



**Меню для организации горячего питания учащихся МОУ «Сосновский ЦО»
на период с 01.10.2020 по 31.10.2020 года**

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ		60	0,8	7,9	4,2	90,1
СВЕКЛА	66	52,8	0,8	0,1	4,2	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	7,8	7,8	0	7,8	0	70,1
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ		200	8,5	13,7	34,1	286,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30,8	30,8	3,6	1,8	17,3	97,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	176	176	4,8	4,1	7,6	85,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	10	10	0,1	7,8	0,1	67,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	4,5	3,7	19,6	127,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	11,8	46,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	156	156	4,3	3,7	6,8	75,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1	4,6
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ		20	4,8	6,1		75,8
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	21	20,2	4,8	6,1	0	75,8
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ		60	5,2	0,8	27,1	136,8
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	60	60	5,2	0,8	27,1	136,8
ЯБЛОКО		150	0,5	0,5	12,9	62,0
ЯБЛОКИ	150	132	0,5	0,5	12,9	62,0
			24,3	32,7	97,9	778,1
II Завтрак						
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,8	6,4	9,4	120,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	6,4	9,4	120,0
			5,8	6,4	9,4	120,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		100	1,2	7,1	9,3	106,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	114	91,2	1,2	0,1	6,3	31,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	7	7	0	7	0	62,9
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ		250	5,7	7,6	14,5	145,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	237,5	237,5	0	0	0	0,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
УКРОП	3,75	2,775	0,1	0	0,2	1,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	12,8	60,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26	19,5	3,3	3,4	0	41,8
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,25	2,45	0	0	0,2	1,1
КУРИЦА ОТВАРНАЯ	100	27,8	27,5	0,7	344,6	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,25	0,1	0	0,3	1,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	212,5	159,375	27,6	27,5	0	341,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	5	3,75	0,1	0	0,4	1,7
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,7	6,0	14,3	123,9	
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,7	10,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	187,5	150	2,6	0,2	6,5	37,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,15	0,2	0	0,9	4,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	19,5	15,6	0,2	0	1	5,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	1,9	9,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5	0,3	0	0,8	4,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	7,5	7,5	0	5,8	0,1	50,5
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	5,25	3,9	0,1	0	0,4	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,1	29,0	117,8		
КЛЮКВА	25,2	24,7	0,1	0	0,8	6,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	179	179	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0	0	6,4	25,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
		42,5	48,7	93,2	960,8	
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
		4,8	5,1	57,4	300,5	
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:		77,4	92,9	257,9	2 159,4	

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		100	0,8	12,1	2,6	122,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	111,4	103,6	0,8	0,1	2,6	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12	12	0	12	0	107,9
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ		150	11,2	14,2	51,7	369,1
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0	0	2,5	9,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,2	0	36,5
ЯБЛОКИ	21,45	18,9	0,1	0,1	1,7	8,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	13,05	1,6	1,4	0,1	18,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	69	69	7,1	0,8	43,9	207,5
ДРОЖЖИ	2,7	2,7	0,3	0,1	0,1	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0	5,8	0,1	50,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,3	36,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	126	125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		9,5	38,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,4
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ		60	5,2	0,8	27,1	136,8
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	60	60	5,2	0,8	27,1	136,8
МАНДАРИН		150	0,9	0,2	8,3	42,2
МАНДАРИН	150	111	0,9	0,2	8,3	42,2
			21,7	30,4	104,8	779,9
II Завтрак						
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,8	6,4	9,4	120,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	6,4	9,4	120,0
			5,8	6,4	9,4	120,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ		100	1,4	7,2	7,3	101,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	75	60	1,1	0,1	2,8	16,8
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,7	8,3
ЛИМОН	9,5	5,7	0,1	0	0,2	1,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
СЕЛЬДЕРЕЙ КОРЕНЬ	15,9	11,1	0,1	0	0,6	3,4
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		250	13,7	13,1	21,6	263,7
КАРТОФЕЛЬ	100	72	1,3	0,3	10,6	49,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	5	5	0,3	0	0,4	2,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20	16	0,2	0	1	5,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	187,5	187,5	5,1	4,4	8,2	91,2
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,4	4,5	0	73,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,7	4,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ		80	8,2	4,8	3,7	86,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,2	15,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,5	2,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20	16	0,2	0	1	5,0
РЫБА ХЕК СЕРЕБРИСТЫЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	110,88	48,8	7,7	1	0	37,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,1	0	0,3	1,4
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,5	5,8
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4,8	3,6	0,1	0	0,4	1,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 2%	2,4	2,4	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,1	5,1	19,7	133,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0	4	0	35,0
КАРТОФЕЛЬ	174,3	125,5	2,4	0,5	18,7	86,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,6	1	11,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	27,0	122,9
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	8,8	51,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			31,1	31,0	104,7	830,2
Полдник						
СОК ОВОЩНОЙ МОРКОВНЫЙ		200	2,2	0,2	25,2	112,0
СОК ОВОЩНОЙ МОРКОВНЫЙ	200	200	2,2	0,2	25,2	112,0
ГАЛЕТЫ		50	4,9	5,1	32,8	196,5
ГАЛЕТЫ	50	50	4,9	5,1	32,8	196,5
			7,1	5,3	58,0	308,5
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			65,7	73,1	276,9	2 038,6

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ		50	5,4	11,7	0,2	121,4
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	52	51,7	5,4	11,7	0,2	121,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,7	6,0	14,3	123,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,7	10,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	187,5	150	2,6	0,2	6,5	37,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,15	0,2	0	0,9	4,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	19,5	15,6	0,2	0	1	5,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	1,9	9,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5	0,3	0	0,8	4,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0	5,8	0,1	50,5
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	5,25	3,9	0,1	0	0,4	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		14,1	56,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ		50	7,5	4,0	5,8	90,5
СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ СЛАДКИЙ	50	50	7,5	4	5,8	90,5
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ		60	5,2	0,8	27,1	136,8
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	60	60	5,2	0,8	27,1	136,8
БАНАН		150	1,6	0,5	22,1	100,8
БАНАН	150	105	1,6	0,5	22,1	100,8
			23,6	23,0	83,6	629,6
II Завтрак						
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,8	6,4	9,4	120,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	6,4	9,4	120,0
			5,8	6,4	9,4	120,0
Обед						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С РЕДЬКОЙ И ЯБЛОКАМИ		100	1,3	10,1	6,2	122,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	31,2	25	0,3	0	1,7	8,8
РЕДЬКА	28,6	21,5	0,4	0	1,3	6,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,2	25	0,5	0	1,2	7,0
ЯБЛОКИ	22,7	20	0,1	0,1	2	9,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
БОРЩ С КАП. (СВ.) И КАРТОФ.С МЯСОМ		250	8,6	5,7	10,2	136,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	0,9	3,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,7	10,1

КАРТОФЕЛЬ	32,5	23,5	0,5	0,1	3,5	16,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,6	3,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12	9,5	0,1	0	0,6	3,0
СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,5	12,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,4	4,5	0	73,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,1	0,4	14,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 2%	0,1	0,3	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ МЯСА (РУБЛЕННЫЕ)		80	15,9	11,7	12,2	209,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	14,4	14,4	1	0,1	6,6	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,6	9,6	0,3	0,2	0,5	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,5	0	38,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	80	80	13,5	6,9	0	110,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1	0	4,5	21,5
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,4	4,0	34,7	184,7
КРУПА РИСОВАЯ	51,9	51,5	3,4	0,5	34,7	154,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,2	109,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,5	0	30,3
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		200	0,2	0,2	21,7	88,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ЯБЛОКИ	45,4	40	0,2	0,2	3,5	16,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
			33,4	32,2	110,4	863,3
Полдник						
КИСЛОМОЛ ПРОДУКТ БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРН.		200	6,5	4,7	10,0	109,8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	6,5	4,7	10	109,8
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,9	37,2	208,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
			10,3	9,6	47,2	318,3
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			73,1	71,2	250,6	1 931,2

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		80	15,9	4,1	11,9	142,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	14,9	14,9	1	0,1	6,8	31,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3	0	25,9
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	121,6	87,6	13,3	0,5	0	54,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,5	7,5	1	0	4,2	20,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,3	20,3	0,6	0,5	0,9	9,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,1	5,1	19,7	133,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0	4	0	35,0
КАРТОФЕЛЬ	174,3	125,5	2,4	0,5	18,7	86,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,6	1	11,5
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4		1,1	6,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53	49,3	0,4	0	1,1	6,2
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,8	3,0	23,0	130,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,4	48,6
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,4
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ		60	5,2	0,8	27,1	136,8
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	60	60	5,2	0,8	27,1	136,8
АПЕЛЬСИН		150	0,9	0,2	8,5	45,2
АПЕЛЬСИН	150	105	0,9	0,2	8,5	45,2
			29,3	13,2	91,3	594,6
II Завтрак						
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,8	6,4	9,4	120,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	6,4	9,4	120,0
			5,8	6,4	9,4	120,0
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,5	10,1	6,3	123,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
КАРТОФЕЛЬ	28,9	20,8	0,4	0,1	3,1	14,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,6	10,1	0,1	0	0,6	3,2
СВЕКЛА	19,1	15,3	0,2	0	1,2	5,8
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	18,8	15	0,2	0	0,5	3,0
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	21,4	21,4	0,4	0	0,6	4,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18,8	18,8	0,2	0	0,3	2,4
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ		250	8,8	9,4	16,6	192,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	100	72	1,3	0,3	10,6	49,9

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	1,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,4	4,5	0	73,6
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7,5	7,375	0,7	0,1	4,5	20,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16,75	16,75	0,1	0	0,3	2,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,6	0,2	7,3
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		80	11,9	11,0	4,4	175,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	43,6	43,6	1,2	1	1,9	21,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,8	0	24,2
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4,4	3,5	0	0	0,2	1,1
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	80	60	10,3	7,2	0	117,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,3	10,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	8,6	7,3	36,9	240,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	71,4	70,7	8,5	2,2	36,8	196,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	106,5	106,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ"	7,5	7,5	0,1	5,1	0,1	44,6
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ		200	0,6	0,2	14,9	67,0
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	62	60,2	0,6	0,2	4	23,9
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	10,9	43,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138	138	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	601	60	4	0,5	25,4	122,4
			35,4	38,5	104,5	921,1
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		14,1	56,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ПИРОГИ ПЕЧЕНЬЕ С ПОВИДЛОМ		105	6,0	6,0	56,9	300,6
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,6	7,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,4	0	29,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	0,9	0	8,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,48	0,4	0,4	0	5,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,48	0,4	0,4	0	5,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,1	40,1	4,1	0,5	25,5	120,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,2	5,7
ПОВИДЛО ЯБЛОЧНОЕ	45	45	0,2	0	27	107,6
ДРОЖЖИ	2	2	0,3	0	0	1,4
			6,2	6,0	71,0	356,8
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			76,7	64,1	276,2	1 992,5

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ СВЕЖИХ		60	0,6	7,3	1,6	75,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	34,6	32,8	0,4	0,1	1,2	7,9
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	15	12	0,2	0	0,4	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,2	7,2	0	7,2	0	64,7
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)		180	26,6	19,0	34,2	406,7
КРУПА МАННАЯ	13,5	13,5	1,3	0,1	8,6	40,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,2	32,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,5	0	30,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,5	0	21,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	6,3	0,8	0,7	0	8,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,5	0,2	6,6
ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	136,8	136,8	23,4	11,6	3,7	208,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18,4	18,4	0,4	0,1	11	46,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,5	4,5	0,6	0	2,5	12,1
ДЖЕМ		20	0,1		14,6	56,8
ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	20	20	0,1	0	14,6	56,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		14,1	56,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ		60	5,2	0,8	27,1	136,8
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	60	60	5,2	0,8	27,1	136,8
ЯБЛОКО		150	0,5	0,5	12,9	62,0
ЯБЛОКИ	150	132	0,5	0,5	12,9	62,0
			33,2	27,6	104,5	793,5
II Завтрак						
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,8	6,4	9,4	120,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	6,4	9,4	120,0
			5,8	6,4	9,4	120,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ		100	1,7	7,1	7,9	102,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	74	59,2	1,1	0,1	2,8	16,6
СВЕКЛА	48	38,4	0,6	0	3,1	14,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
УХА РОСТОВСКАЯ		250	6,6	2,4	9,9	87,3
РЫБА СУДАК (ФИЛЕ С КОЖЕЙ)	34	31,3	5,3	0,2	0	23,7
КАРТОФЕЛЬ	82,5	59,5	1,1	0,2	8,8	41,2
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	6,8	5	0,1	0	0,5	2,3

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,5	0,1	0	0,5	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	16,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	325	325	0	0	0	0,0
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	3,5	2,8	0	0	0,1	0,5
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ		100	19,0	7,2	2,7	171,8
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	114	106	18,1	3,7	0	121,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	23	23	0,6	2,6	0,8	33,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	1,9	9,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	0,9	0	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ		150	5,5	6,5	33,8	210,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0	5,8	0,1	50,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,5	0,7	33,7	159,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			18,2	71,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192	192	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
			36,8	23,7	97,9	765,6
Полдник						
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,3	0,1	32,4	134,8
ШИПОВНИК СУХОЙ	8	8	0,3	0,1	3,5	20,4
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0	0	7,1	28,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	218	218	0	0	0	0,0
ПРЯНИКИ		50	3,0	2,4	37,5	183,0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	3	2,4	37,5	183,0
			3,3	2,5	69,9	317,8
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			79,1	60,2	281,7	1 996,9

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ		60	0,8	4,3	6,4	67,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	64,8	51,8	0,7	0,1	3,6	18,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4,2	4,2	0,1	0	2,8	11,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,2	0	37,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ		200	8,1	5,5	32,9	208,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	5,9	1,5	25,8	137,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,6	14,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,5	38,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	17,8
СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ		50	7,5	4,0	5,8	90,5
СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ СЛАДКИЙ	501	50	7,5	4	5,8	90,5
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		14,1	56,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ		60	5,2	0,8	27,1	136,8
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	60	60	5,2	0,8	27,1	136,8
ГРУША		150	0,5	0,4	13,9	63,5
ГРУША	150	135	0,5	0,4	13,9	63,5
			22,3	15,0	100,2	623,1
II Завтрак						
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,8	6,4	9,4	120,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	6,4	9,4	120,0
			5,8	6,4	9,4	120,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ		100	1,1	7,2	8,7	103,8
СВЕКЛА	82	65,6	1	0,1	5,3	24,8
ЯБЛОКИ	39	34,3	0,1	0,1	3,4	16,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ		250	9,5	8,7	11,6	168,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43,8	35	0,6	0	1,5	8,8
КАРТОФЕЛЬ	50	36	0,7	0,1	5,4	24,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	6,3	5	0,1	0	0,3	1,6
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	6,8	5	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
ФАСОЛЬ	7,5	7,5	1,5	0,2	3,2	20,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,4	4,5	0	73,6
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С КАПУСТОЙ И МОРКОВЬЮ		80	10,5	8,2	3,7	132,3
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	97,6	48,8	7,4	0,4	0	31,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	22,4	17,9	0,3	0	0,7	4,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	21,6	17,3	0,2	0	1,1	5,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,2	16,2	0,2	0	1,2	5,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,1	0	26,9
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	8,8	8,5	1,9	2,4	0	28,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	2,3	0,7	29,2
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ		150	3,2	6,1	17,7	135,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,2	1	2	21,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,7	0	40,4
КАРТОФЕЛЬ	147	105,8	2	0,4	15,7	73,4
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ		200	0,5	0,1	26,7	110,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125	125	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	25	25	0	0	22,8	89,8
АПЕЛЬСИН	75	52,5	0,5	0,1	3,9	20,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
			28,8	30,8	93,8	773,1
Полдник						
сок		200	1,0	0,2	20,2	92,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
ПИРОГИ С КАПУСТОЙ		100	6,8	9,6	28,2	220,8
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,2	8,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,4	0,3	0,5	6,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	2,9	0	24,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,3	0	28,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	13,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	125	100	1,7	0,1	4,3	25,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	2,9	0,4	0,3	0	4,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	5,8	0,7	0,7	0	8,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	33,4	33,4	3,4	0,4	21,2	100,4
ДРОЖЖИ	1,7	1,7	0,2	0	0	1,2
			7,8	9,8	48,4	312,8
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			64,7	62,0	251,8	1 829,0

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ		60	0,7	4,2	4,4	61,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,7	10,1
ЯБЛОКИ	12	10,6	0	0	1	5,0
ЛИМОН	5,7	3,4	0	0	0,1	1,2
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,2	0	37,8
СЕЛЬДЕРЕЙ КОРЕНЬ	9,5	6,7	0,1	0	0,4	2,1
КАША "ДРУЖБА"ЖИДКАЯ		200	8,1	12,6	39,6	296,9
КРУПА РИСОВАЯ	15,4	15,2	1	0,2	10,2	45,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	7,8	0,1	67,3
ПШЕНО	20	19,8	2,2	0,5	12,6	62,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	176	176	4,8	4,1	7,6	85,5
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,8	3,0	23,0	130,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,4	48,6
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,4
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ		20	4,8	6,1		75,8
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	21	20,2	4,8	6,1	0	75,8
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ		60	5,2	0,8	27,1	136,8
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	601	60	5,2	0,8	27,1	136,8
БАНАН		150	1,6	0,5	22,1	100,8
БАНАН	150	105	1,6	0,5	22,1	100,8
			24,2	27,2	116,2	802,1
II Завтрак						
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,8	6,4	9,4	120,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	6,4	9,4	120,0
			5,8	6,4	9,4	120,0
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ"		100	1,5	10,1	7,5	128,5
КАРТОФЕЛЬ	35,7	25,7	0,5	0,1	3,8	17,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	26,3	21	0,3	0	1,4	7,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	21,3	21,3	0,2	0	0,4	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	16	0,2	0	1,3	6,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	17	11	0,3	0	0,6	4,0
ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ.С МЯСОМ		250	8,2	9,2	8,3	155,3

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,2	12,6
КАРТОФЕЛЬ	40	28,8	0,6	0,1	4,3	20,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,4	4,5	0	73,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,3	2,5	0	0	0,3	1,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,6	0,2	7,3
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	17,1	12,0	16,6	233,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА I СОРТ	14,4	14,4	1	0,1	6,6	30,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1	0	4,5	21,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	20,8	0,6	0,5	0,9	10,1
КУРЫ ПОТРОШ. I КАТЕГОРИИ	95,52	66,88	13,5	5,2	0	95,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1	0	4,5	21,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,2	0,1	53,8
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ		150	5,5	6,5	33,8	210,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0	5,8	0,1	50,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,5	0,7	33,7	159,8
КОМПОТ ИЗ АЛЫЧИ		200	0,4	0,2	15,6	67,0
СЛИВА САДОВАЯ	60	54	0,4	0,2	4,7	23,9
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	10,9	43,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138	138	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
			36,7	38,5	107,2	916,8
Полдник						
РЯЖЕНКА		200	5,5	4,7	7,6	97,2
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,5	4,7	7,6	97,2
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,9	37,2	208,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	501	50	3,8	4,9	37,2	208,5
			9,3	9,6	44,8	305,7
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			76,0	81,7	277,6	2 144,6

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		110	7,3	7,9	4,3	113,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,6	20,6	0,6	0,5	0,9	10,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0	2,6	0	22,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,25 шт.	43,5	5,2	4,7	0,3	61,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	52,9	52,9	1,5	0,1	3,1	19,1
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	2,1	13,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	59	56	0,6	0,1	2,1	13,4
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,3		14,4	59,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ЛИМОН	15	9	0,1	0	0,3	2,8
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ		60	5,2	0,8	27,1	136,8
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	60	60	5,2	0,8	27,1	136,8
АПЕЛЬСИН		150	0,9	0,2	8,5	45,2
АПЕЛЬСИН	150	105	0,9	0,2	8,5	45,2
			17,8	12,1	62,0	438,5
II Завтрак						
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,8	6,4	9,4	120,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	6,4	9,4	120,0
			5,8	6,4	9,4	120,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		100	0,8	10,2	6,9	124,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	66	52,8	0,7	0,1	3,6	18,5
ЯБЛОКИ	38	33,4	0,1	0,1	3,3	15,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		250	9,2	5,8	11,9	145,7
СВЕКЛА	42,5	34	0,5	0	2,7	12,9
КАРТОФЕЛЬ	40	28,8	0,6	0,1	4,3	20,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20	16	0,2	0	1	5,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,8	3,9
ФАСОЛЬ	5	5	1	0,1	2,2	13,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,3
СМЕТАНА 15%ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,1	0,4	14,6
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,4	4,5	0	73,6
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ		80	16,8	3,0	0,6	92,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,8	3,2	0	0	0,3	1,2

РЫБА ОКУНЬ МОРСКОЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	138,9	97,2	16,8	3	0	90,1
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4,5	3,3	0	0	0,3	1,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,1	5,1	19,7	133,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0	4	0	35,0
КАРТОФЕЛЬ	174,3	125,5	2,4	0,5	18,7	86,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,6	1	11,5
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,3	0,1	32,4	134,8
ШИПОВНИК СУХОЙ	8	8	0,3	0,1	3,5	20,4
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0	0	7,1	28,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	218	218	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
			34,2	24,7	96,9	753,2
Полдник						
СОК ОВОЩНОЙ ТОМАТНЫЙ		200	2,0	0,2	5,8	36,0
СОК ОВОЩНОЙ ТОМАТНЫЙ	200	200	2	0,2	5,8	36,0
ГАЛЕТЫ		50	4,9	5,1	32,8	196,5
ГАЛЕТЫ	50	50	4,9	5,1	32,8	196,5
			6,9	5,3	38,6	232,5
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			64,7	48,5	206,9	1 544,2

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ МЯСА (РУБЛЕННЫЕ)		80	15,9	11,7	12,2	209,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	14,4	14,4	1	0,1	6,6	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,6	9,6	0,3	0,2	0,5	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,5	0	38,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	80	80	13,5	6,9	0	110,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1	0	4,5	21,5
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,4	4,0	34,7	184,7
КРУПА РИСОВАЯ	51,9	51,5	3,4	0,5	34,7	154,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,2	109,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,5	0	30,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ		50	0,4	0,1	0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,4	0,1	0,9	6,5
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,8	3,0	23,0	130,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,4	48,6
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,4
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ		60	5,2	0,8	27,1	136,8
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	60	60	5,2	0,8	27,1	136,8
ЯБЛОКО		150	0,5	0,5	12,9	62,0
ЯБЛОКИ	150	132	0,5	0,5	12,9	62,0
			29,2	20,1	110,8	729,9
II Завтрак						
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,8	6,4	9,4	120,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	6,4	9,4	120,0
			5,8	6,4	9,4	120,0
Обед						
КОНСЕРВЫ ИКРА КАБАЧКОВАЯ		100	1,9	8,9	7,7	119,0
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	100	100	1,9	8,9	7,7	119,0
СУП КРЕСТ.С КРУПОЙ (ПЕРЛОВОЙ)С МЯСОМ		250	8,5	6,7	12,2	149,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	212,5	212,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	16,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,3	7,6
КАРТОФЕЛЬ	33,3	24	0,5	0,1	3,5	16,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,4	4,5	0	73,6

КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10	9,9	0,9	0,1	6	28,1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	25,0	19,1	25,1	358,8
КАРТОФЕЛЬ	210	151,2	2,9	0,6	22,4	104,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20,2	0,3	0	1,5	7,5
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТЫ.МЯСО	125,8	125,8	21,3	10,7	0	173,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	7,8	0,1	67,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10	10	0,4	0	1,1	5,9
СОК АБРИКОСОВЫЙ		200	1,0		25,4	110,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	200	1	0	25,4	110,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	601	60	4	0,5	25,4	122,4
			40,4	35,2	95,8	860,1
Полдник						
КИСЛОМОЛ ПРОДУКТ БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРН.		200	6,8	5,0	11,0	122,0
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	6,8	5	11	122,0
ПРЯНИКИ		50	3,0	2,4	37,5	183,0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	3	2,4	37,5	183,0
			9,8	7,4	48,5	305,0
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			85,2	69,1	264,5	2 015,0

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И ПЕРЦЕМ СЛАДКИМ		60	0,6	6,1	3,7	73,4
ЯБЛОКИ	17,4	15,3	0,1	0,1	1,5	7,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	14,1	13,4	0,1	0	0,5	3,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	14,9	14,9	0,1	0	0,3	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,3	0,1	0	0,6	3,0
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	13	9,7	0,1	0	0,5	2,5
ЧЕСНОК	0,8	0,7	0	0	0,2	1,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,8	1,4	0,1	0	0,1	0,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ		180	31,6	19,4	26,8	399,0
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,1	0,1	7,7	35,6
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	10,9	43,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,8	0	32,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,2	0,5	0,5	0	5,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,7	0,2	8,7
ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	169,2	169,2	29	14,3	4,6	257,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,4	16,1
СГУЩ.МОЛОКО		20	1,4	1,7	11,1	65,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,7	11,1	65,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,3		14,4	59,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ЛИМОН	15	9	0,1	0	0,3	3,1
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ		60	5,2	0,8	27,1	136,8
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	601	60	5,2	0,8	27,1	136,8
ГРУША		150	0,5	0,4	13,9	63,5
ГРУША	150	135	0,5	0,4	13,9	63,5
			39,6	28,4	97,0	797,6
II Завтрак						
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,8	6,4	9,4	120,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	6,4	9,4	120,0
			5,8	6,4	9,4	120,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВ		100	1,6	7,1	7,2	98,1
СВЕКЛА	96	76,8	1,1	0,1	6,2	29,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	26	16,9	0,5	0	1	6,1

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ		250		12,1		8,9		17,5		203,2
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,25	20,25		4,5		0,3		8,8		54,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175		0		0		0		0,0
КАРТОФЕЛЬ	66,75	48		1		0,2		7,1		33,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10		0,1		0		0,7		3,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10		0,1		0		0,6		3,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5		6,4		4,5		0		73,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5		0		3,9		0		33,7
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,25	2,5		0		0		0,3		1,2
МЯСО ТУШЕНОЕ		60		8,9		6,1		2,7		97,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4		0		1,9		0		16,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,5		0		0		0,2		0,9
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	49,2	49,2		8,4		4,2		0		67,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	3	2,4		0		0		0,2		0,7
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	2,4	1,8		0		0		0,2		0,8
СЕЛЬДЕРЕЙ КОРЕНЬ	2,7	1,9		0		0		0,1		0,5
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5,4	5,4		0,2		0		0,5		3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4		0,3		0		1,5		7,2
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150		2,9		5,3		22,1		143,7
КАРТОФЕЛЬ	207	149,1		2,9		0,6		22,1		103,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6		0		4,7		0		40,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200						18,2		71,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192	192		0		0		0		0,0
САХАР ПЕСОК	20	20		0		0		18,2		71,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25		0		0		0		0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60		4,0		0,5		25,4		122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	601	60		4		0,5		25,4		122,4
				29,5		27,9		93,1		736,5
Полдник										
СОК ВИНОГРАДНЫЙ		200		0,6		0,4		29,7		126,0
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200		0,6		0,4		29,7		126,0
ВАФЛИ		50		1,4		1,7		38,7		177,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	50	50		1,4		1,7		38,7		177,0
				2,0		2,1		68,4		303,0
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:				76,9		64,8		267,9		1 957,1