*Приложение №1.1 к заданию на оказание услуг*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | «**СОГЛАСОВАНО»**  **Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ года. | **«УТВЕРЖДАЮ»**  **ДИРЕКТОР ООО «ЛИМАН»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.И.Митрякова**    «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_ года. | |  | |  |
| **Меню 2-х разового питания**  **в пришкольных лагерях общеобразовательных учреждений города Твери**    **Основание:**   1. **СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»** Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27.10.2020 г. 2. **Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20.** Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г. 3. **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.**  Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года | |

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Сезон:** летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ**  ( для детей старше 11 лет) | | | | | | | | | |
|  | **1 день** |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **брутто** | **нетто** | **б** | **ж** | **у** | | **Кк** | | **С,мг** | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Макароны, запеченные с сыром** | 250 |  |  | 8,75 | 9,75 | 48 | | 340 | | 0,7 | |
| Макароны |  | 86,7 | 86,7 |  |  |  | |  | |  | |
| Сыр не менее 45 % жирности |  | 22,25 | 20 |  |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 5 | 5 |  |  |  | |  | |  | |
| **Кофейный напиток на молоке** | 200 |  |  | 2,8 | 3,2 | 14,8 | | 100 | | 7,36 | |
| Кофейный напиток |  | 8 | 8 |  |  |  | |  | |  | |
| Молоко 3,2% жирности |  | 100 | 100 |  |  |  | |  | |  | |
| Вода питьевая |  | 115 | 115 |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  |  | |  | |  | |
| **Бутерброд с маслом сливочным** | 40 |  |  | 1,6 | 17,12 | 10,52 | | 202,52 | | 0 | |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 20 | 20 |  |  |  | |  | |  | |
| Батон нарезной |  | 20 | 20 |  |  |  | |  | |  | |
| **Яйцо вареное** |  | 40 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | | 62,8 | | 0 | |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **18,23** | **34,67** | **73,6** | | **705,32** | | **8,06** | |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Огурец свежий** | 100 |  |  | 0,8 | 0,2 | 2,6 | | 14 | | 6,65 | |
| Огурец свежий |  | 106 | 100 |  |  |  | |  | |  | |
| **Щи из свежей капусты на б/м с мелкошинкованными овощами** | 300 |  |  | 5,14 | 5,05 | 10,5 | | 106,3 | | 20,5 | |
| Капуста белокочанная |  | 75 | 60 |  |  |  | |  | |  | |
| Картофель |  | 42 | 30 |  |  |  | |  | |  | |
| Морковь |  | 18,9 | 15 |  |  |  | |  | |  | |
| Лук репчатый |  | 7,2 | 6 |  |  |  | |  | |  | |
| Помидоры свежие |  | 5 | 5 |  |  |  | |  | |  | |
| или томат-пюре |  | 2 | 2 |  |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 3 | 3 |  |  |  | |  | |  | |
| Вода питьевая |  | 225 | 225 |  |  |  | |  | |  | |
| Говядина с/м |  | 21,26 | 16,1 |  |  |  | |  | |  | |
| Сметана 10% жирности |  | 6 | 6 |  |  |  | |  | |  | |
| **Котлеты мясные рубленные школьные** | 100 |  |  | 13 | 13 | 12 | | 223 | | 0,2 | |
| Говядина с/м |  | 53,6 | 40 |  |  |  | |  | |  | |
| Батон нарезной |  | 15 | 15 |  |  |  | |  | |  | |
| Лук репчатый |  | 12 | 10 |  |  |  | |  | |  | |
| Вода питьевая |  | 17 | 17 |  |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 4 | 4 |  |  |  | |  | |  | |
| Свинина с/м |  | 40,8 | 30 |  |  |  | |  | |  | |
| Чеснок |  | 1,3 | 1 |  |  |  | |  | |  | |
| **Картофель отварной** | 200 |  |  | 8,2 | 7,4 | 24 | | 196 | | 0 | |
| Картофель |  | 266,3 | 200 |  |  |  | |  | |  | |
| Масло растительное |  | 6 | 6 |  |  |  | |  | |  | |
| **Компот из сухофруктов** | 200 |  |  | 0,6 | 0,2 | 26,6 | | 110 | | 0 | |
| Сухофрукты |  | 25 | 25 |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  | |  | |  | |
| Вода питьевая |  | 200 | 200 |  |  |  | |  | |  | |
| Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки | 100 | 100 |  | 5,6 | 1,02 | 1,5 | | 180 | | 0 | |
| Батон нарезной | 100 | 100 |  | 8,2 | 1,4 | 1,3 | | 195 | | 0 | |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **33,340** | **20,870** | **54,500** | | **828,300** | | **27,350** | |
| **Итого за 1 день** |  |  |  | 51,570 | 55,540 | 128,100 | | 1 533,62 | | 35,41 | |
|  | **2 день** |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Наименование блюда** |  | **брутто** | **нетто** | **б** | **ж** | **у** | | **Кк** | | **С,мг** | |
| **ЗАВТРАК** | **1** |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Каша вязкая на молоке (овсяные хлопья)** | 250 |  |  | 5,3 | 7,5 | 34,62 | | 232,5 | | 2,6 | |
| Крупа овсяная |  | 55,5 | 55,5 |  |  |  | |  | |  | |
| Молоко3,2% жирности |  | 123 | 123 |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  | |  | |  | |
| Вода питьевая |  | 82 | 82 |  |  |  | |  | |  | |
| **Какао с молоком** | 200 |  |  | 4 | 4 | 16 | | 116 | | 0 | |
| Какао-порошок |  | 5 | 5 |  |  |  | |  | |  | |
| Молоко3,2% жирности |  | 100 | 100 |  |  |  | |  | |  | |
| Вода питьевая |  | 110 | 110 |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  |  | |  | |  | |
| **Бутерброд с сыром и маслом сливочным** | 60 |  |  | 7,5 | 14,4 | 15,6 | | 222 | | 0 | |
| Сыр не менее 45 % жирности |  | 21 | 20 |  |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 10 | 10 |  |  |  | |  | |  | |
| Батон нарезной |  | 30 | 30 |  |  |  | |  | |  | |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **16,8** | **25,9** | **66,22** | | **570,5** | | **2,6** | |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Салат из отвар. свеклы с маслом раст.** | 100 |  |  | 1,7 | 6,8 | 8,9 | | 104 | | 3,84 | |
| Свекла |  | 113 | 88 |  |  |  | |  | |  | |
| Масло растительное |  | 13 | 13 |  |  |  | |  | |  | |
| **Рассольник ленинградский** | 300 |  |  | 5,44 | 7,15 | 15,3 | | 148,3 | | 9,39 | |
| Картофель |  | 120 | 90 |  |  |  | |  | |  | |
| Крупа рисовая или перловая или овсяная |  | 6 | 6 |  |  |  | |  | |  | |
| Морковь |  | 15 | 12 |  |  |  | |  | |  | |
| Лук репчатый |  | 7,2 | 6 |  |  |  | |  | |  | |
| Огурец соленый |  | 20,1 | 18 |  |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 6 | 6 |  |  |  | |  | |  | |
| Говядина с/м |  | 21,26 | 16,1 |  |  |  | |  | |  | |
| Вода питьевая |  | 225 | 225 |  |  |  | |  | |  | |
| Сметана 10 % жирности |  | 6 | 6 |  |  |  | |  | |  | |
| **Суфле из кур** | 100/9 |  |  | 14,2 | 21,36 | 2,6 | | 260 | | 0,69 | |
| Курица |  | 261 | 94 |  |  |  | |  | |  | |
| или филе птицы |  | 94 | 94 |  |  |  | |  | |  | |
| Яйцо |  | 18 | 18 |  |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное |  | 9 | 9 |  |  |  | |  | |  | |
| Соус молочный |  | 30 | 30 |  |  |  | |  | |  | |
| Молоко 3,2% жирности |  | 25 | 25 |  |  |  | |  | |  | |
| Мука пшеничная |  | 4,3 | 4,3 |  |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 4,3 | 4,3 |  |  |  | |  | |  | |
| **Каша гречневая рассыпчатая** | 200 |  |  | 11,4 | 7,4 | 55,2 | | 332 | | 0 | |
| Крупа гречневая |  | 81 | 81 |  |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 6 | 6 |  |  |  | |  | |  | |
| **Сок яблочный** | 200 | 200 |  | 0,14 | 0,06 | 21,78 | | 69,44 | | 40 | |
| Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки | **100** | 100 |  | 5,6 | 1,02 | 1,5 | | 180 | | 0 | |
| Батон нарезной | **100** | 100 |  | 8,2 | 1,4 | 1,3 | | 195 | | 0 | |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **46,68** | **45,19** | **106,58** | | **1288,74** | | **53,92** | |
| **Соль йодированная** | 3,75 |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Итого за 2 день** |  |  |  | **63,48** | **71,09** | **172,8** | | **1859,24** | | **56,52** | |
|  | **3 день** |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **брутто** | **нетто** | **б** | **ж** | **у** | | **Кк** | | **С,мг** | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Запеканка творожная с морковью с соусом мол150/50** | 150 |  |  | 16,95 | 14,85 | 22,8 | | 300 | | 0,251 | |
| Творог 9% жирности |  | 84 | 82,5 |  |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 4,5 | 4,5 |  |  |  | |  | |  | |
| Крупа манная |  | 9 | 9 |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар |  | 9 | 9 |  |  |  | |  | |  | |
| Яйцо |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  | |  | |  | |
| Сметана 10 % жирности |  | 4,5 | 4,5 |  |  |  | |  | |  | |
| Молоко 3,2 % жирности |  | 18 | 18 |  |  |  | |  | |  | |
| Морковь |  | 30 | 24 |  | Морковь отварная припущенная 22 гр | | | | |  | |
| **Соус молочный сладкий** | 50 |  |  |  |  | |  | |  |  | |
| Молоко 3,2% жирности |  | 25 | 25 |  |  | |  | |  |  | |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 2 | 2 |  |  | |  | |  |  | |
| Мука пшеничная, первого сорта |  | 2 | 2 |  |  | |  | |  |  | |
| Вода питьевая |  | 25 | 25 |  |  | |  | |  |  | |
| Соль |  | 0,075 | 0,075 |  |  | |  | |  |  | |
| Сахар |  | 3 | 3 |  |  | |  | |  |  | |
| **Чай с молоком** | 200 |  |  | 1,6 | 1,6 | | 12,4 | | 70 | 7,36 | |
| Чай чёрный |  | 25 | 25 |  |  | |  | |  |  | |
| Молоко 3,2% жирности |  | 50 | 50 |  |  | |  | |  |  | |
| Вода питьевая |  | 150 | 150 |  |  | |  | |  |  | |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  |  | |
| **Бутерброд с маслом сливочным** | 40 |  |  | 1,6 | 17,12 | | 10,52 | | 202,52 | 0 | |
| Масло сливочное (порциями) |  | 20 | 20 |  |  | |  | |  |  | |
| Батон нарезной |  | 20 | 20 |  |  | |  | |  |  | |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **20,15** | **33,57** | | **45,72** | | **572,52** | **7,611** | |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |
| **Помидоры свежие** | 100 |  |  | 1,1 | 0,2 | | 3,8 | | 24 | 20 | |
| Помидоры (томаты) |  | 118 | 100 |  |  | |  | |  |  | |
| **Борщ** | 300 |  |  | 4,84 | 6,55 | | 12,9 | | 130,3 | 10,3 | |
| Свекла |  | 60 | 48 |  |  | |  | |  |  | |
| Капуста |  | 45 | 36 |  |  | |  | |  |  | |
| Морковь |  | 15 | 12 |  |  | |  | |  |  | |
| Лук репчатый |  | 15 | 12 |  |  | |  | |  |  | |
| Томат-пюре |  | 9 | 9 |  |  | |  | |  |  | |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  |  | |
| Сахар |  | 3 | 3 |  |  | |  | |  |  | |
| Говядина с/м |  | 21,26 | 16,1 |  |  | |  | |  |  | |
| Вода питьевая или бульон мясной |  | 240 | 240 |  |  | |  | |  |  | |
| Сметана 10 % жирности |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  |  | |
| **Рыба(филе) с гарниром, запеченная под соусом сметанным** | 300 |  |  | 19,8 | 10,8 | | 29,7 | | 339 | 0,5 | |
| Филе минтая с/м |  | 96 | 91,5 |  |  | | | | | | |
| Соус сметанный |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сметана 10 % жирности |  | 100 | 100 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 5 | 6,7 |  |  | |  | |  | |  |
| Мука пшеничная первого сорта |  | 5 | 6,7 |  |  | |  | |  | |  |
| Картофель |  | 187,5 | 150 |  |  | |  | |  | |  |
| Сыр не менее 45 % жирности |  | 3,6 | 3,6 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| **Компот из свежих яблок** | 200 |  |  | 0,2 | 0,2 | | 17,8 | | 74 | | 3,24 |
| Яблоки |  | 45,4 | 40 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 180 | 180 |  |  | |  | |  | |  |
| Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки | **100** | 100 |  | 5,6 | 1,02 | | 1,5 | | 180 | | 0 |
| Батон нарезной | **100** | 100 |  | 8,2 | 1,4 | | 1,3 | | 195 | | 0 |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **39,74** | **20,17** | | **67** | | **942,3** | | **34,04** |
| **Соль йодированная** | 3,75 |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Итого за 3 день** |  |  |  | **59,89** | **53,74** | | **112,72** | | **1514,82** | | **41,651** |
|  | **4 день** |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **брутто** | **нетто** | **б** | **ж** | | **у** | | **Кк** | | **С,мг** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Каша вязкая на молоке(пшенная)** | 250 |  |  | 5,4 | 7,5 | | 34,62 | | 232,5 | | 1,9 |
| Крупа пшено |  | 62,5 | 62,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко 3,2% жирности |  | 120 | 120 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 7,5 | 7,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 80 | 80 |  |  | |  | |  | |  |
| **Какао с молоком** | 200 |  |  | 4 | 4 | | 16 | | 116 | | 0,78 |
| Какао-порошок |  | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко 3,2% жирности |  | 100 | 100 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 110 | 110 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| **Бутерброд с сыром и маслом сливочным** | 60 |  |  | 7,5 | 14,4 | | 15,6 | | 222 | | 0 |
| Сыр не менее 45 % жирности |  | 21 | 20 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| Батон нарезной |  | 30 | 30 |  |  | |  | |  | |  |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **16,9** | **25,9** | | **66,22** | | **570,5** | | **2,68** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Салат из белокочанной капусты** | 100 |  |  | 1,5 | 10,1 | | 7,6 | | 127 | | 0 |
| Капуста |  | 156,1 | 125 |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 12,5 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| Кислота лимонная |  | 0,3 | 0,3 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| **Суп картофельный с крупой** | 300 |  |  | 5,1 | 19,8 | | 24,6 | | 158,4 | | 5,83 |
| Картофель |  | 120 | 90 |  |  | |  | |  | |  |
| Крупа рисовая /пшено |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 15 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 14,4 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  |
| Бульон или вода |  | 210 | 210 |  |  | |  | |  | |  |
| Курица |  | 19 | 14 |  |  | |  | |  | |  |
| **Птица, тушенная в соусе с овощами** | 300 |  |  | 21,6 | 14,1 | | 25,8 | | 336 | | 12,24 |
| Курица тушка |  | 100,2 | 90 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  |
| Картофель |  | 148,8 | 111,6 |  | *Масса отварного картофеля 108,3гр.* | | | | | |  |
| Лук репчатый |  | 32,4 | 27,6 |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 57,9 | 46,2 |  |  | |  | |  | |  |
| Горошек зеленый |  | 12,6 | 8,4 |  |  | |  | |  | |  |
| Бульон или вода питьевая |  | 100 | 100 |  |  | |  | |  | |  |
| Мука пшеничная первого сорта |  | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  |
| Томат-пюре |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 10 | 8 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 2,4 | 2 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 1,5 | 1,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Лист лавровый |  | 0,02 | 0,02 |  |  | |  | |  | |  |
| **Компот из сухофруктов** | 200 |  |  | 0,6 | 0,2 | | 26,6 | | 110 | | 0 |
| Сухофрукты |  | 25 | 25 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 200 | 200 |  |  | |  | |  | |  |
| Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки | **100** | 100 |  | 5,6 | 1,02 | | 1,5 | | 180 | | 0 |
| Батон нарезной | **100** | 100 |  | 8,2 | 1,4 | | 1,3 | | 195 | | 0 |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **42,6** | **46,62** | | **87,4** | | **1106,4** | | **18,07** |
| **Соль йодированная** | 3,75 |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Итого за 4 день** |  |  |  | **59,5** | **72,52** | | **153,62** | | **1676,9** | | **20,75** |
|  | **5 день** |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **брутто** | **нетто** | **б** | **ж** | | **у** | | **Кк** | | **С,мг** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Каша вязкая на молоке (гречневая)** | 250 |  |  | 5,4 | 7,5 | | 34,6 | | 232,5 | | 1,9 |
| Крупа гречневая |  | 62,5 | 62,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко3,2% жирности |  | 123 | 123 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 7,5 | 7,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 82 | 82 |  |  | |  | |  | |  |
| **Кофейный напиток на молоке** | 200 |  |  | 2,8 | 3,2 | | 14,8 | | 100 | | 7,36 |
| Кофейный напиток |  | 8 | 8 |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко 3,2% жирности |  | 100 | 100 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 115 | 115 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| **Бутерброд с маслом сливочным** | 40 |  |  | 1,6 | 17,12 | | 10,52 | | 202,52 | | 0 |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  |
| Батон нарезной |  | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **9,8** | **27,82** | | **59,92** | | **535,02** | | **9,26** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Салат зеленый с огурцами** | 100 |  |  | 1 | 14,6 | | 1,7 | | 142 | | 6,65 |
| Салат китайский или капуста |  | 61,2 | 44 |  |  | |  | |  | |  |
| Огурец свежий |  | 53,4 | 43 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло подсолнечное |  | 14 | 14 |  |  | |  | |  | |  |
| **Щи из свежей капусты** | 300 |  |  | 8,052 | 6,85 | | 9,6 | | 121,3 | | 16,8 |
| Капуста |  | 120 | 96 |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 15 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 14,4 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Томат-пюре |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| Мука пшеничная |  | 1,8 | 1,8 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| Бульон или вода |  | 210 | 210 |  |  | |  | |  | |  |
| Говядина с/м |  | 21,26 | 16,1 |  |  | |  | |  | |  |
| Сметана 10 % жирности |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| **Биточки мясные рубленные школьные** | 100 |  |  | 13 | 13 | | 12 | | 223 | | 0,2 |
| Говядина с/м |  | 53,6 | 40 |  |  | |  | |  | |  |
| Батон нарезной |  | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 12 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 17 | 17 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  |
| Свинина с/м |  | 40,8 | 30 |  |  | |  | |  | |  |
| Чеснок |  | 1,3 | 1 |  |  | |  | |  | |  |
| **Картофель отварной** | 200 |  |  | 8,2 | 7,4 | | 24 | | 196 | | 0 |
| Картофель |  | 266,3 | 200 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| **Сок мульти фруктовый** | 200 | 200 |  | 1,35 | 0,3 | | 102,48 | | 105,34 | | 8 |
| Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки | **100** | 100 |  | 5,6 | 1,02 | | 1,5 | | 180 | | 0 |
| Батон нарезной | **100** | 100 |  | 8,2 | 1,4 | | 1,3 | | 195 | | 0 |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **45,402** | **44,57** | | **152,58** | | **1162,64** | | **31,65** |
| **Соль йодированная** | 3,75 |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Итого за 5 день** |  |  |  | **55,202** | **72,39** | | **212,5** | | **1697,66** | | **40,91** |
|  | **6 день** |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **брутто** | **нетто** | **б** | **ж** | | **у** | | **Кк** | | **С,мг** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Каша вязкая на молоке (манка)** | 250 |  |  | 5,3 | 7,5 | | 34,62 | | 232,5 | | 2,6 |
| Крупа манная |  | 56,25 | 56,25 |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко3,2% жирности |  | 123 | 123 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 7,5 | 7,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 82 | 82 |  |  | |  | |  | |  |
| **Чай с сахаром** | 200 |  |  | 0,53 | 0 | | 9,47 | | 40 | | 0,78 |
| Чай чёрный |  | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 216 | 216 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  |
| **Бутерброд с маслом и сыром** | 60 |  |  | 7,5 | 14,4 | | 15,6 | | 222 | | 0 |
| Сыр не менее 45 % жирности |  | 21 | 20 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| Батон нарезной |  | 30 | 30 |  |  | |  | |  | |  |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **13,33** | **21,9** | | **59,69** | | **494,5** | | **3,38** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Салат из моркови с маслом растительным** | 100 |  |  | 1,2 | 6,8 | | 6,4 | | 92 | | 0,08 |
| Морковь |  | 118 | 94 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное |  | 7 | 7 |  |  | |  | |  | |  |
| **Суп картофельный макаронными изделиями** | 300 |  |  | 5,4 | 4,2 | | 25,2 | | 158,4 | | 9 |
| Макаронные изделия |  | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Картофель |  | 112,5 | 90 |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 15 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 14,4 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  |
| Курица |  | 19 | 15 |  |  | |  | |  | |  |
| Бульон или вода |  | 225 | 225 |  |  | |  | |  | |  |
| **Рыба тушенная в томате с овощами 100/50** | 100/50 |  |  | 1 | 9 | | 8,6 | | 120 | | 6,48 |
| Рыба филе с/м |  | 128 | 122 |  | *Масса готовой рыбы100 гр.* | | | | | | |
| Морковь |  | 22,5 | 18 |  |  | |  | |  | |  |
| Петрушка |  | 4 | 3 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 9,5 | 8 |  |  | |  | |  | |  |
| Томат-пюре |  | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное |  | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 19 | 19 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  |
| **Макароны отварные** | 200 |  |  | 6,8 | 5 | | 32 | | 200 | | 0 |
| Макаронные изделия |  | 68 | 68 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| **Сок яблочный** | 200 | 200 |  | 0,72 | 0 | | 25,25 | | 85,34 | | 4 |
| Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки | **100** | 100 |  | 5,6 | 1,02 | | 1,5 | | 180 | | 0 |
| Батон нарезной | **100** | 100 |  | 8,2 | 1,4 | | 1,3 | | 195 | | 0 |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **28,92** | **27,42** | | **100,25** | | **1030,74** | | **19,56** |
| **Соль йодированная** | 3,75 |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Итого за 6 день** |  |  |  | **42,25** | **49,32** | | **159,94** | | **1525,24** | | **22,94** |
|  | **7 день** |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **брутто** | **нетто** | **б** | **ж** | | **у** | | **Кк** | | **С,мг** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Запеканка творожная с морковью с соусом мол150/50** | 150 |  |  | 16,95 | 14,85 | | 22,8 | | 300 | | 0,251 |
| Творог 9% жирности |  | 84 | 82,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 4,5 | 4,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Крупа манная |  | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  |
| Яйцо |  | 7,5 | 7,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Сметана 10 % жирности |  | 4,5 | 4,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко 3,2 % жирности |  | 18 | 18 |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 30 | 24 |  |  | |  | |  | |  |
| **Соус молочный сладкий** | 50 |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко 3,2% жирности |  | 25 | 25 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  |
| Мука пшеничная, первого сорта |  | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 25 | 25 |  |  | |  | |  | |  |
| Соль |  | 0,075 | 0,075 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  |
| **Кофейный напиток на молоке** | 200 |  |  | 2,8 | 3,2 | | 14,8 | | 100 | | 7,36 |
| Кофейный напиток |  | 8 | 8 |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко 3,2% жирности |  | 100 | 100 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 115 | 115 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| **Бутерброд с маслом сливочным** | 40 |  |  | 1,6 | 17,12 | | 10,52 | | 202,52 | | 0 |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  |
| Батон нарезной |  | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  |
| **Яйцо вареное** |  | 40 | 40 | 5,08 | 4,6 | | 0,28 | | 62,8 | | 0 |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **26,43** | **39,77** | | **48,4** | | **665,32** | | **7,611** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Салат из свежих помидоров** | 100 |  |  | 1,6 | 12,8 | | 4,7 | | 140 | | 20,3 |
| Помидоры (томаты) |  | 70,4 | 68 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 23,8 | 20 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло подсолнечное |  | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| **Борщ** | 300 |  |  | 4,84 | 6,55 | | 12,9 | | 130,3 | | 10,3 |
| Свекла |  | 60 | 48 |  |  | |  | |  | |  |
| Капуста |  | 45 | 36 |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 15 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 15 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Томат-пюре |  | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  |
| Говядина с/м |  | 21,26 | 16,1 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая или бульон мясной |  | 240 | 240 |  |  | |  | |  | |  |
| Сметана 10 % жирности |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| **Гуляш из отварного мяса** | 150 |  |  | 12 | 22,8 | | 4,95 | | 274,5 | | 0,5 |
| Свинина с/м |  | 92,85 | 90 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное |  | 7,5 | 7,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 9 | 7,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Мука пшеничная |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 91,5 | 91,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Томат-пюре |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| Петрушка |  | 6,3 | 4,5 |  |  | |  | |  | |  |
| **Пюре картофельное** | 200 |  |  | 7,8 | 6,2 | | 18,8 | | 162 | | 4,15 |
| Картофель |  | 228 | 171 |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко 3,2% жирности |  | 30 | 30 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| **Компот из сухофруктов** | 200 |  |  | 0,6 | 0,2 | | 26,6 | | 110 | | 0 |
| Сухофрукты |  | 25 | 25 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 200 | 200 |  |  | |  | |  | |  |
| Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки | **100** | 100 |  | 5,6 | 1,02 | | 1,5 | | 180 | | 0 |
| Батон нарезной | **100** | 100 |  | 8,2 | 1,4 | | 1,3 | | 195 | | 0 |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **40,64** | **50,97** | | **70,75** | | **1191,8** | | **35,25** |
| **Соль йодированная** | 3,75 |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Итого за 7 день** |  |  |  | **67,07** | **90,74** | | **119,15** | | **1857,12** | | **42,861** |
|  | **8 день** |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **брутто** | **нетто** | **б** | **ж** | | **у** | | **Кк** | | **С,мг** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Макароны, запеченные с сыром** | 250 |  |  | 8,75 | 9,75 | | 48 | | 340 | | 0,7 |
| Макароны |  | 86,7 | 86,7 |  |  | |  | |  | |  |
| Сыр не менее 45 % жирности |  | 22,25 | 20 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  |
| **Какао с молоком** | 200 |  |  | 4 | 4 | | 16 | | 116 | | 0,78 |
| Какао-порошок |  | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко 3,2% жирности |  | 100 | 100 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 110 | 110 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| **Бутерброд с сыром и маслом сливочным** | 60 |  |  | 7,5 | 14,4 | | 15,6 | | 222 | | 0 |
| Сыр не менее 45 % жирности |  | 21 | 20 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| Батон нарезной |  | 30 | 30 |  |  | |  | |  | |  |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **20,25** | **28,15** | | **79,6** | | **678** | | **1,48** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Салат из отвар. свеклы с маслом раст.** | 100 |  |  | 1,7 | 6,8 | | 8,9 | | 104 | | 3,84 |
| Свекла |  | 113 | 88 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное |  | 13 | 13 |  |  | |  | |  | |  |
| **Суп картофельный с бобовыми** | 300 |  |  | 9,64 | 6,55 | | 25,8 | | 199,3 | | 28,14 |
| Горох |  | 24,3 | 8 |  |  | |  | |  | |  |
| Картофель |  | 99,9 | 99,9 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 14,4 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 15 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| Бульон или вода |  | 195 | 195 |  |  | |  | |  | |  |
| Говядина с/м |  | 21,26 | 16,1 |  |  | |  | |  | |  |
| **Котлеты рыбные школьные** | 100 |  |  | 10,9 | 3,7 | | 12 | | 123 | | 0,48 |
| Минтай филе с/м |  | 63 | 60 |  |  | |  | |  | |  |
| Крупа манная |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко 3,2% жирности |  | 25 | 25 |  |  | |  | |  | |  |
| Яйцо |  | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 10 | 8 |  |  | |  | |  | |  |
| Сухари панировочные |  | 8 | 8 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| **Картофель отварной** | 200 |  |  | 8,2 | 7,4 | | 24 | | 196 | | 0 |
| Картофель |  | 266,3 | 200 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| **Сок яблочный** | 200 | 200 |  | 0,72 | 0 | | 25,25 | | 85,34 | | 4 |
| Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки | **100** | 100 |  | 5,6 | 1,02 | | 1,5 | | 180 | | 0 |
| Батон нарезной | **100** | 100 |  | 8,2 | 1,4 | | 1,3 | | 195 | | 0 |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **44,96** | **26,87** | | **98,75** | | **1082,64** | | **36,46** |
| **Соль йодированная** | 3,75 |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Итого за 8 день** |  |  |  | **65,21** | **55,02** | | **178,35** | | **1760,64** | | **37,94** |
|  | **9 день** |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **брутто** | **нетто** | **б** | **ж** | | **у** | | **Кк** | | **С,мг** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Каша вязкая на молоке(пшенная)** | 250 |  |  | 5,4 | 7,5 | | 34,62 | | 232,5 | | 1,9 |
| Крупа пшено |  | 62,5 | 62,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко 3,2% жирности |  | 120 | 120 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 7,5 | 7,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 80 | 80 |  |  | |  | |  | |  |
| **Чай с молоком** | 200 |  |  | 1,6 | 1,6 | | 12,4 | | 70 | | 7,36 |
| Чай чёрный |  | 25 | 25 |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко 3,2% жирности |  | 50 | 50 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 150 | 150 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| **Яйцо вареное** |  | 40 | 40 | 5,08 | 4,6 | | 0,28 | | 62,8 | | 0 |
| **Бутерброд с маслом сливочным** | 40 |  |  | 1,6 | 17,12 | | 10,52 | | 202,52 | | 0 |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  |
| Батон нарезной |  | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **13,68** | **30,82** | | **57,82** | | **567,82** | | **9,26** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Салат из белокочанной капусты** | 100 |  |  | 1,5 | 10,1 | | 7,6 | | 127 | | 0 |
| Капуста |  | 156,1 | 125 |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 12,5 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| Кислота лимонная |  | 0,3 | 0,3 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| **Суп картофельный макаронными изделиями** | 300 |  |  | 5,4 | 4,2 | | 25,2 | | 158,4 | | 9 |
| Макаронные изделия |  | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Картофель |  | 112,5 | 90 |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 15 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 14,4 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  |
| Курица |  | 19 | 15 |  |  | |  | |  | |  |
| Бульон или вода |  | 225 | 225 |  |  | |  | |  | |  |
| **Печень по-строгановски** | 125 |  |  | 19,62 | 10,5 | | 6,37 | | 187,5 | | 0 |
| Печень с/м |  | 111,25 | 92,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Соус молочный | 25 |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сметана 10 % жирности |  | 25 | 25 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 1,25 | 1,25 |  |  | |  | |  | |  |
| Мука пшеничная первого сорта |  | 1,25 | 1,25 |  |  | |  | |  | |  |
| Томат-пюре |  | 6,25 | 6,25 |  |  | |  | |  | |  |
| **Макароны отварные** | 200 |  |  | 6,8 | 5 | | 32 | | 200 | | 0 |
| Макаронные изделия |  | 68 | 68 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| **Напиток из плодов шиповник** | 200 |  |  | 0,6 | 0 | | 10,7 | | 83,68 | | 4 |
| Плоды шиповника |  | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 8 | 8 |  |  | |  | |  | |  |
| Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки | **100** | 100 |  | 5,6 | 1,02 | | 1,5 | | 180 | | 0 |
| Батон нарезной | **100** | 100 |  | 8,2 | 1,4 | | 1,3 | | 195 | | 0 |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **47,72** | **32,22** | | **84,67** | | **1131,58** | | **13** |
| **Соль йодированная** | 3,75 |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Итого за 9 день** |  |  |  | **61,4** | **63,04** | | **142,49** | | **1699,4** | | **22,26** |
|  | **10 день** |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **брутто** | **нетто** | **б** | **ж** | | **у** | | **Кк** | | **С,мг** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Суп молочный с макаронными изделиями** | 250 |  |  | 6 | 5,2 | | 21,5 | | 157,5 | | 0,9 |
| Молоко 3,2% жирности |  | 125 | 125 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода |  | 105 | 105 |  |  | |  | |  | |  |
| Лапша или вермишель или фигурные изделия |  | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 1,5 | 1,5 |  |  | |  | |  | |  |
| **Какао с молоком** | 200 |  |  | 4 | 4 | | 16 | | 116 | | 0,78 |
| Какао-порошок |  | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко 3,2% жирности |  | 100 | 100 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 110 | 110 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| **Бутерброд с сыром и маслом сливочным** | 60 |  |  | 7,5 | 14,4 | | 15,6 | | 222 | | 0 |
| Сыр не менее 45 % жирности |  | 21 | 20 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| Батон нарезной |  | 30 | 30 |  |  | |  | |  | |  |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **17,5** | **23,6** | | **53,1** | | **495,5** | | **1,68** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Салат из моркови с маслом растительным** | 100 |  |  | 1,2 | 6,8 | | 6,4 | | 92 | | 0,08 |
| Морковь |  | 118 | 94 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное |  | 7 | 7 |  |  | |  | |  | |  |
| **Суп рыбный с фрикадельками рыбными** | 300 |  |  | 9,6 | 3,6 | | 22,5 | | 162 | | 16 |
| Картофель |  | 120 | 90 |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 15 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 7,2 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| Томат - пюре |  | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное |  | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  |
| Петрушка |  | 3,9 | 3 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 240 | 240 |  |  | |  | |  | |  |
| Фрикадельки |  |  | 50 |  |  | |  | |  | |  |
| Рыба минтай с/м тушка |  | 40,5 | 37 |  |  | |  | |  | |  |
| Яйцо |  | 2,5 | 2,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 9 | 7,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Бульон или вода |  | 8,5 | 8,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Батон нарезной |  | 8,5 | 8,5 |  |  | |  | |  | |  |
| **Биточки рубленые из птицы паровые** | 100 |  |  | 14,3 | 13,5 | | 8,1 | | 215 | | 0,16 |
| Курица |  | 119,4 | 74 |  |  | |  | |  | |  |
| Жир внутренний |  | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  |
| Батон нарезной |  | 18 | 18 |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко |  | 26 | 26 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  |
| **Каша гречневая рассыпчатая** | 200 |  |  | 11,4 | 7,4 | | 55,2 | | 332 | | 0 |
| Крупа гречневая |  | 81 | 81 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| **Компот из сухофруктов** | 200 |  |  | 0,6 | 0,2 | | 26,6 | | 110 | | 0 |
| Сухофрукты |  | 25 | 25 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 200 | 200 |  |  | |  | |  | |  |
| Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки | **100** | 100 |  | 5,6 | 1,02 | | 1,5 | | 180 | | 0 |
| Батон нарезной | **100** | 100 |  | 8,2 | 1,4 | | 1,3 | | 195 | | 0 |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **50,9** | **33,92** | | **121,6** | | **1286** | | **16,24** |
| **Соль йодированная** | 3,75 |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Итого за 10 день** |  |  |  | **68,4** | **57,52** | | **174,7** | | **1781,5** | | **17,92** |
|  | **11 день** |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **брутто** | **нетто** | **б** | **ж** | | **у** | | **Кк** | | **С,мг** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным** | 250 |  |  | 5,4 | 7,5 | | 34,62 | | 232,5 | | 1,9 |
| Крупа рисовая |  | 27,75 | 27,75 |  |  | |  | |  | |  |
| Крупа пшено |  | 31,25 | 31,25 |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко 3,2% жирности |  | 123 | 123 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 82 | 82 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 7,5 | 7,5 |  |  | |  | |  | |  |
| **Кофейный напиток на молоке** | 200 |  |  | 2,8 | 3,2 | | 14,8 | | 100 | | 7,36 |
| Кофейный напиток |  | 8 | 8 |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко 3,2% жирности |  | 100 | 100 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 115 | 115 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| **Бутерброд с маслом сливочным** | 40 |  |  | 1,6 | 17,12 | | 10,52 | | 202,52 | | 0 |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  |
| Батон нарезной |  | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  |
| **Яйцо вареное** |  | 40 | 40 | 5,08 | 4,6 | | 0,28 | | 62,8 | | 0 |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **14,88** | **32,42** | | **60,22** | | **597,82** | | **9,26** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Винегрет овощной** | 100 |  |  | 2,6 | 16,3 | | 11,4 | | 203 | | 7 |
| Картофель |  | 29 | 21,1 |  |  | |  | |  | |  |
| Свекла |  | 19 | 15 |  |  | |  | |  | |  |
| Огурцы соленые |  | 19 | 15 |  |  | |  | |  | |  |
| Горошек зеленый консервированный |  | 23 | 15 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 18 | 15 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| **Рассольник ленинградский** | 300 |  |  | 5,44 | 7,15 | | 15,3 | | 148,3 | | 9,39 |
| Картофель |  | 120 | 90 |  |  | |  | |  | |  |
| Крупа рисовая или перловая или овсяная |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 15 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 7,2 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| Огурец соленый |  | 20,1 | 18 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| Говядина с/м |  | 21,26 | 16,1 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 225 | 225 |  |  | |  | |  | |  |
| Сметана 10 % жирности |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| **Котлеты мясные рубленные школьные** | 100 |  |  | 13 | 13 | | 12 | | 223 | | 0,2 |
| Говядина с/м |  | 53,6 | 40 |  |  | |  | |  | |  |
| Батон нарезной |  | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 12 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 17 | 17 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  |
| Свинина с/м |  | 40,8 | 30 |  |  | |  | |  | |  |
| Чеснок |  | 1,3 | 1 |  |  | |  | |  | |  |
| **Капуста тушеная** | 200 |  |  | 3,6 | 6,6 | | 9 | | 144 | | 41 |
| Капуста свежая |  | 250 | 200 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| Томат-пюре |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 26 | 20 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 19,2 | 16 |  |  | |  | |  | |  |
| Лавровый лист |  | 0,03 | 0,03 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 60 | 60 |  |  | |  | |  | |  |
| Мука пшеничная, первого сорта |  | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 4 | 4 |  |  | |  | |  | |  |
| **Компот из черной смородины** | 200 |  |  | 0,6 | 0,2 | | 16 | | 64 | | 40 |
| Ягоды с/м |  | 62 | 60 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода |  | 138 | 138 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки | **100** | 100 |  | 5,6 | 1,02 | | 1,5 | | 180 | | 0 |
| Батон нарезной | **100** | 100 |  | 8,2 | 1,4 | | 1,3 | | 195 | | 0 |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **39,04** | **45,67** | | **66,5** | | **1157,3** | | **97,59** |
| **Соль йодированная** | 3,75 |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Итого за 11 день** |  |  |  | **53,92** | **78,09** | | **126,72** | | **1755,12** | | **106,85** |
|  | **12 день** |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **брутто** | **нетто** | **б** | **ж** | | **у** | | **Кк** | | **С,мг** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Омлет натуральный** | 200 |  |  | 20 | 26 | | 5,4 | | 326 | | 1,575 |
| Яйцо |  | 140 | 140 |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко 3,2% жирности |  | 90 | 90 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 8 | 8 |  |  | |  | |  | |  |
| **Чай с сахаром** | 200 |  |  | 0,53 | 0 | | 9,47 | | 40 | | 0,78 |
| Чай чёрный |  | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 216 | 216 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 15 | 15 |  |  | |  | |  | |  |
| **Бутерброд с маслом и сыром** | 60 |  |  | 7,5 | 14,4 | | 15,6 | | 222 | | 0 |
| Сыр не менее 45 % жирности |  | 21 | 20 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| Батон нарезной |  | 30 | 30 |  |  | |  | |  | |  |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **28,03** | **40,4** | | **30,47** | | **588** | | **2,355** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Салат зеленый с огурцами** | 100 |  |  | 1 | 14,6 | | 1,7 | | 142 | | 6,65 |
| Салат китайский или капуста |  | 61,2 | 44 |  |  | |  | |  | |  |
| Огурец свежий |  | 53,8 | 43 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло подсолнечное |  | 14 | 14 |  |  | |  | |  | |  |
| **Щи из свежей капусты** | 300 |  |  | 8,052 | 6,85 | | 9,6 | | 121,3 | | 16,8 |
| Капуста |  | 120 | 96 |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 15 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 14,4 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Томат-пюре |  | 31,8 | 27 |  |  | |  | |  | |  |
| Мука пшеничная |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| Бульон или вода |  | 210 | 210 |  |  | |  | |  | |  |
| Говядина с/м |  | 21,26 | 16,1 |  |  | |  | |  | |  |
| Сметана 10 % жирности |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| **Птица, тушенная в соусе с овощами** | 300 |  |  | 21,6 | 14,1 | | 25,8 | | 336 | | 12,24 |
| Курица тушка |  | 100,2 | 90 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  |
| Картофель |  | 148,8 | 111,6 |  | *Масса отварного картофеля 108,3гр.* | | | | | |  |
| Лук репчатый |  | 32,4 | 27,6 |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 57,9 | 46,2 |  |  | |  | |  | |  |
| Горошек зеленый |  | 12,6 | 8,4 |  |  | |  | |  | |  |
| Бульон или вода питьевая |  | 100 | 100 |  |  | |  | |  | |  |
| Мука пшеничная, первого сорта |  | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  |
| Томат-пюре |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 10 | 8 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 2,4 | 2 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 1,5 | 1,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Лист лавровый |  | 0,02 | 0,02 |  |  | |  | |  | |  |
| **Компот из сухофруктов** | 200 |  |  | 0,6 | 0,2 | | 26,6 | | 110 | | 0 |
| Сухофрукты |  | 25 | 25 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 200 | 200 |  |  | |  | |  | |  |
| Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки | **100** | 100 |  | 5,6 | 1,02 | | 1,5 | | 180 | | 0 |
| Батон нарезной | **100** | 100 |  | 8,2 | 1,4 | | 1,3 | | 195 | | 0 |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **45,052** | **38,17** | | **66,5** | | **1084,3** | | **35,69** |
| **Соль йодированная** | 3,75 |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Итого за12 день** |  |  |  | **67,07** | **86,07** | | **96,97** | | **1745,3** | | **99,945** |
|  | **13 день** |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **брутто** | **нетто** | **б** | **ж** | | **у** | | **Кк** | | **С,мг** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Запеканка творожная с морковью с соусом мол150/50** | 150 |  |  | 16,95 | 14,85 | | 22,8 | | 300 | | 0,251 |
| Творог 9% жирности |  | 84 | 82,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 4,5 | 4,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Крупа манная |  | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  |
| Яйцо |  | 7,5 | 7,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Сметана 10 % жирности |  | 4,5 | 4,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко 3,2 % жирности |  | 18 | 18 |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 30 | 24 |  | Морковь отварная припущенная 22 гр | | | | | |  |
| **Соус молочный сладкий** | 50 |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко 3,2% жирности |  | 25 | 25 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  |
| Мука пшеничная, первого сорта |  | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 25 | 25 |  |  | |  | |  | |  |
| Соль |  | 0,075 | 0,075 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  |
| **Кофейный напиток на молоке** | 200 |  |  | 2,8 | 3,2 | | 14,8 | | 100 | | 7,36 |
| Кофейный напиток |  | 8 | 8 |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко 3,2% жирности |  | 100 | 100 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 115 | 115 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| **Бутерброд с маслом сливочным** | 40 |  |  | 1,6 | 17,12 | | 10,52 | | 202,52 | | 0 |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  |
| Батон нарезной |  | 20 | 20 |  |  | |  | |  | |  |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **21,35** | **35,17** | | **48,12** | | **602,52** | | **7,611** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Салат из отвар. свеклы с маслом раст.** | 100 |  |  | 1,7 | 6,8 | | 8,9 | | 104 | | 3,84 |
| Свекла |  | 113 | 88 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное |  | 13 | 13 |  |  | |  | |  | |  |
| **Суп картофельный с крупой** | 300 |  |  | 5,1 | 19,8 | | 24,6 | | 158,4 | | 5,83 |
| Картофель |  | 120 | 90 |  |  | |  | |  | |  |
| Крупа рисовая /пшено |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 15 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 14,4 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  |
| Бульон или вода |  | 210 | 210 |  |  | |  | |  | |  |
| Курица |  | 19 | 14 |  |  | |  | |  | |  |
| **Рыба тушенная в томате с овощами 100/50** | 100/50 |  |  | 1 | 9 | | 8,6 | | 120 | | 6,48 |
| Рыба филе с/м |  | 128 | 122 |  | *Масса готовой рыбы100 гр.* | | | | | | |
| Морковь |  | 22,5 | 18 |  |  | |  | |  | |  |
| Петрушка |  | 4 | 3 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 9,5 | 8 |  |  | |  | |  | |  |
| Томат-пюре |  | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное |  | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 19 | 19 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  |
| **Рис отварной** | 200 |  |  | 4,8 | 5 | | 38,6 | | 218 | | 0 |
| Крупа рисовая |  | 72 | 72 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки | 100 | 100 |  | 5,6 | 1,02 | | 1,5 | | 180 | | 0 |
| **Компот из апельсинов** | 200 |  |  | 0,4 | 0,2 | | 14 | | 60 | | 3,24 |
| Апельсины |  | 75 | 50 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 146 | 146 |  |  | |  | |  | |  |
| Батон нарезной | 100 | 100 |  | 8,2 | 1,4 | | 1,3 | | 195 | | 0 |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **26,8** | **43,22** | | **97,5** | | **1035,4** | | **19,39** |
| **Соль йодированная** | 3,75 |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Итого за 13 день** |  |  |  | **48,15** | **78,39** | | **145,62** | | **1637,92** | | **27,001** |
|  | **14 день** |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **брутто** | **нетто** | **б** | **ж** | | **у** | | **Кк** | | **С,мг** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Каша вязкая на молоке(рисовая)** | 250 |  |  | 5,3 | 7,5 | | 34,62 | | 232,5 | | 2,6 |
| Крупа рисовая |  | 55,5 | 55,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко 3,2% жирности |  | 123 | 123 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 7,5 | 7,5 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 82 | 82 |  |  | |  | |  | |  |
| **Какао с молоком** | 200 |  |  | 4 | 4 | | 16 | | 116 | | 0,78 |
| Какао-порошок |  | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко3,2% жирности |  | 100 | 100 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 110 | 110 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| **Бутерброд с сыром и маслом сливочным** | 60 |  |  | 7,5 | 14,4 | | 15,6 | | 222 | | 0 |
| Сыр не менее 45 % жирности |  | 21 | 20 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 10 | 10 |  |  | |  | |  | |  |
| Батон нарезной |  | 30 | 30 |  |  | |  | |  | |  |
| **Яйцо вареное** |  | 40 | 40 | 5,08 | 4,6 | | 0,28 | | 62,8 | | 0 |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **21,88** | **30,5** | | **66,5** | | **633,3** | | **3,38** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Салат Витаминный** | 100 |  |  | 3,3 | 5,8 | | 7,2 | | 95 | | 1,75 |
| Капуста |  | 37,5 | 30 |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 20 | 16 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук зеленый |  | 6,3 | 5 |  |  | |  | |  | |  |
| Яблоко |  | 27,3 | 24 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное |  | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  |
| Соус салатный |  | 18 | 18 |  |  | |  | |  | |  |
| **Борщ** | 300 |  |  | 4,84 | 6,55 | | 12,9 | | 130,3 | | 10,3 |
| Свекла |  | 60 | 48 |  |  | |  | |  | |  |
| Капуста |  | 45 | 36 |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь |  | 15 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 15 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Томат-пюре |  | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  |
| Говядина с/м |  | 21,26 | 16,1 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая или бульон мясной |  | 240 | 240 |  |  | |  | |  | |  |
| Сметана 10 % жирности |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| **Запеканка картофельная с печенью** | 300 |  |  | 27,3 | 10,2 | | 24,3 | | 360 | | 10,1 |
| Печень с/м или мясо |  | 159,6 | 132 |  |  | |  | |  | |  |
| Картофель |  | 337,2 | 255 |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый |  | 36 | 30 |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное 82,5 % жирности |  | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |
| Сухари |  | 9 | 9 |  |  | |  | |  | |  |
| **Компот из сухофруктов** | 200 |  |  | 0,6 | 0,2 | | 26,6 | | 110 | | 0 |
| Сухофрукты |  | 25 | 25 |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  | |  | |  | |  |
| Вода питьевая |  | 200 | 200 |  |  | |  | |  | |  |
| Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки | **100** | 100 |  | 5,6 | 1,02 | | 1,5 | | 180 | | 0 |
| Батон нарезной | **100** | 100 |  | 8,2 | 1,4 | | 1,3 | | 195 | | 0 |
| **Итого по приёму пищи** |  |  |  | **49,84** | **25,17** | | **73,8** | | **1070,3** | | **22,15** |
| **Соль йодированная** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Итого за 14 день** |  |  |  | **71,72** | **55,67** | | **140,3** | | **1703,6** | | **25,53** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | ***Ккалл*** | ***С,мг.*** |
| **1 день** | 51,57 | 55,54 | 128,1 | 1533,62 | 35,41 |
| **2 день** | 63,48 | 71,09 | 172,8 | 1859,24 | 56,52 |
| **3 день** | 59,89 | 53,74 | 112,72 | 1514,82 | 41,65 |
| **4 день** | 59,5 | 72,52 | 153,62 | 1676,90 | 20,75 |
| **5 день** | 55,202 | 72,39 | 212,5 | 1697,66 | 40,91 |
| **6 день** | 42,25 | 49,32 | 159,94 | 1525,24 | 22,94 |
| **7 день** | 67,07 | 90,74 | 119,15 | 1857,12 | 42,86 |
| **8 день** | 65,21 | 55,02 | 178,35 | 1760,64 | 37,94 |
| **9 день** | 61,4 | 63,04 | 142,49 | 1699,4 | 22,26 |
| **10 день** | 68,4 | 57,52 | 174,7 | 1781,5 | 17,92 |
| **11 день** | 53,92 | 78,09 | 126,72 | 1755,12 | 106,85 |
| **12 день** | 67,07 | 86,07 | 96,97 | 1745,3 | 99,95 |
| **13 день** | 48,15 | 78,39 | 145,62 | 1637,92 | 27,00 |
| **14 день** | 71,72 | 55,67 | 140,3 | 1703,6 | 25,53 |
| ***Итого за весь период:*** | **834,832** | **939,14** | **2063,98** | **23748,08** | **598,488** |
| ***Среднее значение за период:*** | 59,63 | 67,08 | 147,43 | 1696,29 | 42,75 |
|  |  |  |  |  |  |