

МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 1

№	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ	180		9,9	11,5	44,3	320,7
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	80,7	79,9	9,8	2,5	44,2	238,7
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,3	11,3	0,1	9	0,1	82,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119,8	119,8	0	0	0	0,0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
243	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ	100		9,7	21,0	0,4	230,1
	СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	91,4	90,9	9,7	21	0,4	230,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	0	0	0	0,0
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
				19,8	32,5	59,7	612,4
Обед							
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		6,1	10,1	9,0	154,7
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
	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	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	180		6,4	5,8	41,3	243,4
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	60,3	60,3	6,4	0,8	41,2	197,7
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	361,9	361,9	0	0	0	0,0
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
288	ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ	100		23,1	23,4		302,2
	КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	187	130,9	23,1	23,4	0	302,2
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		75				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	75	0	0	0	0,0
	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
				40,1	44,4	102,5	972,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				59,9	76,9	162,2	1 585,3

ДЕНЬ 2

№	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,8	6,5	25,7	177,1
	КАРТОФЕЛЬ	192,4	153,9	3	0,6	24,3	114,9
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28,4	28,4	0,8	0,9	1,3	16,5
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	107,8	107,8	0	0	0	0,0
234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100		8,7	6,1	10,2	130,1
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
	РЫБА ПИКША	90	41	6,9	0,2	0	29,0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11	11	0,7	0,1	4,6	21,7
	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	0	0	0	0,0
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
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
				16,4	24,6	60,4	528,9
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	200		22,3	23,3	33,7	433,6
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	140,4	105,3	19	16,3	0	222,7
	КРУПА РИСОВАЯ	45,8	45,3	3,1	0,5	32,5	146,3
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7	0	6,5	0	58,4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,7	0,1	0	0,5	2,6
	МОРКОВЬ	14,2	10,7	0,1	0	0,7	3,6
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75					

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	75	0	0	0	0,0
	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
				32,8	29,8	97,3	789,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				49,2	54,4	157,7	1 318,7

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	11,0	44,1	300,1
	КРУПА РИСОВАЯ	48,1	47,6	3,2	0,5	34,1	153,7
	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	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	0	0	0	0,0
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)	15		3,5	4,4		54,6
	СЫР РОССИЙСКИЙ	15,5	15	3,5	4,4	0	54,6
				9,6	23,7	59,0	488,8
Обед							
95	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250		6,6	10,2	14,9	182,1
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
	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	200		4,8	5,8	19,6	152,7
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	286,5	229,2	4	0,2	10,5	62,3
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
	МОРКОВЬ	5,3	4	0,1	0	0,3	1,4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	12	12	0,6	0	2,2	11,8
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0	0	0	0,0

	САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		100	14,4	23,2	12,3	315,1
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	89,73	67,3	12,1	10,5	0	142,3
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,4	16,4	1,1	0,1	6,8	32,4
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8	0	0	0	0,0
	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9,1	9,1	1,2	0	5,4	26,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0	5,3	0	47,9
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,1	9,1	0	7,3	0,1	66,1
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		75				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	75	0	0	0	0,0
	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
				29,1	39,6	87,4	829,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,7	63,3	146,4	1 318,1

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	180		6,5	5,8	41,5	244,1
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	60,5	60,5	6,5	0,8	41,4	198,4
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	363,5	363,5	0	0	0	0,0
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100		14,4	23,2	12,3	315,1
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	89,73	67,3	12,1	10,5	0	142,3
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,4	16,4	1,1	0,1	6,8	32,4
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8	0	0	0	0,0
	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9,1	9,1	1,2	0	5,4	26,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0	5,3	0	47,9
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,1	9,1	0	7,3	0,1	66,1
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	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	0	0	0	0,0
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
				24,3	40,4	80,5	782,0
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	200		29,1	23,4	28,6	446,3
	ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	142,9	142,9	24,9	12,5	4,2	234,3
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,6	64,8
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,7	0,7	0,7	0	8,6
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,6	8,6	0	8,3	0	75,0
	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		75				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	75	0	0	0	0,0
	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
				43,3	32,9	88,4	826,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				67,6	73,3	168,9	1 608,6

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	200		21,0	30,2	3,6	369,9
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,86 шт.	115	14,2	12,8	0,8	175,2
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	42,9	42,9	1,2	1,1	2	22,5
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,6	8,6	0	6,9	0,1	62,4
	КОЛБАСА ДОКТОРСКАЯ	46,2	45,7	5,6	9,4	0,7	109,8
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	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	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	0	0	0	0,0
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
				21,5	30,6	28,2	476,2
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	180		3,8	6,5	25,7	177,1
	КАРТОФЕЛЬ	192,4	153,9	3	0,6	24,3	114,9
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28,4	28,4	0,8	0,9	1,3	16,5
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	107,8	107,8	0	0	0	0,0
234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100		8,6	6,4	10,1	132,1
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
	РЫБА ПИКША	89,78	41,3	6,9	0,2	0	29,2

	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11,3	11,3	0,7	0,1	4,7	22,3
	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,3	6,3	0,8	0	3,8	18,2
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,3	6,3	0	6,1	0	54,9
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	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	75					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	75	0	0	0	0,0
	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
				21,7	22,8	95,7	677,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				43,2	53,4	123,9	1 153,5

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	200		7,2	6,5	46,2	271,8
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	67,4	67,4	7,2	0,9	46,1	221,0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,3	3,3	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	404,7	404,7	0	0	0	0,0
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
243	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	100		9,7	21,0	0,4	230,1
	СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	91,4	90,9	9,7	21	0,4	230,1
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	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	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
				22,2	31,7	92,0	744,8
Обед							
87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250		5,9	10,0	5,1	137,7
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
	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	180		9,9	11,5	44,3	320,7
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	80,7	79,9	9,8	2,5	44,2	238,7
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,3	11,3	0,1	9	0,1	82,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119,8	119,8	0	0	0	0,0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
250	БЕФСТРОГАНОВ	100		15,6	22,5	5,4	296,5
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	105,33	79	14,3	12,2	0	167,0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,57	24	0,3	0	1,9	9,5
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	23	23	0,6	3,4	0,8	46,0
	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		75				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	75	0	0	0	0,0
	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
				35,7	48,9	99,3	993,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,9	80,6	191,3	1 738,6

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	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	0	0	0	0,0
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
				8,6	20,5	67,2	490,0
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	180		3,8	6,5	25,7	177,1
	КАРТОФЕЛЬ	192,4	153,9	3	0,6	24,3	114,9
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28,4	28,4	0,8	0,9	1,3	16,5
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	107,8	107,8	0	0	0	0,0
268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100		14,4	23,2	12,3	315,1
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	89,73	67,3	12,1	10,5	0	142,3

	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,4	16,4	1,1	0,1	6,8	32,4
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8	0	0	0	0,0
	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9,1	9,1	1,2	0	5,4	26,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0	5,3	0	47,9
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,1	9,1	0	7,3	0,1	66,1
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		75				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	75	0	0	0	0,0
	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
				29,8	36,7	100,3	850,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,4	57,2	167,5	1 340,3

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	200		23,0	17,2	29,2	368,9
	ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	115	115	20,1	10,1	3,4	188,6
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
	КРУПА МАННАЯ	7,5	7,5	0,8	0,1	5,1	24,0
	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5	0,6	0,6	0	7,7
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
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	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	0	0	0	0,0
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
				26,7	20,7	65,6	563,9
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	200		22,3	23,3	33,7	433,6
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	140,4	105,3	19	16,3	0	222,7
	КРУПА РИСОВАЯ	45,8	45,3	3,1	0,5	32,5	146,3
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7	0	6,5	0	58,4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,7	0,1	0	0,5	2,6
	МОРКОВЬ	14,2	10,7	0,1	0	0,7	3,6
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	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
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	75	0	0	0	0,0
	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
				35,5	32,6	93,3	807,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				62,2	53,3	158,9	1 371,8

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	180		6,5	5,8	41,5	244,1
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	60,5	60,5	6,5	0,8	41,4	198,4
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	363,5	363,5	0	0	0	0,0
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100		14,4	23,2	12,3	315,1
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	89,7	67,3	12,1	10,5	0	142,3
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,4	16,4	1,1	0,1	6,8	32,4
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8	0	0	0	0,0
	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9,1	9,1	1,2	0	5,4	26,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0	5,3	0	47,9
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,1	9,1	0	7,3	0,1	66,1
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	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	0	0	0	0,0
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
				21,4	29,3	78,9	665,5
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	180		2,3	13,8	13,2	187,5
	КАРТОФЕЛЬ	68,6	54,9	1,1	0,2	8,6	41,0
	МОРКОВЬ	36,6	27,4	0,4	0	1,8	9,3
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,3	13,7	0,2	0	1,1	5,4
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42,9	34,3	0,6	0	1,6	9,3
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,9	6,9	0	6,7	0	60,1

	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,6	8,6	0	6,9	0,1	62,4
288	ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ		100	23,1	23,4		302,2
	КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	187	130,9	23,1	23,4	0	302,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	75	0	0	0	0,0
	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
				36,0	46,6	70,8	846,0
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,4	75,9	149,7	1 511,5

ДЕНЬ 10

№	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
396	БЛИНЫ	200		11,8	19,0	78,3	530,6
	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
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12,5	12,5	0,1	10	0,1	90,7
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	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	0	0	0	0,0
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
				20,6	35,5	103,1	813,6
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	180		3,8	6,5	25,7	177,1
	КАРТОФЕЛЬ	192,4	153,9	3	0,6	24,3	114,9
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28,4	28,4	0,8	0,9	1,3	16,5
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	107,8	107,8	0	0	0	0,0

260	ГУЛЯШ		120	18,1	20,5	4,3	274,9
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	126,4	94,8	17,1	14,7	0	200,5
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	9,6	9,6	0,5	0	1,7	9,5
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,6	3,6	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		75				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	75	0	0	0	0,0
	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
				31,0	36,7	82,2	786,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,6	72,2	185,3	1 600,0

