

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ _____

« ____ » _____ 20__ г.

**Примерное меню горячих завтраков
для обучающихся 1-4 класс**

№ рецеп	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Ca	P	Mg	K	Fe	I	Se	
1	Понедельник, 1первая Завтрак																	
390/09	Каша молочная пшеничная	200	8.4	7.3	55.3	313.9	0.2	0.2	0.03	0.6	132.1	241	47.2	232	1.2	10.8	2.1	
959/09	Какао с молоком	200	2.86	3.3	26.35	141.4	0.02	0.13	0.01	0.6	123	151	22.5	177	0.59	9	1	
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	0.03	8	60	34	23	13	197	0.3	2	0	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7	0.2	0.0	0.0	0.0	6.3	16.8	4.2	23.1	0.2	1.1	1.7	
	Итого за завтрак	530	14.2	11.2	101.7	557.0	0.5	0.4	8.0	61.2	295.4	431.8	86.9	629.1	2.3	22.9	4.8	
2	Вторник, 1первая Завтрак																	
54-4м-2020	Биточки мясные	90	12	11.2	5.9	173	0.06	0.01	0	0	20.6	139	19.2	204	1.7	7.1	0.2	
715/09	Рагу овощное	150	2.79	6.6	17.8	145.4	0.13	0.11	0.23	53	52.7	81.8	32	680	1.35	5.9	0.7	
945/09	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.7	1.3	17.4	84.6	0.01	0.08	0.01	0.4	65.4	81.2	11.4	98.3	0.9	4.5	0.5	
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.0	0.0	6.0	6.0	14.0	25.0	8.0	85.0	0.4	1.8	0.2	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7	0.2	0.0	0.0	0.0	6.3	16.8	4.2	23.1	0.2	1.1	1.7	
	Итого за завтрак	530	19.0	19.6	54.5	470.2	0.4	0.2	6.2	59.4	159.0	343.8	74.8	1090	4.6	20.4	3.3	
3	Среда 1первая Завтрак																	
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12.7	19.3	3.1	237.3	0.06	0.38	196.5	0.3	108	201.75	16.5	178.5	2.1	42.2	26.03	
943/09	Чай с сахаром	200	0.25	0.05	15	57.6	0.001	0.01	0	0.1	5.4	8.2	4.4	25.3	0.9	0	0	
Пром.	Яблоко	120	0.4	0.4	9.8	44.4	0	0	3	3.9	13	8.7	8.7	230	1.74	2.17	0.43	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7	0.2	0.0	0.0	0.0	6.3	16.8	4.2	23.1	0.2	1.1	1.7	
	Итого за завтрак	500	15.4	20.2	39.8	398.0	0.261	0.39	199.5	4.3	132.69	235.43	33.8	456.88	4.94	45.42	28.14	
4	Четверг, 1 первая Завтрак																	
54-11р-2020	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.4	6.64	5.6	132.4	0.08	0.08	285	2.5	39.8	188	50.2	384	0.9	129	11	
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	48.4	271.1	0.3	0.13	0.0	0.0	15.2	183.7	122.1	233	4.1	2.0	3.5	
944/09	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.06	15.2	59.9	0.004	0.01	0	2.9	8.2	9.8	5.2	36.7	0.9	0.01	3	
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0.4	0.0	2.5	11.5	0.0	0.0	80.0	15.0	8.0	16.0	12.0	174.0	1.0	1.2	0.0	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7	0.2	0.0	0.0	0.0	6.3	16.8	4.2	23.1	0.2	1.1	1.7	
	Итого за завтрак	530	24.1	13.1	83.6	533.6	0.6	0.2	365.0	20.4	77.5	414.3	193.7	851	7.1	133.3	19.2	
5	Пятница, 1первая Завтрак																	
651/09	Мясо птицы запеченое	90	26.9	10.5	0.75	204.8	0.14	0.3	0.05	0.12	23.7	182	25.8	336	2.6	7.9	0.15	
684/09	Рис с овощами	150	4.26	8.51	39.2	252.3	0.06	0.04	0.11	4.5	10.4	96	31.6	158	0.8	1.97	8.11	

	Завтрак																
582/09	Печень говяжья по-строгоновски	90	13.8	19.9	3.83	201.5	0.3	1.7	6.6	29.6	25.1	275	21.5	312	5.8	7	32.3
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	48.4	271.1	0.3	0.13	0.0	0.0	15.2	183.7	122.1	233	4.1	2.0	3.5
945/09	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.7	1.3	17.4	84.6	0.01	0.08	0.01	0.4	65.4	81.2	11.4	98.3	0.9	4.5	0.5
54-Зз-2020	Помидор в нарезке	60	0.4	0.0	2.5	11.5	0.0	0.0	80.0	15.0	8.0	16.0	12.0	174.0	1.0	1.2	0.0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7	0.2	0.0	0.0	0.0	6.3	16.8	4.2	23.1	0.2	1.1	1.7
	Итого за завтрак	530	26.9	27.6	84.0	627.4	0.85	1.93	86.61	45	119.99	572.68	171.2	840.38	12	15.75	37.98
13	Среда 3 неделя																
	Завтрак																
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12.7	19.3	3.1	237.3	0.06	0.38	196.5	0.3	108	201.75	16.5	178.5	2.1	42.2	26.03
943/09	Чай с сахаром	200	0.25	0.05	15	57.6	0.001	0.01	0	0.1	5.4	8.2	4.4	25.3	0.9	0	0
Пром.	Яблоко	120	0.4	0.4	9.8	44.4	0	0	3	3.9	13	8.7	8.7	230	1.74	2.17	0.43
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7	0.2	0.0	0.0	0.0	6.3	16.8	4.2	23.1	0.2	1.1	1.7
	Итого за завтрак	500	15.4	20.2	39.8	398.0	0.261	0.39	199.5	4.3	132.69	235.43	33.8	456.88	4.94	45.42	28.14
14	Четверг, 3 неделя																
	Завтрак																
618/09	Тефтели мясные	90	13.4	14.6	12.8	239	0.08	0.02	0	3	18.9	140	20.9	213	1.8	5.6	1.2
759/09	Соус красный основной	30	0.3	0.6	1.5	14.4	0.01	0.00	0.02	0.60	1.40	2.90	1.20	19.80	0.06	0.15	0.16
688/09	Макароны отварные	150	5.7	4.8	39.4	214	0.1	0.05	0.0	0.0	13.1	48.0	8.6	7	0.7	0.0	0.1
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	26.6	24.5	11.9	7.7	108.5	0.07	0.21	0.07
944/09	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.06	15.2	59.9	0.004	0.01	0	2.9	8.2	9.8	5.2	36.7	0.9	0.01	3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7	0.2	0.0	0.0	0.0	6.3	16.8	4.2	23.1	0.2	1.1	1.7
	Итого за завтрак	570	22.3	20.6	86.1	610.5	0.434	0.1	7.04	33.1	72.39	229.38	47.8	408.08	3.73	7.02	6.21
15	Пятница, 3 неделя																
	Завтрак																
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	6	14	25	8	85	0.4	1.8	0.2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5.7	23.7	158.3	0.12	0.07	23	10	40	84	28	753	1	28.5	0.8
488/09	Рыба запеченная (минтай)	90	17.9	6.3	3.8	177	0.14	0.12	0.01	0	44.7	267	61.1	466	0.9	165	17.7
943/09	Чай с сахаром	200	0.25	0.05	15	57.6	0.001	0.01	0	0.1	5.4	8.2	4.4	25.3	0.9	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7	0.2	0.0	0.0	0.0	6.3	16.8	4.2	23.1	0.2	1.1	1.7
	Итого за завтрак	530	23.7	12.6	55.9	460.1	0.481	0.22	29.01	16.1	110.39	400.98	105.7	1352.4	3.4	196.35	20.38
16	Понедельник, 4 неделя																
	Завтрак																
84/04	Каша "Дружба"	200	6.18	8.14	38.79	252.5	0.11	0.15	0.03	0.6	131.6	217	38.4	205	0.8	10.1	3.9
959/09	Какао с молоком	200	2.86	3.3	26.35	141.4	0.02	0.13	0.01	0.6	123	151	22.5	177	0.59	9	1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	0.03	8	60	34	23	13	197	0.3	2	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7	0.2	0.0	0.0	0.0	6.3	16.8	4.2	23.1	0.2	1.1	1.7
	Итого за завтрак	530	11.94	12.04	85.14	495.6	0.37	0.31	8.04	61.2	294.89	407.78	78.1	602.08	1.89	22.15	6.58
17	Вторник, 4 неделя																
	Завтрак																
651/09	Мясо птицы запеченое	90	26.9	10.5	0.75	204.8	0.14	0.3	0.05	0.12	23.7	182	25.8	336	2.6	7.9	0.15
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	48.4	271.1	0.3	0.13	0.0	0.0	15.2	183.7	122.1	233	4.1	2.0	3.5
759/09	Соус красный основной	30	0.3	0.6	1.5	14.4	0.01	0.00	0.02	0.60	1.40	2.90	1.20	19.80	0.06	0.15	0.16
943/09	Чай с сахаром	200	0.25	0.05	15	57.6	0.001	0.01	0	0.1	5.4	8.2	4.4	25.3	0.9	0	0
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	26.6	24.5	11.9	7.7	108.5	0.07	0.21	0.07
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7	0.2	0.0	0.0	0.0	6.3	16.8	4.2	23.1	0.2	1.1	1.7
	Итого за завтрак	570	39.1	17.7	82.9	631.1	0.691	0.46	7.07	27.42	76.49	405.48	165.4	745.68	7.93	11.31	5.56
18	Среда, 4 неделя																
	Завтрак																
390/09	Каша молочная пшеничная	200	8.7	6.5	55.8	310.3	0.14	0.23	0.03	0.6	137.3	258	38	240	1.9	9	29.4

958/09	Кофейный напиток	200	1.4	1.6	22.3	104.8	0.01	0.07	0.01	0.3	60.5	73	7	73.5	0.1	4.5	0.5
Пром.	Банан	130	2	0	29.1	124.3	0.05	0.065	26	13	10.4	36.4	54.6	452.4	0.78	0.065	1.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7	0.2	0.0	0.0	0.0	6.3	16.8	4.2	23.1	0.2	1.1	1.7
	Итого за завтрак	560	14.1	8.5	119.1	598.1	0.4	0.365	26.04	13.9	214.49	384.18	103.8	788.98	2.98	14.615	32.88
19	Четверг, 4 неделя																
	Завтрак																
238/011	Запеканка творожная с морковью	150	6	20.8	37.8	359.5	0.1	0.2	0.3	2.1	135	131	19.8	247	0.9	13	2.5
943/09	Чай с сахаром	200	0.25	0.05	15	57.6	0.001	0.01	0	0.1	5.4	8.2	4.4	25.3	0.9	0	0
Пром.	Джем фруктовый	20	0.13	0	14.4	57.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Йогурт	100	3.4	2.5	5.5	58.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7	0.2	0.0	0.0	0.0	6.3	16.8	4.2	23.1	0.2	1.1	1.7
	Итого за завтрак	500	11.78	23.75	84.6	591.8	0.301	0.21	0.3	2.2	146.69	155.98	28.4	295.38	2	14.05	4.18
20	Пятница, 4 неделя																
	Завтрак																
54-4м-2020	Котлета мясная	90	12	11.2	5.9	173	0.06	0.01	0	0	20.6	139	19.2	204	1.7	7.1	0.2
688/09	Макароньы отварные	150	5.7	4.8	39.4	214	0.1	0.05	0.0	0.0	13.1	48.0	8.6	7	0.7	0.0	0.1
759/09	Соус красный основной	30	0.3	0.6	1.5	14.4	0.01	0.00	0.02	0.60	1.40	2.90	1.20	19.80	0.06	0.15	0.16
944/09	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.06	15.2	59.9	0.004	0.01	0	2.9	8.2	9.8	5.2	36.7	0.9	0.01	3
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.0	0.0	6.0	6.0	14.0	25.0	8.0	85.0	0.4	1.8	0.2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7	0.2	0.0	0.0	0.0	6.3	16.8	4.2	23.1	0.2	1.1	1.7
	Итого за завтрак	560	20.8	17.2	75.4	528.5	0.4	0.1	6.0	9.5	63.6	241.5	46.4	376	4.0	10.1	5.3
	Средние показатели за завтрак	533	20.7	16.1	79.9	539.9	0.4	0.4	53.9	24.9	150.8	338.0	86.2	651	4.4	33.1	13.4

Разработал технолог МКУ «Центр финансово экономического и хозяйственного обеспечения учреждений в сфере образования

Силина В.В.

Раскладка (1-4кл на 90-00руб)

Название блюда	Перечень продуктов	БРУТТО	НЕТТО	Цена	Сумма	Название блюда	Перечень продуктов	БРУТТО	НЕТТО	Цена	Сумма
1 ДЕНЬ						2 ДЕНЬ					
Завтрак						Завтрак					
Каша молочная пшеничная	Крупа пшеничная		40	58-00	2.32	Биточки мясные	Молоко или вода		20.8	84-00	2.35
	Молоко		150	87-00	13.05		Говядина 1 категории	104	77.4	550-00	
	Сахар		7	78-00	0.55		или фарш мясной	0	77.4	380-00	29.41
	Масло сливочное		5	740-00	3.7		Сухари панировочные		10	240-00	2.4
	соль		1	15-00	0.02		Хлеб пшеничный		17.2	72-00	1.24
	Вода		18				Масло растительное		4.8	195-00	0.95
Выход			200				Соль		0.2		
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		30	72-00	2.16	Выход			90		
Апельсин			262	170-00	44.7	Овощное рагу	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	80 86 92 100	60	48-00	4.8
Какао с молоком	Молоко		100	87-00	8.7		Капуста свежая	73	58	40-00	2.92
	Какао		2	450-00	0.9		Морковь до 1.01 с 1.01	33 35	27	50-00	1.75
	Сахар		15	78-00	0.17		Лук-репка	36	30	45-00	1.62
	Вода		110				Масло растит.		6	195-00	1.17
Выход			200				Томат-паста		3	260-00	0.78
Сыр твердых сортов		15.6	15	880-00	13.73		Соль		0.5	15-00	0.01
						Выход			150		
						Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		30	72-00	2.16
						Чай с молоком и сахаром	Молоко		50	87-00	4.35
							Чай		1	790-00	0.79
							Сахар		15	89-00	1.34
						Выход			200		
						Огурец в нарезке	Огурец	76	70	125-00	9.5
						Выход			70		
						Фрукт		132		170-00	22.46
3 ДЕНЬ						4 ДЕНЬ					
Завтрак						Завтрак					
Омлет натуральный	Яйцо	102	92	173-92	17.74	Рыба, тушенная в томате с овощами	Минтай (филе)	88.4	101		
	Молоко		58	87-00	5.05		или минтай обезглавленный	111.4	101	150-00	16.71
	Масло сливочное		11.5	780-00	8.97		Сахар		2.4	89-00	0.14
	Соль		0.45	15-00	0.01		Томат паста		8.1	260-00	1.64
Выход			150				Лук-репка	15.6	12.6	45-00	0.55
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		30	72-00	2.16		морковь до 1.01 с 1.01	28,1 29.9	22.5	50-00	1.17
Чай с сахаром	Чай		1	790-00	0.79		Масло растительное		6.9	195-00	1.03
	Сахар		15	89-00	1.34		Соль		0.25	15-00	0.01
Выход			200				Вода		22.5		
Яблоко			268	150-00	40.21	Выход			90		

Сыр твердых сортов		15.6	15	880-00	13.73	Каша гречневая рассыпчатая	Крупа гречневая		61	125-00	7.63	
							Масло сливочное		5	740-00	3.7	
							Соль		0.5	15-00	0.01	
							Вода		102			
							Выход		150			
							Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	72-00	2.16	
							Чай с лимоном и сахаром	Лимон	8	7	250-0	2
								Чай		1	790-00	0.79
								Сахар		15	89-00	1.17
							Выход		200			
							Помидор в нарезке	Помидор	82	75	180-00	13.5
							Фрукт		251		150-00	37.79
5 ДЕНЬ					90	6 ДЕНЬ					90	
Завтрак						Завтрак						
Мясо птицы запеченое	Окорока	137	127	230-00	31.51	Каша молочная рисовая	Крупа рисовая		30	95-00	2.85	
	Сметана		3.3	260-00	0.86		Молоко		150	87-00	13.05	
	Масло растит		1.9	195-00	0.37		Сахар		7	89-00	0.62	
	Соль		0.5	15-00	0.01		Масло сливочное		5	780-00	3.9	
Выход			90				соль		1	15-00	0.02	
Рис с овощами	Рис		51	95-00	4.85		Вода		68			
	Масло растительное		8	195-00	1.56		Выход		200			
	Лук-репка	10	8	45-00	0.45		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	72-00	2.16	
	Морковь до 1.01 с 1.01	14 15	11	50-00	0.75		Яблоко		330	150-00	48.66	
	Томат-паста		5	260-00	1.3		Какао с молоком	Молоко	100	87-00	8.7	
	Соль		0.5	15-00	0.01			Какао	2	450-00	0.9	
Выход			150					Сахар	15	89-00	1.34	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		30	72-00	2.16			Вода	110			
Чай с сахаром	Чай		1	790-00	0.79		Выход		200			
	Сахар		15	89-00	1.34		Масло сливочное порциями	Масло сливочное	10	780-00	7.8	
Выход			200									
Мандарин			121	250-00	30.31							
Сыр твердых сортов		15.6	15	880-00	13.73							
7 ДЕНЬ					90	8 ДЕНЬ					90	
Завтрак						Завтрак						
Гуляш мясной	мякоть говядины	122	84.4	550-00		Каша молочная кукурузная	Крупа кукурузная		40	58-00	2.32	
	или окорочок	105	84.4	230-00	24.15		Молоко		150	87-00	13.05	
	или курица	122	84.4				Сахар		7	89-00	0.62	
	Лук – репка	19	14.6	45-00	0.86		Масло сливочное		5	780-00	3.9	
	Томат-паста		4.5	260-00	1.17		соль		1	15-00	0.02	
	Мука пшеничная		1.9	58-00	0.11		Вода		68			
	Сахар		0.9	89-00	0.08		Выход		200			
	Масло растительное		2.8	195-00	0.55		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	72-00	2.16	
	Соль		0.3	15-00	0.01		Банан		284	170-00	48.39	

Выход			90			Кофейный напиток	Молоко		100	87-00	8.7
Каша гречневая рассыпчатая	Крупа гречневая		61	115-00	7.02		Кофейный напиток		2	850-00	1.7
	Масло сливочное		5	780-00	3.9		Сахар		15	89-00	1.34
	Соль		0.5	15-00	0.01		Вода		110		
	Вода		102			Выход			200		
Выход			150			Масло сливочное порциями	Масло сливочное		10	780-00	7.8
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		30	72-00	2.16						
Чай с сахаром	Чай		1	790-00	0.79						
	Сахар		15	89-00	1.34						
Выход			200								
Огурец в нарезке	Огурец	107	95	125-00	13.42						
Йогурт			229	150-00	34.43						
9 ДЕНЬ					90	10 ДЕНЬ					90
Завтрак						Завтрак					
Мясо птицы запеченое	Окорока	137	127	230-00	31.51	запеканка рисовая с творогом	Творог		60	330-00	28.05
	Сметана		3.3	260-00	0.86		Сахар		7.5	89-00	0.67
	Масло растит		1.9	195-00	0.37		Яйцо	12	10	173-92	2.09
	Соль		0.5	15-00	0.01		Масло сливочное		4	780-00	3.12
Выход			90				Рис		30	95-00	2.85
Макароны отварные	Макароны высшего сорта		51	68-00	3.47		Молоко		30	87-00	2.61
	Масло сливочное		5	720-00	3.6		Сухари		4	240-00	1.2
	Соль		0.5				Сметана		4	260-00	1.04
	Вода		306			Выход			150		
Выход			150			Джем фруктовый			31	170-00	5.35
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		30	72-00	2.16	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		30	72-00	2.16
Чай с лимоном и сахаром	Лимон	8	7	250-0	2	Чай с сахаром	Чай		1	790-00	0.79
	Чай		1	790-00	0.79		Сахар		15	89-00	1.34
	Сахар		15	89-00	1.34	Выход			200		
Выход			200			Йогурт			100		25
Помидор в нарезке	Помидор	67	60	180-00	12.06	Сыр твердых сортов		15.6	15	880-00	13.73
Фрукт			85	250-00	21.18						
11 ДЕНЬ					79.35	12 ДЕНЬ					90
Завтрак						Завтрак					
Каша молочная манная	Крупа манная		30	55-00	1.65	Печень по-строгановски	Печень говяжья	94.5	78.8	340-00	32.13
	Молоко		150	87-00	13.05		Масло растительное		6.8	195-00	1.33
	Сахар		7	89-00	0.62		Мука пшеничная		12.4	58-00	0.72
	Масло сливочное		5	780-00	3.9		Лук-репка	12.4	10.1	45-00	0.56
	Соль		1	15-00	0.02		Томат-паста		5.1	260-00	1.33
	Вода		76				Масло сливочное		2.8	780-00	2.18
Выход			200				Сметана		11.3	260-00	2.94
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		30	72-00	2.16		Соль		0.8	15-00	0.01
Апельсин			293	170-00	49.86	Выход			90		
Какао с молоком	Молоко		100	87-00	8.7	Каша гречневая рассыпчатая	Крупа гречневая		61	115-00	7.02

	Какао		2	450-00	0.9		Масло сливочное		5	780-00	3.9
	Сахар		15	89-00	1.34		Соль		0.5	15-00	0.01
	Вода		110				Вода		102		
Выход			200			Выход			150		
Масло сливочное порциями	Масло сливочное		10	780-00	7.8	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		30	72-00	2.16
						Чай с молоком и сахаром	Молоко		50	87-00	4.35
							Чай		1	790-00	0.79
							Сахар		15	89-00	1.34
						Выход			200		
						Помидор в нарезке	Помидор	75	70	180-00	13.5
						Фрукт			104	150-00	15.73
13 ДЕНЬ					90	14 ДЕНЬ					90
Завтрак						Завтрак					
Омлет натуральный	Яйцо	102	92	173-92	17.74	Тефтели мясные	Говядина 1 категории или фарш мясной	61.9	56.3		
	Молоко		58	87-00	5.05		Соль		0.75	15-00	0.01
	Масло сливочное		11.5	780-00	8.97		Масло растительное		4.5	195-00	0.88
	Соль		0.45	15-00	0.01		Хлеб пшеничный		12.4	72-00	0.89
Выход			150				Лук-репка	36	30.4	45-00	1.62
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		30	72-00	2.16		Мука пшеничная		6.2	58-00	0.36
Чай с сахаром	Чай		1	790-00	0.79	Выход			90		
	Сахар		15	89-00	1.34	Макароны отварные	Макароны высшего сорта		51	68-00	3.47
Выход			200				Масло сливочное		5	780-00	3.9
Яблоко			268	150-00	40.21		Соль		0.5		
Сыр твердых сортов		15.6	15	880-00	13.73		Вода		306		
						Выход			150		
						Соус красный основной	Масло растит.		0.6	195-00	0.12
							Мука пшеничная		1.5	58-00	0.09
							Томат-паста		1.2	260-00	0.31
							Лук-репка	0.7	0.6	45-00	0.03
							Морковь до 1.01 с 1.01	2,5 3	2	50-00	0.15
							Сахар		0.5	89-00	0.04
						Выход			30		
						Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		30	72-00	2.16
						Кофейный напиток	Молоко		100	87-00	8.7
							Кофейный напиток		2	850-00	1.7
							Сахар		15	78-00	1.17
							Вода		120		
						Выход			200		
						Мандарин			140	250-00	35.21
						Масло сливочное порциями			10	780-00	7.8
15 ДЕНЬ						16 ДЕНЬ					90
Завтрак						Завтрак					
Рыба запеченая	Минтай обезглавленный	155	110	150-00	23.25	Каша "Дружба"	Крупа пшеничная		20	58-00	1.45

Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		30	72-00	2.16						
Чай с сахаром	Чай		1	790-00	0.79						
	Сахар		15	78-00	1.17						
Выход			200								
Мандарин			110	250-00	27.72						
Сыр твердых сортов		15.6	15	880-00	13.73						
19 ДЕНЬ					90	20 ДЕНЬ					90
<i>Завтрак</i>						<i>Завтрак</i>					
Запеканка творожная с морковью	Творог 5%	83	81	330-00	27.39	Котлета мясная	Молоко или вода		20.8	87-00	1.81
	Крупа манная	9	9	55-00	0.5		Говядина 1 категории	104	77.4	550-00	
	Сахар	21	21	89-00	1.87		или фарш мясной	0	77.4	380-00	29.41
	Морковь	36	27	50-00	1.8		Сухари панировочные		10	240-00	2.4
	Яйцо	6.9	6	173-92	1.2		Хлеб пшеничный		17.2	72-00	1.24
	Молоко 2,5%	27	27	87-00	2.35		Масло растительное		4.8	195-00	0.95
	Масло растительное	6	6	195-00	1.17		Соль		0.2		
	Сухари панировочные	6	6	240-00	1.44	Выход			90		
	Сметана 15%	6	6	260-00	1.56	Макароны отварные	Макароны высшего сорта		51	68-00	3.47
Выход			150				Масло сливочное		5	740-00	3.7
Джем фруктовый			40	170-00	6.8		Соль		0.5		
Хлеб пшеничный			30	72-00	2.16		Вода		306		
Чай с сахаром	Чай		1	790-00	0.79	Выход			150		
	Сахар		15	89-00	1.34	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		30	72-00	2.16
Выход			200			Чай с лимоном и сахаром	Лимон	8	7	250-0	2
Йогурт			100		25		Чай		1	790-00	0.79
Сыр твердых сортов		16.6	16	880-00	14.63		Сахар		15	89-00	1.34
						Выход			200		
						Соус красный основной	Масло растит.		0.6	195-00	0.12
							Мука пшеничная		1.5	58-00	0.09
							Томат-паста		1.2	260-00	0.31
							Лук-репка	0.7	0.6	45-00	0.03
							Морковь до 1.01 с 1.01	2,5 3	2	50-00	0.15
							Сахар		0.5	89-00	0.04
						Выход			30		
						Огурец в нарезке	Огурец	67.8	60	125-00	8.48
						Фрукт			210	150-00	31.51
					90						90

Таблица 22г-23г (90руб)

	1	2	3	4	5
Завтрак	Каша пшеничная	Биточки из говядины	Омлет натуральный	Рыба тушенная с овощами	Мясо птицы запеченое
		Рагу овощное		Каша гречневая рассыпчатая	Рис с овощами
	Апельсин	Огурец в нарезке	Яблоко	Помидор в нарезке	Мандарин
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Какао с молоком	Чай с молоком и сахаром	Чай с сахаром	Чай с лимоном и сахаром	Чай с сахаром
Обед	Икра кабачковая	Помидор в нарезке	Салат морковный 1.03 салат из отварной моркови	Салат из свеклы	Салат из свежей капусты 1.03 огурец в нарезке
	Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с горохом	Суп картофельный с вермишелью	Щи	Суп картофельный с крупой
	Плов мясной	Жаркое по-домашнему	Бигус	Печень говяжья по-строгановски	Тeftели мясные
				Картофельное пюре	Макаронные отварные
					Соус красный основной
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Компот из с/ф	Напиток яблочный	Напиток абрикосовый	Компот из с/ф	Компот из кураги
Завтрак	6	7	8	9	10
	Каша рисовая	Гуляш мясной	Каша кукурузная	Мясо птицы запеченое	Запеканка рисовая с творогом
		Каша гречневая рассыпчатая		Макаронные отварные	Джем фруктовый
	Яблоко	Огурец в нарезке	Банан	Помидор в нарезке	Йогурт
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Какао с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток	Чай с лимоном и сахаром	Чай с сахаром	
Обед	Помидор в нарезке	Салат морковный 1.03 салат из отварной моркови	Салат из свеклы	Икра кабачковая	Салат из свежей капусты 1.03 огурец в нарезке
	Свекольник	Суп картофельный с макаронами	Щи	Суп картофельный с горохом	Суп картофельный с крупой
	Рыба запеченая	Рагу овощное с мясом	Плов мясной	Печень говяжья по-строгановски	Куриное рагу с картофелем
	Картофельное пюре			Картофельное пюре	
	Соус сметанный				
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Компот из с/ф	Компот из кураги	Компот из изюма	Компот из с/ф	Компот из кураги
Завтрак	11	12	13	14	15
	Каша манная	Печень по-строгановски	Омлет натуральный	Тeftели мясные	Рыба запеченая
		Каша гречневая рассыпчатая		Макаронные отварные	Картофельное пюре
	Апельсин	Помидор в нарезке	Яблоко	Мандарин	Огурец в нарезке
				Соус красный основной	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
Какао с молоком	Чай с молоком и сахаром	Чай с сахаром	Кофейный напиток	Чай с сахаром	
Обед	Огурец в нарезке	Салат из свеклы	Икра кабачковая	Салат из свежей капусты 1.03 помидор в нарезке	Салат морковный с 1.03 салат из отварной моркови
	Щи	Суп картофельный с вермишелью	Суп картофельный с крупой	Свекольник	Суп картофельный с крупой
	Рыба, тушенная с овощами	Мясо птицы запеченое	Котлета мясная	Плов мясной	Овощное рагу с мясом
	Рис отварной	Картофельное пюре	Капуста тушеная		
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Компот из с/ф	Компот из кураги	Напиток абрикосовый	Компот из с/ф	Компот из кураги
Завтрак	16	17	18	19	20
	Каша "Дружба"	Мясо птицы запеченое	Каша пшеничная	Запеканка творожная с морковью	Котлета мясные
	Апельсин	Каша гречневая рассыпчатая		Джем фруктовый	Макаронные отварные
		Мандарин	Банан	Йогурт	Соус красный основной
		Соус красный основной			Огурец в нарезке
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
Какао с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток	Чай с сахаром	Чай с лимоном и сахаром	
Обед	Салат из свежей капусты 1.03 огурец в нарезке	Салат из свеклы	Салат морковный 1.03 салат из отварной моркови	Салат из свежей капусты 1.03 помидор в нарезке	Икра кабачковая
	Суп картофельный с горохом	Щи	Суп картофельный с макаронами	Свекольник	Суп картофельный с крупой
	Гуляш мясной	Биточки мясные	Овощное рагу с мясом	Плов мясной	Рыба припущенная
	Макаронные отварные	Картофельное пюре			Каша гречневая рассыпчатая
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Компот из с/ф	Компот из кураги	Компот из изюма	Компот из с/ф	Компот из кураги	

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ _____

« ____ » _____ 20__ г.

**Примерное меню горячих завтраков и обедов
для обучающихся 5-11 класс**

№ рецеп	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Ca	P	Mg	K	Fe	I	Se	
1	Понедельник, 1первая																	
	Завтрак																	
390/09	Каша молочная пшеничная	200	8.4	7.3	55.3	313.9	0.2	0.2	0.03	0.6	132.1	241	47.2	232	1.2	10.8	2.1	
959/09	Какао с молоком	200	2.86	3.3	26.35	141.4	0.02	0.13	0.01	0.6	123	151	22.5	177	0.59	9	1	
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	0.03	8	60	34	23	13	197	0.3	2	0	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4	
	Итого за завтрак	560	16.2	11.6	113.6	615.7	0.7	0.4	8.0	61.2	301.7	448.6	91.1	652.2	2.5	24.0	6.5	
	Обед																	
пром	Икра кабачковая	100	2	8.8	7.8	118.5	0.05	0.07	0.03	15	27.5	32.3	45.8	427	0.8	0.5	0	
170/09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.4	7	12.8	121.4	0.08	0.08	0.15	22.6	37.4	56	24.1	430	0.9	3.6	0.9	
601/09	Плов	200	17.8	13.8	26.3	366.6	0.1	0.17	0.3	3.7	22.0	183	44.8	314.8	2.0	5.3	8.5	
868/09	Компот из с/ф	200	0.45	0	27.7	113.8	0.0	0.00	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	0.1	0.0	0.0	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4	
	Итого за обед	810	26.7	30.4	98.4	837.7	0.7	0.3	0.5	41.3	100.0	304.9	123.1	1219	4.2	11.6	12.8	
	Итого за день	1370	42.8	42.0	212.0	1453.4	1.3	0.7	8.5	102.5	401.7	753.5	214.2	1871	6.6	35.6	19.3	
2	Вторник, 1первая																	
	Завтрак																	
608/09	Биточки мясные	60	12	11.2	5.9	173	0.06	0.01	0	0	20.6	139	19.2	204	1.7	7.1	0.2	
715/09	Рагу овощное	150	2.79	6.6	17.8	145.4	0.13	0.11	0.23	53	52.7	81.8	32	680	1.35	5.9	0.7	
945/09	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.7	1.3	17.4	84.6	0.01	0.08	0.01	0.4	65.4	81.2	11.4	98.3	0.9	4.5	0.5	
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0.5	0.1	1.5	8.5	0.0	0.0	6.0	6.0	14.0	25.0	8.0	85.0	0.4	1.8	0.2	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4	
	Итого за завтрак	550	21.0	20.0	66.4	528.9	0.6	0.2	6.2	59.4	165.3	360.6	79.0	1114	4.8	21.5	5.0	
	Обед																	
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	0.7	0.0	4.2	19.2	0.1	0.0	133.3	25.0	13.3	26.7	20.0	290.0	1.7	2.0	0.0	
206/09	Суп картофельный с горохом	250	5.9	5.4	21.3	154.6	0.25	0.09	0.1	8.1	29.9	84.5	32	488	2	2.9	0.5	
590/09	Жаркое по-домашнему	200	16.6	13.9	31.3	196.9	0.2	0.12	0.02	33.1	25.5	227	52.7	1137	3.04	13.2	0.7	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4	
160230/15	Напиток яблочный	200	0.11	0	21.6	82	0	0	0	0.12	1.9	2.2	1.7	31.1	0.3	0	0	
	Итого за обед	810	27.3	20.1	102.2	570.1	1.0	0.2	133.4	66.3	83.2	374.0	114.8	1992	7.4	20.3	4.6	
	Итого за день	1390	49.2	41.9	174.5	1147.5	1.6	0.4	139.7	143.4	266.1	761.9	204.5	3333	12.6	43.8	9.6	
3	Среда 1первая																	
	Завтрак																	
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12.7	19.3	3.1	237.3	0.06	0.38	196.5	0.3	108	201.75	16.5	178.5	2.1	42.2	26.03	

943/09	Чай с сахаром	200	0.25	0.05	15	57.6	0.001	0.01	0	0.1	5.4	8.2	4.4	25.3	0.9	0	0
Пром.	Яблоко	140	0.4	0.4	9.8	44.4	0	0	3	3.9	13	8.7	8.7	230	1.74	2.17	0.43
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
	Итого за завтрак	550	17.4	20.6	51.7	456.7	0.461	0.39	199.5	4.3	139	252.25	38	480	5.14	46.57	29.86
	Обед																
92/09	Салат морковный	100	0.7	3.6	6.8	60.5	0.04	0.03	0.5	3.2	17.9	19	6.5	173	0.2	0	0.05
208/09	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.9	3.4	23.6	133	0.11	0.06	0.08	16.6	15.8	4.9	21.5	476	0.8	4	0.25
440/04	Бигус	200	18.4	12	13.6	237	0.1	0.13	0.02	108	96.12	204	46.88	821	2.84	11.2	0.82
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
160233/15	Напиток абрикосовый	200	0.11	0	21.6	82	0	0	0	0.12	1.9	2.2	1.7	31.1	0.3	0	0
	Итого за обед	810	26.1	19.8	89.4	629.9	0.65	0.22	0.6	127.92	144.32	263.7	84.98	1547.3	4.54	17.4	4.52
	Итого за день	1360	43.5	40.4	141.1	1086.1	1.1	0.6	200	132.2	283.3	516	123	2027	9.7	63.9	34.4
4	Четверг, 1 первая																
	Завтрак																
54-11р-2020	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	70	9.6	5.2	4.4	103	0.06	0.06	21	1.1	17	22	44	320	1	8.4	0
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	48.4	271.1	0.3	0.13	0.0	0.0	15.2	183.7	122.1	233	4.1	2.0	3.5
944/09	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.06	15.2	59.9	0.004	0.01	0	2.9	8.2	9.8	5.2	36.7	0.9	0.01	3
54-3з-2020	Помидор в нарезке	70	0.4	0.0	2.5	11.5	0.0	0.0	80.0	15.0	8.0	16.0	12.0	174.0	1.0	1.2	0.0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
	Итого за завтрак	550	23.3	12.1	94.3	562.9	0.8	0.2	101.0	19.0	61.0	265.1	191.7	810	7.4	13.8	9.9
	Обед																
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1.6	4	16.6	105.4	0.04	0.04	0	4.8	15.9	39.3	22.6	319	0.8	0	0.7
187/09	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	2.1	6.9	9.98	108.7	0.06	0.08	0.11	36.9	44	47.8	17.8	363	0.6	4.3	0.4
582/09	Печень говяжья по-строгоновски	60	9.3	13.3	2.6	134.3	0.19	1.16	4.38	19.5	16.67	183	14.26	208	3.85	4.67	21.46
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5.7	23.7	158.3	0.12	0.07	23	10	40	84	28	753	1	28.5	0.8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
868/09	Компот из с/ф	200	0.45	0	27.7	113.8	0.0	0.00	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	0.1	0.0	0.0
	Итого за обед	820	20.5	30.7	104.4	737.9	0.8	1.4	27.5	71.2	129.7	387.7	91.1	1690	6.7	39.7	26.8
	Итого за день	1370	43.8	42.8	198.7	1300.8	1.6	1.6	128.5	90.2	190.7	652.8	283.0	2500	14.1	53.5	36.7
5	Пятница, 1 первая																
	Завтрак																
651/09	Мясо птицы запеченое	80	23.9	9.3	0.7	182.1	0.12	0.22	0.04	0.11	22.1	161	23.2	300	2.3	7.1	0.13
684/09	Рис с овощами	150	4.26	8.51	39.2	252.3	0.06	0.04	0.11	4.5	10.4	96	31.6	158	0.8	1.97	8.11
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	26.6	24.5	11.9	7.7	108.5	0.07	0.21	0.07
943/09	Чай с сахаром	200	0.25	0.05	15	57.6	0.001	0.01	0	0.1	5.4	8.2	4.4	25.3	0.9	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
	Итого за завтрак	560	33.0	18.8	84.0	633.9	0.621	0.29	7.15	31.31	75	310.7	75.3	638	4.47	11.48	11.71
	Обед																
54-7з-2020	Салат из свежей капусты	60	1.5	6.0	6.8	87.5	0	0	96	38	42	30	15	161	0.9	6	0.2
204/09	Суп картофельный с крупой	250	2.1	3.3	20.1	114.1	0.1	0.06	0.09	4.1	14.3	60	22.4	42.5	0.9	4.1	1
618/09	Тефтели мясные	60	8.9	9.7	8.5	159.3	0.05	0.01	0	2	12.6	93.6	13.9	142	1.2	3.7	0.8
688/09	Макаронны отварные	150	5.7	4.8	39.4	214	0.1	0.05	0.0	0.0	13.1	48.0	8.6	7	0.7	0.0	0.1
798/09	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	28.5	0.003	0.012	12.57	0.024	11.7	8.5	1.29	15.3	0.03	1.7	0.09
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
867/09	Компот из кураги	200	1.1	0	30.9	122.6	0.0	0.05	0.0	1.1	43.1	38.9	27.8	457.8	3.0	0.0	0.0
	Итого за обед	810	23.7	27.1	130.5	843.4	0.653	0.182	108.68	45.224	149.4	312.62	97.39	871.8	7.13	17.71	5.59
	Итого за день	1370	56.7	45.9	214.5	1477.3	1.3	0.5	115.8	76.5	224.4	623.3	173	1510	11.6	29.2	17.3
6	Понедельник, 2 неделя																
	Завтрак																
390/09	Каша рисовая	200	5.66	6.28	49.7	277.2	0.04	0.15	0.03	0.6	124	193	29	178	0.4	9.4	5.6

959/09	Какао с молоком	200	2.86	3.3	26.35	141.4	0.02	0.13	0.01	0.6	123	151	22.5	177	0.59	9	1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0	0	3	3.9	13	8.7	8.7	230	1.74	2.17	0.43
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
	Итого за завтрак	560	12.92	10.78	109.65	580.4	0.5	0.3	3.0	5.1	272.6	386.3	68.6	631.2	3.1	22.8	10.4
	Обед																
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0.4	0.0	2.5	11.5	0.0	0.0	80.0	15.0	8.0	16.0	12.0	174.0	1.0	1.2	0.0
220/90	Свекольник	250	2.6	6.96	17.8	140.8	0.09	0.09	0.14	14	30.6	63.6	28.6	511	1	3.6	1
488/09	Рыба запеченная (минтай)	60	11.9	4.2	2.6	117.9	0.09	0.08	0.01	0	29.83	178	40.71	311	0.62	110	11.82
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	6	19.7	145.8	0.12	0.11	32.1	10.2	39	84	28	624	1	28.5	0.8
798/09	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	28.5	0.003	0.012	12.57	0.024	11.7	8.5	1.29	15.3	0.03	1.7	0.09
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
868/09	Компот из с/ф	200	0.45	0	27.7	113.8	0.0	0.00	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	0.1	0.0	0.0
	Итого за обед	810	22.9	20.5	95.1	675.7	0.7	0.3	124.8	39.2	132.2	383.7	119.0	1682	4.1	147.2	17.1
	Итого за день	1370	35.8	31.2	204.8	1256.1	1.2	0.6	127.9	44.3	404.8	770.0	187.6	2313	7.2	170.0	27.5
7	Вторник, 2 неделя																
	Завтрак																
591/09	Гуляш мясной	60	11.7	7.4	3	147.3	0.05	0.01	0.02	2.65	11.2	129	16.6	255	1.55	5.18	0.3
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	48.4	271.1	0.3	0.13	0.0	0.0	15.2	183.7	122.1	233	4.1	2.0	3.5
943/09	Чай с сахаром	200	0.25	0.05	15	57.6	0.001	0.01	0	0.1	5.4	8.2	4.4	25.3	0.9	0	0
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0.5	0.1	1.5	8.5	0.0	0.0	6.0	6.0	14.0	25.0	8.0	85.0	0.4	1.8	0.2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
	Итого за завтрак	550	25.45	14.35	91.7	601.9	0.771	0.17	6.02	8.75	58.4	379.5	159.5	644.5	7.35	11.18	7.4
	Обед																
92/09	Салат морковный	100	0.7	3.6	6.8	60.5	0.04	0.03	0.5	3.2	17.9	19	6.5	173	0.2	0	0.05
208/09	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.9	3.4	23.6	133	0.11	0.06	0.08	16.6	15.8	4.9	21.5	476	0.8	4	0.25
595/09	Рагу овощное с мясом	200	18.6	13.8	17.7	277.5	0.19	0.11	0.25	51.6	64.2	231	48.6	936	3.01	11.6	0.7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
867/09	Компот из кураги	200	1.1	0	30.9	122.6	0.0	0.05	0.0	1.1	43.1	38.9	27.8	457.8	3.0	0.0	0.0
	Итого за обед	810	27.3	21.6	102.8	711.0	0.74	0.25	0.83	72.5	153.6	327.4	112.8	2089	7.41	17.8	4.4
	Итого за день	1360	52.8	36	194.5	1312.9	1.5	0.4	6.9	81.3	212	707	272	2734	14.8	28.9	11.8
8	Среда, 2 неделя																
	Завтрак																
390/09	Каша жидкая молочная кукурузная	200	6.2	7.8	41.7	251.7	0.05	0.16	0.05	0.6	129.5	191	26.03	207	1.21	9	1.05
958/09	Кофейный напиток	200	1.4	1.6	22.3	104.8	0.01	0.07	0.01	0.3	60.5	73	7	73.5	0.1	4.5	0.5
Пром.	Банан	130	2	0	29.1	124.3	0.05	0.065	26	13	10.4	36.4	54.6	452.4	0.78	0.065	1.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
	Итого за завтрак	590	13.6	10.2	116.9	598.2	0.51	0.295	26.06	13.9	213	334	96.03	779.1	2.49	15.765	6.25
	Обед																
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1.6	4	16.6	105.4	0.04	0.04	0	4.8	15.9	39.3	22.6	319	0.8	0	0.7
187/09	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	2.1	6.9	9.98	108.7	0.06	0.08	0.11	36.9	44	47.8	17.8	363	0.6	4.3	0.4
601/09	Плов	200	17.8	13.8	26.3	366.6	0.1	0.17	0.3	3.7	22.0	183	44.8	314.8	2.0	5.3	8.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
867/09	Компот из изюма	200	0.5	0	28.7	110	0.1	0.03	0.0	0.0	23.5	37.3	12.1	248.2	0.9	0.0	0.0
	Итого за обед	810	26.0	25.5	105.4	808.1	0.7	0.3	0.4	45.4	118.0	341.0	105.7	1291	4.7	11.8	13.0
	Итого за день	1400	39.6	35.7	222.3	1406.3	1.2	0.6	26.5	59.3	331	675	201.7	2070	7.2	27.6	19.3
9	Четверг, 2 неделя																
	Завтрак																
651/09	Мясо птицы запеченное	80	23.9	9.3	0.7	182.1	0.12	0.22	0.04	0.11	22.1	161	23.2	300	2.3	7.1	0.13
688/09	Макаронны отварные	150	5.7	4.8	39.4	214	0.1	0.05	0.0	0.0	13.1	48.0	8.6	7	0.7	0.0	0.1
944/09	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.06	15.2	59.9	0.004	0.01	0	2.9	8.2	9.8	5.2	36.7	0.9	0.01	3

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0.4	0.0	2.5	11.5	0.0	0.0	80.0	15.0	8.0	16.0	12.0	174.0	1.0	1.2	0.0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
	Итого за завтрак	550	34.3	15.0	81.6	584.9	0.664	0.3	80.06	18.01	64	268.4	57.4	563.9	5.3	10.51	6.63
	Обед																
пром	Икра кабачковая	100	2	8.8	7.8	118.5	0.05	0.07	0.03	15	27.5	32.3	45.8	427	0.8	0.5	0
206/09	Суп картофельный с горохом	250	5.9	5.4	21.3	154.6	0.25	0.09	0.1	8.1	29.9	84.5	32	488	2	2.9	0.5
582/09	Печень говяжья по-строгоновски	60	9.3	13.3	2.6	134.3	0.19	1.16	4.38	19.5	16.67	183	14.26	208	3.85	4.67	21.46
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5.7	23.7	158.3	0.12	0.07	23	10	40	84	28	753	1	28.5	0.8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
868/09	Компот из с/ф	200	0.45	0	27.7	113.8	0.0	0.00	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	0.1	0.0	0.0
	Итого за обед	820	24.7	34.0	106.9	796.9	1.0	1.4	27.5	52.6	127.2	417.4	128.5	1923	8.1	38.8	26.2
	Итого за день	1370	59	49	188.5	1381.8	1.7	1.7	107.6	70.6	191.2	685.8	185.9	2487	13.4	49.3	32.8
10	Пятница, 2 неделя																
	Завтрак																
393/09	Запеканка рисовая с творогом	150	15.2	12.3	36.6	320.4	0.09	0.28	0.07	0.52	157.9	211	36.3	161	1.05	11.9	25.96
Пром.	Джем фруктовый	40	0.13	0	14.4	57.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
943/09	Чай с сахаром	200	0.25	0.05	15	57.6	0.001	0.01	0	0.1	5.4	8.2	4.4	25.3	0.9	0	0
Пром.	Йогурт	100	3.4	2.5	5.5	58.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
	Итого за завтрак	550	22.98	15.65	95.3	611.4	0.491	0.29	0.07	0.62	175.9	252.8	49.1	232.5	2.35	14.1	29.36
	Обед																
54-7з-2020	Салат из свежей капусты	100	1.5	5	4.9	70.1	0.03	0.07	0.08	47.4	42.2	26.7	13.2	253	0.5	2.3	0.3
204/09	Суп картофельный с крупой	250	2.1	3.3	20.1	114.1	0.1	0.06	0.09	4.1	14.3	60	22.4	42.5	0.9	4.1	1
642/09	Куриное рагу с картофелем	200	16.6	10.9	25.5	259.5	0.2	0.2	0.06	26.2	30.4	170	43.5	892	2.6	10.4	0.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
867/09	Компот из кураги	200	1.1	0	30.9	122.6	0.0	0.05	0.0	1.1	43.1	38.9	27.8	457.8	3.0	0.0	0.0
	Итого за обед	810	25.3	20.0	105.2	683.7	0.7	0.4	0.2	78.8	142.6	329.2	115.3	1692	7.4	19.0	5.3
	Итого за день	1360	48.3	35.7	200.5	1295.1	1.2	0.7	0.3	79.4	318.5	582	164.4	1924	9.8	33.1	34.7
11	Понедельник, 3 неделя																
	Завтрак																
390/09	Каша молочная манная	200	6.95	6.31	49.5	278.1	0.06	0.15	0.03	0.6	127.3	173	19.4	187	0.4	9	1.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	0.03	8	60	34	23	13	197	0.3	2	0
959/09	Какао с молоком	200	2.86	3.3	26.35	141.4	0.02	0.13	0.01	0.6	123	151	22.5	177	0.59	9	1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
	Итого за завтрак	560	14.7	10.6	107.8	579.9	0.52	0.31	8.04	61.2	296.9	380.6	63.3	607.2	1.69	22.2	5.5
	Обед																
54-2з-2020	Огурец в нарезке	70	0.5	0.1	1.5	8.5	0.0	0.0	6.0	6.0	14.0	25.0	8.0	85.0	0.4	1.8	0.2
187/09	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	2.1	6.9	9.98	108.7	0.06	0.08	0.11	36.9	44	47.8	17.8	363	0.6	4.3	0.4
54-11р-2020	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	70	9.6	5.2	4.4	103	0.06	0.06	21	1.1	17	22	44	320	1	8.4	0
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208.7	0.03	0.03	26.6	0	6	72	24	46	0.5	20.8	7.2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
868/09	Компот из с/ф	200	0.45	0	27.7	113.8	0.0	0.00	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	0.1	0.0	0.0
	Итого за обед	800	20.3	18.4	103.8	660.1	0.6	0.2	53.7	44.0	94.1	200.4	102.2	861	3.0	37.5	11.2
	Итого за день	1360	34.0	29.0	211.5	1240.0	1.1	0.5	61.8	105.2	391	581	165.5	1468	4.6	59.7	16.7
12	Вторник, 3 неделя																
	Завтрак																
582/09	Печень говяжья по-строгоновски	60	9.3	13.3	2.6	134.3	0.19	1.16	4.38	19.5	16.67	183	14.26	208	3.85	4.67	21.46
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	48.4	271.1	0.3	0.13	0.0	0.0	15.2	183.7	122.1	233	4.1	2.0	3.5
945/09	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.7	1.3	17.4	84.6	0.01	0.08	0.01	0.4	65.4	81.2	11.4	98.3	0.9	4.5	0.5
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0.4	0.0	2.5	11.5	0.0	0.0	80.0	15.0	8.0	16.0	12.0	174.0	1.0	1.2	0.0

Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
	Итого за завтрак	550	24.4	21.4	94.7	618.9	0.94	1.39	84.39	34.9	117.87	497.5	168.16	759.5	10.25	14.57	28.86
	Обед																
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1.6	4	16.6	105.4	0.04	0.04	0	4.8	15.9	39.3	22.6	319	0.8	0	0.7
208/09	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.9	3.4	23.6	133	0.11	0.06	0.08	16.6	15.8	4.9	21.5	476	0.8	4	0.25
651/09	Мясо птицы запеченое	60	17.9	7	0.5	136.5	0.09	0.2	3	0.01	15.8	121	17.2	224	1.7	5.3	0.01
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	6	19.7	145.8	0.12	0.11	32.1	10.2	39	84	28	624	1	28.5	0.8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
867/09	Компот из кураги	200	1.1	0	30.9	122.6	0.0	0.05	0.0	1.1	43.1	38.9	27.8	457.8	3.0	0.0	0.0
	Итого за обед	820	30.6	21.2	115.1	760.7	0.8	0.5	35.2	32.7	142.2	321.7	125.5	2147	7.7	40.0	5.2
	Итого за день	1370	55.0	42.6	209.8	1379.6	1.7	1.9	119.6	67.6	260.1	819.2	293.7	2907	18	54.6	34
13	Среда 3 неделя																
	Завтрак																
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12.7	19.3	3.1	237.3	0.06	0.38	196.5	0.3	108	201.75	16.5	178.5	2.1	42.2	26.03
943/09	Чай с сахаром	200	0.25	0.05	15	57.6	0.001	0.01	0	0.1	5.4	8.2	4.4	25.3	0.9	0	0
Пром.	Яблоко	140	0.4	0.4	9.8	44.4	0	0	3	3.9	13	8.7	8.7	230	1.74	2.17	0.43
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
	Итого за завтрак	550	17.4	20.6	51.7	456.7	0.461	0.39	199.5	4.3	139	252.25	38	480	5.14	46.57	29.86
	Обед																
пром	Икра кабачковая	100	2	8.8	7.8	118.5	0.05	0.07	0.03	15	27.5	32.3	45.8	427	0.8	0.5	0
204/09	Суп картофельный с крупой	250	2.1	3.3	20.1	114.1	0.1	0.06	0.09	4.1	14.3	60	22.4	42.5	0.9	4.1	1
608/09	Котлета мясная	60	12	11.2	5.9	173	0.06	0.01	0	0	20.6	139	19.2	204	1.7	7.1	0.2
708/09	Капуста тушенная	150	2.8	6.7	15.5	124.7	0.07	0.1	0.05	106	88.9	62.6	31.1	573	1.2	5.7	0.9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
160233/15	Напиток абрикосовый	200	0.11	0	21.6	82	0	0	0	0.12	1.9	2.2	1.7	31.1	0.3	0	0
	Итого за обед	820	23.0	30.8	94.7	729.7	0.7	0.2	0.2	125.2	165.8	329.7	128.6	1324	5.3	19.6	5.5
	Итого за день	1370	40.0	51.4	146.4	1186.4	1.1	0.6	199.7	129.5	304.8	582	166.6	1804	10.4	66.2	35.4
14	Четверг, 3 неделя																
	Завтрак																
618/09	Тефтели мясные	60	8.9	9.7	8.5	159.3	0.05	0.01	0	2	12.6	93.6	13.9	142	1.2	3.7	0.8
759/09	Соус красный основной	30	0.3	0.6	1.5	14.4	0.01	0.00	0.02	0.60	1.40	2.90	1.20	19.80	0.06	0.15	0.16
688/09	Макаронные отварные	150	5.7	4.8	39.4	214	0.1	0.05	0.0	0.0	13.1	48.0	8.6	7	0.7	0.0	0.1
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	26.6	24.5	11.9	7.7	108.5	0.07	0.21	0.07
944/09	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.06	15.2	59.9	0.004	0.01	0	2.9	8.2	9.8	5.2	36.7	0.9	0.01	3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
	Итого за завтрак	570	19.8	16.1	93.7	589.5	0.604	0.09	7.04	32.1	72.4	199.8	45	360.2	3.33	6.27	7.53
	Обед																
54-7з-2020	Салат из свежей капусты	100	1.5	5	4.9	70.1	0.03	0.07	0.08	47.4	42.2	26.7	13.2	253	0.5	2.3	0.3
220/90	Свекольник	250	2.6	6.96	17.8	140.8	0.09	0.09	0.14	14	30.6	63.6	28.6	511	1	3.6	1
601/09	Плов	200	17.8	13.8	26.3	366.6	0.1	0.17	0.3	3.7	22.0	183	44.8	314.8	2.0	5.3	8.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
868/09	Компот из с/ф	200	0.45	0	27.7	113.8	0.0	0.00	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	0.1	0.0	0.0
	Итого за обед	810	26.4	26.6	100.5	808.7	0.6	0.3	0.5	65.1	107.9	306.9	95.0	1126	4.0	13.4	13.2
	Итого за день	1380	46.2	42.6	194.2	1398.2	1.2	0.4	7.6	97.2	180.3	506.7	140	1489	7.3	19.7	20.7
15	Пятница, 3 неделя																
	Завтрак																
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	6	14	25	8	85	0.4	1.8	0.2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5.7	23.7	158.3	0.12	0.07	23	10	40	84	28	753	1	28.5	0.8
488/09	Рыба запеченная (минтай)	60	11.9	4.2	2.6	117.9	0.09	0.08	0.01	0	29.83	178	40.71	311	0.62	110	11.82
943/09	Чай с сахаром	200	0.25	0.05	15	57.6	0.001	0.01	0	0.1	5.4	8.2	4.4	25.3	0.9	0	0

Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
	Итого за завтрак	550	19.7	10.9	66.6	459.7	0.631	0.18	29.01	16.1	101.83	328.8	89.51	1220.5	3.32	142.5	16.22
	Обед																
92/09	Салат морковный	100	0.7	3.6	6.8	60.5	0.04	0.03	0.5	3.2	17.9	19	6.5	173	0.2	0	0.05
204/09	Суп картофельный с крупой	250	2.1	3.3	20.1	114.1	0.1	0.06	0.09	4.1	14.3	60	22.4	42.5	0.9	4.1	1
595/09	Рагу овощное с мясом	200	18.6	13.8	17.7	277.5	0.19	0.11	0.25	51.6	64.2	231	48.6	936	3.01	11.6	0.7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
867/09	Компот из кураги	200	1.1	0	30.9	122.6	0.0	0.05	0.0	1.1	43.1	38.9	27.8	457.8	3.0	0.0	0.0
	Итого за обед	810	26.5	21.5	99.3	692.1	0.73	0.25	0.84	60	152.1	382.5	113.7	1655.5	7.51	17.9	5.15
	Итого за день	1360	46.8	32.1	178.6	1202.2	1.3	0.4	33.5	66.1	219.9	699	199	2169	10.3	152.7	27.8
16	Понедельник, 4 неделя																
	Завтрак																
84/04	Каша "Дружба"	200	6.18	8.14	38.79	252.5	0.11	0.15	0.03	0.6	131.6	217	38.4	205	0.8	10.1	3.9
959/09	Какао с молоком	200	2.86	3.3	26.35	141.4	0.02	0.13	0.01	0.6	123	151	22.5	177	0.59	9	1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	0.03	8	60	34	23	13	197	0.3	2	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
	Итого за завтрак	560	13.94	12.44	97.04	554.3	0.57	0.31	8.04	61.2	301.2	424.6	82.3	625.2	2.09	23.3	8.3
	Обед																
54-7з-2020	Салат из свежей капусты	100	1.5	5	4.9	70.1	0.03	0.07	0.08	47.4	42.2	26.7	13.2	253	0.5	2.3	0.3
206/09	Суп картофельный с горохом	250	5.9	5.4	21.3	154.6	0.25	0.09	0.1	8.1	29.9	84.5	32	488	2	2.9	0.5
591/09	Гуляш мясной	60	11.7	7.4	3	147.3	0.05	0.01	0.02	2.65	11.2	129	16.6	255	1.55	5.18	0.3
688/09	Макаронные отварные	150	5.7	4.8	39.4	214	0.1	0.05	0.0	0.0	13.1	48.0	8.6	7	0.7	0.0	0.1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
868/09	Компот из с/ф	200	0.45	0	27.7	113.8	0.0	0.00	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	0.1	0.0	0.0
	Итого за обед	820	29.3	23.4	120.1	817.2	0.8	0.2	0.2	58.2	109.5	321.8	78.8	1050	5.2	12.6	4.6
	Итого за день	1380	43.2	35.8	217.1	1371.5	1.4	0.5	8.3	119.4	410.7	746.4	161.1	1675	7.3	35.9	12.9
17	Вторник, 4 неделя																
	Завтрак																
651/09	Мясо птицы запеченое	60	17.9	7	0.5	136.5	0.09	0.2	3	0.01	15.8	121	17.2	224	1.7	5.3	0.01
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	48.4	271.1	0.3	0.13	0.0	0.0	15.2	183.7	122.1	233	4.1	2.0	3.5
759/09	Соус красный основной	30	0.3	0.6	1.5	14.4	0.01	0.00	0.02	0.60	1.40	2.90	1.20	19.80	0.06	0.15	0.16
943/09	Чай с сахаром	200	0.25	0.05	15	57.6	0.001	0.01	0	0.1	5.4	8.2	4.4	25.3	0.9	0	0
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	26.6	24.5	11.9	7.7	108.5	0.07	0.21	0.07
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
	Итого за завтрак	570	32.1	14.6	94.5	621.5	0.841	0.36	10.02	27.31	74.9	361.3	161	656.8	7.23	9.86	7.14
	Обед																
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1.6	4	16.6	105.4	0.04	0.04	0	4.8	15.9	39.3	22.6	319	0.8	0	0.7
187/09	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	2.1	6.9	9.98	108.7	0.06	0.08	0.11	36.9	44	47.8	17.8	363	0.6	4.3	0.4
608/09	Биточки мясные	60	12	11.2	5.9	173	0.06	0.01	0	0	20.6	139	19.2	204	1.7	7.1	0.2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5.7	23.7	158.3	0.12	0.07	23	10	40	84	28	753	1	28.5	0.8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
867/09	Компот из кураги	200	1.1	0	30.9	122.6	0.0	0.05	0.0	1.1	43.1	38.9	27.8	457.8	3.0	0.0	0.0
	Итого за обед	820	23.8	28.6	110.9	785.4	0.7	0.3	23.1	52.8	176.2	382.6	123.8	2143	7.5	42.1	5.5
	Итого за день	1390	55.9	43.2	205.4	1406.9	1.5	0.6	33.1	80.1	251.1	743.9	284.8	2800	14.7	52	12.6
18	Среда, 4 неделя																
	Завтрак																
390/09	Каша молочная пшеничная	200	8.7	6.5	55.8	310.3	0.14	0.23	0.03	0.6	137.3	258	38	240	1.9	9	29.4
958/09	Кофейный напиток	200	1.4	1.6	22.3	104.8	0.01	0.07	0.01	0.3	60.5	73	7	73.5	0.1	4.5	0.5
Пром.	Банан	130	2	0	29.1	124.3	0.05	0.065	26	13	10.4	36.4	54.6	452.4	0.78	0.065	1.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4

	Итого за завтрак	590	16.1	8.9	131	656.8	0.6	0.365	26.04	13.9	220.8	401	108	812.1	3.18	15.765	34.6
	Обед																
92/09	Салат морковный	100	0.7	3.6	6.8	60.5	0.04	0.03	0.5	3.2	17.9	19	6.5	173	0.2	0	0.05
208/09	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.9	3.4	23.6	133	0.11	0.06	0.08	16.6	15.8	4.9	21.5	476	0.8	4	0.25
595/09	Рагу овощное с мясом	200	18.6	13.8	17.7	277.5	0.19	0.11	0.25	51.6	64.2	231	48.6	936	3.01	11.6	0.7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
867/09	Компот из изюма	200	0.5	0	28.7	110	0.1	0.03	0.0	0.0	23.5	37.3	12.1	248.2	0.9	0.0	0.0
	Итого за обед	810	26.7	21.6	100.6	698.4	0.8	0.2	0.8	71.4	134.0	325.8	97.1	1879	5.3	17.8	4.4
	Итого за день	1400	42.8	30.5	231.6	1355.2	1.4	0.6	26.9	85.3	354.8	726.8	205.1	2692	8.5	33.6	39
19	Четверг, 4 неделя																
	Завтрак																
238/011	Запеканка творожная с морковью	150	6	20.8	37.8	359.5	0.1	0.2	0.3	2.1	135	131	19.8	247	0.9	13	2.5
943/09	Чай с сахаром	200	0.25	0.05	15	57.6	0.001	0.01	0	0.1	5.4	8.2	4.4	25.3	0.9	0	0
Пром.	Джем фруктовый	40	0.13	0	14.4	57.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Йогурт	100	3.4	2.5	5.5	58.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
	Итого за завтрак	550	13.78	24.15	96.5	650.5	0.501	0.21	0.3	2.2	153	172.8	32.6	318.5	2.2	15.2	5.9
	Обед																
54-7з-2020	Салат из свежей капусты	100	1.5	5	4.9	70.1	0.03	0.07	0.08	47.4	42.2	26.7	13.2	253	0.5	2.3	0.3
220/90	Свекольник	250	2.6	6.96	17.8	140.8	0.09	0.09	0.14	14	30.6	63.6	28.6	511	1	3.6	1
601/09	Плов	200	17.8	13.8	26.3	366.6	0.1	0.17	0.3	3.7	22.0	183	44.8	314.8	2.0	5.3	8.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
868/09	Компот из с/ф	200	0.45	0	27.7	113.8	0.0	0.00	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	0.1	0.0	0.0
	Итого за обед	810	26.4	26.6	100.5	808.7	0.6	0.3	0.5	65.1	107.9	306.9	95.0	1126	4.0	13.4	13.2
	Итого за день	1360	40.1	50.7	197	1459.2	1.1	0.5	0.8	67.3	260.9	479.7	127.6	1444	6.2	28.6	19.1
20	Пятница, 4 неделя																
	Завтрак																
608/09	Котлета мясная	60	12	11.2	5.9	173	0.06	0.01	0	0	20.6	139	19.2	204	1.7	7.1	0.2
688/09	Макаронны отварные	150	5.7	4.8	39.4	214	0.1	0.05	0.0	0.0	13.1	48.0	8.6	7	0.7	0.0	0.1
759/09	Соус красный основной	30	0.3	0.6	1.5	14.4	0.01	0.00	0.02	0.60	1.40	2.90	1.20	19.80	0.06	0.15	0.16
944/09	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.06	15.2	59.9	0.004	0.01	0	2.9	8.2	9.8	5.2	36.7	0.9	0.01	3
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.0	0.0	6.0	6.0	14.0	25.0	8.0	85.0	0.4	1.8	0.2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
	Итого за завтрак	560	22.8	17.6	87.3	587.2	0.6	0.1	6.0	9.5	69.9	258.3	50.6	399	4.2	11.3	7.1
	Обед																
пром	Икра кабачковая	100	2	8.8	7.8	118.5	0.05	0.07	0.03	15	27.5	32.3	45.8	427	0.8	0.5	0
201/09	Суп крустьянский с крупой	250	2.99	7.01	21.88	159.5	0.16	0.1	0.15	28.8	38.9	72.3	25.5	431	0.89	4.8	2.3
478/09	Рыба припущенная	60	11.1	4.7	0.5	87.7	0.08	0.08	0.03	0.5	31.79	178	40.33	313	0.63	108	11.54
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	48.4	271.1	0.3	0.13	0.0	0.0	15.2	183.7	122.1	233	4.1	2.0	3.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.8	23.8	117.4	0.4	0.0	0.0	0.0	12.6	33.6	8.4	46.2	0.4	2.2	3.4
867/09	Компот из кураги	200	1.1	0	30.9	122.6	0.0	0.05	0.0	1.1	43.1	38.9	27.8	457.8	3.0	0.0	0.0
	Итого за обед	820	30.2	27.3	133.3	876.8	1.0	0.4	0.2	45.4	169.1	538.8	269.9	1908	9.8	117.5	20.7
	Итого за день	1380	53.0	44.9	220.6	1461.0	1.6	0.5	6.3	54.9	239.0	797.1	320.5	2307	14.0	128.8	27.8
	Средние показатели за завтрак	559	20.7	15.3	91.3	577.5	0.6	0.3	40.8	24.2	153.7	326.8	87.2	639	4.4	25.0	13.7
	Средние показатели за обед	813	25.7	24.8	106.0	746.6	0.8	0.4	27.0	63.0	131.9	342.9	116.1	1561	6.0	33.7	10.4
	Средние показатели за период	1372	46.4	40.1	197.3	1324.1	1.4	0.7	67.8	87.2	285.6	669.7	203.3	2200	10.4	58.7	24.1

Раскладка
Закладка продуктов

Название блюда	Перечень продуктов	БРУТТО	НЕТТО	Цена	Сумма	Название блюда	Перечень продуктов	БРУТТО	НЕТТО	Цена	Сумма
1 ДЕНЬ						2 ДЕНЬ					
<i>Завтрак</i>						<i>Завтрак</i>					
Каша молочная пшеничная	Крупа пшеничная		40	58-00	2.32	Биточки мясные	Молоко или вода		14	87-0	1.22
	Молоко		100	87-00	8.7		Говядина 1 категории	57	52	550-00	
	Сахар		7	78-00	0.55		или фарш мясной	0	52	380-00	19.76
	Масло сливочное		5	740-00	3.7		Сухари панировочные		6.6	240-00	1.58
	соль		1	15-00	0.02		Хлеб пшеничный		11	72-00	0.79
	Вода		18				Масло растительное		4	195-00	0.78
Выход			200				Соль		0.2		
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32	Выход			60		
Апельсин			100	170-00		Овощное рагу	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	80 86 92 100	60	48-00	4.8
Какао с молоком	Молоко		100	87-00	8.7		Капуста свежая	73	58	40-00	2.92
	Какао		2	450-00	0.9		Морковь до 1.01 с 1.01	33 35	27	50-00	1.85
	Сахар		15	110-00	1.65		Лук-репка	36	30	45-00	1.62
	Вода		110				Масло растит.		6	195-00	1.17
Выход			200				Томат-паста		3	260-00	0.78
							Соль		0.5	15-00	0.01
						Выход			150		
						Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32
						Чай с молоком и сахаром	Молоко		50	87-00	4.35
							Чай		1	790-00	0.79
							Сахар		15	78-00	1.17
						Выход			200		
						Огурец в нарезке	Огурец	89	80	125-00	
Обед						Обед					
					30.86						47.91
Икра кабачковая			100	130-00	13	Помидор в нарезке	Помидор	110	100	180-00	19.8
Борщ с картофелем, капустой и мясом	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	27 29 31 33	20	48-00	1.58	Суп картофельный с горохом	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	67 71 77 83	50	48-00	3.98
	Свекла до 1.01 с 1.01	50 53	40	50-00	2.65		Горох		20	55-00	1.1
	Капуста свежая	25	20	40-00	1		Морковь до 1.01 с 1.01	16 17	12.5	50-00	0.85
	Морковь до 1.01 с 1.01	16 17	13	50-00	0.85		Лук – репка	12.5	10	60-00	0.75
	Лук-репка	12.5	10	60-00	0.75		Масло растительное		5	195-00	0.98
	Томат-паста		6	260-00	1.56		Соль		0.5	15-00	0.01
	Масло растительное		5	195-00	0.98		Лавровый лист		0.05		

	Сметана		12.5	240-00	3	Выход			250		
	Соль		0.5	15-0,0	0.01	Жаркое по-домашнему	Мякоть говядины	77	70	550-00	
Выход			250				или окорочок	100	70	210-00	21
Плов	Мякоть говядины	71	64				или курица	120	70		
	или окорочок	87	64	210-00	18.27		Картофель с 1.09 по 31.10 с 1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	200 214 231 250	150	58-00	14.5
	или курица	110	64				Лук-репка	10	8	45-00	0.45
	Рис		54	95-00	5.13		Томат-паста		5	260-00	1.3
	Морковь до 1.01 с 1.01	15 16	12	50-00	0.8		Масло растительное		5	195-00	0.98
	Лук – репка	10	8	45-00	0.45		Соль		1	15-00	0.02
	Масло растительное		8	195-00	1.56	Выход			200		
	Соль		1	15-00	0.01	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32
	Вода		181.4			Напиток яблочный	Вода		220		
	Томат-паста		4.8	260-00	1.25		Повидло		24	170-00	4.08
Выход			200				Сахар		6	78-00	0.66
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32	Выход			200		
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	18	180-00	3.6						
	Сахар		16	78-00	1.25						
	Вода		190								
Выход			200								
ЗДЕНЬ					62.02	4ДЕНЬ					74.78
Завтрак						Завтрак					
Омлет натуральный	Яйцо	102	92	152-17	15.52	Рыба, тушенная в томате с овощами	Минтай (филе)	68.8	60.9		
	Молоко		58	87-00	5.05		или минтай обезжиренный	87	60.9	150-00	13.05
	Масло сливочное		11.5	740-00	8.51		Сахар		1.8	78-00	0.14
	Соль		0.45	15-00	0.01		Томат паста		6.3	260-00	1.64
Выход			150				Лук-репка	12.2	9.8	45-00	0.55
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	2.16		Морковь до 1.01 с 1.01	21,9 23,3	17.5	50-00	1.17
Чай с сахаром	Чай		1	790-00	0.79		Масло растительное		5.3	195-00	1.03
	Сахар		15	78-00	1.17		Соль		0.2	15-00	0.01
Выход			200				Вода		17.5		
Яблоко			140	150-00		Выход			70		
						Каша гречневая рассыпчатая	Крупа гречневая		61	125-00	7.63
							Масло сливочное		5	740-00	3.7
							Соль		0.5	15-00	0.01
							Вода		102		
						Выход			150		
						Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	2.16
						Чай с лимоном и сахаром	Лимон	8	7	250-0	2
							Чай		1	790-00	0.79
							Сахар		15	78-00	1.17

						Выход			200		
						Помидор в нарезке	Помидор	78	70	180-00	
	Обед				33.21		Обед				35.05
Салат морковный	Морковь до 1.01 с 1.01	113 120	90	40-00	4.8	Салат из свеклы	Свекла	118 126	97	50-00	6.3
	Сахар		5	78-00	0.39		Масло растительное		4	195-00	0.78
	Масло растительное		6	195-00	1.17		Соль		0.3		
Выход			100			Выход			100		
Суп картофельный с вермишелью	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	100 107 115 125	75	48-00	6	Щи из свежей капусты и картофелем	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	44 47 51 55	33	48-00	2.64
	Макаронные изделия		10	68-00	0.68		Капуста свежая	63	50	40-00	2.52
	Морковь до 1.01 с 1.01	12,5 13	10	50-00	0.65		Морковь до 1.01 с 1.01	12,5 13	10	50-00	0.65
	Лук-репка	12.5	10	60-00	0.75		Лук-репка	12.5	10	45-00	0.56
	Масло растительное		3	195-00	0.59		Масло растительное		5	195-00	0.98
	Соль		0.5	15-00	0.01		Сметана		12.5	240-00	3
Выход			250				Вода		200		
Бигус	Мякоть говядина	82	74	550-00			Соль		0.5	15-00	0.01
	или окорочок	104	74	210-00	21.84		Ларовый лист		0.05		
	или курица	127	74			Выход			250		
	Масло растительное		6	195-00	1.17	Печень по-строгоновски	Печень говяжья	63	52	340-00	21.42
	Лук-репка	8	7	45-00	0.36		Масло растительное		4	195-00	0.78
	Томат-паста		3	260-00	0.78		Мука пшеничная		9	58-00	0.52
	Мука пшеничная		1.5	58-00	0.09		Лук-репка	9	7	45-00	0.41
	Капуста свежая	220	177	40-00	8.8		Томат-паста		3.5	260-00	0.91
	Морковь до 1.01 с 1.01	2,5 3	2	50-00	0.15		Масло сливочное		2	740-00	1.48
	Сахар		2	78-00	0.16		Сметана		8	240-00	1.92
	Соль		0.5	15-00	0.01		Соль		0.5	15-00	0.01
Выход			200			Выход			60		
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32	Картофельное пюре	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	171 184 198 215	126	48-00	10.32
Напиток персиковый	Вода		220				Молоко		24	87-00	2.09
	Повидло		24	170-00	4.08		Масло сливочное		6.8	740-00	5.03
	Сахар		6	78-00	0.47		Соль		0.5	15-00	0.01
Выход			200			Выход			150		
						Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32
						Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	18	180-00	3.6
							Сахар		16	78-00	1.25
							Вода		190		
						Выход			200		
5 ДЕНЬ					57.27	6 ДЕНЬ					71.51

<i>Завтрак</i>						<i>Завтрак</i>					
Мясо птицы запеченое	Окорока	122	113	200-00	24.4	Каша молочная рисовая	Крупа рисовая		30	95-00	2.85
	Сметана		2.9	240-00	0.7		Молоко		100	87-00	8.7
	Масло растит		1.7	195-00	0.33		Сахар		7	78-00	0.55
	Соль		0.5	15-00	0.01		Масло сливочное		5	740-00	3.7
Выход			80				соль		1	15-00	0.02
Рис с овощами	Рис		51	95-00	4.85		Вода		68		
	Масло растительное		8	195-00	1.56	Выход			200		
	Лук-репка	10	8	45-00	0.45	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	2.16
	Морковь до 1.01 с 1.01	14 15	11	50-00	0.75	Яблоко			100	150-0	
	Томат-паста		5	260-00	1.3	Какао с молоком	Молоко		100	87-00	8.7
	Соль		0.5	15-00	0.01		Какао		2	450-00	0.9
Выход			150				Сахар		15	78-00	1.17
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32		Вода		110		
Чай с сахаром	Чай		1	790-00	0.79	Выход			200		
	Сахар		15	78-00	1.17						
Выход			200								
Мандарин			70	200-00							
Обед						Обед					
						40.64					
						28.75					
Салат из свежей капусты	Капуста свежая	93.7	75	40-00	3.75	Помидор в нарезке	Помидор	67.3	60	180-00	12.11
	Морковь до 1.01 с 1.01	7,5 8	6	50-00	0.4	Свекольник	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	47 50 54 58	35	48-00	2.78
	Лук-репка	7	6	60-00	0.21		Свекла до 1.01 с 1.01	81 84	63	50-00	4.2
	Масло растительное		6	195-00	1.17		Морковь до 1.01 с 1.01	12,5 13	10	50-00	0.65
	Сахар		1.8	78-00	0.14		Лук-репка	6	5	45-00	0.27
	Вода		3		0.78		Томат-паста		6	260-00	1.56
	Кислота лимонная		3.6				Сахар		1.5	78-00	0.12
	Соль		0.2				Масло растительное		5	195-00	0.98
Выход			60				Сметана		12.5	240	3
Суп картофельный с крупой	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	100 107 115 125	75	48-00	6		Соль		0.5	15-00	0.01
	Лук -репка	12.5	10	45-00	0.56	Выход			200		
	Морковь до 1.01 с 1.01	12,5 13	10	50-00	0.65	Рыба запеченая	Минтай обезглавленный	104	73	150-00	15.6

	Крупы: перловая, овсянная, пшеничная или рисовая, пшено, хлопья овсянные или манка		10 10 5 5 7,5	69-00	0.35		Мука пшеничная		3.5	58-00	0.2	
	Масло растительное		3	195-00	0.59		Масло растительное		3.5	195-00	0.68	
	Соль		0.5	15-00	0.01		Соль		0.5	15-00	0.01	
							Выход		60			
Выход			250				Картофельное пюре	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	171 184 198 215	126	48-00	10.32
Тефтели мясные	Говядина 1 категории или фарш мясной	42 0	38 38				Молоко		24	87-00	2.09	
	Соль		0.6	15-00	0.01		Масло сливочное		6.8	740-00	5.03	
	Масло растительное		6	195-00	1.17		Соль		0.5	15-00	0.01	
	Хлеб пшеничный		8	72-00	0.58		Выход		150			
	Лук-репка	24	20	45-00	1.08		Соус сметанный	Мука пшеничная	0.75	58-00	0.04	
	Мука пшеничная		4	58-00	0.23		Сметана		15	220-00	3.3	
Выход			60				Масло сливочное		0.75	720-00	0.54	
Макароны отварные	Макароны высшего сорта		51	68-00	3.47		Соль		0			
	Масло сливочное		5	740-00	3.7		Вода		16.5			
	Соль		0.5				Выход		30			
	Вода		306				Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	72-00	4.32	
Выход			150				Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	18	180-00	3.6
Соус красный основной	Масло растит.		0.6	195-00	0.12			Сахар	16	78-00	1.25	
	Мука пшеничная		1.5	58-00	0.09		Выход	Вода	190			
	Томат-паста		1.2	260-00	0.31							
	Лук-репка	0.7	0.6	45-00	0.03							
	Морковь до 1.01 с 1.01	2,5 3	2	50-00	0.15							
	Сахар		0.5	78-00	0.04							
Выход			30									
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32							
Компот из кураги	Курага	20	18	450-00	9							
	Сахар		16	78-00	1.25							
	Вода		202									
Выход			200									
7 ДЕНЬ					54.6	8 ДЕНЬ					72.67	
Завтрак						Завтрак						
Гуляш мясной	мякоть говядины или окорочок или курица	63 81 98	57 57 57	550-00 220-00	34.65	Каша молочная кукурузная	Крупа кукурузная		40	58-00	2.32	
	Лук – репка	13	9	45-00	0.59		Молоко		100	87-00	8.7	
	Томат-паста		3	210-00	0.63		Сахар		7	78-00	0.55	
	Мука пшеничная		1.3	45-00	0.06		Масло сливочное		5	740-00	3.7	
							соль		1	15-00	0.02	
							Вода		68			

	Сахар		0.6	78-00	0.05	Выход			200		
	Масло растительное		1.9	145-00	0.28	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32
	Соль		0.2	15-00	0.01	Банан			130	170-00	
Выход			60			Кофейный напиток	Молоко		50	87-00	4.35
Каша гречневая рассыпчатая	Крупа гречневая		61	125-00	7.63		Кофейный напиток		2	850-00	1.7
	Масло сливочное		5	740-00	3.7		Сахар		15	78-00	1.17
	Соль		0.5	15-00	0.01		Вода		110		
	Вода		102			Выход			200		
Выход			150								
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	2.16						
Чай с сахаром	Чай		1	790-00	0.79						
	Сахар		15	78-00	1.17						
Выход			200								
Огурец в нарезке	Огурец	89	80	125-00							
Обед					51.73	Обед					26.83
Салат морковный	Морковь до 1.01 с 1.01	113 120	90	50-00	7.5	Салат из свеклы	Свекла	118 126	97	50-00	6.3
	Сахар		5	78-00	0.39		Масло растительное		4	195-00	0.78
	Масло растительное		6	195-00	1.17		Соль		0.3		
Выход			100			Выход			100		
Суп картофельный с вермишелью	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	100 107 115 125	75	48-00	6	Щи из свежей капусты и картофелем	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	44 47 51 55	33	48-00	2.64
	Макаронные изделия		10	68-00	0.68		Капуста свежая	63	50	40-00	2.52
	Морковь до 1.01 с 1.01	12,5 13	10	50-00	0.65		Морковь до 1.01 с 1.01	12,5 13	10	50-00	0.65
	Лук-репка	12.5	10	45-00	0.56		Лук-репка	12.5	10	45-00	0.56
	Масло растительное		3	195-00	0.59		Масло растительное		5	195-00	0.98
	Соль		0.5	15-00	0.01		Сметана		12.5	240-00	3
Выход			250				Вода		200		
Овощное рагу с мясом	мякоть говядины	87	79				Соль		0.5	15-00	0.01
	или окорочок	107	79	200-00	21.4		Ларовый лист		0.05		
	или курица	136	79			Выход			250		
	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	80 86 92 100	60	48-00	4.8	Плов	Мякоть говядины	71	64		
	Капуста свежая	73	58	40-00	2.92		или окорочок	87	64	200-00	17.4
	масло растит.		6.3	195-00	1.23		или курица	110	64		
	Лук-репка	36	30	45-00	1.62		Рис		54	95-0	5.13
	Морковь до 1.01 с 1.01	33 35	27	50-00	1.75		Морковь до 1.01 с 1.01	15 16	12	50-00	0.8
	Томат-паста		3	195-00	0.59		Лук – репка	10	8	45-00	0.45
	соль		1				Масло растительное		8	195-00	1.56

Выход			200				Соль		0.4	15-00	0.01
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32		Вода		181.4		
Компот из кураги	Курага	20	18	450-00	9		Томат-паста		4.8	260-00	1.25
	Сахар		16	78-00	1.25	Выход			200		
	Вода		202			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32
Выход			200			Компот из изюма	Изюм	20	18	280-00	5.6
							Сахар		16	78-00	1.25
							Вода		202		
							Лимонная кислота		1		
						Выход			200		
9 ДЕНЬ					66.43	10 ДЕНЬ					55.21
Завтрак						Завтрак					
Мясо птицы запеченое	Окорока	122	113	210-00	25.62	Запеканка рисовая с творогом	Творог		60	330-00	28.05
	Сметана		2.9	240-00	0.7		Сахар		7.5	78-00	0.59
	Масло растит		1.7	195-00	0.33		Яйцо	12	10	152-17	1.83
	Соль		0.5	15-00	0.01		Масло сливочное		4	740-00	2.96
Выход			80				Рис		30	95-00	2.85
Макароны отварные	Макароны высшего сорта		51	68-00	3.47		Молоко		30	87-00	2.61
	Масло сливочное		5	720-00	3.6		Сухари		4	240-00	1.2
	Соль		0.5				Сметана		4	240-00	0.48
	Вода		306			Выход			150		
Выход			150			Джем фруктовый			40	170-00	0
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	2.16	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	2.16
Чай с лимоном и сахаром	Лимон	8	7	250-0	2	Чай с сахаром	Чай		1	790-00	0.79
	Чай		1	790-00	0.79		Сахар		15	78-00	1.17
	Сахар		15	78-00	1.17	Выход			200		
Выход			200			Йогурт			100		
Помидор в нарезке	Помидор	67.3	60	180-00							
Обед					39.85	Обед					44.69
Икра кабачковая			100	130-00	13	Салат из свежей капусты	Капуста свежая	156	125	40-00	6.24
Суп картофельный с горохом	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	67 71 77 83	50	48-00	3.98		Морковь до 1.01 с 1.01	12,5 13	10	50-00	0.65
	Горох		20	55-00	1.1		Лук-репка	12.5	10	45-00	0.56
	Морковь до 1.01 с 1.01	16 17	12.5	50-00	1.02		Масло растительное		10	195-00	1.17
	Лук – репка	12.5	10	45-00	0.56		Сахар		3	78-00	0.23
	Масло растительное		5	195-00	0.98		Вода		3		
	Соль		0.5	15-00	0.01		Кислота лимонная		0.17		
	Окорока		0.05				Соль		0.3		
Выход			250			Выход			100		

Печень по-строгоновски	Печень говяжья	63	52	340-00	21.42	Суп картофельный с крупой	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	100 107 115 125	75	48-00	6
	Масло растительное		4	195-00	0.78		Лук -репка	12.5	10	45-00	0.56
	Мука пшеничная		9	58-00	0.52		Морковь до 1.01 с 1.01	12,5 13	10	50-00	0.65
	Лук-репка	9	7	45-00	0.41		Крупы: перловая, овсянная, пшеничная или рисовая, пшено, хлопья овсянные или манка		10 10 5 5 7,5	69-00	0.35
	Томат-паста		3.5	260-00	0.91		Масло растительное		3	195-00	0.59
	Масло сливочное		2	740-00	1.48		Соль		0.5	15-00	0.01
	Сметана		8	240-00	1.92	Выход			250		
	Соль		0.5	15-00	0.01	Куриное рагу с картофелем	Курица	113	65		
Выход			60				или окорочка	75	65	200-00	15
Картофельное пюре	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	171 184 198 215	126	48-00	10.32		Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	167 171 185 200	120	48-00	9.6
	Молоко		24	87-00	2.09		Лук-репка	10	8	45-00	0.45
	Масло сливочное		6.8	740-00	5.03		Томат-паста		3	260-00	0.78
	Соль		0.5	15-00	0.01		Масло сливочное		5	740-00	3.7
Выход			150				Соль		1		
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32	Выход			200		
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	18	180-00	3.6	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32
	Сахар		16	78-00	1.25	Компот из кураги	Курага	20	18	450-00	9
	Вода		190				Сахар		16	78-00	1.25
Выход			200				Вода		202		
						Выход			200		
11 ДЕНЬ					74.72	12 ДЕНЬ					61.11
Завтрак						Завтрак					
Каша молочная манная	Крупа манная		30	55-00	1.65	Печень по-строгоновски	Печень говяжья	63	52	340-00	21.42
	Молоко		100	87-00	8.7		Масло растительное		4	195-00	0.78
	Сахар		7	78-00	0.55		Мука пшеничная		9	58-00	0.52
	Масло сливочное		5	740-00	3.7		Лук-репка	9	7	45-00	0.41
	Соль		1	15-00	0.02		Томат-паста		3.5	260-00	0.91
	Вода		76				Масло сливочное		2	740-00	1.48
Выход			200				Сметана		8	220-00	1.76
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	2.16		Соль		0.5	15-00	0.01
Апельсин			100	170-00		Выход			60		
Какао с молоком	Молоко		100	87-00	8.7	Каша гречневая рассыпчатая	Крупа гречневая		61	125-00	7.63
	Какао		2	450-00	0.9		Масло сливочное		5	740-00	3.7
	Сахар		15	78-00	1.17		Соль		0.5	15-00	0.01
	Вода		110				Вода		102		

Выход			200			Выход			150		
						Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	2.16
						Чай с молоком и сахаром	Молоко		50	84-00	4.2
							Чай		1	790-00	0.79
							Сахар		15	78-00	1.17
						Выход			200		
						Помидор в нарезке	Помидор	89	80	180-00	
Обед					27.55	Обед					46.95
Огурец в нарезке	Огурец	78	70	125-00	9.75	Салат из свеклы	Свекла	118 126	97	50-00	6.3
Выход			70				Масло растительное		4	195-00	0.78
Щи из свежей капусты и картофелем	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	44 47 51 55	33	48-00	2.64		Соль		0.3		
	Капуста свежая	63	50	40-00	2.52	Выход			100		
	Морковь до 1.01 с 1.01	12,5 13	10	50-00	0.65	Суп картофельный с вермишелью	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	100 107 115 125	75	48-00	6
	Лук-репка	12.5	10	45-00	0.56		Макаронные изделия		10	68-00	0.68
	Масло растительное		5	195-00	0.98		Морковь до 1.01 с 1.01	12,5 13	10	50-00	0.65
	Сметана		12.5	240-00	3		Лук-репка	12.5	10	45-00	0.56
	Вода		200				Масло растительное		3	195-00	0.59
	Соль		0.5	15-00	0.01		Соль		0.5	15-00	0.01
	Ларовый лист		0.05			Выход			250		
Выход			250			Мясо птицы запеченое	Окорока	92	85	200-00	19
Рыба, тушенная в томате с овощами	Минтай (филе)	68.8	60.9				Сметана		2	240-00	0.48
	или минтай обезглавленный	87	60.9	150-00	13.05		Масло растит		1.3	195-00	0.25
	Сахар		1.8	78-00	0.14		Соль		0.3	15-00	0.01
	Томат паста		6.3	260-00	1.64	Выход			60		
	Лук-репка	12.2	9.8	45-00	0.55	Картофельное пюре	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	171 184 198 215	126	48-00	10.32
	Морковь до 1.01 с 1.01	21,9 23,3	17.5	50-00	1.17		Молоко		24	87-00	2.09
	Масло растительное		5.3	195-00	1.03		Масло сливочное		6.8	740-00	5.03
	Соль		0.2	15-00	0.01		Соль		0.5	15-00	0.01
	Вода		17.5			Выход			150		
Выход			70			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32
Рис отварной	Рис		54	95-00	5.13	Компот из кураги	Курага	20	18	450-00	9
	Масло сливочное		6.8	740-00	5.03		Сахар		16	78-00	1.25

	Соль		0.5	15-00	0.01		Вода		202		
Выход			150			Выход			200		
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32						
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	18	180-00	3.6						
	Сахар		16	78-00	1.25						
	Вода		190								
Выход			200								
13 ДЕНЬ					47.29	14 ДЕНЬ					67.33
Завтрак						Завтрак					
Омлет натуральный	Яйцо	102	92	152-17	15.52	Тефтели мясные	Говядина 1 категории	42	38		
	Молоко		58	87-00	5.05		или фарш мясной	0	38	380-00	14.44
	Масло сливочное		11.5	740-00	8.51		Соль		0.6	15-00	0.01
	Соль		0.45	15-00	0.01		Масло растительное		6	195-00	1.17
Выход			150				Хлеб пшеничный		8	72-00	0.58
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	2.16		Лук-репка	24	20	45-00	1.08
Чай с сахаром	Чай		1	790-00	0.79		Мука пшеничная		4	58-00	0.23
	Сахар		15	78-00	1.17	Выход			60		
Выход			200			Макароны отварные	Макароны высшего сорта		51	68-00	3.47
Яблоко			140	150-00			Масло сливочное		5	740-00	3.7
							Соль		0.5		
							Вода		306		
						Выход			150		
						Соус красный основной	Масло растит.		0.6	195-00	0.12
							Мука пшеничная		1.5	58-00	0.09
							Томат-паста		1.2	260-00	0.31
							Лук-репка	0.7	0.6	45-00	0.03
							Морковь до 1.01 с 1.01	2,5 3	2	50-00	0.15
							Сахар		0.5	78-00	0.04
						Выход			30		
						Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	2.16
						Кофейный напиток	Молоко		50	87-00	4.35
							Кофейный напиток		2	850-00	1.7
							Сахар		15	78-00	1.17
							Вода		120		
						Выход			200		
						Мандарин			142	200-00	
Обед					33.21	Обед					34.8
Икра кабачковая			100	130-00	13	Салат из свежей капусты	Капуста свежая	156	125	40-00	6.24
Суп картофельный с крупой	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	100 107 115 125	75	48-00	6		Морковь до 1.01 с 1.01	12,5 13	10	50-00	0.65
	Лук -репка	12.5	10	45-00	0.56		Лук-репка	12.5	10	45-00	0.56

	Морковь до 1.01 с 1.01	12,5 13	10	50-00	0.65		Масло растительное		10	195-00	1.17
	Крупы: перловая, овсянная, пшеничная или рисовая, пшено, хлопья овсянные или манка		10 10 5 5 7,5	69-00	0.35		Сахар		3	78-00	0.23
	Масло растительное		3	195-00	0.59		Вода		3		
	Соль		0.5	15-00	0.01		Кислота лимонная		0.17		
Выход			250				Соль		0.3		
Котлета мясная	Молоко или вода		14	84-00	1.18	Выход			100		
	Говядина 1 категории	57	52	550-00		Свекольник	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	47 50 54 58	35	48-00	2.78
	или фарш мясной	0	52	380-00	19.76		Свекла до 1.01 с 1.01	81 84	63	50-00	4.2
	Сухари панировочные		6.6	240-00	1.58		Морковь до 1.01 с 1.01	12,5 13	10	50-00	0.65
	Хлеб пшеничный		11	72-00	0.79		Лук-репка	6	5	45-00	0.27
	Масло растительное		4	195-00	0.78		Томат-паста		6	260-00	1.56
	Соль		0.2				Сахар		1.5	78-00	1.12
Выход			60				Масло растительное		5	195-00	0.98
Капуста тушеная	Капуста свежая	215	173	40-00	8.6		Сметана		12.5	240-00	3
	Морковь до 1.01 с 1.01	3,8 4	3	50-00	0.2		Соль		0.5	15-00	0.01
	Лук-репка	7.2	6	45-00	0.32		Окорока		250		
	Мука пшеничная		1.8	58-00	0.1	Выход			200		
	Томат-паста		3.6	260-00	0.94	Плов	Мякоть говядины	71	64	550-00	
	Сахар		4.5	78-00	0.37		или окорочок	87	64	200-00	17.4
	Масло растит		5.4	195-00	1.05		или курица	110	64		
	Соль		0.5	15-00	0.01		Рис		54	95-00	5.13
Выход			150				Морковь до 1.01 с 1.01	15 16	12	50-00	0.8
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32		Лук – репка	10	8	45-00	0.45
Напиток персиковый	Вода		220				Масло растительное		8	195-00	1.56
	Повидло		24	170-00	4.08		Соль		1	15-00	0.01
	Сахар		6	78-00	0.47		Вода		181.4		
Выход			200				Томат-паста		4.8	260-00	1.25
						Выход			200		
						Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32
						Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	18	180-00	3.6
							Сахар		16	78-00	1.25
							Вода		190		
						Выход			200		
15 ДЕНЬ					65.71	16 ДЕНЬ					59.19

Завтрак						Завтрак					
Рыба запеченая	Минтай обезглавленный	104	73	150-00	15.6	Каша "Дружба"	Крупа пшеничная		20	58-00	1.45
	Мука пшеничная		3.5	58-00	0.2		Крупа рисовая		15	95-00	0.43
	Масло растительное		3.5	195-00	0.68		Молоко		100	87-00	8.7
	Соль		0.5	15-00	0.01		Сахар		7	78-00	0.55
Выход			60				Масло сливочное		5	740-00	3.7
Картофельное пюре	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	171 184 198 215	126	48-00	10.32		соль		1	15-00	0.02
	Молоко		24	87-00	2.09		Вода		72		
	Масло сливочное		6.8	740-00	5.03	Выход			200		
	Соль		0.5	15-00	0.01	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	2.16
Выход			150			Апельсин			100	170-00	
Соус сметанный	Мука пшеничная		0.75	58-00	0.04	Какао с молоком	Молоко		100	87-00	8.7
	Сметана		15	240-00	3.6		Какао		2	450-00	0.9
	Масло сливочное		0.75	740-0	0.56		Сахар		15	78-00	1.17
	Соль		0				Вода		110		
	Вода		16.5			Выход			200		
Выход			30								
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	2.16						
Чай с сахаром	Чай		1	790-00	0.79						
	Сахар		15	110-00	1.65						
Выход			200								
Огурец в нарезке	Огурец	89	80	125-00							
Обед						Обед					
					42.74						27.78
Салат морковный	Морковь до 1.01 с 1.01	113 120	90	50-00	6	Салат из свежей капусты	Капуста свежая	156	125	40-00	6.24
	Сахар		5	78-00	0.39		Морковь до 1.01 с 1.01	12,5 13	10	50-00	0.65
	Масло растительное		6	195-00	1.17		Лук-репка	12.5	10	45-00	0.56
Выход			100				Масло растительное		10	195-00	1.17
Суп картофельный с крупой	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	100 107 115 125	75	48-00	6		Сахар		3	78-00	0.23
	Лук -репка	12.5	10	45-00	0.56		Вода		3		
	Морковь до 1.01 с 1.01	12,5 13	10	50-00	0.65		Кислота лимонная		0.17		
	Крупы: перловая, овсянная, пшеничная или рисовая, пшено, хлопья овсянные или манка		10 10 5 5 7,5	69-00	0.35		Соль		0.3		
	Масло растительное		3	195-00	0.59	Выход			100		

	Соль		0.5	15-00	0.01	Суп картофельный с горохом	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	67 71 77 83	50	48-00	3.98
Выход			250				Горох		20	55-00	1.1
Овощное рагу с мясом	мякоть говядины	87	79				Морковь до 1.01 с 1.01	16 17	12.5	50-00	0.85
	или окорочок	107	79	210-00	22.47		Лук – репка	12.5	10	45-00	0.56
	или курица	136	79				Масло растительное		5	195-00	0.98
	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	80 86 92 100	60	48-00	4.8		Соль		0.5	15-00	0.01
	Капуста свежая	73	58	40-00	2.92		Лавровый лист		0.05		
	масло растит.		6.3	195-00	1.23	Выход			250		
	Лук-репка	36	30	45-00	1.62	Гуляш мясной	мякоть говядины	63	57	550-00	
	Морковь до 1.01 с 1.01	33 35	27	50-00	1.75		или окорочок	81	57	210-00	17.01
	Томат-паста		3	195-00	0.59		или курица	98	57		
	соль		1				Лук – репка	13	9	45-00	0.59
Выход			200				Томат-паста		3	210-00	0.63
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32		Мука пшеничная		1.3	45-00	0.06
Компот из кураги	Курага	20	18	450-00	9		Сахар		0.6	78-00	0.05
	Сахар		16	78-00	1.25		Масло растительное		1.9	145-00	0.28
	Вода		202				Соль		0.2	15-00	0.01
Выход			200			Выход			60		
						Макаронные отварные	Макаронные высшего сорта		51	68-00	3.47
							Масло сливочное		5	720-00	3.7
							Соль		0.5		
							Вода		306		
						Выход			150		
						Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32
						Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	18	180-00	3.6
							Сахар		16	78-00	1.17
							Вода		190		
						Выход			200		
17 ДЕНЬ					65.67	18 ДЕНЬ					51.22
Завтрак						Завтрак					
Мясо птицы запеченое	Окорочок	92	85	210-00	19.32	Каша молочная пшеничная	Крупа пшеничная		40	40-00	1.6
	Сметана		2	240-00	0.48		Молоко		100	87-00	8.7
	Масло растит		1.3	195-00	0.25		Сахар		7	78-00	0.55
	Соль		0.3	15-00	0.01		Масло сливочное		5	740-00	3.7
Выход			60				соль		1	15-00	0.02
Каша гречневая рассыпчатая	Крупа гречневая		61	125-00	7.63		Вода		68		

	Масло сливочное		5	740-00	3.7	Выход			200		
	Соль		0.5	15-00	0.01	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	2.16
	Вода		102			Банан			130	170-00	
Выход			150			Кофейный напиток	Молоко		50	87-00	4.35
Соус красный основной	Масло растит.		0.6	195-00	0.12		Кофейный напиток		2	850-00	1.7
	Мука пшеничная		1.5	58-00	0.09		Сахар		15	78-00	1.17
	Томат-паста		1.2	260-00	0.31		Вода		120		
	Лук-репка	0.7	0.6	60-00	0.04						
	Морковь до 1.01 с 1.01	2,5 3	2	50-00	0.15						
	Сахар		0.5	78-00	0.04						
Выход			30								
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	2.16						
Чай с сахаром	Чай		1	790-00	0.79						
	Сахар		15	78-00	1.17						
Выход			200								
Мандарин			70	200-00							
Обед					36.27	Обед					23.95
Салат из свеклы	Свекла	118 126	97	50-00	6.3	Салат морковный	Морковь до 1.01 с 1.01	113 120	90	50-00	6
	Масло растительное		4	195-00	0.78		Сахар		5	78-00	0.39
	Соль		0.3				Масло растительное		6	195-00	1.17
Выход			100			Выход			100		
Щи из свежей капусты и картофелем	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	44 47 51 55	33	48-00	2.64	Суп картофельный с вермишелью	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	100 107 115 125	75	48-00	6
	Капуста свежая	63	50	40-00	2.52		Макаронные изделия		10	68-00	0.68
	Морковь до 1.01 с 1.01	12,5 13	10	50-00	0.65		Морковь до 1.01 с 1.01	12,5 13	10	50-0	0.65
	Лук-репка	12.5	10	45-00	0.56		Лук-репка	12.5	10	45-00	0.56
	Масло растительное		5	195-00	0.98		Масло растительное		3	195-00	0.59
	Сметана		12.5	240-00	3		Соль		0.5	15-00	0.01
	Вода		200			Выход			250		
	Соль		0.5	15-00	0.01	Овощное рагу с мясом	мякоть говядины	87	79		
	Ларовый лист		0.05				или окорочок	107	79	210-00	22.47
Выход			250				или курица	136	79		
Биточки мясные	Молоко		14	84-00	1.18		Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	80 86 92 100	60	48-00	4.8
	Говядина 1 категории или фарш мясной	57 0	52	550-00 380-00	19.76		Капуста свежая	73	58	40-00	2.92
	Сухари панировочные		6.6	240-00	1.58		масло растит.		6.3	195-00	1.23
	Хлеб пшеничный		11	72-00	0.79		Лук-репка	36	30	45-00	1.62
	Масло растительное		4	195-00	0.78		Морковь до 1.01 с 1.01	33 35	27	50-00	1.75

	Соль		0.2				Томат-паста		3	195-00	0.59
Выход			60				соль		1		
Соус красный основной	Масло растит.		0.6	195-00	0.12	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32
	Мука пшеничная		1.5	58-00	0.09	Компот из изюма	Изюм	20	18	280-00	5.6
	Томат-паста		1.2	260-00	0.31		Сахар		16	78-00	1.25
	Лук-репка	0.7	0.6	45-00	0.03		Вода		202		
	Морковь до 1.01 с 1.01	2,5 3	2	50-00	0.15		Лимонная кислота		1		
	Сахар		0.5	78-00	0.04	Выход			200		
Выход			30								
Картофельное пюре	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	171 184 198 215	126	48-00	10.32						
	Молоко		24	87-00	2.09						
	Масло сливочное		6.8	740-00	5.03						
	Соль		0.5	15-00	0.01						
Выход			150								
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32						
Напиток персиковый	Вода		220								
	Повидло		24	170-00	4.08						
	Сахар		6	78-00	0.47						
Выход			200								
19 ДЕНЬ					68.59	20 ДЕНЬ					62.6
<i>Завтрак</i>						<i>Завтрак</i>					
Запеканка творожная с морковью	Творог 5%	83	81	330-00	27.39	Котлеты мясные	Молоко или вода		14	84-00	1.18
	Крупа манная	9	9	55-00	0.5		Говядина 1 категории	57	52	550-00	
	Сахар	21	21	89-00	1.87		или фарш мясной	0	52	380-00	19.76
	Морковь	36	27	50-00	1.8		Сухари панировочные		6.6	240-00	1.58
	Яйцо	6.9	6	173-92	1.2		Хлеб пшеничный		11	72-00	0.79
	Молоко 2,5%	27	27	87-00	2.35		Масло растительное		4	195-00	0.78
	Масло растительное	6	6	195-00	1.17		Соль		0.2		
	Сухари панировочные	6	6	240-00	1.44	Выход			60		
	Сметана 15%	6	6	260-00	1.56	Макароны отварные	Макароны высшего сорта		51	68-00	3.47
Выход			150				Масло сливочное		5	740-00	3.7
Джем фруктовый			20	170-00	3.4		Соль		0.5		
Хлеб пшеничный			30	72-00	2.16		Вода		306		
Чай с сахаром	Чай		1	790-00	0.79	Выход			150		
	Сахар		15	89-00	1.34	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	2.16
Выход			200			Чай с лимоном и сахаром	Лимон	8	7	250-0	2
Йогурт			100				Чай		1	790-00	0.79
							Сахар		15	78-00	1.17
						Выход			200		
						Соус красный основной	Масло растит.		0.6	195-00	

							Мука пшеничная		1.5	58-00	
							Томат-паста		1.2	260-00	
							Лук-репка	0.7	0.6	45-00	
							Морковь до 1.01 с 1.01	2,5 3	2	50-00	
							Сахар		0.5	78-00	
							Выход		30		
						Огурец в нарезке	Огурец	67.3	60	125-00	
Обед					46.97	Обед					37.38
Салат из свежей капусты	Капуста свежая	156	125	40-00	6.24	Икра кабачковая			100	130-00	13
	Морковь до 1.01 с 1.01	12,5 13	10	50-00	0.65	Суп картофельный с крупой	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	100 107 115 125	75	48-00	6
	Лук-репка	12.5	10	45-00	0.56		Лук -репка	12.5	10	45-00	0.56
	Масло растительное		10	195-00	1.17		Морковь до 1.01 с 1.01	12,5 13	10	50-00	0.65
	Сахар		3	78-00	0.23		Крупы: перловая, овсянная, пшеничная или рисовая, пшено, хлопья овсянны или манка		10 10 5 5 7,5	69-00	0.35
	Вода		3				Масло растительное		3	195-00	0.59
	Кислота лимонная		0.17				Соль		0.5	15-00	0.01
	Соль		0.3				Выход		250		
Выход			100			Рыба припущенная	Минтай (филе)	81	72		
Свекольник	Картофель с1.09 по 31.10 с1.11 по 31.12 с 1.01 по 28-29.02 с 1.03 по 1.09	47 50 54 58	35	48-00	2.78		или минтай обезглавленный	103	72	150-00	15.45
	Свекла до 1.01 с 1.01	81 84	63	50-00	4.2		Лук-репка	6	5	45-00	0.27
	Морковь до 1.01 с 1.01	12,5 13	10	50-00	0.65		Масло сливочное		6	740-00	4.44
	Лук-репка	6	5	45-00	0.27		соль		0.2	15-00	0.01
	Томат-паста		6	260-00	1.56		Выход		60		
	Сахар		1.5	78-00	0.12	Каша гречневая рассыпчатая	Крупа гречневая		61	125-00	7.63
	Масло растительное		5	195-00	0.98		Масло сливочное		5	740-00	3.7
	Сметана		12.5	240-00	3		Соль		0.5	15-00	0.01
	Соль		0.5	15-00	0.01		Вода		102		
	Окорочок		250				Выход		150		
Выход			200			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32
Плов	Мякоть говядины	71	64			Компот из кураги	Курага	20	18	450-00	9
	или окорочок	87	64	200-00	17.4		Сахар		16	78-00	1.25

	или курица	110	64				Вода		202		
	Рис		54	95-00	5.13	Выход			200		
	Морковь до 1.01 с 1.01	15 16	12	50-00	0.8						
	Лук – репка	10	8	45-00	0.45						
	Масло растительное		8	195-00	1.56						
	Соль		0.4	15-00	0.01						
	Вода		181.4								
	Томат-паста		4.8	260-00	1.25						
	Выход		200								
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		60	72-00	4.32						
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	18	180-00	3.6						
	Сахар		16	78-00	1.25						
	Вода		190								
	Выход		200								
					58.19						67.24