День первый: Неделя первая вторник Сезон: Осенне-зимний

ТК	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минер элемен		витами	НЫ	
									Ca	Fe	B1	B2	С
	Завтрак												
	Каша гречневая			205	10.3	6.7	45	286	84.3	6.34	0.35	0.21	11.3
	рассыпчатая			200/5									
	Крупа гречневая	95.0	95.0										
	вода	142	142.0										
	Масло сл.	5.0	5.0										
	Сахар-песок	5	5										
	Чай с сахаром			200	0.1	0.03	9.1	25	0.26	0.03	0	0	0
	чай	0.6	0.6										
	вода	190	190										
	Сахар песок	10	10										
	Бутерброд с маслом			60	3.27	9.4	20.4	180.9	12.10	1.01	0.08	0.04	0.00
	батон	50	50										
	Масло сл.	10	10										
	Итого за завтрак				13.67	16.13	74.5	491.9	96.66	7.38	0.43	0.25	11.3
	2-ой завтрак												
	Сок	200	200	200	0.60	0.40	32.60	140	40.00	0.80	0.04	0.02	4.0
	Итого за 2 –ой завтрак				0.60	0.40	32.60	140	40.00	0.80	0.04	0.02	4.0
	Обед												
	Салат из свеклы с раст			60	0.8	4.9	4.8	66	20.64	0.72	0.01	0.02	1.12
	маслом												
	Свекла отв.	75	55										
	Масло растительное	5	5										
	соль	0.6	0.6										
	Рассольник домашний			250/10	2.2	4.7	13.5	107	27.03	0.90	0.08	0.07	10.3
	Картофель												
	c 01.09	100	75								<u> </u>		
	c 01.11	107	75										
	C 01.01	115	75										
	C 01.03	125	75										
	Капуста белокачанная	25	20										

Огурцы соленые	27	15										
Морковь	13	10										
до 01.01												
C.01.01	14	10										
Лук репчатый	12	10										
Масло сл. или	5	5										
растительное												
вода	176	176										
сметана	10	10										
Гуляш			60/50	17.3	18.0	3.2	245	12.15	2.6	0.05	0.12	0.94
говядина	128	95										
Лук репчатый	12	10										
Масло растит	4	4										
Томат паста	3	3										
Мука пшенич	3	3										
Картофельное пюре			150	3.1	4.6	20.1	137	35.62	1.04	0.12	0.10	10.4
Картофель с.01.09	171	128										
C.01.11	183	128										
C.01.01	197	128										
C.01.03	213	128										
Молоко кипяч	24	23										
Масло сливочн.	5	5										
Компот из сухофруктов			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
Сухофрукты	11	30										
caxap	15	15										
вода	200	200										
Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
Хлеб пшеничн	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
Итого за обед				29.28	33.05	95.46	799.49	146.23	8.22	0.39	0.39	23.08
полдник												
Вареники ленивые со			150/50	19.52	21.44	23.81	365.18	161.59	0.91	0.07	0.31	0.23
сметанным соусом												
творог	118.5	117										
Мука пшеничная	16.5	16.5										
яйцо	2/9шт	9.0										
caxap	9	9										
соль	1	1										

10	10										
3	3										
22.5	22.5										
10	10										
4	4										
		200	3.16	3.33	13.54	94.09	108	0.48	0.03	0.12	0.52
2	2										
200	200										
10	10										
		25	1.98	0.25	12.08	59.5	5.75	0.5	0.04	0.02	0
			25.37	25.07	52.12	532.36	288.57	2.23	0.16	0.48	0.87
			68.92	74.69	254.68	1963.75	571.46	18.63	1.02	1.14	39.25
	22.5 10 4 2 200	3 3 22.5 22.5 10 10 4 4 2 2 200 200 10 10	3 3 22.5 22.5 10 10 4 4 200 200 2 2 2 200 200 10 10 25	3 3 22.5 22.5 10 10 10 4 4 4 200 3.16 2 2 2 2 200 10 10 10 25 1.98 25.37	3 3 22.5 22.5 10 10 4 4 2 2 200 200 10 10 25 1.98 0.25 25.37 25.07	3 3 22.5 22.5 10 10 4 4 2 2 200 200 10 10 25 1.98 0.25 12.08 25.37 25.07 52.12	3 3 22.5 22.5 10 10 4 4 200 3.16 200 20 200 200 10 10 25 1.98 0.25 25.37 25.07 52.12 532.36	3 3 22.5 22.5 10 10 4 4 200 3.16 3.33 13.54 94.09 108 2 2 200 200 10 10 25 1.98 0.25 12.08 59.5 5.75 25.37 25.07 52.12 532.36 288.57	3 3 22.5 22.5 10 10 4 4 2 2 200 200 10 10 25 1.98 0.25 12.08 59.5 5.75 0.5 25.37 25.37 25.07 52.12 532.36 288.57 2.23	3 3 22.5 2	3 3 22.5 22.5 10 10 4 4 200 3.16 3.33 13.54 94.09 108 0.48 0.03 0.12 2 2 200 200 10 10 25 1.98 0.25 12.08 59.5 5.75 0.5 0.04 0.02 25.37 25.07 52.12 532.36 288.57 2.23 0.16 0.48

День второй: среда Неделя первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: дети 3-7 лет

TK	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минера элемен		витами	ны	
									Ca	Fe	B1	B2	С
	Завтрак												
	Запеканка из творога со			150/20	27.5	19.8	35.1	431	274.41	0.94	0.08	0.42	0.55
	сгущенным молоком												
	Творог	141.0	140.0										
	Крупа манная	10.0	10.0										
	Масло сл.	6.0	6.0										
	Сахар -песок	10.0	10.0										
	яйцо	1/10шт	4.0										
	вода	190	190										
	Сахар песок	10.0	10.0										
	сметана	6.0	6.0										
	Молоко сгущенное	20.4	20.0										
	Кофейный напиток			200	2.8	2.8	14.7	93	79.40	0.08	0.02	0.09	0.39
	Кофейный напиток	2.0	2.0										
	молоко	200.0	200.0										
	Сахар-песок	10.0	10.0										
	Бутерброд с маслом			60	3.27	9.4	20.4	180.9	12.10	1.01	0.08	0.04	0.00
	батон	50	50										
	Масло сл.	10	10										
	Итого за завтрак				33.57	32.00	70.2	704.9	365.91	2.03	0.18	0.55	0.94
	2-ой завтрак												
	Фрукты или сок	100	100	100	0.40	0.40	9.8	47	16.00	11.00	0.03	0.02	10.0
	Итого за 2 –ой завтрак				0.40	0.40	9.8	47	16.00	11.00	0.03	0.02	10.0
	Обед												
	Салат из зеленого			60	2.2	2.1	6.1	24.0	4.00	0.35	0.03	0.02	5.0
	горошка с раст. маслом												
	Горошек зеленый	92	60.0										
	Суп из овощей			250	2.0	4.3	10.8	91	22.39	0.76	0.09	0.06	9.0
	Картофель												

c 01.09	67	50										
c 01.11	71	50										
C 01.01	77	50										
C 01.03	83	50										
Капуста белокочанная	25	20										
Горошек зеленый конс.	12	8										
Морковь	13	10										
до 01.01	1.4	10										+
C.01.01	14	10										
Лук репчатый	12	10										
Масло сл. или растительное	5	5										
вода	190	190										
Плов из говядины			200	22.2	23.0	33.9	434	18.55	3.37	0.09	0.16	1.30
Говядина	143	106										
Крупа рисовая	45	45									_	
Лук репчатый	14	11										
Масло растит	15	11										
Томат паста	4	4										
Морковь до 01.01	7	7										
C 01.01	10	8										
Компот из сухофруктов			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
Сухофрукты	11	30										
caxap	15	15										
вода	200	200										
Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
Хлеб пшеничн	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
Итого за обед				32.28	30.25	104.66	821.49				1 1111	
												+
полдник												
Кефир			200	5.6	0.1	16.4	91	222.02	0.20	0.06	0.27	0.56
Кефир	200	200										
Caxap	10	10										
Печенье	30	30	30	1.92	5.04	20.55	131.13	6.90	0.24	0.03	0.02	0
Хлеб пшеничный			25	1.98	0.25	12.08	59.5	5.75	0.5	0.04	0.02	0
				17.94	13.97	78.17	512.26	288.83	3.15	0.32	0.46	10.27

Итого за день		68.92	74.69	254.68	1963.75	571.46	18.63	1.02	1.14	39.25

День третий: понедельник Неделя первая Сезон: осенне-зимний

TK	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минер элемен	альные	витами	НЫ	
									Ca	Fe	B1	B2	С
	Завтрак												
	Каша манная молочная			205	8.1	10.2	33.8	259	211.6	0.49	0.10	0.25	0.92
	жидкая												
	Крупа манная	31.0	31.0										
	Масло сл.	5.0	5.0										
	Сахар - песок	5.0	5.0										
	Молоко	176	176										
	Кофейный напиток			200	2.8	2.8	14.7	93	79.40	0.08	0.02	0.09	0.39
	Кофейный напиток	2.0	2.0										
	молоко	200.0	200.0										
	Сахар-песок	10.0	10.0										
	Бутерброд с маслом			60	3.27	9.4	20.4	180.9	12.10	1.01	0.08	0.04	0.00
	батон	50	50										
	Масло сл.	10	10										
	Итого за завтрак				14.17	22.4	68.9	532.9	303.1	1.58	0.20	0.38	1.31
	2-ой завтрак												
	Сок	200	200	200	1.00	0.20	20.20	92	14.00	2.80	0.02	0.02	4.0
	Итого за 2 –ой завтрак				1.00	0.20	20.20	92	14.00	2.80	0.02	0.02	4.0
	Обед												
	Салат из квашеной			60	0.9	3.0	4.6	48	28.83	0.35	0.01	0.02	16.05
	капусты												
	Капуста квашеная	70	49.0										
	Масло растительное	3.0	3.0										
	Лук репчатый	7.0	6.0										
	Сахар -песок	3.0	3.0										
	Борщ со сметаной			250/10	1.8	5.7	12.5	107	32.5	1.07	0.05	0.05	7.94
_	Картофель												
	c 01.09	32	20										
	c 01.11	34	20										

C 01.01	37	20										
C 01.03	40	20										
Капуста белокочанная	30	20										
Свекла до 01.01	60	39										
C.01.01	64	39										
Морковь	15	10										
до 01.01												
C.01.01	16	10										
Лук репчатый	14	10										
Масло сл. или	4	4										
растительное												
Томат паста	3.6	3.6										
Сахар-песок	2.4	2.4										
Вода	240	240										
сметана	10	10										
Жаркое по домашнему			150/70	22.2	23.0	33.9	434	18.55	3.37	0.09	0.16	1.30
Говядина	150	111										
Картофель с.01.09	160	120										
c 01.11	170	120										
C 01.01	184	120										
C 01.03	193	120										
Лук репчатый	18	15										
Масло растит	6	6										
Томат паста	3	3										
Морковь до 01.01	7	7										
C 01.01	10	8										
Компот из сухофруктов			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
Сухофрукты	11	30										
caxap	15	15										
вода	200	200										
Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
Хлеб пшеничн	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
Итого за обед				30.78	32.55	104.8 6	833.49	130.67	7.75	0.28	0.31	25.61
полдник	1											1
Чай с молоком и			200	1.4	1.4	11.2	61	53.06	0.07	0.01	0.06	0.26
сахаром												
чай	0.6	0.6										

Caxap	10	10										
Вода	140	140										
Молоко	50	50										
Печенье	30	30	30	1.92	5.04	20.55	131.13	6.90	0.24	0.03	0.02	0
Хлеб пшеничный			25	1.98	0.25	12.08	59.5	5.75	0.5	0.04	0.02	0
Итого за полдник				11.4	13.79	55.63	385.62	114.77	1.87	0.14	0.18	9.82
Итого за день				57,35	68,94	249.59	1844,01	562.54	14,0	0,64	0,89	40,74

День четвертый: четверг

Неделя первая Сезон: осенне-зимний

ТК	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минера элемент		витами	НЫ	
									Ca	Fe	B1	B2	С
	Завтрак												
	Каша пшенная			205	7.4	8.8	35.1	250	128.82	1.17	0.16	0.16	0.53
	молочная жидкая												
	Крупа пшено	40.0	40.0										
	Масло сл.	5.0	5.0										
	Сахар - песок	5.0	5.0										
	Молоко	168	168										
	Кофейный напиток			200	2.8	2.8	14.7	93	79.40	0.08	0.02	0.09	0.39
	Кофейный напиток	2.0	2.0										
	молоко	200.0	200.0										
	Сахар-песок	10.0	10.0										
	Бутерброд с маслом			60	3.27	9.4	20.4	180.9	12.10	1.01	0.08	0.04	0.00
	батон	50	50										
	Масло сл.	10	10										
	Итого за завтрак				13,47	21	70.2	523.9	220.32	2.26	0.26	0.29	0.82
	2-ой завтрак												
	фрукты	100	100	100	0.9	0.20	8.10	43	34.00	0.30	0.04	0.03	60.0
	Итого за 2 –ой завтрак				0.9	0.20	8.10	43	34.00	0.30	0.04	0.03	60.0
	Обед												
	Икра свекольная			60	1.0	4.3	5.2	63	19.24	0.76	0.01	0.02	1.55
	Свекла до 01.01	58.0	46.0										
	C 01.01	61.0	46.0										
	Масло растительное	3.0	3.0										
	Лук репчатый	12.5	10.5										
	Сахар –песок	0.7	0.7										
	Томат паста	4.5	4.5										
<u> </u>	Суп картофельный с			250/20	8.0	4.4	31.8	202	19.13	1.34	0.13	0.05	2.80
	бобовыми и гренками										-		
	Картофель		1										

c 01.09	66	50										
c 01.11	70	50										
C 01.01	77	50										
C 01.03	84	50										
Горох	20	20										
Морковь	16	13										
до 01.01												
C.01.01	17	13										
Лук репчатый	12	10										
Масло сл. или	5	5										
растительное												
Вода	180	180										
Хлеб пшеничный	38	32										
Сосиска отварная	67	66	66	6.6	13.8	0.51	153	15.09	1.06	0.01	0.05	0.00
Макароны отварные			150/5	5.5	4.2	33.3	196	9.31	0.74	0.06	0.02	0.00
Макаронные изделия	53	53										
Масло сливочное	5	5										
Кефир			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
caxap	15	15										
Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
Итого за обед				26,98	27.55	124.67	858.49	113.56	6.86	0.34	0.22	4.67
				- 5,5 5								
полдник												
молоко			200	5.6	0.1	16.4	91	222.02	0.20	0.06	0.27	0.56
молоко	200	200										
печенье	30	30										0
Хлеб пшеничный			25	1.98	0.25	12.08	59.5	5.75	0.5	0.04	0.02	
Итого за полдник				15.08	11.75	69.48	461.5	261.08	1.84	0.21	0.38	2.83
Итого за день				56,43	60,50	272,45	1886.89	628,96	11,26	0,85	0.92	68.32
)	, -			, ,	- ,		

День пятый: пятница

Неделя первая Сезон: осенне-зимний

ТК	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минер элемен	альные ты	витами	НЫ	
									Ca	Fe	B1	B2	С
	Завтрак												
	Каша рисовая молочная			205	5.1	7.9	31.5	218	125.4	0.43	0.06	0.16	0.55
	жидкая												
	Крупа рисовая	40.0	40.0										
	Масло сл.	5.0	5.0										
	Сахар - песок	5.0	5.0										
	Молоко	176	176										
	Кофейный напиток			200	2.8	2.8	14.7	93	79.40	0.08	0.02	0.09	0.39
	Кофейный напиток	2.0	2.0										
	молоко	200.0	200.0										
	Сахар-песок	10.0	10.0										
	Бутерброд с маслом			60	3.27	9.4	20.4	180.9	12.10	1.01	0.08	0.04	0.00
	батон	50	50										
	Масло сл.	10	10										
	Итого за завтрак				11.17	20.1	66.6	491.9	216.9	1.52	0.16	0.29	0.94
	2-ой завтрак												
	Сок	200	200	200	1.00	0.20	20.20	92	14.00	2.80	0.02	0.02	4.0
	Итого за 2 –ой завтрак				1.00	0.20	20.20	92	14.00	2.80	0.02	0.02	4.0
	Обед												
	Салат картофельный с			60	1.9	6.0	6.1	87	9.81	0.49	0.06	0.06	3.98
	зеленым горошком		1										
	Картофель с 01.09	42	32.0										
	c 01.11	46.0	32.0										+
	C 01.01	49.0	32.0										+
	C 01.03	53.0	32.0										+
	Горошек зеленый	18	12										+
	яйцо	7	6			+							+
	Лук репчатый	6	5			+							+

Масло растительное	6	6										
Свекольник со			250/10	2.1	5.2	14.8	114	31.29	1.31	0.06	0.05	6.94
сметаной												
Картофель												
c 01.09	58	44										
c 01.11	62	44										
C 01.01	67	44										
C 01.03	73	44										
Свекла до 01.01	82	65										
C.01.01	87	65										
Морковь до 01.01	12	10										
C.01.01	13	10										
Лук репчатый	13	11										
Масло сл. или	5	5										
растительное												
Томат паста	1.3	1.3										
Сахар-песок	1.6	1.6										
Вода	200	200										
сметана	10	10										
гуляш			70/30	20.0	23.8	2.7	305	14.18	2.99	0.06	0.14	0.49
Говядина	150	111										
Лук репчатый	17	14										
Масло растит	3	3										
Мука пшеничная	2	2										
Сметана	12	12										
Каша гречневая рассыпчатая			150/4	8.4	5.4	34.6	224	12.90	4.18	0.18	0.11	0.00
Крупа гречневая	71	71										
вода	107	107										
Масло сливочное	4	4										
Кефир			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
Сухофрукты	11	30										
caxap	15	15										
вода	200	200										
Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
Хлеб пшеничн	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
Итого за обед				38.28	41.25	112.06.	974.49	118.97	11.93	0.49	0.44	11.73

	Уплотнённый полдник												
	Биточки рыбные			75	12.1	8.6	10.3	168	34.95	0.80	0.13	0.10	34.95
	Минтай неразделанный	95	48										
	Хлеб пшеничный	22	22										
	Масло растительное	6.0	6.0										
	молоко	20	20										
139 б	Капуста тушеная			150	3.3	4.9	14.1	113	76.95	1.13	0.05	0.06	24.70
	Капуста свежая или	215	172										
	квашеная	214	150										
	Морковь до 01.01	3.8	3.0										
	c 01.01	4.0	3.0										
	Лук репчатый	7.0	6.0										
	Томат паста	4	4										
	Масло сливочное	5	5										
	Сахар песок	4.5	4.5										
	Мука пшеничная	2	2										
	Чай с молоком и			200	1.4	1.4	11.2	61	53.06	0.07	0.01	0.06	0.26
	сахаром												
	чай	0.6	0.6										
	Caxap	10	10										
	Вода	140	140										
	Молоко	50	50										
	Печенье	30	30	30	1.92	5.04	20.55	131.13	6.90	0.24	0.03	0.02	0
	Хлеб пшеничный			25	1.98	0.25	12.08	59.5	5.75	0.5	0.04	0.02	0
	Итого за полдник				20.7	20.19	68.23	532.63	177.61	2.74	0.26	0.26	59.91
	Итого за день				72.81	81.74	267.09	2091.02	527.48	18.99	0.93	1.01	69.58

День первый: понедельник

Неделя вторая Сезон: Осенне-зимний

ТК	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минер элемен		витами	НЫ	
									Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак												
202	Макаронник			204 200/4	8.2	8.0	51.3	312	17.17	1.25	0.09	0.06	0.00
	Макаронные изделия	64.0	64.0										
	вода	184	184.0										
	Масло сл.	9.0	9.0										
	Яйцо	1/5	8.0										
	Сахар-песок	8	8										
	Чай с сахаром			200	0.1	0.03	9.1	25	0.26	0.03	0	0	0
	чай	0.6	0.6										
	вода	190	190										
	Сахар песок	10	10										
	Бутерброд с маслом			60	3.27	9.4	20.4	180.9	12.10	1.01	0.08	0.04	0.00
	батон	50	50										
	Масло сл.	10	10										
	Итого за завтрак				11.57	17.43	80.8	517.9	29.53	2.29	0.17	0.10	0.00
	2-ой завтрак												
	Яблоко	100	100	100	0.4	0.40	9.80	47	16.00	2.20	0.03	0.02	10.0
	Итого за 2 –ой завтрак				0.4	0.40	9.80	47	16.00	2.20	0.03	0.02	10.0
	Обед												
	Икра свекольная			60	1.0	4.3	5.2	63	19.24	0.76	0.01	0.02	1.55
	Свекла до 01.01	58	46										
	C 01.01	61	46										
	Лук репчатый	12.5	10.5										
	Томат паста	4.5	4.5										
	Масло растительное	4.5	4.5										
	Сахар песок	0.7	0.7										
	Щи из св капусты			250/10	1.8	5.8	8.4	93	32.43	0.71	0.05	0.05	11.98
	Картофель с 01.09	40	30										

c 01.11	43	30										
C 01.01	46	30										
C 01.03	50	30										
Капуста белокочанная	63	50										+
Морковь	13	10										
до 01.01		10										
C.01.01	14	10										
Лук репчатый	12	10										
Масло сл. или	5	5										
растительное												
вода	196	196										
сметана	10	10										
Азу			70/50	20.3	24.9	3.3	318	17.49	3.13	0.06	0.14	1.21
говядина	150	111										
Лук репчатый	15.5	13										
Масло растит	9	9										
Томат паста	3	3										
Мука пшеничная	2	2										
Огурцы соленые	16.5	13										
Картофель отварной с			150/4	3.0	3.3	22.5	134	14.30	1.26	0.13	0.09	6.20
маслом												
Картофель с.01.09	207	155										
C.01.11	221	155										
C.01.01	239	155										
C.01.03	258	155										
Масло сливочн.	4	4										
Компот из сухофруктов			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
Сухофрукты	11	30										
caxap	15	15										
вода	200	200										
Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
Хлеб пшеничн	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
Итого за обед				31.98	39.15	93.26	852.49	134.25	8.82	0.38	0.38	21.26
Уплотнённый полдник												
Морковь отварная			60	0.71	0.05	2.69	13.59	13.23	0.34	0.02	0.03	0.12
Сырники из творога со			120/20	20.6	13.0	32.0	329	165.64	0.77	0.06	0.28	0.69

сметанным соусом												
творог	109	108										
Мука пшеничная	16	16										
яйцо	1/10шт	4.0										
caxap	12	12										
соль	1	1										
Соус сметанный												
сметана	10	10										
Мука	3	3										
молоко	22.5	22.5										
caxap	10	10										
Масло сливочное	4	4										
Какао с молоком			200	3.16	3.33	13.54	94.09	108	0.48	0.03	0.12	0.52
Какао-порошок	2	2										
молоко	100	100										
вода	115	115										
caxap	10	10										
Хлеб пшеничный			25	1.98	0.25	12.08	59.5	5.75	0.5	0.04	0.02	0
Итого за полдник				26.45	16.63	60.31	496.18	292.62	2.09	0.15	0.45	1.33
Итого за день				70.4	73.61	244.17	1913.57	472.4	15.4	0.73	0.95	32.5

День второй: вторник Неделя вторая Сезон: осенне-зимний

TK	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минера элемен		витами	ны	
									Ca	Fe	B1	B2	С
	Завтрак												
	Свекла отварная			60	0.8	0.1	4.3	21	20.31	0.77	0.01	0.02	1.22
	Свекла до 01.01	77	60										
	C.01.01	82	60										
	Каша молочная «Дружба»			200/5	8.3	11.1	37.0	281	207.5	0.90	0.14	0.25	0.90
	Крупа рисовая	16.0	16.0										
	Крупа пшено	20.0	20.0										
	Масло сл.	5.0	5.0										
	Сахар -песок	5.0	5.0										
	молоко	172	172										
	Кофейный напиток			200	2.8	2.8	14.7	93	79.40	0.08	0.02	0.09	0.39
	Кофейный напиток	2.0	2.0										
	молоко	100.0	100.0										
	вода	110.0	110.0										
	Сахар-песок	10.0	10.0										
	Бутерброд с маслом			60	3.27	9.4	20.4	180.9	12.10	1.01	0.08	0.04	0.00
	батон	50	50										
	Масло сл.	10	10										
	Итого за завтрак				15.17	24.3	76.4	575.9	319.31	2.76	0.25	0.40	2.51
	2-ой завтрак												
	Сок виноградный	200	200	200	0.60	0.40	32.6	140	40.00	0.80	0.04	0.02	4.0
	Итого за 2 –ой завтрак				0.60	0.40	32.6	140	40.00	0.80	0.04	0.02	4.0
	Обед												
	Салат из зеленого горошка			60	2.2	2.1	6.1	24.0	4.00	0.35	0.03	0.02	5.0
	Горошек зеленый	92	60.0										
	консервированный												
	Суп картофельный с			250	2.7	2.6	18.9	111	13.69	0.86	0.08	0.05	6.60
	макаронными изделиями												
	Картофель												
	c 01.09	100	75	<u> </u>									<u> </u>

c 01.11	107	75										
C 01.01	115	75										
C 01.03	125	75										
Макаронные изделия	10	10										
Горошек зеленый конс.	12	8										
Морковь до 01.01	13	10										
C.01.01	14	10										
Лук репчатый	12	10										
Масло сл. или растительное	3	3										
вода	190	190										
Суфле из говядины с рисом			70/30	15.3	17.2	5.6	239	27.75	2.23	0.05	0.15	0.08
Говядина	104	78										
Крупа рисовая	5	5										
Яйцо	1/5	1/5										
Масло сливочное	4	4										
Капуста тушеная			150	3.3	4.9	14.1	113	76.95	1.13	0.05	0.06	24.70
Капуста свежая или	215	172	200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
квашеная	214	150										
Морковь до 01.01	3.8	3.0										
c 01.01	4.0	3.0										
Лук репчатый	7.0	6.0										
Томат паста	4	4	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
Масло сливочное	5	5	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
Сахар песок	4.5	4.5		29.28	33.05	95.46	799.49	146.23	8.22	0.39	0.39	23.08
Мука пшеничная	2	2										
Компот из сухофруктов			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
Сухофрукты	11	30										
caxap	15	15										
вода	200	200										
Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
Хлеб пшеничн	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
Итого за обед				31.98	39.15	93.26	852.49	134.25	8.82	0.38	0.38	21.20
Уплотнённый полдник												
Рыба тушеная в томате с овощами			120	18.9	9.2	3.8	173	21.40	0.69	0.15	0.12	1.92

Минтай неразделанный	196	98										
Морковь до 01.01.	23	18										
C 01.01	24	18										
Лук репчатый	7	6										
Масло растительное	4.0	4.0										
Томат-паста	3	3										
Сахар-песок	2	2										
Оладьи с творогом			125	18.0	12.7	49.0	381	154.13	1.11	0.08	0.27	1.63
Творог	75	75										
Молоко	28	28										
Мука пшеничная	30	30										
Сахар-песок	5	5										
Яйцо	¹∕₄ ШТ	10.0										
Натрий двууглекислый	0.02	0.02										
Масло сливочное	5	5										
Кефир			200	5.6	0.1	16.4	91	222.02	0.20	0.06	0.27	0.56
Кефир	200	200										
Caxap	10	10										
Хлеб пшеничный			25	1.98	0.25	12.08	59.5	5.75	0.5	0.04	0.02	0
Итого за полдник				25.37	25.07	52.12	532.36	288.57	2.23	0.16	0.48	0.82
Итого за день				68.92	74.69	254.68	1963.75	571.46	18.63	1.02	1.14	39.

День третий: среда Неделя вторая Сезон: осенне-зимний

ТК	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минера элемент		витами	НЫ	
									Ca	Fe	B1	B2	С
	Завтрак												
	Каша рисовая молочная			205	5.1	7.9	31.5	218	125.40	0.43	0.06	0.16	0.55
	жидкая												
	Крупа рисовая	40	40										
	Масло сл.	5.0	5.0										
	Сахар - песок	5.0	5.0										
	Молоко	176	176										
	Кофейный напиток			200	2.8	2.8	14.7	93	79.40	0.08	0.02	0.09	0.39
	Кофейный напиток	2.0	2.0										
	молоко	100.0	100.0										
	вода	110.0	110.0										
	Сахар-песок	10.0	10.0										
	Бутерброд с маслом			60	3.27	9.4	20.4	180.9	12.10	1.01	0.08	0.04	0.00
	батон	50	50										
	Масло сл.	10	10										
	Итого за завтрак				33.57	32.00	70.2	704.9	365.91	2.03	0.18	0.55	0.94
	2-ой завтрак												
	Апельсин	100	100	100	0.9	0.20	8.10	43	34.00	0.30	0.04	0.03	43
	Итого за 2 –ой завтрак				0.9	0.20	8.10	43	34.00	0.30	0.04	0.03	43
	Обед												
	Салат из квашеной			60	0.9	3.0	4.6	48	28.83	0.35	0.01	0.02	16.05
	капусты												
	Капуста квашеная	70	49.0										
	Масло растительное	3.0	3.0										
	Лук репчатый	7.0	6.0										
	Сахар -песок	3.0	3.0										
	Суп крестьянский с			250/10	1.8	5.7	12.5	107	32.5	1.07	0.05	0.05	7.94
	пшеном												
	Картофель	22	25										
	c 01.09	33	25										

 c 01.11	34	20										
C.01.11	36	25										
 C 01.01	39	25										
C 01.03	42	25										
Капуста белокочанная	38	30										
Морковь	12	10										
до 01.01												
C.01.01	13	10										
Лук репчатый	12	10										
Масло сл. или	5	5										
растительное												
Крупа пшено	10	10										
Вода	200	200										
Сметана	10	10										
Котлета			70	11.0	15.2	10.9	225	29.19	1.03	0.05	0.10	0.07
говядина	70	52										
Хлеб пшеничный	13	13										
Молоко или вода	17	17										
Масло растительное	4	4										
Масло сливочное	7	7										
Рагу из овощей			150	22.2	23.0	33.9	434	18.55	3.37	0.09	0.16	1.30
Капуста белокачанная	60	48										
Картофель с.01.09	89	67										
c 01.11	96	67										
C 01.01	103	67										
C 01.03	112	67										
Лук репчатый	29	24										
Масло растит	8	8										
Томат паста	6	6										
Морковь до 01.01	50	40										
C 01.01	53	40										
Компот из сухофруктов			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
Сухофрукты	11	30										
caxap	15	15										
вода	200	200										
Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
Хлеб пшеничн	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
Итого за обед				29.28	33.05	95.46	799.49	146.23	8.22	0.39	0.39	23.08

	Уплотнённый полдник												
	Салат картофельный с зеленым горошком			120	43.8	12.0	6.1	174	19.6	0.98	0.06	0.06	3.98
	картофель	106	64										
	Горошек зеленый	36	34										
	Масло растительное	12	12										
	Яйцо	1/6шт	7										
	Лук репчатый	12	10										
139 б	Блины			150	5.6	10.5	24.6	217	67.69	0.58	0.07	0.11	0.28
	Мука	33	33										
	Молоко	55	55										
	Масло сливочное	2.5	2.5										
	Сахар песок	2	2										
	Яйцо	1/8	5										
	соль	0.6	0.6										
	Дрожжи сухие	0.5	0.5										
	Чай с молоком и			200	1.4	1.4	11.2	61	53.06	0.07	0.01	0.06	0.26
	сахаром												
	чай	0.6	0.6										
	Caxap	10	10										
	Вода	140	140										
	Молоко	50	50										
	Хлеб пшеничный			25	1.98	0.25	12.08	59.5	5.75	0.5	0.04	0.02	0
	Итого за полдник				25.37	25.07	52.12	532.36	288.57	2.23	0.16	0.48	0.87
	Итого за день				68.92	74.69	254.68	1963.75	571.46	18.63	1.02	1.14	39.2

День четвертый: четверг

Неделя вторая Сезон: осенне-зимний

TK	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные элементы		витамины		
									Ca	Fe	B1	B2	С
	Завтрак												
	Каша овсяная молочная			205	7.7	9.6	32.4	247	143.13	1.64	0.20	0.18	0.53
	жидкая												
	Крупа овсяная	40.0	40.0										
	Масло сл.	5.0	5.0										
	Сахар - песок	5.0	5.0										
	Молоко	168	168										
	Кофейный напиток			200	2.8	2.8	14.7	93	79.40	0.08	0.02	0.09	0.39
	Кофейный напиток	2.0	2.0										
	молоко	100.0	100.0										
	вода	110.0	110.0										
	Сахар-песок	10.0	10.0										
	Бутерброд с маслом			60	3.27	9.4	20.4	180.9	12.10	1.01	0.08	0.04	0.00
	батон	50	50										
	Масло сл.	10	10										
	Итого за завтрак				33.57	32.00	70.2	704.9	365.91	2.03	0.18	0.55	0.94
	2-ой завтрак												
	Сок абрикосовый	200	200	200	1.00	0.00	25.4	110	40.00	0.40	0.04	0.08	8.0
	Итого за 2 –ой завтрак				1.00	0.20	20.20	92	14.00	2.80	0.02	0.02	4.0
	Обед												
	Салат «Пестрый»			60	0.6	2.7	6.4	52	15.33	0.8	0.01	0.02	2.24
	Свекла до 01.01	50	40										
	C 01.01	53	40										
	Масло растительное	3.0	3.0										
	яблоки	23	16										
	Сахар –песок	2	2										
	Суп картофельный			250	4.8	4.4	18.5	134	15.36	1.02	0.11	0.07	9.64
	Картофель с 01.09	149	113										
	c 01.11	159	113										
	C 01.01	175	113										

C 01.03	190	113										
Морковь до 01.01	12	10										
C.01.01	13	10										
Лук репчатый	12	10										
Масло сл. или растительное	3	3										
Вода	180	180										
Сосиска отварная	67	66	66	6.6	13.8	0.51	153	15.09	1.06	0.01	0.05	0.00
Макароны отварные			150/5	5.5	4.2	33.3	196	9.31	0.74	0.06	0.02	0.00
Макаронные изделия	53	53										
Масло сливочное	5	5										
Компот из сухофруктов			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
Сухофрукты	11	30										
caxap	15	15										
вода	200	200										
Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
Итого за обед				29.28	33.05	95.46	799.49	146.23	8.22	0.39	0.39	23.0
Уплотнённый полдник												
Винегрет с сельдью			120	1.6	2.8	4.3	66	13.94	0.41	0.02	0.02	3.11
Картофель с 01.09	36	26										
c 01.11	38	26										
C 01.01	42	26										
C 01.03	44	26										
Огурцы сорленые	32	18										
Свекла отварная до 01.01	22	18										
C.01.01	24	18										
Морковь отварная до 01.01	16	12										
C.01.01	18	12										
Капуста квашеная	26	18										
Лук репчатый	22	18										
Масло растительное	3	3										
Сахар-песок	0.6	0.6										
соль	0.2	0.2										
Кисель из концентрата			200	0.0	0.0	20	76	0.48	0.06	0.00	0.0	0.0
Кисель плодово-ягодный	24	24										
Caxap	10	10										

Вода	190	190										
Хлеб пшеничный			25	1.98	0.25	12.08	59.5	5.75	0.5	0.04	0.02	0
Печенье	30	30	30	1.92	5.04	20.55	131.13	6.90	0.24	0.03	0.02	0
Итого за полдник								7				
Итого за день				68.92	74.69	254.68	1963.75	571.46	18.63	1.02	1.14	39.25

День десятый: пятница

Неделя вторая Сезон: осенне-зимний

ТК	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	•	Минеральные элементы		НЫ	
									Ca	Fe	B1	B2	С
	Завтрак												
	Каша гречневая молочная			205	9.0	9.0	37	266	122.4	3.41	0.22	0.23	0.50
	жидкая												
	Крупа гречневая	40.0	40.0										
	Масло сл.	5.0	5.0										
	Сахар - песок	5.0	5.0										
	Молоко	176	176										
	Кофейный напиток			200	2.8	2.8	14.7	93	79.40	0.08	0.02	0.09	0.39
	Кофейный напиток	2.0	2.0										
	молоко	100.0	100.0										
	вода	110.0	110.0										
	Сахар-песок	10.0	10.0										
	Бутерброд с маслом			60	3.27	9.4	20.4	180.9	12.10	1.01	0.08	0.04	0.00
	батон	50	50										
	Масло сл.	10	10										
	Итого за завтрак				33.57	32.00	70.2	704.9	365.91	2.03	0.18	0.55	0.94
	2-ой завтрак												
	фрукты	100	100	100	1.5	0.50	21.0	96	8.00	0.60	0.04	0.05	10.0
	Итого за 2 –ой завтрак				1.00	0.20	20.20	92	14.00	2.80	0.02	0.02	4.0
	Обед												
	Салат «Степной»			60	1.0	2.1	4.0	39	9.07	0.23	0.03	0.02	1.5
	Картофель с 01.09	18	13.4										
	c 01.11	19	13.4										
	C 01.01	21	13.4										
	C 01.03	22	13.4										
	Горошек зеленый	11	7										
	Огурцы соленые	18	10										
	Лук репчатый	12	10										
	Морковь до 01.01	14	11										

C 01.01.	15	11										
Масло растительное	2.5	2.5										
Сахар-песок	0.5	0.5										
соль	0.2	0.2										
Суп с рыбными			250	8.5	4.4	13.3	128	12.63	0.76	0.09	0.07	1.6
консервами												
Картофель												
c 01.09	100	75										
c 01.11	107	75										
C 01.01	115	75										
C 01.03	125	75										
Консервы рыбные	30	30										
Морковь до 01.01	12	10										
C.01.01	13	10										
Лук репчатый	16	13										
Масло сл. или растительное	3	3										
Вода	200	200										
Голубцы ленивые			200/30	18.0	14.4	15.2	262	65.42	1.84	0.07	0.19	22
Говядина	100	73										
Лук репчатый	21	18										
Масло сливочное	5	5										
Яйцо	1/4шт	10										
Капуста	165	133										
Coyc:												
Мука пшеничная	1.4	1.4										
Морковь до 01.01	3	2										
C 01.01	4	2										
Лук репчатый	0.7	0.6										
Томат паста	4	4										
Масло сливочное	2	2										
Сахар песок	0.3	0.3										
вода	27	27										
Компот из сухофруктов			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.3
Сухофрукты	11	30										
caxap	15	15										
вода	200	200										
Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
Хлеб пшеничн	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0

Итого за обед				29.28	33.05	95.46	799.49	146.23	8.22	0.39	0.39	23.08
Уплотнённый полдник												
Омлет с морковью			155	11.4	13.3	5.1	185	101.31	2.03	0.07	0.37	1.04
молоко	80	80										
яйцо	50	50										
Морковь до 01.01	49	39										
C 01.01	52	39										
Масло сливочное	5	5										
Чай с молоком и сахаром			200	1.4	1.4	11.2	61	53.06	0.07	0.01	0.06	0.26
чай	0.6	0.6										
Caxap	10	10										
Вода	140	140										
Молоко	50	50										
Печенье	30	30	30	1.92	5.04	20.55	131.13	6.90	0.24	0.03	0.02	0
Хлеб пшеничный			25	1.98	0.25	12.08	59.5	5.75	0.5	0.04	0.02	0
Итого за полдник				25.37	25.07	52.12	532.36	288.57	2.23	0.16	0.48	0.87
Итого за день				68.92	74.69	254.68	1963.75	571.46	18.63	1.02	1.14	39.2