

**МЕНЮ ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ**

		1 день							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	брутто	нетто	б	ж	у	Кк	С, мг
<b>ЗАВТРАК</b>									
	<b>Макароньы, запеченные с сыром</b>	200			7	7,8	38,4	272	0,56
№248(2)	Макароньы		69,4	69,4					
с.436	Сыр не менее 45 % жирности		17,8	16					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		6	6					
379	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200			6,56	1,34	26	125	7,36
с.252	Кофейный напиток		8	8					
Титов	Молоко 3,2% жирности		100	100					
	Вода питьевая		115	115					
	Сахар		10	10					
№1	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	40			1,6	17,12	10,52	202,52	0
с.107	Масло сливочное 82,5 % жирности		20	20					
Титов	Батон нарезной		20	20					
№261	<b>Яйцо вареное</b>		40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	20	20		1,079	0,195	6,25	36	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>21</b>	<b>31,055</b>	<b>81,45</b>	<b>698,32</b>	<b>7,92</b>
<b>ОБЕД</b>									
№70	<b>Огурец свежий</b>	60			0,48	0,12	1,56	8,4	
с.183	Огурец свежий		75	60					
№101	<b>Щи из свежей капусты на б/м с мелкошинкованными овощами</b>	200			4,24	3,85	7	78,3	0
с.230	Капуста белокочанная		50	40					
Титов	Картофель		28	20					
	Морковь		12,6	10					
	Лук репчатый		4,8	4					
	Томат-поре		4	4					
	или помидоры свежие		11,6	10					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		2	2					
	Вода питьевая		130	130					
№289	Говядина с/м		21,26	16,1					
с.37т.2	Сметана 10 % жирности		4	4					
№311(3)	<b>Котлета мясные рубленые школьные</b>	75			9,75	9,75	9	167,25	0
Титов	Говядина с/м		30,45	30					
стр72	Батон нарезной		11,25	11,25					
Том 2	Лук репчатый		9	7,5					
рецеп. 3	Вода питьевая		0,97	0,75					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		3	3					
	Свинина с/м		23,17	22,5					
	Чеснок		0,97	0,75					

№360(3)	<b>Картофель отварной</b>	150			6,15	5,55	18	147	0
с.149	Картофель		199,9	150					
	Масло растительное		4,5	4,5					
№412(1)	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,6	0,2	26,6	110	0
с.230	Сухофрукты		25	25					
Титов	Сахар		12	12					
	Вода питьевая		200	200					
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	50	50		2,8	0,51	15	75	0
№481	<b>Батон нарезной</b>	50	50		3,75	1,5	25	130	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>27,770</b>	<b>21,480</b>	<b>102,160</b>	<b>715,950</b>	<b>-</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
№458	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b>	1/2-1 шт	100	100	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>60</b>
с.280									
№439	<b>Кефир 3,2 % жирности</b>	200	208	200	5,8	6,4	8	112	0
с.258									
№509	<b>Крекеры</b>	20	20		1,84	2,82	23,19	83,4	0
	<b>Соль</b>	3,75							
	Итого по приему пищи				<b>8,04</b>	<b>9,62</b>	<b>40,99</b>	<b>239,4</b>	<b>60</b>
	<b>Итого за 1 день</b>				57,13	62,16	224,60	1 653,67	67,92
		<b>2 день</b>							
<b>№ рецептуры</b>	<b>Наименование блюда</b>		<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>у</b>	<b>Кк</b>	<b>С,мг</b>
<b>ЗАВТРАК</b>									
	<b>Каша вязкая на молоке (овсяная)</b>	200			4,3	6	27,7	186	1,2
№221	Крупа овсяная		44,4	44,4					
с.398	Молоко 3,2% жирности		98,4	98,4					
	Сахар		6	6					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		6	6					
	Вода питьевая		65,6	65,6					
№434	<b>Какао с молоком</b>	200			4	4	16	116	0
С.253	Какао-порошок		5	5					
Титов	Молоко 3,2% жирности		100	100					
	Вода питьевая		110	110					
	Сахар		10	10					
№4	<b>Бутерброд с сыром и маслом сливочным</b>	60			7,5	14,4	15,6	222	0
с.110	Сыр не менее 45 % жирности		21	20					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		10	10					
	Батон нарезной		30	30					
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	20	20		1,079	0,195	6,25	36	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>16,879</b>	<b>24,595</b>	<b>65,55</b>	<b>560</b>	<b>1,2</b>
<b>ОБЕД</b>									
	<b>Салат из отварной свеклы с маслом растительным</b>	100			1,7	6,8	8,9	104	3,84
№56(1)	Свекла		113	88					
	Масло растительное		13	13					

№104(2)	<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>200</b>			4,44	5,25	10,2	106,3	9,39
	Картофель		80	60					
	Крупа рисовая или перловая или овсяная		4	4					
	Морковь		10	8					
	Лук репчатый		4,8	4					
	Огурец соленый		13,4	12					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		4	4					
	Говядина с/м		21,26	16,1					
	Вода питьевая		130	130					
	Сметана 10 % жирности		4	4					
№299	<b>Суфле из кур</b>	<b>75/20,5</b>			10,6	16,09	1,9	195	0,69
с.238	Курица		197	52					
	или филе птицы		52	52					
Тутильян	Яйцо		13,6	13,6					
	Масло сливочное		6,8	6,8					
	Соус молочный		20,5	20,5					
	Молоко 3,2% жирности		15,37	15,37					
	Мука пшеничная		2,6	2,6					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		2,6	2,6					
№353(2)	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>150</b>			8,55	5,55	41,4	249	0
	Крупа гречневая		60,75	60,75					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		4,5	4,5					
№407	<b>Сок яблочный</b>	<b>200</b>	200		0,14	0,06	21,78	69,44	40
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	<b>50</b>	50		2,8	0,51	0,75	90	0
№481	<b>Батон нарезной</b>	<b>50</b>	50		4,1	0,7	0,65	97,5	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>32,33</b>	<b>34,96</b>	<b>85,58</b>	<b>911,24</b>	<b>53,92</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>								
№492	<b>Булочка "Творожная"</b>	<b>50</b>			6,65	1,8	26,2	147,5	0,13
с.343	Молоко 3,2% жирности		8,6	8,6					
	Дрожжи		0,0003	0,0003					
	Ванилин		0,006	0,006					
	Масло растительное		2	2					
	Яйцо		4,5	4,5					
	Мука пшеничная		30,9	30,9					
	Сахар		4,2	4,2					
	Творог 9% жирности		13,25	13,25					
№418(2)	<b>Кисель из плодов или ягод</b>	<b>200</b>			0,2	0,2	18,6	76	0,6
	Ягоды с/м		20	20					
	Сахар		10	10					
	Крахмал картофельный		9	9					
№458	<b>Бананы 1 шт</b>	<b>150</b>	150	100	1,5	0,5	21	95	10
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>8,35</b>	<b>2,5</b>	<b>65,8</b>	<b>318,5</b>	<b>10,73</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3,75</b>							
	<b>Итого за 2 день</b>				<b>57,559</b>	<b>62,055</b>	<b>216,93</b>	<b>1789,74</b>	<b>65,85</b>

## 3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	брутто	нетто	б	ж	у	Кк	С, мг
	<b>ЗАВТРАК</b>								
№268	<b>Запеканка творожная с морковью с соусом мол 120/30</b>	120			13,56	11,8	18,24	240	0,251
с.463	Творог 9% жирности		67,2	66					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		3,6	3,6					
	Крупа манная		7,2	7,2					
	Сахар		7,2	7,2					
	Яйцо		6	6					
	Сметана 10 % жирности		3,6	3,6					
	Молоко 3,2% жирности		21,6	21,6					
	Морковь		30	22					
									Морковь отварная припущенная 22 гр
№385(3)	<b>Соус молочный сладкий</b>	30							
	Молоко 3,2% жирности		15	15					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		1,35	1,35					
	Мука пшеничная, первого сорта		1,35	1,35					
	Вода питьевая		15	15					
	Соль		0,075	0,075					
	Сахар		2,4	2,4					
№432	<b>Чай с молоком</b>	200			1,6	1,6	12,4	70	7,36
с.251	Чай чёрный		25	25					
	Молоко 3,2% жирности		50	50					
	Вода питьевая		150	150					
	Сахар		10	10					
№1	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	40			1,6	17,12	10,52	202,52	0
с.107	Масло сливочное 82,5 % жирности (порциями)		20	20					
Титов	Батон нарезной		20	20					
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	20	20		1,079	0,195	6,25	36	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>17,839</b>	<b>30,715</b>	<b>47,41</b>	<b>548,52</b>	<b>7,611</b>
	<b>ОБЕД</b>								
№71	<b>Помидоры свежие</b>	60			0,66	0,12	2,35	14,4	16,8
с.184	Помидоры (томаты)		70,8	60					
№94	<b>Борщ с мелкошинкованными овощами на бульоне мясном</b>	200			3,8	6,05	6,8	96,3	3,66
с.219	Свекла		40	32					
	Капуста		28	22					
	Морковь		10	8					
	Лук репчатый		4,8	4					
	Томат-поре		4	4					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		2	2					
	Сахар		0,8	0,8					
	Говядина с/м		21,26	16,1					
	Вода питьевая или бульон мясной		180	180					

	Соль		0,2	0,2					
	Сметана 10 % жирности		4	4					
№276	<b>Рыба (филе) с гарниром, запеченная под соусом сметанным</b>	225			14,85	8,1	22,27	254,25	0,5
с.10	Филе минтая		72	68,6					
№387	Соус сметанный		74,25	74,25					
	Молоко 3,2% жирности		74	74					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		3,7	3,7					
	Мука пшеничная первого сорта		3,7	3,7					
№ 362(3)	Картофель		112,8	112,8					
Титов	Сыр не менее 45 % жирности		3,6	3,6					
	Масло сливочное		4,5	4,5					
	<b>Компот из свежих яблок</b>	200			0,2	0,2	17,8	74	3,24
№409(2)	Яблоки		45,4	40					
с.226	Сахар		10	10					
	Вода питьевая		180	180					
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	50	50		2,8	0,51	0,75	90	0
№481	<b>Батон нарезной</b>	50	50		4,1	0,7	0,65	97,5	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>26,41</b>	<b>15,68</b>	<b>50,62</b>	<b>626,45</b>	<b>24,2</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>								
№458	<b>Фрукты свежие (груша)</b>	1/2-1 шт	100	100	0,4	0,3	10,3	46	60
№439	<b>Ряженка 3,2 % жирности</b>		206	200	5,6	8	8,4	128	
№508	<b>Вафли</b>	20	20		1,7	6,4	11,6	106	
	<b>Итого по приёму пищи</b>		0,2		<b>7,7</b>	<b>14,7</b>	<b>30,3</b>	<b>280</b>	
	Соль йодированная	3,75							
	<b>Итого за 3 день</b>				<b>51,949</b>	<b>61,095</b>	<b>128,33</b>	<b>1454,97</b>	<b>31,811</b>
		<b>4 день</b>							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	брутто	нетто	б	ж	у	Кк	С,мг
	<b>ЗАВТРАК</b>								
	<b>Каша пшеничная на молоке</b>	200			4,3	6	27,7	186	1,2
№221	Крупа пшено		50	50					
с.398	Молоко 3,2% жирности		96	96					
	Сахар		6	6					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		6	6					
	Вода питьевая		64	64					
	<b>Какао с молоком</b>	200			4	4	16	116	0,78
№434	Какао-порошок		5	5					
С.253	Молоко 3,2% жирности		100	100					
Титов	Вода питьевая		110	110					
	Сахар		10	10					
№4	<b>Бутерброд с сыром и маслом сливочным</b>	60			7,5	14,4	15,6	222	0
с.110	Сыр не менее 45 % жирности		21	20					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		10	10					

	Батон нарезной		30	30					
№481	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	20	20		1,079	0,195	6,25	36	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>16,879</b>	<b>24,595</b>	<b>65,55</b>	<b>560</b>	<b>1,98</b>
	<b>ОБЕД</b>								
	Салат из белокочанной капусты	100			1,5	10,1	7,6	127	0
№45(3)	Капуста		156,1	125					
с.99	Морковь		12,5	10					
Тутильян	Кислота лимонная		6	6					
	Сахар		3	3					
	Масло растительное		10	10					
№114(2)	Суп картофельный с крупой	200			4	3,6	16,4	113,4	12,87
с.249	Картофель		80	60					
Титов	Крупа рисовая		4	4					
	Морковь		10	8					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		2	2					
	Бульон или вода		140	140					
	Курица		19	14					
№344(3)	Птица, тушенная в соусе с овощами	225			16,2	10,57	19,35	252	12,24
с.127	Курица тушка		75,15	67,5					
Титов	Масло сливочное 82,5 % жирности		6,8	6,8					
	Картофель		112	84,5					
	Лук репчатый		24,5	20,9					
	Морковь		43,8	35					
	Горошек зеленый		9,5	6,3					
	Бульон или вода питьевая		44	44					
	Соус красный основной		78,75	78,75					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		1,48	1,48					
№377	Мука пшеничная первого сорта		3,9	3,9					
	Томат-пюре		7,8	7,8					
	Морковь		7,8	6,24					
	Лук репчатый		1,87	1,56					
	Сахар		1,17	1,17					
	Лист лавровый		0,008	0,008					
	Соль		0,11	0,11					
№412(1)	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,2	26,6	110	0
с.230	Сухофрукты		25	25					
Титов	Сахар		12	12					
	Вода питьевая		200	200					
№481	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	50		2,8	0,51	0,75	90	0
№481	Батон нарезной	50	50		4,1	0,7	0,65	97,5	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>29,2</b>	<b>25,68</b>	<b>71,35</b>	<b>789,9</b>	<b>25,11</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>								
№407	Сок персиковый	200	0,2		1	0	31,75	105,34	8

№492	<b>Булочка "Янтарная"</b>	80				8,24	3,36	40,64	225,6	0,13
с.343	Молоко 3,2% жирности		13,76	13,76						
	Дрожжи		22,24	22,24						
	Ванилин		0,015	0,015						
	Масло растительное		3,84	3,84						
	Яйцо		5,36	5,36						
	Пшеничная мука		46,96	46,96						
	Морковь отварная		25,28	25,28						
	Сахар		8	8						
	Творог 9% жирности		13,6	13,6						
	<b>Итого по приёму пищи</b>					<b>9,24</b>	<b>3,36</b>	<b>72,39</b>	<b>330,94</b>	<b>8,13</b>
	<b>Соль йодированная</b>	3,75								
	<b>Итого за 4 день</b>					<b>55,319</b>	<b>53,635</b>	<b>209,29</b>	<b>1680,84</b>	<b>35,22</b>
		<b>5 день</b>								
<b>№ рецептуры</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>у</b>	<b>Кк</b>	<b>С,мг</b>	
	<b>ЗАВТРАК</b>									
	<b>Каша вязкая на молоке (гречневая)</b>	200			4,3	6	27,7	186	1,2	
№221	Крупа гречневая		50	50						
с.398	Молоко 3,2% жирности		100	100						
	Сахар		6	6						
	Масло сливочное 82,5 % жирности		6	6						
	Вода питьевая		64	64						
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200			2,8	3,2	14,8	100	7,36	
№433	Кофейный напиток		8	8						
с.252	Молоко 3,2% жирности		100	100						
Титов	Вода питьевая		115	115						
	Сахар		10	10						
№1	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	40			1,6	17,12	10,52	202,52	0	
с.107	Масло сливочное 82,5 % жирности		20	20						
Титов	Батон нарезной		20	20						
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	20	20		1,079	0,195	6,25	36	0	
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>9,779</b>	<b>26,515</b>	<b>59,27</b>	<b>524,52</b>	<b>8,56</b>	
	<b>ОБЕД</b>									
	<b>Салат зеленый с огурцами</b>	60			0,6	8,76	1,02	85,2	8	
№34	Салат китайский или капуста		38,4	27,6						
с.144	Огурец свежий		33,78	27						
Титов	Масло подсолнечное		6	6						
№95(3)	<b>Щи из свежей капусты</b>	200			4	4,85	5	78,3	16,8	
с.95	Капуста		80	64						
	Морковь		10	8						
	Лук репчатый		9,6	8						
	Томат -шоре		1,2	1,2						

	Мука пшеничная		2	2					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		4	4					
	Бульон или вода		160	160					
	Говядина с/м		21,26	16,1					
	Сметана 10 % жирности		4	4					
№311(3)	<b>Биточки мясные рубленые школьные</b>	75			9,75	9,75	9	167,25	0
Титов	Говядина с/м		30,45	30					
стр72	Батон нарезной		11,25	11,25					
Том 2	Лук репчатый		9	7,5					
рецеп. 3	Вода питьевая		0,97	0,75					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		3	3					
	Свинина с/м		23,17	22,5					
	Чеснок		0,97	0,75					
№360(3)	<b>Картофель отварной</b>	150			6,15	5,55	18	147	0
с.149	Картофель		199,9	150					
	Масло растительное		4,5	4,5					
№407	<b>Сок мультифруктовый</b>	200	200		1,35	0,3	102,48	105,34	8
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	50	50		2,8	0,51	0,75	90	0
№481	<b>Батон нарезной</b>	50	50		4,1	0,7	0,65	97,5	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>28,75</b>	<b>30,42</b>	<b>136,9</b>	<b>770,59</b>	<b>32,8</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>								
№509	<b>Крекеры</b>	20	20		1,84	2,82	23,19	83,4	0
№439	<b>Кефир 3,2 % жирности</b>	200	200		5,8	6,4	8	112	0
№458	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b>	1/2-1 шт	100	100	0,4	0,4	9,8	44	60
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>8,04</b>	<b>9,62</b>	<b>40,99</b>	<b>239,4</b>	<b>60</b>
	<b>Соль йодированная</b>	3,75							
	<b>Итого за 5 день</b>				<b>46,569</b>	<b>66,555</b>	<b>237,16</b>	<b>1534,51</b>	<b>101,36</b>
		<b>6 день</b>							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	брутто	нетто	б	ж	у	Кк	С,мг
	<b>ЗАВТРАК</b>								
	<b>Каша вязкая на молоке (манная)</b>	200			4,3	6	27,7	186	1,2
№221	Крупа манная		44,4	44,4					
с.398	Молоко 3,2% жирности		98,4	98,4					
	Сахар		6	6					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		6	6					
	Вода питьевая		65,6	65,6					
№376	<b>Чай с сахаром</b>	200			0,53	0	9,47	40	0,78
Могильный	Чай чёрный		2	2					
Тутильян	Вода питьевая		216	216					
	Сахар		15	15					
№4	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	60			7,5	14,4	15,6	222	0
с.110	Сыр не менее 45 % жирности		21	20					



	Масло сливочное 82,5 % жирности		10	10					
	Батон нарезной		30	30					
№481	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	20	20		1,079	0,195	6,25	36	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>13,409</b>	<b>20,595</b>	<b>59,02</b>	<b>484</b>	<b>1,98</b>
	<b>ОБЕД</b>								
№52(1)	Салат из моркови с маслом растительным	100			1,2	6,8	6,4	92	0,08
с.164	Морковь		118	94					
	Масло растительное		7	7					
№116(2)	Суп картофельный макаронными изделиями	200			4,2	3,4	16,6	113,4	16,8
	Макаронные изделия		8	8					
с.253	Картофель		75	60					
	Морковь		10	8					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		2	2					
	Бульон или вода		150	150					
	Курица		19	15					
№274	Рыба тушеная в томате с овощами	75/50			0,75	6,8	6,81	90,9	6,48
с.6	Рыба филе с/м		96,96	92,4					<i>Масса готовой рыбы 75 гр.</i>
	Морковь		22,5	18					
	Петрушка		0,6	0,45					
	Лук репчатый		9,5	8					
	Томат-поре		5	5					
	Масло растительное		5	5					
	Вода питьевая		20	20					
	Сахар		2	2					
№360(3)	Картофель отварной	150			6,15	5,55	18	147	0
с.149	Картофель		199,9	150					
	Масло растительное		4,5	4,5					
№407	Сок яблочный	200	200		0,72	0	25,25	85,34	4
№481	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	50		2,8	0,51	0,75	90	0
№481	Батон нарезной	50	50		4,1	0,7	0,65	97,5	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>19,92</b>	<b>23,76</b>	<b>74,46</b>	<b>716,14</b>	<b>27,36</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>								
№418(2)	Кисель из плодов или ягод	200			0,2	0,2	18,6	76	0,6
	Ягоды с/м		20	20					
	Сахар		10	10					
	Крахмал картофельный		9	9					
№510	Пряники	30	30		1,4	1,78	25,61	111,9	0,003
№458	Бананы 1 шт	150	150	100	1,5	0,5	21	95	10
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>3,1</b>	<b>2,48</b>	<b>65,21</b>	<b>282,9</b>	<b>10,603</b>
	Соль йодированная	3,75							
	<b>Итого за 6 день</b>				<b>36,429</b>	<b>46,835</b>	<b>198,69</b>	<b>1483,04</b>	<b>39,943</b>
		7 день							

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	брутто	нетто	б	ж	у	Кк	С,мг
	<b>ЗАВТРАК</b>								
№268	<b>Запеканка творож с морковью с соусом мол120/30</b>	120			13,56	11,8	18,24	240	0,251
с.463	Творог 9% жирности		67,2	66					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		3,6	3,6					
	Крупа манная		7,2	7,2					
	Сахар		7,2	7,2					
	Яйцо		6	6					
	Сметана 10 % жирности		3,6	3,6					
	Молоко 3,2% жирности		21,6	21,6					
	Морковь		30	22					
№385(3)	<b>Соус молочный сладкий</b>	30							
	Молоко 3,2% жирности		15	15					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		1,35	1,35					
	Мука пшеничная первого сорта		1,35	1,35					
	Вода питьевая		15	15					
	Соль		0,075	0,075					
	Сахар		2,4	2,4					
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200			2,8	3,2	14,8	100	7,36
№433	Кофейный напиток		8	8					
с.252	Молоко 3,2% жирности		100	100					
Титов	Вода питьевая		115	115					
	Сахар		10	10					
№1	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	40			1,6	17,12	10,52	202,52	0
с.107	Масло сливочное 82,5 % жирности		20	20					
Титов	Батон нарезной		20	20					
№261	<b>Яйцо вареное</b>		40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	20	20		1,079	0,195	6,25	36	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>24,119</b>	<b>36,915</b>	<b>50,09</b>	<b>641,32</b>	<b>7,611</b>
	<b>ОБЕД</b>								
	<b>Салат из свежих помидоров</b>	60			0,96	7,68	2,82	84	0
№37(2)	Помидоры (томаты)		37,08	36					
Титов	Лук репчатый		14	12					
	Масло подсолнечное		12	12					
№82	<b>Борщ</b>	200			4,04	4,85	8,6	94,3	3,66
с.202	Свекла		40	32					
	Капуста		30	24					
	Морковь		10	8					
	Лук репчатый		10	8					
	Томат-пюре		6	6					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		4	4					
	Сахар		2	2					

	Говядина с/м		21,26	16,1					
	Вода питьевая или бульон мясной		160	160					
	Соль		0,2	0,2					
	Сметана 10 % жирности		4	4					
№299	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	125			10	19	4,12	228,75	0,5
с.52	Свинина с/м		77,37	75					
Титов	Масло растительное		6,25	6,25					
2006г.	Лук репчатый		7,5	6,25					
	Мука пшеничная		5	5					
	Вода питьевая		76,25	76,25					
	Томат-пюре		5	5					
	Петрушка		4,2	3					
№362(3)	<b>Пюре картофельное</b>	150			5,85	4,65	14,1	121,5	21,88
с.151	Картофель		171	128,25					
	Молоко 3,2% жирности		22,5	22,5					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		4,5	4,5					
№412(1)	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,6	0,2	26,6	110	0
с.230	Сухофрукты		25	25					
Титов	Сахар		12	12					
	Вода питьевая		200	200					
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	50	50		2,8	0,51	0,75	90	0
№481	<b>Батон нарезной</b>	50	50		4,1	0,7	0,65	97,5	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>28,35</b>	<b>37,59</b>	<b>57,64</b>	<b>826,05</b>	<b>26,04</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>								
№458	<b>Фрукты свежие (груша)</b>	1/2-1 шт	100	100	0,4	0,3	10,3	46	60
с.280									
№439	<b>Ряженка 3,2 % жирности</b>	200	200	200	5,6	8	8,4	128	0,6
№508	<b>Вафли</b>	20	20		0,37	0,42	25,04	53,13	
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>6,37</b>	<b>8,72</b>	<b>43,74</b>	<b>227,13</b>	<b>60,6</b>
	Соль йодированная	3,75							
	<b>Итого за 7 день</b>				<b>58,839</b>	<b>83,225</b>	<b>151,47</b>	<b>1694,5</b>	<b>94,251</b>
		<b>8 день</b>							
<b>№ рецептуры</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>у</b>	<b>Кк</b>	<b>С,мг</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>								
	<b>Макароны, запеченные с сыром</b>	200			7	7,8	38,4	272	0,56
№248	Макароны		69,4	69,4					
с.436	Сыр не менее 45 % жирности		17,8	16					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		6	6					
	<b>Какао с молоком</b>	200			4	4	16	116	0,78
№434	Какао-порошок		5	5					
С.253	Молоко 3,2% жирности		100	100					
Титов	Вода питьевая		110	110					
	Сахар		10	10					

№4	<b>Бутерброд с сыром и маслом сливочным</b>	60			7,5	14,4	15,6	222	0
с.110	Сыр не менее 45 % жирности		21	20					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		10	10					
	Батон нарезной		30	30					
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	20	20		1,079	0,195	6,25	36	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>19,579</b>	<b>26,395</b>	<b>76,25</b>	<b>646</b>	<b>1,34</b>
	<b>ОБЕД</b>								
	<b>Салат из отвар. свеклы с маслом раст.</b>	100			1,7	6,8	8,9	104	3,84
№56(1)	Свекла		113	88					
	Масло растительное		13	13					
№115(1)	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	200			7,2	4,85	17,2	140,3	28,14
с.251	Горох		16,2	16					
	Картофель		66,66	50					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Морковь		10	8					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		4	4					
	Бульон или вода		130	130					
	Говядина с/м		21,26	16,1					
№283(2)	<b>Котлеты рыбные школьные</b>	75			8,17	2,77	9	92,25	0,012
Титов	Филе минтай с/м		47,25	45					
стр24	Крупа манная		7,5	7,5					
	Молоко 3,2% жирности		18,75	18,75					
	Яйцо		3	3					
	Лук репчатый		7,5	6					
	Сухари панировочные		6	6					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		4,5	4,5					
№360(3)	<b>Картофель отварной</b>	150			6,15	5,55	18	147	0
с.149	Картофель		199,9	150					
	Масло растительное		4,5	4,5					
№409(2)	<b>Компот из плодов свежих груш</b>	200			0,2	0,2	17,6	74	4
	Груши		44,4	40					
	Сахар		5	5					
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	100	100		5,61	1,02	1,5	181	0
№481	<b>Батон нарезной</b>	50	50		4,1	0,7	0,65	97,5	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>33,13</b>	<b>21,89</b>	<b>72,85</b>	<b>836,05</b>	<b>35,992</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>								
№492	<b>Булочка "Творожная"</b>	80			10,64	2,88	41,92	235,2	0,13
с.343	Молоко 3,2% жирности		13,76	13,76					
	Дрожжи		2	2					
	Ванилин		0,048	0,048					
	Масло растительное		1,6	1,6					
	Яйцо		1,6	1,6					
	Мука пшеничная		49,44	49,44					

	Сахар		6,72	6,72					
	Творог 9% жирности		21,2	21,2					
№407	<b>Сок персиковый</b>	200	0,2		0,8	0	31,75	105,34	8
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>11,44</b>	<b>2,88</b>	<b>73,67</b>	<b>340,54</b>	<b>8,13</b>
	Соль йодированная	3,75							
	<b>Итого за 8 день</b>				<b>64,149</b>	<b>51,165</b>	<b>222,77</b>	<b>1822,59</b>	<b>45,462</b>
		<b>9 день</b>							
<b>№ рецептуры</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>у</b>	<b>Кк</b>	<b>С,мг</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>								
	<b>Каша пшеничная на молоке</b>	200			4,3	6	27,7	186	1,2
№221	Крупа пшено		50	50					
с.398	Молоко 3,2% жирности		100	100					
	Сахар		6	6					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		6	6					
	Вода питьевая		65	65					
№432	<b>Чай с молоком</b>	200			1,6	1,6	12,4	70	7,36
с.251	Чай чёрный		25	25					
	Молоко 3,2% жирности		50	50					
	Вода питьевая		150	150					
	Сахар		10	10					
№261	<b>Яйцо вареное</b>		40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
№1	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	40			1,6	17,12	10,52	202,52	0
с.107	Масло сливочное 82,5 % жирности		20	20					
Титов	Батон нарезной		20	20					
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	20	20		1,079	0,195	6,25	36	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>13,659</b>	<b>29,515</b>	<b>57,15</b>	<b>557,32</b>	<b>8,56</b>
	<b>ОБЕД</b>								
	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	100			1,5	10,1	7,6	127	0
№45(3)	Капуста		156,1	125					
с.99	Морковь		12,5	10					
Тутильян	Кислота лимонная		0,3	0,3					
	Сахар		3	3					
	Масло растительное		10	10					
№116(2)	<b>Суп картофельный макаронными изделиями</b>	200			4,2	3,4	16,6	113,4	16,8
	Макаронные изделия		8	8					
с.253	Картофель		75	60					
	Морковь		10	8					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		2	2					
	Бульон или вода		150	150					
	Курица		19	15					
№ 302	<b>Печень по-строгановски</b>	100			15,7	8,4	5,1	150	0
Титов	Печень с/м		89	74					

№387	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		5	5					
№359	<b>Макаронны отварные</b>	150			5,1	3,7	24	150	0
рецеп3	Макаронные изделия		51	51					
с.148	Масло сливочное 82,5 % жирности		4,5	4,5					
№408	<b>Напиток из плодов шиповник</b>	200			0,6	0	10,7	83,68	4
	Плоды шиповника		20	20					
	Сахар		8	8					
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	50	50		2,8	0,51	0,75	90	0
№481	<b>Батон нарезной</b>	50	50		4,1	0,7	0,65	97,5	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>34</b>	<b>26,81</b>	<b>65,4</b>	<b>811,58</b>	<b>20,8</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>								
№458	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b>	1/2-1 шт	100	100	0,4	0,4	9,8	44	60
№439	<b>Кефир 3,2 % жирности</b>	200	208	200	5,8	6,4	8	112	0
с.258									
№509	<b>Крекеры</b>	20	20		1,84	2,82	23,19	83,4	0
с.370	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>8,04</b>	<b>9,62</b>	<b>40,99</b>	<b>239,4</b>	<b>60</b>
	<b>Соль йодированная</b>	3,75							
	<b>Итого за 9 день</b>				<b>55,699</b>	<b>65,945</b>	<b>163,54</b>	<b>1608,3</b>	<b>89,36</b>
		<b>10 день</b>							
№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход блюда	брутто	нетто	б	ж	у	Кк	С,мг
	<b>ЗАВТРАК</b>								
№133(3)	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	200			4,8	4,2	17,2	126	0,9
с.273	Молоко 3,2% жирности		100	100					
	Вода		82	82					
	Лапша или вермишель или фигурные изделия		16	16					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		1,6	1,6					
	Сахар		1,2	1,2					
	<b>Какао с молоком</b>	200			4	4	16	116	0,78
№434	Какао-порошок		5	5					
С.253	Молоко 3,2% жирности		100	100					
Титов	Вода питьевая		110	110					
	Сахар		10	10					
№4	<b>Бутерброд с сыром и маслом сливочным</b>	60			7,5	14,4	15,6	222	0
с.110	Сыр не менее 45 % жирности		21	20					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		10	10					
	Батон нарезной		30	30					
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	20	20		1,079	0,195	6,25	36	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>16,3</b>	<b>22,6</b>	<b>48,8</b>	<b>464</b>	<b>1,68</b>

	<b>ОБЕД</b>								
№52(1)	<b>Салат из моркови с маслом растительным</b>	60			0,72	4,08	5,7	55,2	0,08
с.164	Морковь		70,8	56,4					
	Масло растительное		4,2	4,2					
№117(2)	<b>Суп рыбный с фрикадельками рыбными</b>	200			6,6	2,4	3,9	80	8,85
Титов	Картофель		106,6	80					
	Морковь		10	8					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Томат - поре		2	2					
	Масло растительное		2	2					
	Вода питьевая		140	140					
	<b>Фрикадельки</b>			34					
	Рыба минтай с/м тушка		30	24,6					
	Яйцо		1,6	1,6					
	Батон нарезной		5,6	5,6					
	Лук репчатый		6	5					
	Бульон или вода		5,6	5,6					
№349	<b>Биточки рубленые из птицы паровые</b>	75			11	10	6	161,25	0,3
с.134	Курица		91,8	56,9					
	Жир внутренний		2,3	2,3					
	Батон нарезной		13,8	13,8					
	Молоко3,2% жирности		20	20					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		1,5	1,5					
№386	<b>Соус молочный</b>	30			1,2	3	3,5	46	
Титов	Молоко 3,2%жирности		33,3	33,3					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		3,3	3,3					
	Мука пшеничная		3,3	3,3					
№353(2)	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150			8,55	5,55	41,4	249	0
	Крупа гречневая		60,75	60,75					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		4,5	4,5					
№412(1)	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,6	0,2	26,6	110	0
с.230	Сухофрукты		25	25					
Титов	Сахар		12	12					
	Вода питьевая		200	200					
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	50	50		2,8	0,51	0,75	90	0
№481	<b>Батон нарезной</b>	50	50		4,1	0,7	0,65	97,5	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>35,57</b>	<b>26,44</b>	<b>88,5</b>	<b>888,95</b>	<b>9,23</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>								
№458	<b>Бананы 1 шт</b>	150	150	100	1,5	0,5	21	95	10
№418(2)	<b>Кисель из плодов или ягод</b>	200			0,2	0,2	18,6	76	0,6
	Ягоды с/м		20	20					
	Сахар		10	10					
	Крахмал картофельный		9	9					
№510	<b>Пряники</b>	30	30		1,4	1,78	25,61	111,9	0,003

	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>5,15</b>	<b>2,1</b>	<b>25,4</b>	<b>141</b>	<b>0,13</b>
	<b>Соль йодированная</b>	3,75							
	<b>Итого за 10 день</b>				<b>57,02</b>	<b>51,14</b>	<b>162,7</b>	<b>1493,95</b>	<b>11,04</b>
		<b>11 день</b>							
<b>№ рецептуры</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>у</b>	<b>Кк</b>	<b>С,мг</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>								
	<b>Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным</b>	200			4,3	6	27,7	186	0
№221	Крупа рисовая		22,2	22,2					
с.398	Крупа пшено		25	25					
	Молоко 3,2% жирности		98	98					
	Вода питьевая		64	64					
	Сахар		6	6					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		6	6					
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200			2,8	3,2	14,8	100	7,36
№433	Кофейный напиток		8	8					
с.252	Молоко 3,2% жирности		100	100					
Титов	Вода питьевая		115	115					
	Сахар		10	10					
№1	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	40			1,6	17,12	10,52	202,52	0
с.107	Масло сливочное 82,5 % жирности		20	20					
Титов	Батон нарезной		20	20					
№261	<b>Яйцо вареное</b>		40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	20	20		1,079	0,195	6,25	36	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>14,859</b>	<b>31,115</b>	<b>59,55</b>	<b>587,32</b>	<b>7,36</b>
	<b>ОБЕД</b>								
	<b>Винегрет овощной</b>	100			2,6	16,3	11,4	203	7
№72(1)	Картофель		29	21,1					
с.185	Свекла		19	15					
Титов	Огурцы соленые		19	15					
	Горошек зеленый консервированный		23	15					
	Лук репчатый		18	15					
	Масло растительное		10	10					
№104(2)	<b>Рассольник ленинградский</b>	200			4,44	5,25	10,2	106,3	9,39
	Картофель		80	60					
	Крупа рисовая или перловая или овсяная		4	4					
	Морковь		10	8					
	Лук репчатый		4,8	4					
	Огурец соленый		13,4	12					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		4	4					
	Говядина с/м		21,26	16,1					
	Вода питьевая		130	130					
	Сметана 10 % жирности		4	4					
№311(3)	<b>Шницели мясные рубленые школьные</b>	75			9,75	9,75	9	167,25	0



Титов	Говядина с/м		30,45	30					
стр72	Батон нарезной		11,25	11,25					
Том 2	Лук репчатый		9	7,5					
рецеп. 3	Вода питьевая		0,97	0,75					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		3	3					
	Свинина с/м		23,17	22,5					
	Чеснок		0,97	0,75					
№170	<b>Капуста тушеная</b>	150			2,7	4,95	6,75	108	6,12
с.321	Капуста свежая		187,5	150					
	Масло		7,5	7,5					
	Томат-пюре		7,5	7,5					
	Морковь		19,5	15					
	Лук репчатый		14,4	12					
	Вода питьевая		45	45					
	Мука пшеничная, первого сорта		3	3					
	Сахар		3	3					
№415	<b>Компот из черной смородины</b>	200			0,6	0,2	16	64	40
С. 233	Ягоды с/м		62	60					
	Вода		138	138					
	Сахар		12	12					
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	50	50		2,8	0,51	0,75	90	0
№481	<b>Батон нарезной</b>	50	50		4,1	0,7	0,65	97,5	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>26,99</b>	<b>37,66</b>	<b>54,75</b>	<b>836,05</b>	<b>62,51</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>								
№458	<b>Фрукты свежие (груша)</b>	1/2-1 шт	100	100	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>60</b>
№439	<b>Ряженка 3,2 % жирности</b>	200	200	200	5,6	8	8,4	128	0,6
№492	<b>Булочка "Янтарная"</b>	50			5,15	2,1	25,4	141	0,13
с.343	Молоко 3,2% жирности		8,6	8,6					
	Дрожжи		1,4	1,4					
	Ванилин		0,015	0,015					
	Масло растительное		2,4	2,4					
	Яйцо		3,35	3,35					
	Мука пшеничная		29,35	29,35					
	Морковь отварная		15,8	11					
	Сахар		5	5					
	Творог 9% жирности		8,5	8,4					
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>11,15</b>	<b>10,4</b>	<b>44,1</b>	<b>315</b>	<b>60,73</b>
	<b>Соль йодированная</b>	3,75							
	<b>Итого за 11 день</b>				<b>52,999</b>	<b>79,175</b>	<b>158,40</b>	<b>1738,37</b>	<b>130,60</b>
		<b>12 день</b>							
№ рецепт уры	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>у</b>	<b>Кк</b>	<b>С,мг</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>								

№253(2)	<b>Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару</b>	150			15	19,5	4,05	244,5	1,575
с.442	Яйцо		105	105					
	Молоко 3,2% жирности		67,5	67,5					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		6	6					
№376	<b>Чай с сахаром</b>	200			0,53	0	9,47	40	0,78
Могильный	Чай чёрный		2	2					
Тутильян	Вода питьевая		216	216					
	Сахар		15	15					
№4	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	60			7,5	14,4	15,6	222	0
с.110	Сыр не менее 45 % жирности		21	20					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		10	10					
	Батон нарезной		30	30					
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	20	20		1,079	0,195	6,25	36	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>24,109</b>	<b>34,095</b>	<b>35,37</b>	<b>542,5</b>	<b>2,355</b>
	<b>ОБЕД</b>								
	<b>Салат зеленый с огурцами</b>	60			0,6	8,76	1,02	85,2	6,65
№34/1	Салат китайский или капуста		36,72	26,4					
с.144	Огурец свежий		32,16	25,8					
Титов	Масло подсолнечное		8,4	8,4					
№95(1)	<b>Щи из свежей капусты</b>	200			4,64	5,05	6,4	88,3	16,8
с.95	Капуста		80	64					
	Морковь		10	8					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Помидоры свежие		21,2	18					
	Мука пшеничная		2	2					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		4	4					
	Бульон или вода		160	160					
	Говядина с/м		21,26	16,1					
	Сметана 10 % жирности		4	4					
№344(3)	<b>Птица, тушенная в соусе с овощами</b>	225			16,2	10,57	19,35	252	12,24
с.127	Курица тушка		75,15	67,5					
Титов	Масло сливочное 82,5 % жирности		6,8	6,8					
	Картофель		112	84,5				<i>Масса отварного картофеля 82гр.</i>	
	Лук репчатый		24,5	20,9					
	Морковь		43,8	35					
	Горошек зеленый		9,5	6,3					
	Бульон или вода питьевая		44	44					
	Соус красный основной		78,75	78,75					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		1,48	1,48					
№377	Мука пшеничная, первого сорта		3,9	3,9					
	Томат-пюре		7,8	7,8					
	Морковь		7,8	6,24					
	Лук репчатый		1,87	1,56					

	Сахар		1,17	1,17					
№412(1)	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,6	0,2	26,6	110	0
с.230	Сухофрукты		25	25					
Титов	Сахар		12	12					
	Вода питьевая		200	200					
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	100	100		5,61	1,02	1,5	181	0
№481	<b>Батон нарезной</b>	50	50		4,1	0,7	0,65	97,5	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>31,75</b>	<b>26,3</b>	<b>55,52</b>	<b>814</b>	<b>35,69</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>								
№407	<b>Сок мультифрукт</b>	200	0,2		0,85	0	31,75	105,34	8
№508	<b>Вафли</b>	30	30		0,56	0,63	37,9	80,5	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>1,41</b>	<b>0,63</b>	<b>69,65</b>	<b>185,84</b>	<b>8</b>
	<b>Соль йодированная</b>	3,75							
	<b>Итого за12 день</b>				<b>57,269</b>	<b>61,025</b>	<b>160,54</b>	<b>1542,34</b>	<b>46,045</b>
		<b>13 день</b>							
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>у</b>	<b>Кк</b>	<b>С,мг</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>								
№268	<b>Запеканка творог с морковью с соусом мол120/30</b>	120			13,56	11,8	18,24	240	0,251
с.463	Творог 9% жирности		67,2	66					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		3,6	3,6					
	Крупа манная		7,2	7,2					
	Сахар		7,2	7,2					
	Яйцо		6	6					
	Сметана 10 % жирности		3,6	3,6					
	Молоко 3,2% жирности		21,6	21,6					
	Морковь		30	22					
№385(3)	<b>Соус молочный сладкий</b>	30							
	Молоко3,2% жирности		15	15					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		1,35	1,35					
	Мука пшеничная, первого сорта		1,35	1,35					
	Вода питьевая		15	15					
	Соль		0,075	0,075					
	Сахар		2,4	2,4					
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200			2,8	3,2	14,8	100	7,36
№433	Кофейный напиток		8	8					
с.252	Молоко 3,2% жирности		100	100					
Титов	Вода питьевая		115	115					
	Сахар		10	10					
№1	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	40			1,6	17,12	10,52	202,52	0
с.107	Масло сливочное 82,5 % жирности		20	20					
Титов	Батон нарезной		20	20					
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	20	20		1,079	0,195	6,25	36	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>19,039</b>	<b>32,315</b>	<b>49,81</b>	<b>578,52</b>	<b>7,611</b>

	<b>ОБЕД</b>								
	<b>Салат из отвар. свеклы с маслом раст.</b>	100			1,7	6,8	8,9	104	3,84
№56(1)	Свекла		113	88					
	Масло растительное		13	13					
№114(2)	<b>Суп картофельный с крупой</b>	200			4	3,6	16,4	113,4	12,87
с.249	Картофель		80	60					
Титов	Крупа рисовая		4	4					
	Морковь		10	8					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		2	2					
	Бульон или вода		140	140					
	Курица		19	14					
№274	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>	75/50			0,75	6,8	6,81	90,9	6,48
с.6	Рыба филе с/м		96,96	92,4		<i>Масса готовой рыбы 75 гр.</i>			
	Морковь		22,5	18					
	Петрушка		0,6	0,45					
	Лук репчатый		9,5	8					
	Томат-поре		5	5					
	Масло растительное		5	5					
	Вода питьевая		20	20					
	Сахар		2	2					
№355(2)	<b>Рис отварной</b>	150			3,6	3,75	29	163,5	0
с.143	Крупа рисовая		54	54					
Титов	Масло сливочное 82,5 % жирности		4,5	4,5					
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	50	50		2,8	0,51	0,75	90	0
№409(2)	<b>Компот из свежих яблок</b>	200			0,2	0,2	17,8	74	3,24
с.226	Яблоко		45,4	40					
	Сахар		10	10					
	Вода питьевая		146	146					
№481	<b>Батон нарезной</b>	50	50	25	4,1	0,7	0,65	97,5	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>17,15</b>	<b>22,36</b>	<b>80,31</b>	<b>733,3</b>	<b>26,43</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>								
№458	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b>	1/2-1 шт	100	100	0,4	0,4	9,8	44	60
№418(2)	<b>Кисель из плодов или ягод</b>	200			0,2	0,2	18,6	76	0,6
	Ягоды с/м		20	20					
	Сахар		10	10					
	Крахмал картофельный		9	9					
№509	<b>Крекеры</b>	20	20		1,84	2,82	23,19	83,4	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>2,44</b>	<b>3,42</b>	<b>51,59</b>	<b>203,4</b>	<b>60,6</b>
	Соль йодированная	3,75							
	<b>Итого за 13 день</b>				<b>38,629</b>	<b>58,095</b>	<b>181,71</b>	<b>1515,22</b>	<b>94,641</b>
		<b>14 день</b>							
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>у</b>	<b>Кк</b>	<b>С,мг</b>

	<b>ЗАВТРАК</b>								
	<b>Каша вязкая на молоке (рис)</b>	200			4,3	6	27,7	186	1,2
№221	Крупа рисовая		44,4	44,4					
с.398	Молоко 3,2% жирности		98,4	98,4					
	Сахар		6	6					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		6	6					
	Вода питьевая		65,6	65,6					
	<b>Какао с молоком</b>	200			4	4	16	116	0,78
№434	Какао-порошок		5	5					
С.253	Молоко 3,2% жирности		100	100					
Титов	Вода питьевая		110	110					
	Сахар		10	10					
№4	<b>Бутерброд с сыром и маслом сливочным</b>	60			7,5	14,4	15,6	222	0
с.110	Сыр не менее 45 % жирности		21	20					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		10	10					
	Батон нарезной		30	30					
№261	<b>Яйцо вареное</b>		40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	20	20		1,079	0,195	6,25	36	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>21,959</b>	<b>29,195</b>	<b>65,83</b>	<b>622,8</b>	<b>1,98</b>
	<b>ОБЕД</b>								
	<b>Салат Витаминный</b>	100			3,3	5,8	7,2	95	1,75
№21(1)	Капуста		37,5	30					
с.131	Морковь		20	16					
вариант 2	Лук зеленый		6,3	5					
Титов	Яблоко		27,3	24					
	Сахар		3	3					
	Масло растительное		3	3					
	Соус салатный		18	18					
№82	<b>Борщ</b>	200			4,04	4,85	8,6	94,3	3,66
с.202	Свекла		40	32					
	Капуста белокочанная		30	24					
	Морковь		10	8					
	Лук репчатый		10	8					
	Томат-пюре		6	6					
	Масло сливочное 82,5 % жирности		4	4					
	Сахар		2	2					
	Говядина с/м		21,26	16,1					
	Вода питьевая или бульон мясной		160	160					
	Соль		0,2	0,2					
	Сметана 10 % жирности		4	4					
№332	<b>Запеканка картофельная с печенью</b>	225			20,4	7,6	18,22	270	10,1
Титов	Печень говяжья или мясо		119,7	99					
с.104	Картофель		252,9	191,25					
	Лук репчатый		27	22,5					

	Масло сливочное 82,5 % жирности		4,5	4,5					
	Сухари		6,8	6,8					
№412(1)	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>			0,6	0,2	26,6	110	0
с.230	Сухофрукты		25	25					
Титов	Сахар		12	12					
	Вода питьевая		200	200					
№481	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	100	100		5,61	1,02	1,5	181	0
№481	<b>Батон нарезной</b>	50	50		4,1	0,7	0,65	97,5	0
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>38,05</b>	<b>20,17</b>	<b>62,77</b>	<b>847,8</b>	<b>15,51</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>								
№458	<b>Бананы 1 шт</b>	<b>150</b>	150	100	1,5	0,5	21	95	10
№407	<b>Сок персиковый</b>	200	0,2		0,8	0	31,75	105,34	8
№497	<b>Булочка "Космическая"</b>	50							
	Мука пшеничная хлебопекарная		28,85	28,85	5,1	1,9	24,65	136	
	Сахар		4,15	4,15					
	Творог 9 % жирности		8,5	8,41					
	Морковь протертая		7,9	5,5					
	Масло растительное		2,25	2,25					
	Дрожжи		1,35	1,35					
	Соль		0,125	0,125					
	Ванилин		0,015	0,015					
	Яйцо		2,66	2,66					
	Вода		9,85	9,85					
	<b>Итого по приёму пищи</b>				<b>7,4</b>	<b>2,4</b>	<b>77,4</b>	<b>336,34</b>	<b>18</b>
	Соль йодированная	3,75							
	<b>Итого за 14 день</b>				<b>67,409</b>	<b>51,765</b>	<b>206,00</b>	<b>1806,94</b>	<b>35,49</b>

	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Ккал</i>	<i>С,мг.</i>
<b>1 день</b>	57,13	62,16	224,60	1653,67	67,92
<b>2 день</b>	57,56	62,06	216,93	1789,74	65,85
<b>3 день</b>	51,95	61,10	128,33	1454,97	31,81
<b>4 день</b>	55,32	53,64	209,29	1680,84	35,22
<b>5 день</b>	46,57	66,56	237,16	1534,51	101,36
<b>6 день</b>	36,43	46,84	198,69	1483,04	39,94
<b>7 день</b>	58,84	83,23	151,47	1694,50	94,25
<b>8 день</b>	64,15	51,17	222,77	1822,59	45,46
<b>9 день</b>	55,70	65,95	163,54	1608,30	89,36
<b>10 день</b>	57,02	51,14	162,70	1493,95	11,04
<b>11 день</b>	53,00	79,18	158,40	1738,37	130,60
<b>12 день</b>	57,27	61,03	160,54	1542,34	46,05
<b>13 день</b>	38,63	58,10	181,71	1515,22	94,64
<b>14 день</b>	67,41	51,77	206,00	1806,94	35,49
<b>Итого за весь период:</b>	<b>756,967</b>	<b>853,865</b>	<b>2622,13</b>	<b>22818,98</b>	<b>888,993</b>
<b>Среднее значение за период:</b>	54,07	60,99	187,30	1629,93	63,50