

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 1

№	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,6	4,6	37,7	206,0
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,4	2,2	38,2	206,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
243	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	80		7,8	16,9	0,3	184,0
	СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	73,1	72,7	7,8	16,9	0,3	184,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,2		15,0	61,6
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
	ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
				14,2	21,9	70,0	533,2
Обед							
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		5,9	9,4	8,8	144,7
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
	КАРТОФЕЛЬ	42,86	30	0,6	0,1	4,8	22,4
	МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150		5,4	4,9	34,6	204,4
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,7	50,7	5,4	0,7	34,6	166,3
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	304,6	304,6	0	0	0	0,0
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
288	ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ	80		18,5	18,7		241,7
	КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	149,57	104,7	18,5	18,7	0	241,7
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ	200		0,2	0,2	27,1	111,1
	ЯБЛОКИ	45,45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	1,0	4,5	3,9	59,5
	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,6	50	1	4,5	3,9	59,5
				37,6	38,5	116,8	965,4
Полдник							
376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		200/15	0,1		14,8	59,3
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
	ПРЯНИКИ		50	3,0	2,4	37,5	183,0
	ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	3	2,4	37,5	183,0
338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
				3,5	2,8	62,1	289,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				55,3	63,2	248,9	1 787,9

ДЕНЬ 2

№	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	5,5	21,4	147,7
	КАРТОФЕЛЬ	160,31	128,25	2,5	0,5	20,3	95,8
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,8	1,1	13,8
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,85	89,85	0	0	0	0,0
234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80		7,0	5,2	8,3	106,9
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
	РЫБА ПИКША	71,74	33	5,5	0,2	0	23,4
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,6	0,1	3,7	17,8
	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,7	24,4	146,9
	КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
				16,7	23,1	71,2	557,9
Обед							
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		5,6	5,8	20,9	158,8
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,9	5,7	72,8
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
	САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
265	ПЛОВ	150		16,8	17,4	25,4	325,2
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	105,33	79	14,3	12,2	0	167,0
	КРУПА РИСОВАЯ	34,34	34	2,3	0,3	24,4	109,8
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
	МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50		3,3	0,4		21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50		3,3	0,4		21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		50		3,3	0,4		21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50		3,3	0,4		21,2	102,0
389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200		1,0	0,2		19,6	83,4
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200		1	0,2		19,6	83,4
71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ		50		0,6	0,1		1,9	12,0
	ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50		0,6	0,1		1,9	12,0
					30,6	24,3		110,2	783,4
Полдник									
	ПЕЧЕНЬЕ		50		3,8	4,9		37,2	208,5
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50		3,8	4,9		37,2	208,5
	ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0		0	0		0	0,0
376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		200/15		0,1			14,8	59,3
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5		0,1	0		0,2	1,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54		0	0		0	0,0
	САХАР ПЕСОК	15	15		0	0		14,6	58,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150		0	0		0	0,0
338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100		1,5	0,5		21,0	96,0
	БАНАН	166,67	100		1,5	0,5		21	96,0
					5,4	5,4		73,0	363,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					52,7	52,8		254,4	1 705,1

ДЕНЬ 3

№	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
303	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПШЕНОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	200		5,9	10,4	44,2	294,6
	КРУПА РИСОВАЯ	48,1	47,6	3,2	0,5	34,1	48,1
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	95,2	95,2	2,7	2,3	4,5	95,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,1	57,1	0	0	0	57,1
	САХАР ПЕСОК	5,7	5,7	0	0	5,5	5,7
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,5	9,5	0	7,6	0,1	9,5
376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15		0,1		14,8	59,3
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0		36,4
	СЫР РОССИЙСКИЙ	10,3	10	2,3	3	0	36,4
				11,0	22,1	76,1	546,7
Обед							
95	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250		6,4	9,5	14,7	172,1
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
	КАРТОФЕЛЬ	107,14	75	1,5	0,3	11,8	56,1
	МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,5	4,4	14,6	114,7
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	214,88	171,9	3	0,2	7,9	46,7
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
	МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	9	9	0,4	0	1,6	8,9
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,37	4,37	0	0	0	0,0

	САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80		11,6	18,5	9,9	252,2
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	71,8	53,8	9,7	8,3	0	113,8
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,1	13,1	0,9	0,1	5,4	25,9
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,5	17,5	0	0	0	0,0
	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,3	7,3	1	0	4,4	21,1
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0	4,3	0	38,4
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,3	7,3	0	5,8	0,1	53,0
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				19,4	77,4
	СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
				28,1	33,2	101,0	820,4
Полдник							
338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,4	0,3	10,3	47,0
	ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
	ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0
	ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	50	50	1,4	1,7	38,7	177,0
376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15		0,1		14,8	59,3
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
				1,9	2,0	63,8	283,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				67,1	95,6	361,0	2 578,5

ДЕНЬ 4

№	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,4	4,9	34,8	204,9
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,9	50,9	5,4	0,7	34,8	166,8
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	305,6	305,6	0	0	0	0,0
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80		11,6	18,5	9,9	252,2
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	71,8	53,8	9,7	8,3	0	113,8
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,1	13,1	0,9	0,1	5,4	25,9
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,5	17,5	0	0	0	0,0
	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,3	7,3	1	0	4,4	21,1
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0	4,3	0	38,4
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,3	7,3	0	5,8	0,1	53,0
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,3	3,1	26,6	148,0
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	0,5	0	2,6	12,4
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
				23,0	35,2	88,4	761,5
Обед							
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		9,9	8,9	19,0	194,9
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
	КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
	ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,1	20	4,5	0,3	9,3	58,0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
	МОРКОВЬ	16,67	12,5	0,2	0	0,9	4,3
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150		22,2	17,8	24,1	350,2
	ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	107,1	107,1	18,7	9,3	3,1	175,6
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,2	48,6
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,3	0,5	0,5	0	6,6
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0	6,2	0	55,8

	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		1,0	0,2	19,6	83,4
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	19,6	83,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
				39,7	27,7	105,1	832,5
Полдник							
338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		1,5	0,5	21,0	96,0
	БАНАН	166,67	100	1,5	0,5	21	96,0
	ПРЯНИКИ	50		3,0	2,4	37,5	183,0
	ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	3	2,4	37,5	183,0
376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15		0,1		14,8	59,3
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
				4,6	2,9	73,3	338,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				67,3	65,8	266,8	1 932,3

ДЕНЬ 5

№	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
212	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ ИЛИ СОСИСКАМИ	150		16,0	26,2	2,7	310,2
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,14 шт.	86,3	10,7	9,6	0,6	131,4
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	32,1	32,1	0,9	1	1,5	18,7
	КОЛБАСА ДОКТОРСКАЯ	34,6	34,3	4,3	7,1	0,5	82,5
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,7	10,7	0,1	8,5	0,1	77,6
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15		0,1		14,8	59,3
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
				19,1	27,0	44,3	498,1
Обед							
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		5,8	9,3	11,6	155,0
	СВЕКЛА	51,61	40	0,6	0	3,4	16,3
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
	КАРТОФЕЛЬ	28,58	20	0,4	0,1	3,2	14,9
	МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,91	10	0,1	0	0,8	4,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
	САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	5,5	21,4	147,7
	КАРТОФЕЛЬ	160,31	128,25	2,5	0,5	20,3	95,8
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,8	1,1	13,8
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,85	89,85	0	0	0	0,0
234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80		7,0	5,2	8,3	106,9
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
	РЫБА ПИКША	71,74	33	5,5	0,2	0	23,4

	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,6	0,1	3,7	17,8
	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200		0,2	0,2	27,1	111,1
	ЯБЛОКИ	45,45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
				22,8	21,0	110,8	724,7
Полдник							
	ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	208,5
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		1,0	0,2	19,6	83,4
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	19,6	83,4
				4,8	5,1	56,8	291,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				46,7	53,1	211,9	1 514,7

ДЕНЬ 6

	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,4	4,9	34,8	204,9
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,9	50,9	5,4	0,7	34,8	166,8
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	305,6	305,6	0	0	0	0,0
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
243	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	80		7,8	16,9	0,3	184,0
	СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	73,1	72,7	7,8	16,9	0,3	184,0
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,7	24,4	146,9
	КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		1,5	0,5	21,0	96,0
	БАНАН	166,67	100	1,5	0,5	21	96,0
				21,1	26,4	97,5	713,4
Обед							
87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250		5,7	9,3	4,9	127,7
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	87,5	70	1,3	0,1	3,2	19,0
	МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150		8,1	9,7	37,0	267,1
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	67,2	66,6	8,1	2,1	36,9	198,9
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,4	9,4	0	7,6	0,1	68,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99,8	99,8	0	0	0	0,0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
250	БЕФСТРОГАНОВ	80		12,5	17,9	4,3	237,4
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	84,27	63,2	11,4	9,8	0	133,7
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,9	19,2	0,3	0	1,6	7,7
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	0,5	2,7	0,6	36,8
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0

349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			19,4	77,4
	СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	1,0	4,5	3,9	59,5
	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,6	50	1	4,5	3,9	59,5
				33,9	42,2	111,9	973,1
Полдник							
338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ПРЯНИКИ		50	3,0	2,4	37,5	183,0
	ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	3	2,4	37,5	183,0
376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		200/15	0,1		14,8	59,3
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
				3,5	2,8	62,1	289,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				58,5	71,4	271,5	1 975,8

ДЕНЬ 7

№	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	200		8,0	11,8	42,5	308,9
	ПШЕНО	48,1	47,6	5,3	1,3	32,5	162,5
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	95,2	95,2	2,7	2,9	4,4	55,4
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,1	57,1	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	5,7	5,7	0	0	5,5	22,0
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,5	9,5	0	7,6	0,1	69,0
376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15		0,1		14,8	59,3
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
				11,2	20,9	84,2	571,6
Обед							
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		6,9	6,3	20,2	165,7
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
	КАРТОФЕЛЬ	107,14	75	1,5	0,3	11,8	56,1
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
	МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	5,5	21,4	147,7
	КАРТОФЕЛЬ	160,31	128,25	2,5	0,5	20,3	95,8
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,8	1,1	13,8
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,85	89,85	0	0	0	0,0
268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80		11,6	18,5	9,9	252,2
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	71,8	53,8	9,7	8,3	0	113,8

	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,1	13,1	0,9	0,1	5,4	25,9
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,5	17,5	0	0	0	0,0
	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,3	7,3	1	0	4,4	21,1
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0	4,3	0	38,4
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,3	7,3	0	5,8	0,1	53,0
389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		1,0	0,2	19,6	83,4
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	19,6	83,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50		0,4	0,1	1,3	7,0
	ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,4	0,1	1,3	7,0
				29,7	31,4	114,8	860,0
Полдник							
376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15		0,1		14,8	59,3
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
	ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	208,5
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
				3,9	4,9	52,0	267,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				44,8	57,2	251,0	1 699,4

ДЕНЬ 8

№	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150		17,6	13,3	24,6	292,7
	ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	86,3	86,3	15	7,6	2,5	141,4
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
	КРУПА МАННАЯ	5,6	5,6	0,6	0,1	3,9	17,8
	САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,8	0,5	0,4	0	5,8
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,8	3,8	0,1	0,6	0,1	7,6
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,3	3,1	26,6	148,0
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	0,5	0	2,6	12,4
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
				23,9	17,2	78,0	569,3
Обед							
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		9,9	8,9	19,0	194,9
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
	КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
	ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,1	20	4,5	0,3	9,3	58,0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
	МОРКОВЬ	16,67	12,5	0,2	0	0,9	4,3
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
265	ПЛОВ	150		16,8	17,4	25,4	325,2
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	105,33	79	14,3	12,2	0	167,0
	КРУПА РИСОВАЯ	34,34	34	2,3	0,3	24,4	109,8
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
	МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				19,4	77,4
	СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
				33,3	27,1	106,2	801,5
Полдник							
338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	1,5	0,5	21,0	96,0
	БАНАН	166,67	100	1,5	0,5	21	96,0
	ПРЯНИКИ		50	3,0	2,4	37,5	183,0
	ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	3	2,4	37,5	183,0
376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		200/15	0,1		14,8	59,3
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
				4,6	2,9	73,3	338,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				61,8	47,2	257,5	1 709,1

ДЕНЬ 9

№	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,4	4,9	34,6	204,4
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,7	50,7	5,4	0,7	34,6	166,3
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	304,6	304,6	0	0	0	0,0
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80		11,6	18,5	9,9	252,2
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	71,8	53,8	9,7	8,3	0	113,8
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,1	13,1	0,9	0,1	5,4	25,9
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,5	17,5	0	0	0	0,0
	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,3	7,3	1	0	4,4	21,1
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0	4,3	0	38,4
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,3	7,3	0	5,8	0,1	53,0
376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15		0,1		14,8	59,3
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,4	0,3	10,3	47,0
	ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
				20,1	24,1	86,6	644,5
Обед							
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		6,3	8,8	16,8	170,9
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
	КАРТОФЕЛЬ	107,14	75	1,5	0,3	11,8	56,1
	КРУПА РИСОВАЯ	5,05	5	0,4	0,1	3,6	16,2
	МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0	0	0	0,0
143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150		1,9	11,4	11,1	155,5
	КАРТОФЕЛЬ	57,1	45,7	0,9	0,2	7,2	34,1
	МОРКОВЬ	30,5	22,9	0,3	0	1,6	7,8
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,2	0	0,9	4,6
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35,7	28,6	0,5	0	1,3	7,8

	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,7	5,7	0	5,5	0	49,7
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1	0	5,7	0,1	51,5
288	ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ		80	18,5	18,7		241,7
	КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	149,6	104,7	18,5	18,7	0	241,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3	112,2
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	19,6	83,4
				34,6	40,0	92,0	865,7
Полдник							
376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		200/15	0,1		14,8	59,3
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
	ВАФЛИ		50	1,4	1,7	38,7	177,0
	ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	50	50	1,4	1,7	38,7	177,0
				1,5	1,7	53,5	236,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				56,2	65,8	232,1	1 746,5

ДЕНЬ 10

№	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
396	БЛИНЫ	200		11,7	9,0	78,2	439,9
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	93,8	93,8	9,8	1,2	63,6	303,9
	САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0	0	3,7	14,7
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,5	147,5	0	0	0	0,0
	ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	3,8	3,8	0,5	0,1	0,1	2,8
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,3	6,3	0	6,1	0	54,9
209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,9	4,5	0,3	61,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,7	24,4	146,9
	КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
				23,1	25,9	120,0	804,5
Обед							
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		5,8	9,3	11,6	155,0
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
	СВЕКЛА	51,61	40	0,6	0	3,4	16,3
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
	КАРТОФЕЛЬ	28,58	20	0,4	0,1	3,2	14,9
	МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,91	10	0,1	0	0,8	4,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
	САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	5,5	21,4	147,7
	КАРТОФЕЛЬ	160,31	128,25	2,5	0,5	20,3	95,8
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,8	1,1	13,8
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,85	89,85	0	0	0	0,0

260	ГУЛЯШ		100	15,0	17,1	3,7	229,2
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	105,33	79	14,3	12,2	0	167,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	8	8	0,4	0	1,5	8,0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			19,4	77,4
	СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
				30,6	32,7	98,5	813,3
Полдник							
	ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,9	37,2	208,5
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		200/15	0,1		14,8	59,3
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
				3,9	4,9	52,0	267,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				57,6	63,5	270,5	1 885,6

