05	2,98	4,66	49	11,07	1,4	3,98	6,2	66	14,7		147
с картофелем со сметаной	25	30	капуста	37,5	30	50	40												409
с МЯСОМ ПТИЦЫ			лук	7,5	6	9,6	8												
			морковь	9,5	7,5	12,6	10												
			картофель с 01.09-31.10	24	18	32	24												
			картофель с 31.10-31.12	25,8	18	34,4	24												
			картофель с 31.12-28.02	27,7	18	36,9	24												
			картофель с 29.02-01.09	30	18	40	24												
			томат паста	2	2	3	3												
			растительное масло	3	3	3,5	3,5												
			сметана	8	8	10	10												
			бульон		120		160												
Жаркое по-домашнему	160	200	мясо	97	62,5	110,9	72,5	18,9	16,8	12,1	275	5,5	23,6	21,1	15,1	344	6,9		374
		230	картофель с 01.09-31.10	121,6	91,2	174,8	129												
			картофель с 31.10-31.12	130,6	91,2	187,7	129												
			картофель с 31.12-28.02	140,5	91,2	202	129												
			картофель с 29.02-01.09	152	91,2	218	129												
			лук репчатый	14	12	20,2	17,3												
			масло сливочное	6	6	7	7												
			морковь	9,1	7,3	13,1	10,5												
			томат пюре	1,5	1,5	2	2												
			тушеного мяса		40		45,7												
			готовых овощей		120		185												
Компот из смеси сухофруктов	150	200	сухие фрукты	18	18	20	20	0,37	0	20,2	85	0,37	0,5	0	27	110	0,5		527
			сахар	8	8	10	10												
			вода	143	143	190	190												
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	2,28	0,24	14,76	70	0		114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0		115
Всего на обед:								24,4	22,88	62,18	554	22	31,23	31,37	84,51	730	28,2		
ПОЛДНИК																			
Молоко	180	200	молоко	190	180	205	200	5,2	3,4	8,6	95	2,3	5,8	5	9,6	106	2,6		⁸ 534

Кондитерское изделие	15	33	кондитерское издел.	15	15	33	33	1	1,4	11	64	0	2,2	2,9	22,2	125	0	609		
Фрукты	70	70	фрукты	70	70	70	70	0,28	0,28	6,88	32	7	0,28	0,28	6,88	32	7	118		
Всего на полдник:								6,48	5,08	26,48	191	9,3	8,28	8,18	38,68	263	9,6			
УЖИН																				
Пудинг творожный	140/50	180/50	творог	106,4	105	136,8	135	19,3	18,3	29,5	213	0,28	24,8	23,5	37,9	277	0,36	325		
запеченный с молочным			крупа манная	9	9	13	13													
сладким соусом			яйцо 55,0	14,2	13	15,5	13,4													
			сахар	8	8	10	10													
			изюм	4	4	8	8													
			масло сливочное	4,5	4,5	5	5													
			сухари	3,7	3,7	5	5													
			сметана	3	3	10	10													
			СОУС		50		50											449		
			молоко	37,5	37,5	37,5	37,5													
			вода	12,5	12,5	12,5	12,5													
			мука	2	2	2	2													
			сливочное масло	2	2	2	2													
			сахар	5	5	5	5													
Чай с лимоном	150/7	180/7	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	1,05	0,09	0	13,6	54	1,2	505		
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5													
			вода	131	131	175	175													
			лимон	8	7	8	7													
Хлеб пшеничный	15/20	15/25	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35	0	1,14	0,12	7,38	35	0	114		
хлеб ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115		
Всего на ужин :								21,83	18,66	54,76	327	1,33	27,68	23,92	67,23	409	1,56			
Всего в день:								65,6	62	198	1492	38	82,7	80,7	257	1897	44,9			
НЕДЕЛЯ 1 5 ДЕНЬ																				
Завтрак:																				
Каша манная	150	200	крупа манная	16	16	24	24	5,1	5,7	25,3	161	1,38	6,8	7,6	33,86	215	1,38	268		
молочная			молоко	100	100	120	120													
			вода	33	33	65	65													
			сахар	4	4	4,5	4,5													
			сливочное масло	4	4	5	5													
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	2,15	1,46	15,5	84	0,28	2,86	1,9	20,1	112	0,37	396		
с молоком сгущенным			молоко сгущенное	28	28	37	37													
			замена на цел. молоко		70		92,5													
			вода	150	150	200	200													
Батон нарезной	20	25	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,56	10,2	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117		
с сыром	8	12	сыром	8,1	8	12,2	12	1,48	1,58	0,12	21	0	2,37	2,37	0,18	31,6	0	107		
Всего на завтрак :								12,63	11,32	63,02	377,2	2,63	17,13	15,28	82,84	502,6	3,05			
ЗАВТРАК-2																				
Фрукты	80	80	фрукты	80	80	80	80	0,28	0,28	6,88	32,9	7	0,28	0,28	6,88	32,9	7	118		
Всего на завтрак -2 :								0,28	0,28	6,88	32,9	7	0,28	0,28	6,88	32,9	7			

			крахмал	4,5	4,5	6	6													
Хлеб пшеничный/ ржаной	25/20	30/25	хлеб пшеничный хлеб ржаной	25 20	25 20	30 25	30 25	2,28 1,32	0,24 0,24	14,76 6,68	70 34	0 0	2,28 1,65	0,24 0,3	14,76 8,35	70 43	0 0	114 115		
Всего на обед:								15,17	15,56	70,04	472	43,1	19,28	21,22	83,51	589	57,8			
ПОЛДНИК																				
К/молочная продукция Ватрушка с джемом	180 50	200 60	К/молочная продукция тесто	185 39	180 39	202 46,4	200 46,4	5,2 3,1	4,5 1,4	7,2 34,1	90 111	1,2 0	5,8 3,7	5 1,7	8 40,9	100 134	1,4 0	535 559		
			мука	27	27	32	32													
			молоко	10	10	12	12													
			масло сливочное	1,1	1,1	1,3	1,3													
			сахар	1,3	1,3	1,6	1,6													
			соль	0,4	0,4	0,5	0,5													
			яйцо 55,0	1,8	1,3	2,1	1,5													
			мука на подсыпку	1,2	1,2	1,4	1,4													
			дрожжи	0,8	0,8	0,8	0,8													
			масло раст.для смазки листов	0,3	0,3	0,3	0,3													
			джем	15,3	15	20,3	20												608	
Всего на полдник:								8,3	5,9	41,3	201	1,2	9,5	6,7	48,9	234	1,4			
УЖИН																				
Овощи св. порционный Макаронные отварные	70 100	80 150	овощи макаронные изделия	73,5 34	70 97	84 51	80 146	0,28 3,7	0,07 0,5	1,7 19,3	9 76	7 0,01	0,32 8,6	0,08 0,86	1,7 33,5	10,2 99	8 0,015	112 297		
			масло сливочное	4	4	6	6													
Шницель мясной с соусом молочным на карт.крахмале	60/30	60/30	мясо хлеб молоко сухари	69,6 11,5 14 6,6	51,6 11,5 14 6,6	69,6 11,5 14 6,6	51,6 11,5 14 6,6	10,6 11,5 14 6,6	10,5 11,5 14 6,6	8,58 11,5 14 6,6	171 11,5 14 6,6	0 11,5 14 6,6	10,6 11,5 14 6,6	10,5 11,5 14 6,6	8,58 11,5 14 6,6	171 11,5 14 6,6	0 11,5 14 6,6	386 11,5 14 6,6		
			масса ролуфабриката		75		75													
			растительное масло	3	3	3	3													
			СОУС		30		30												447	
			молоко	30	30	30	30													
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5													
			крахмал	0,9	0,9	0,9	0,9													
Сок фруктовый Хлеб пшеничный	130 10/20	200 15/25	сок хлеб пшеничный	130 10	130 10	200 15	200 15	0,65 0,76	0 0,08	13,6 4,92	59 23	5,2 0	1 1,14	0 0,12	20,2 7,38	92 35	8 0	537 114		
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115		
Всего на ужин :								17,31	11,39	54,78	372	12,2	23,31	11,86	79,71	450,2	16,02			
Всего в день:								53,7	44,5	236	1455	66	70	55	302	1809	85,3			
НЕДЕЛЯ 2																				
6 ДЕНЬ																				
Завтрак:																				
Омлет натуральный	60	60	яйцо 55,0	50,7	39	50,7	39	5,1	8	1,3	97	0,18	5,1	8	1,3	97	0,18	307		
			молоко	25	25	25	25													
			сливочное масло	1,8	1,8	1,8	1,8													

			вода	150	150	200	200												
Батон нарезной	15/5	25/5	батон нарезной	15	15	25	25	1,13	0,43	7,7	39	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117	
с маслом			сливочное масло	5	5	5	5	0,025	4,1	0,04	37	0	0,025	4,1	0,04	37	0	111	
Всего на завтрак :								7,905	12,09	41,94	308	1,28	11,95	16,11	61,74	442	1,91		
ЗАВТРАК-2																			
Фрукты	70	70	Фрукты	70	70	70	70	0,28	0,28	6,88	32	7	0,28	0,28	6,88	32	7	118	
Всего на завтрак -2 :								0,28	0,28	6,88	32	7	0,28	0,28	6,88	32	7		
ОБЕД																			
Салат из моркови	50	60	морковь	35	28	42	33,6	0,95	5,05	2,95	61	2,3	1,14	6	3,54	73	2,7	27	
с зеленым горошком			зеленый горошек	31	20	31	24												
			масло растительное	4,5	4,5	5,5	5,5												
Борщ с капустой, курицей	150/25	200/30	курица I категории	33,5	25	40	30	1,09	3	6,39	57	6,8	1,44	4	8,48	76	8,24	133	
картофелем	8	10	свекла	30	24	40	32											409	
со сметаной			капуста	15	12	20,3	16												
			картофель с 01.09-31.10	16	12	21,4	16												
			картофель с 31.10-31.12	17,2	12	22,9	16												
			картофель с 31.12-28.02	18,5	12	24,6	16												
			картофель с 29.02-01.09	20	12	26,7	16												
			морковь	9,5	7,5	12,6	10												
			лук	11	9	9,9	8												
			томат-паста	2	2	2,4	2,4												
			растительное масло	3	3	3,2	3,2												
			сметана	8	8	10	10												
Запеканка из печени с	160/30	180/30	печень говяжья	120,5	100,3	135,6	113	18,59	7,4	20,51	223	8,71	20,2	8,2	22,2	250	9,4	294	
рисом и соусом			крупа рисовая	19	19/53	26	26/71												
			лук репчатый	25	22	29	26												
			морковь	20	16	25	19												
			сливочное масло	4,5	4,5	5	5												
			яйцо	11	8,9	13,2	9,1												
			яйцо для смазки	2,8	2,5	3,3	3												
			масса полуфабриката		187		226												
			масса готовой запеканки		160		180											451	
			СОУС СМЕТАННЫЙ		30		30												
			сметана	7,5	7,5	7,5	7,5												
			мука	0,8	0,8	0,8	0,8												
			вода	17	17	17	17												
			сливочное масло	0,8	0,8	0,8	0,8												
Компот из смеси	150	200	сухие фрукты	18	18	20	20	0,37	0	20,2	82	0,37	0,5	0	27	110	0,5	527	
сухофруктов			сахар	9	9	10	10												
			вода	143	143	190	190												
Хлеб пшеничный/	20/20	30/25	хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	2,28	0,24	14,76	70	0	114	
ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	14 115	

Всего на обед:								23,84	15,85	66,57	504	18,2	27,21	18,74	84,33	622	20,8		
ПОЛДНИК																			
Молоко	180	200	молоко	190	180	205	200	5,2	3,4	8,6	95	2,3	5,8	5	9,6	106	2,6	534	
Пирожок печеный из	50	60	тесто дрожжевое		36		43	2,9	3,1	17,5	109	0	3,5	3,7	21	131	0	562	
сдобного теста с яблоком			мука	29	29	33	33												
			сахар	1,7	1,7	2	2												
			масло сливочное	2,5	2,5	3	3												
			яйцо 55,0	3,5	3,1	4,2	3,4												
			дрожжи	0,8	0,8	0,8	0,8												
			молоко	7	7	7,5	7,5												
			мука на подсыпку	1	1	1	1												
			масло растит. для смазки листов	0,9	0,9	1,1	1,1												
			яйцо для смазки пирожков	1,5	1,3	1,5	1,3												
			ФАРШ		30		30												
			яблоки свежие	35,6	25	35,6	25												
			сахар	3	3	3	3												
Всего на полдник:								8,1	6,5	26,1	204	2,3	9,3	8,7	30,6	237	2,6		
УЖИН																			
Овощи св. порционный	70	80	овощи	73,5	70	84	80	0,28	0,07	1,7	9	7	0,32	0,08	1,7	10,2	8	112	
Котлета мясная	60	60	мясо	69,6	51,6	69,6	51,6	10,6	10,5	8,58	171	0	10,6	10,5	8,58	171	0	386	
			хлеб	11,5	11,5	11,5	11,5												
			молоко	14	14	14	14												
			сухари	6,6	6,6	6,6	6,6												
			масса полуфабриката		75		75												
			растительное масло	3	3	3	3												
Картофель отварной	110	150	картофель с 01.09-31.10	130	98	177,4	134	3,7	5	15	120	15,2	4,6	6,2	18,6	150	19	432	
в молоке			картофель с 31.10-31.12	140,5	98	191,1	134												
			картофель с 31.12-28.02	151	98	205,6	134												
			картофель с 29.02-01.09	163,4	98	223,8	134												
			растительное масло	4	4	4,5	4,5												
			молоко	36	36	40	40												
			мука	6	6	7,5	7,5												
Сок фруктовый	135		сок фруктовый	135	135			0,6	0	13,6	62	5,4							
Чай с сахаром		180	чай(сухой)/заварка(мл)			0,6/44	0,6/44						1,3	1,1	13,6	54	0	503	
			сахар			10,5	10,5												
			вода			175	175												
Хлеб пшеничный/	10/20	10/25	хлеб пшеничный	10	10	10	10	0,76	0,08	4,92	23	0	0,76	0,08	4,92	23	0	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115	
Всего на ужин :								17,26	15,89	50,48	419	27,6	19,23	18,26	55,75	451,2	27		
Всего в день:								57,4	50,6	192	1467	56	68	62,1	239	1784	59,4		
НЕДЕЛЯ 2 8 ДЕНЬ																			
Завтрак:																			
Омлет натуральный	50	50	яйцо 55,0	50,7	39	42,3	32,5	5,1	8	1,3	97	0,18	4,3	6,7	1,15	81	0,15	15 307	

			молоко	25	25	20	20											
			сливочное масло	1,8	1,8	1,5	1,5											
Каша "Дружба"	130	150	крупа рисовая	8	8	12	12	3,15	6,99	15	147	0,79	3,41	7,57	16,3	158	0,85	266
			крупа пшеничная	5	5	8	8											
			молоко	80	80	95	95											
			вода	40	40	45	45											
			сахар	3	3	3,5	3,5											
			сливочное масло	5	5	5,5	5,5											
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	2,15	1,46	15,5	84	0,28	2,86	1,9	20,1	112	0,37	396
			молоко сгущенное	28	28	37	37											
			замена на цел. молоко		70		92,5											
			вода	150	150	200	200											
Батон нарезной	20	25	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,57	10,3	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117
Всего на завтрак :								11,9	17,02	42,1	380	1,25	12,47	16,88	50,35	416	1,37	
ЗАВТРАК-2																		
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4	537
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4	
ОБЕД																		
Салат из свеклы и моркови	50	60	свекла	38	30,5	45,6	36,6	0,65	2,1	3,5	63	2,5	0,65	2,1	3,55	63	2,5	52
			морковь	19	15	22,8	18											
			масло растительное	4,5	4,5	5,5	5,5											
Бульон из кур с гречками, курицей	150	200	бульон	165	165	220	220	2,34	0,24	12,63	60	2,36	3,12	0,33	16,84	81	3,19	108
	20/25	25/30	яйцо55,0	27,5	22,9	27,5	22,9											109
			морковь	2	1,5	2,6	2											
			лук репчатый	1,5	1,2	2	1,6											
			курица	33,5	25	40	30											409
			масса отварной курицы		30		30											
			зелень	2	1,5	2,7	2											
			гречки пшеничные	30,2	25	37,5	30											115
Капуста, тушеная с мясом	200	230	капуста свежая	205	146,3	235,8	168,3	2,92	4,21	6,92	216	24,9	3,21	4,63	7,6	237	3,53	120517
			говядина	70,6	50	70,6	50											техкарт
			вода	30	30	35	35											
			масло сливочное	3,5	3,5	4,2	4,2											
			масло растительное	6	6	6,6	6,6											
			морковь	9	7	10,4	8,1											
			лук	10,7	8	12,3	9,2											
			томат паста	4	4	4,4	4,4											
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18,8	18,8	25	25	0,15	0	16,2	65	21,9	0,2	0,1	21,5	87	29,3	518
			вода	135	135	180	180											
			сахар	12	12	12,5	12,5											
			крахмал	4,5	4,5	6	6											
Хлеб ржаной	20	25	хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на обед:								7,38	6,79	45,93	438	51,7	8,83	7,46	57,84	511	38,52	16

ПОЛДНИК																			
К/молочная продукция	180	200	К/молочная продукция	185	180	202	200	5,2	4,5	7,2	90	1,2	5,8	5	8	100	1,4	535	
Ватрушка с джемом	50	60	тесто				39	46,4	3,1	1,4	34,1	111	0	3,7	1,7	40,9	134	0	559
			мука	28	28	33	33												
			молоко	10	10	12	12												
			масло сливочное	1,1	1,1	1,3	1,3												
			сахар	1,3	1,3	1,6	1,6												
			соль	0,4	0,4	0,5	0,5												
			яйцо 55,0	1,8	1,3	2,1	1,5												
			мука на подсыпку	1,2	1,2	1,4	1,4												
			дрожжи	0,7	0,7	0,9	0,9												
			масло раст.для смазки листов	0,3	0,3	0,3	0,3												
			яйцо для смазки ватрушки	1,5	1,3	1,5	1,3												
			джем	15,3	15	20,3	20												608
Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,4	0,4	9,8	47	10	118	
Всего на полдник:								8,7	6,3	51,1	248	11,2	9,9	7,1	58,7	281	11,4		
УЖИН																			
Овощи св. порционный	65	70	овощи	68,3	65	73,5	70	0,24	0,06	1,5	8	6	0,28	0,07	1,7	9	7	112	
Рыба тушеная в томате	85	100	рыба (минтай)	93	88	111	105	11,8	2,2	7,74	98		13,8	2,56	9,03	114		349	
с овощами			вода		25		30												
			морковь	42	34	49	39,7												
			лук репчатый	16	14	18,7	16,3												
			томат паста	5	5	5,8	5,8												
			масло растительное	5	5	6	6												
			масса тушеной рыбы		70		85												
Картофельное пюре	110	150	картофель с 01.09-31.10	124,3	92,4	169,5	126	2,2	3,75	14,9	116	3,75	2,85	4,7	19,1	149	4,7	434	
			картофель с 31.10-31.12	132,3	92,4	180,4	126												
			картофель с 31.12-28.02	142,4	92,4	194,1	126												
			картофель с 29.02-01.09	154	92,4	210	126												
			сливочное масло	4,5	4,5	5	5												
			молоко	18	18	25	25												
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0	0,09	0	13,6	54	0	503	
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5												
			вода	94	94	175	175												
Хлеб пшеничный/ржаной	10/20	20/25	хлеб пшеничный	10	10	20	20	0,76	0,08	4,92	23	0	1,52	0,16	9,84	47	0	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115	
Всего на ужин :								16,39	6,33	46,94	324	9,75	20,19	7,79	61,62	416	4,7		
Всего в день:								44,9	36,4	196	1436	78	51,9	39,2	239	1670	60		
НЕДЕЛЯ 2 9 ДЕНЬ																			
Завтрак:																			
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	55	45,8	55	45,8	5,1	4,6	0,3	63	0	5,1	4,6	0,3	63	0	306	
Каша кукурузная(ячневая)	130	150	крупа	13	13	19	19	4	4,8	24	156,0	0,7	4,65	5,6	27,8	180,0	0,9	271	
молочная			молоко	85	85	95	95												

			растит. масло для смаз	1	1	1	1											
			яйцо 55,0	4,9	4	5,6	4,4											
Картофельное пюре	110	150	картофель с 01.09-31.10	124,3	92,4	169,5	126	2,2	3,75	14,9	116	3,75	2,85	4,7	19,1	149	4,7	434
			картофель с 31.10-31.12	132,3	92,4	180,4	126											
			картофель с 31.12-28.02	142,4	92,4	194,1	126											
			картофель с 29.02-01.09	154	92,4	210	126											
			сливочное масло	4,5	4,5	5	5											
			молоко	18	18	25	25											
Компот из смеси сухофруктов	150	200	сухие фрукты	18	18	20	20	0,37	0	20,2	82	0,37	0,5	0	27	110	0,5	527
			сахар	8	8	10	10											
			вода	143	143	190	190											
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	2,28	0,24	14,76	70	0	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на обед:								18,53	12,37	67,56	459	21,8	23,14	15,36	89,33	612	26,5	
ПОЛДНИК																		
Молоко	180	200	молоко	190	180	205	200	5,2	3,4	8,6	95,4	2,3	5,8	5	9,6	106	2,6	534
Кондитерское изделие	15	33	кондитерское издел.	15	15	33	33	1,1	1,6	12,8	72	0	2,2	2,9	22,2	125	0	609
Фрукты	80	90	фрукты	80	80	90	90	0,28	0,28	6,88	32	7	0,31	0,31	7,74	37	7	118
Всего на полдник:								6,58	5,28	28,28	199,4	9,3	8,31	8,21	39,54	268	9,6	
УЖИН																		
Вареники ленивые с маслом	130/10	160/10	творог	98,8	97	134,7	132	18,3	14,6	18,5	284	0,24	22,6	18,1	22,9	349	0,3	331
			мука	15	15	18	18											
			яйцо 55,0	12,7	11,9	14,4	12											
			сахар	7	7	8,5	8,5											
			масло сливочное	10	10	10	10											
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0	0,09	0	13,6	54	0	503
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5											
			вода	94	94	175	175											
Хлеб пшеничный/ржаной	10/20	10/25	хлеб пшеничный	10	10	10	10	0,76	0,08	4,92	23	0	0,76	0,08	4,92	23	0	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на ужин :								20,45	14,92	41,3	386	0,24	25,1	18,48	49,77	469	0,3	
Всего в день:								60,2	48,8	195,0	1499	36,7	74,3	60,8	249,8	1896	42,0	
средний показатель за 10 дней								55,9	48,3	204,1	1458	53,8	69,7	59,5	259,9	1806	62,2	
норма в день по САНПИН								42	47	203	1400	54	60	264	1800			

1a