



Хлеб пшеничный												
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2												
Хлеб пшеничный* 30,00 30												
Хлеб ржано-пшеничный												
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1												
Хлеб ржано-пшеничный* 30,00 30												
<b>Итого:</b>												
20,83 24,84 73,92 28,66 0,89 318,71 282,41 255,71 62,98 3,96												

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ					
			Вывод, г	Волокн, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. квал	Витамины			Минералы, мг		
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. акт.	Кальций	Фосфор	Магний

<b>Завтрак</b>												
Котлета рыбная "Любительская" (минтай)												
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390												
Минтай филе (гир)* 68,00 68												
Морковь (сладкая)* 20,00 20												
Хлеб пшеничный* 8,00 8												
Лук репчатый (сладкий)* 7,00 7												
Молоко цельное* 10,00 10												
Молоко* 10,00 10												
Хлеб пшеничный (для сандвичей)* 10,94 7												
Соль* 0,30 0,3												
Масло растительное* 3,50 3,5												
<b>Итого:</b>												
200 4,67 7,17 24,27 180,28 2,67 0,04 27,12 207,45 96,67 32,55 1,73												

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь, 2008г №239												
Картофель (сладкий)* 206,50 206,5												
Соль* 0,30 0,3												
Масло растительное* 3,50 3,5												

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №100												
Шкотовик* 20,00 20												
Сахар* 7,00 7												
Вода 185,00 185												

Хлеб пшеничный												
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2												
Хлеб пшеничный* 20,00 20												
Хлеб ржано-пшеничный												
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1												
Хлеб ржано-пшеничный* 20,00 20												
Пряники												
Пшеника (пром. пр.-во)* 52,00 52												
<b>Итого:</b>												
22,83 19,35 92,48 636,39 279,11 0,28 149,63 297,44 384,19 74,18 10,28												

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ					
			Вывод, г	Волокн, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. квал	Витамины			Минералы, мг		
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. акт.	Кальций	Фосфор	Магний

<b>Завтрак</b>												
Омлет натуральный, с маслом сливочным												
Сборник для обр. учрежд. 2011г. Могилинский №211												
Молоко* 128,00 128												
Молоко цельное* 48,00 48												
Масло растительное* 4,10 4,1												
Соль* 0,90 0,9												
Масло сливочное* 5,00 5												

Чай с сахаром												
Сборник для обр. учрежд. 2011г. Могилинский №211												
Чай* 2,00 2												
Вода 205,00 205												

Хлеб пшеничный												
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2												
Хлеб пшеничный* 20,00 20												
Хлеб ржано-пшеничный												
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1												
Хлеб ржано-пшеничный* 30,00 30												
Соки фруктовый т/л												
Лечебное питание детей в стационарах №11.16												
Соки (т/л)* 200,00 200												
<b>Итого:</b>												
20,89 16,68 67,18 490,82 6,83 0,18 140,33 256,8 416,86 83,88 6,18												

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ					
			Вывод, г	Волокн, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. квал	Витамины			Минералы, мг		
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. акт.	Кальций	Фосфор	Магний

<b>Завтрак</b>												
Чахохбили												
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493												
Гуляш куриный (пром. пр.-во)* 75,00 75												
Лук репчатый (сладкий)* 50,00 50												
Томатная паста* 14,00 14												
Мука в/с* 3,00 3												
Масло растительное* 2,50 2,5												
Соль* 0,30 0,3												

Петрушка (сушеная)* 0,05 0,05												
Макаронные отварные												
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516												
Макаронные изделия* 52,50 52,5												
Масло сливочное* 12,00 12												
Соль* 0,50 0,5												

Кефир с сахаром												
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698												
Кефир* 207,00 200												
Сахар* 10,00 10												

Хлеб пшеничный												
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2												
Хлеб пшеничный* 30,00 30												
<b>Итого:</b>												
24,36 19,84 74 568,3 16,14 0,23 167,16 262,13 400,15 82,9 2,84												

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Хлебопеченый состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белок, г	Жир, г	Угл., г	Эн. цен.	Витамины				Минералы, мг		
								С, мг	В1, мг	А, мг ретинол экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>			630	17,89	19,26	66,2	589,7	21,51	0,17	189,24	348,25	347,36	66,3	4,85
Батон с маслом сливочным и сыром			50	6,2	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	66,4	103,5	11,75	0,53
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Сыр*	15,19	15												
Масло сливочное*	10,00	10												
Батон "Молочный"	25,00	25												
Каша молочная рисовая с маслом сливочным			160	6,2	9,5	23,3	199,5	-5,48	0,01	92,02	64,25	80,25	10,75	0,21
Лечебное питание детей в стационарах №6.3														
Крупа рис круглозерный*	30,00	30												
Молоко цельное*	100,00	100												
Сахар*	3,40	3,4												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,20	0,2												
Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/150)			200	4,83	3,9	17,1	122,82	1,95	0,06	19,5	184	195	21	0,91
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689														
Кофейный напиток*	4,00	4												
Молоко цельное*	150,00	150												
Сахар*	10,00	10												
Вода*	60,00	60												
Сок фруктовый т/л			200	0,1		24	96,4	9	0,02	26	24	22	12	3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Хлеб ржано-пшеничный														
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20												
<b>Итого:</b>				17,89	19,26	66,2	589,7	21,51	0,17	189,24	348,25	347,36	66,3	4,85

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Хлебопеченый состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белок, г	Жир, г	Угл., г	Эн. цен.	Витамины				Минералы, мг		
								С, мг	В1, мг	А, мг ретинол экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>			500	16,99	19,72	67,69	523,8	43,24	0,88	188,73	267,1	297,1	75,4	3,92
Жаркое с мясом			260	15,8	19,1	38,57	389,38	11,7	0,8	156,2	237,5	240,5	56,8	2,4
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. №111														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	78,00	78												
Картофель (очищенный)*	160,00	160												
Лук репчатый (очищенный)*	30,00	30												
Морковь (очищенная)*	30,00	30												
Масло растительное*	5,00	5												
Томатная паста*	7,00	7												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,50	0,5												
Вода*	25,00	25												
Лавровый лист*	0,05	0,05												
Уксус (столовый)*	0,10	0,1												
Компот "Ягодно-фруктовый мякоть"			200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,9
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4кн-2020 (7-11 лет)														
Смесь ягод (абрикос, вишня, клубника)*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Вода*	180,00	180												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20												
<b>Итого:</b>				16,99	19,72	67,69	523,8	43,24	0,88	188,73	267,1	297,1	75,4	3,92

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Хлебопеченый состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белок, г	Жир, г	Угл., г	Эн. цен.	Витамины				Минералы, мг		
								С, мг	В1, мг	А, мг ретинол экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>			330	16,29	11,32	47,62	357,62	24,32	0,12	8,06	33,64	182,1	37,72	3,2
Котлета "Детская"			90	13	10,8	17,4	218,9	0,32	0,05	5	13,04	123,5	16,12	1,78
Лечебное питание детей в стационарах №2.5														
Масса фарша*	106,00	106												
Говядина*	81,00	61												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Мелочь*	3,00	3												
Хлеб пшеничный*	15,00	15												
Соль*	0,50	0,5												
Вода*	20,40	20,4												
Масса п/ф*	112,00	112												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	10,94	7												
Масло растительное*	2,00	2												
<b>ИЛИ</b>			200	4,2	4,8	19,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,63	35,25	1,58
Капуста тушеная														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534														
Капуста (очищенная)*	229,00	229												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Морковь (очищенная)*	6,00	6												
Лук репчатый (очищенный)*	6,00	6												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
Вода*	45,80	45,8												
Компот из черной смородины			200	0,3	0,1	13,4	55,7	24	0,01	3,06	10	9	8	0,4
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8кн-2020 (7-11 лет)														
Смородина черная (замороженная)*	29,00	29												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
<b>Итого:</b>				16,29	11,32	47,62	357,62	24,32	0,12	8,06	33,64	182,1	37,72	3,2

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Хлебопеченый состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белок, г	Жир, г	Угл., г	Эн. цен.	Витамины				Минералы, мг		
								С, мг	В1, мг	А, мг ретинол экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>			330	16,29	11,32	47,62	357,62	24,32	0,12	8,06	33,64	182,1	37,72	3,2
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,48	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20												
<b>Итого:</b>				16,29	11,32	47,62	357,62	24,32	0,12	8,06	33,64	182,1	37,72	3,2

		С, кг	В, кг	Ж, кг	Б, кг	К, кг	С, кг	М, кг	Д, кг	Кальций	Магний	Железо	Витамин
<b>Завтрак</b>		505	20,33	17,76	76,92	548,84	290,8	0,23	411,5	230,95	322,7	95,8	8,87
Рыба, тушенная в томате с овощами ШК		120	14,1	10,9	6,3	179,7	3,7	0,1	253	192,8	220,6	59,3	1,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374													
	Мятай фиола пф*	86,00	86										
	Морковь (очищенная)*	48,00	48										
	Лук репчатый (очищенный)*	46,00	46										
	Масло растительное*	3,00	3										
	Соль*	0,56	0,56										
	Сахар*	0,50	0,5										
	Лимонная кислота*	0,05	0,05										
	Лавровый лист*	0,01	0,01										
Рис придушенный		150	3,7	6,6	28,2	187	1,1	0,04	36	16	83,2	29,4	0,8
Сборник для обр.учрежд. 2011г. Могилынь №305													
	Крупа рис пропаренный*	40,00	40										
	Масло сливочное*	5,00	5										
	Соль*	0,30	0,3										
Напиток из плодов шиповника(8)		200	0,65		12,4	53	275	0,92	122,5	15	4,25	4,25	0,25
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705													
	Шиповник*	15,00	15										
	Сахар*	7,00	7										
	Вода	185,00	185										
Хлеб пшеничный		20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2													
	Хлеб пшеничный*	20,00	20										
Пастила фруктовая		15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,5
	Пастила фруктовая*	15,00	15										
<b>Итого:</b>			<b>20,33</b>	<b>17,76</b>	<b>76,92</b>	<b>548,84</b>	<b>290,8</b>	<b>0,23</b>	<b>411,5</b>	<b>230,95</b>	<b>322,7</b>	<b>95,8</b>	<b>8,87</b>

Главный технолог

Гольцева А.А.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ

На категорию питающихся  
Столовая

1-4 классы  
Обед 92

Тип планового меню  
Ответственный

Обед 92

1 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевой ценности Витаминны С, мг
			Вывод, г	Белок, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	
<b>Обед</b>								
<b>Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной</b>	<b>700</b>	<b>27,35</b>	<b>24,17</b>	<b>100,58</b>	<b>729,25</b>	<b>22,38</b>		
Крупа рис круглозерный	4,00	4,00						
Томатная паста	4,00	4,00						
Капуста (очищенная)	40,00	40,00						
Морковь (очищенная)	8,00	8,00						
Лук репчатый (очищенный)	8,00	8,00						
Масло растительное	2,00	2,00						
Соль	0,30	0,30						
Сметана	5,00	5,00						
Лавровый лист	0,02	0,02						
Укроп (сушеный)	0,02	0,02						
Петрушка (сушеная)	0,02	0,02						
Вода	180,00	180,00						
<b>Каша перловая с овощами и мясом</b>	<b>240</b>	<b>19,96</b>	<b>20,5</b>	<b>39,8</b>	<b>423,54</b>	<b>1,3</b>		
Гречи из овинки (пром-ного пр-ва)	100,00	100,00						
Крупа перловая	47,80	47,80						
Вода	116,70	116,70						
Лук репчатый (очищенный)	23,00	23,00						
Масло растительное	3,50	3,50						
Морковь (очищенная)	18,00	18,00						
Соль	0,80	0,80						
Масло сливочное	10,00	10,00						
Чеснок сушеный	0,10	0,10						
Укроп (сушеный)	0,10	0,10						
<b>Компот из кураги</b>	<b>200</b>	<b>1,14</b>		<b>19,9</b>	<b>84,16</b>	<b>0,88</b>		
Курага	22,00	22,00						
Сахар	7,00	7,00						
Вода	175,00	175,00						
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>1,83</b>	<b>0,33</b>	<b>8,88</b>	<b>45,81</b>			
Хлеб ржано-пшеничный	25,00	25,00						
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,24</b>	<b>14,6</b>	<b>69,76</b>			
Хлеб пшеничный	30,00	30,00						
<b>Итого:</b>			<b>27,35</b>	<b>24,17</b>	<b>100,58</b>	<b>729,25</b>	<b>22,38</b>	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевой ценности Витаминны С, мг
			Вывод, г	Белок, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	
<b>Обед</b>								
<b>Суп-пюре из картофеля, с сухариками</b>	<b>700</b>	<b>27,72</b>	<b>30,55</b>	<b>113,58</b>	<b>840,15</b>	<b>31,3</b>		
Картофель (очищенный)	72,00	72,00						
Морковь (очищенная)	16,00	16,00						
Лук репчатый (очищенный)	16,00	16,00						
Мука в/с	4,00	4,00						
Молоко цельное	30,00	30,00						
Масло сливочное	6,00	6,00						
Вода	150,00	150,00						
Соль	0,40	0,40						
Хлеб пшеничный (для сухарей)	31,25	20,00						
Лавровый лист	0,02	0,02						
<b>Напитки "Детские"</b>	<b>100</b>	<b>16,5</b>	<b>16,5</b>	<b>20,3</b>	<b>295,7</b>	<b>4</b>		
Напитки "Детские" (пром-ного пр-ва)	110,00	110,00						
Масло растительное	2,50	2,50						
<b>Капуста тушеная</b>	<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>3,5</b>	<b>18,8</b>	<b>119,5</b>	<b>12</b>		
Капуста (очищенная)	172,00	172,00						
Масло растительное	3,00	3,00						
Морковь (очищенная)	3,00	3,00						
Лук репчатый (очищенный)	6,00	6,00						
Томатная паста	3,00	3,00						
Мука в/с	3,00	3,00						
Сахар	3,00	3,00						
Соль	0,70	0,70						
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>	<b>20,3</b>	<b>81,37</b>	<b>0,1</b>		
Сахар	7,00	7,00						
Чай	3,00	3,00						
Вода	210,00	210,00						
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,19</b>	<b>0,4</b>	<b>10,55</b>	<b>54,96</b>			
Хлеб ржано-пшеничный	30,00	30,00						
<b>Итого:</b>			<b>27,72</b>	<b>30,55</b>	<b>113,58</b>	<b>840,15</b>	<b>31,3</b>	
3 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевой ценности Витаминны С, мг
			Вывод, г	Белок, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	
<b>Обед</b>								
<b>Суп куриный с вермишелью (ЦБ)</b>	<b>700</b>	<b>27,97</b>	<b>26,42</b>	<b>103,59</b>	<b>764,02</b>	<b>18,3</b>		
Набор из мяса ЦБ	23,00	15,00						
Картофель (очищенный)	40,00	40,00						
Лук репчатый (очищенный)	8,00	8,00						
Морковь (очищенная)	8,00	8,00						
Масло сливочное	4,00	4,00						
Макаронные изделия (паутинка)	4,00	4,00						
Соль	1,00	1,00						
Укроп (сушеный)	0,05	0,05						
Петрушка (сушеная)	0,05	0,05						
Вода	180,00	180,00						
<b>Омлет с сыром, со сливочным маслом (Б)</b>	<b>235</b>	<b>17,5</b>	<b>20,9</b>	<b>27,96</b>	<b>367,54</b>	<b>2,5</b>		
Меланж	180,00	180,00						
Молоко цельное	83,00	83,00						
Масло растительное	2,00	2,00						
Соль	1,10	1,10						
Сыр	20,20	20,00						
Масло сливочное	10,00	10,00						
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>		<b>22,5</b>	<b>93,6</b>	<b>6,6</b>		
Сухофрукты	25,00	25,00						
Сахар	7,00	7,00						
Вода	180,00	180,00						
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	<b>2,66</b>	<b>0,28</b>	<b>17,1</b>	<b>81,2</b>			
Хлеб пшеничный	35,00	35,00						
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,19</b>	<b>0,4</b>	<b>10,65</b>	<b>54,96</b>			
Хлеб ржано-пшеничный	30,00	30,00						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевой ценности Витамины С, мг
			Вывод, г	Белок, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	
<b>Обед</b>			<b>700</b>	<b>32,67</b>	<b>27,03</b>	<b>112,1</b>	<b>822,35</b>	<b>19,52</b>
<b>Щец Сибирский, со сметаной</b>			205	1,54	3,09	14,58	92,29	15,02
Сайка (очищенная)*	32,00	32,00						
Картофель (очищенный)*	12,00	12,00						
Морковь (очищенная)*	8,00	8,00						
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8,00						
Томатная паста*	2,40	2,40						
Масло растительное*	2,00	2,00						
Фасоль консервированная*	13,33	8,00						
Соль*	0,30	0,30						
Сметана*	5,00	5,00						
Вода	160,00	160,00						
Лавровый лист*	0,02	0,02						
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05						
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05						
<b>Мясо тушеное, с овощами</b>			90	11,5	11,2	12,1	195,2	1,9
Говядина*	64,00	64,00						
Масло растительное*	3,00	3,00						
Масло сливочное*	7,00	7,00						
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20,00						
Морковь (очищенная)*	20,00	20,00						
Томатная паста*	10,00	10,00						
Мука в/с*	6,00	6,00						
Соль*	0,50	0,50						
Вода	25,00	25,00						
Лавровый лист*	0,01	0,01						
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05						
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05						
<b>Пюре из бобовых</b>			150	8,96	6,97	37,44	248,33	
Крупа горох*	73,50	73,50						
Масло сливочное*	10,00	10,00						
Соль*	0,50	0,50						
<b>Кофейный напиток на цельном молоке (Б/15/200)</b>			200	6,54	5,2	24,5	170,96	2,8
Кофейный напиток*	6,00	6,00						
Молоко цельное*	200,00	200,00						
Сахар*	15,00	15,00						
Вода	20,00	20,00						
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			25	1,83	0,33	8,88	45,81	
Хлеб ржано-пшеничный*	25,00	25,00						
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	2,3	0,24	14,6	69,76	
Хлеб пшеничный*	30,00	30,00						
<b>Итого:</b>				<b>32,67</b>	<b>27,03</b>	<b>112,1</b>	<b>822,35</b>	<b>19,52</b>

**5 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевой ценности Витамины С, мг
			Вывод, г	Белок, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	
<b>Обед</b>			<b>725</b>	<b>29,39</b>	<b>25,22</b>	<b>101,17</b>	<b>749,22</b>	<b>15,96</b>
<b>Рассольник ленинградский</b>			200	5,1	3,28	14,39	107,48	13,42
Картофель (очищенный)*	60,00	60,00						
Крупа перловая*	4,00	4,00						
Морковь (очищенная)*	8,00	8,00						
Лук репчатый (очищенный)*	4,00	4,00						
Огурцы консервированные (соленые)*	21,84	12,00						
Масло растительное*	2,00	2,00						
Вода	150,00	150,00						
Соль*	0,30	0,30						
Лавровый лист*	0,02	0,02						
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02						
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02						
<b>Картофельная запеканка с рыбой, со сливочным маслом</b>			240	14,33	14,4	41,07	351,2	1
Минтай филе п/ф*	86,00	86,00						
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15,00						
Масло сливочное*	7,00	7,00						
Картофель (очищенный)*	155,00	155,00						
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6,20	4,00						
Соль*	0,20	0,20						
Сыр*	10,10	10,00						
Масло растительное*	3,00	3,00						
Масло сливочное*	10,00	10,00						
<b>Кефир с сахаром</b>			235	6,2	7,04	24,01	184,2	1,54
Кефир*	227,70	220,00						
Сахар*	15,00	15,00						
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	2,3	0,24	14,6	69,76	
Хлеб пшеничный*	30,00	30,00						
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			20	1,46	0,26	7,1	36,58	
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20,00						
<b>Итого:</b>				<b>29,39</b>	<b>25,22</b>	<b>101,17</b>	<b>749,22</b>	<b>15,96</b>

**6 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевой ценности Витамины С, мг
			Вывод, г	Белок, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	
<b>Обед</b>			<b>915</b>	<b>27,09</b>	<b>26,85</b>	<b>119,65</b>	<b>817,91</b>	<b>15,28</b>
<b>Суп картофельный с бобовыми, с гречками</b>			220	5,8	3,2	28,2	164,8	5,4
Крупа горох*	12,00	12,00						
Картофель (очищенный)*	36,00	36,00						
Морковь (очищенная)*	8,00	8,00						
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8,00						
Масло растительное*	2,00	2,00						
Соль*	0,30	0,30						
Гречки*	20,00	20,00						
Лавровый лист*	0,02	0,02						
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05						
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05						
Вода	160,00	160,00						
<b>Плов с мясом</b>			230	15,16	23	22,03	355,84	3
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	103,00	103,00						
Крупа рис пропаренный*	54,00	54,00						
Масло растительное*	3,00	3,00						
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15,00						
Морковь (очищенная)*	18,00	18,00						
Томатная паста*	5,00	5,00						
Соль*	1,50	1,50						
Чеснок сушеный*	0,05	0,05						
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05						
<b>Компот из кураги</b>			200	1,14		19,9	84,16	0,88
Курага*	22,00	22,00						
Сахар*	7,00	7,00						
Вода	175,00	175,00						
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			25	1,83	0,33	8,88	45,81	
Хлеб ржано-пшеничный*	25,00	25,00						
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,04	0,32	19,44	92,8	
Хлеб пшеничный*	40,00	40,00						

27,09 26,85 119,65 817,91 15,28

**7 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевой ценности Витамин С, мг
			Волок. г	Белок, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	
<b>Обед</b>								
<b>Борщ с капустой и картофелем, со сметаной</b>	700	23,45	25,61	100,91	716,73		37,85	
Сельдь (очищенная)*	32,00	32,00						
Капуста (очищенная)*	16,00	16,00						
Картофель (очищенный)*	16,00	16,00						
Морковь (очищенная)*	8,00	8,00						
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8,00						
Томатная паста*	2,40	2,40						
Масло растительное*	2,00	2,00						
Лимонная кислота*	0,10	0,10						
Сахар*	4,00	4,00						
Соль*	0,30	0,30						
Сметана*	5,00	5,00						
Вода	160,00	160,00						
Лавровый лист*	0,02	0,02						
Укроп (сушенный)*	0,05	0,05						
Петрушка (сушенная)*	0,05	0,05						
<b>Бифштекс "Богатырь"</b>	90	14,75	18,14	23,15	314,86		1,86	
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	35,00	35,00						
Гуляш куриный (пром-ного пр-ва)*	45,00	45,00						
Лук репчатый (очищенный)*	18,00	18,00						
Вода	5,40	5,40						
Соль*	0,50	0,50						
Масло растительное*	2,70	2,70						
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	14,10	9,00						
<b>Рагу овощное</b>	150	2,97	2,74	19,24	113,5		10,77	
Картофель (очищенный)*	71,00	71,00						
Морковь (очищенная)*	21,00	21,00						
Капуста (очищенная)*	41,00	41,00						
Лук репчатый (очищенный)*	21,00	21,00						
Томатная паста*	3,50	3,50						
Масло растительное*	2,20	2,20						
Мука в/с*	1,80	1,80						
Соль*	0,30	0,30						
Вода	20,30	20,30						
Лавровый лист*	0,01	0,01						
Укроп (сушенный)*	0,05	0,05						
Петрушка (сушенная)*	0,05	0,05						
<b>Сок фруктовый разливной</b>	200			21,56	88		9,8	
Сок(разливной)*	200,00	200,00						
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,3	0,24	14,6	69,76			
Хлеб пшеничный*	30,00	30,00						
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	25	1,83	0,33	8,88	45,81			
Хлеб-ржано-пшеничный*	25,00	25,00						
<b>Итого:</b>			<b>23,45</b>	<b>25,61</b>	<b>100,91</b>	<b>716,73</b>	<b>37,85</b>	

**8 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевой ценности Витамин С, мг
			Волок. г	Белок, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	
<b>Обед</b>								
<b>Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной</b>	700	31,3	31,68	100,61	812,76		27,87	
Капуста (очищенная)*	40,00	40,00						
Картофель (очищенный)*	24,00	24,00						
Морковь (очищенная)*	8,00	8,00						
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8,00						
Томатная паста*	2,00	2,00						
Масло растительное*	2,00	2,00						
Сметана*	5,00	5,00						
Соль*	0,30	0,30						
Лавровый лист*	0,02	0,02						
Укроп (сушенный)*	0,05	0,05						
Петрушка (сушенная)*	0,05	0,05						
Вода	150,00	150,00						
<b>Гречетто с мясом</b>	230	20,3	19,7	45,7	441,3		1,61	
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	94,00	94,00						
Крупа гречневая*	56,60	56,60						
Масло растительное*	2,50	2,50						
Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7,00						
Морковь (очищенная)*	10,00	10,00						
Томатная паста*	4,00	4,00						
Соль*	1,00	1,00						
Вода	155,00	155,00						
Укроп (сушенный)*	0,10	0,10						
<b>Кефир с сахаром</b>	235	6,2	7,04	24,01	184,2		1,54	
Кефир*	227,70	220,00						
Сахар*	15,00	15,00						
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,3	0,24	14,6	69,76			
Хлеб пшеничный*	30,00	30,00						
<b>Итого:</b>			<b>31,3</b>	<b>31,68</b>	<b>100,61</b>	<b>812,76</b>	<b>27,87</b>	

**9 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевой ценности Витамин С, мг
			Волок. г	Белок, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	
<b>Обед</b>								
<b>Солянка куриная</b>	700	28,67	25,4	102,97	755,16		26,26	
Набор из мяса ЦБ*	23,08	15,00						
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8,00						
Морковь (очищенная)*	8,00	8,00						
Картофель*	35,00	35,00						
Огурцы консервированные (солевые)*	21,82	12,00						
Оливки*	9,09	5,00						
Маслины*	7,69	5,00						
Томатная паста*	8,00	8,00						
Масло сливочное*	6,00	6,00						
Соль*	0,50	0,50						
Укроп (сушенный)*	0,05	0,05						
Петрушка (сушенная)*	0,05	0,05						
Вода	180,00	180,00						
Лавровый лист*	0,01	0,01						
Сметана*	5,00	5,00						
<b>Рыба, запеченная "Солнышко" (ЩК)</b>	100	16,8	13,6	13,8	244,8		6,7	
Минтай филе п/ф*	82,00	82,00						
Мука в/с*	6,00	6,00						
Масло растительное*	2,00	2,00						
Меланж*	30,00	30,00						
Молоко цельное*	15,00	15,00						
Соль*	0,30	0,30						
<b>Картофельное пюре</b>	150	3,13	6,5	23,65	165,62		10,36	
Картофель (очищенный)*	128,00	128,00						
Молоко цельное*	24,00	24,00						
Масло сливочное*	8,00	8,00						

Сахар*	10,00	10,00							
Вода	190,00	190,00							
Хлеб пшеничный			25	1,9	0,2	12,15		58	
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,46	0,26	7,1		36,58	
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20,00							
<b>Итого:</b>				<b>28,67</b>	<b>25,4</b>	<b>102,97</b>		<b>755,16</b>	<b>26,26</b>
<b>10 день</b>									
Наименование блюда	Брутто, г	Нето, г	Химический состав					Наименование пищевой ценности	
			Вода, г	Белок, г	Жир, г	Угл., г	Эн. квал		
<b>Обед</b>			<b>885</b>	<b>26,73</b>	<b>36,19</b>	<b>109,82</b>		<b>861,21</b>	<b>33,08</b>
<b>Суп из овощей, со сметаной</b>			205	2,98	4,9	9,6		94,42	21,25
Калуста (очищенная)*	25,00	25,00							
Картофель (очищенный)*	40,00	40,00							
Морковь (очищенная)*	8,00	8,00							
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8,00							
Горошек зеленый*	9,23	8,00							
Масло растительное*	2,00	2,00							
Соль*	0,30	0,30							
Сметана*	5,00	5,00							
Лавровый лист*	0,02	0,02							
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02							
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02							
Вода	160,00	160,00							
<b>Мясо тушеное в сметанном соусе</b>			90	11,42	16,92	11,3		243,16	3,81
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	59,00	59,00							
Масло растительное*	3,00	3,00							
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20,00							
Сметана*	10,00	10,00							
Мука в/с*	6,00	6,00							
Соль*	0,30	0,30							
Вода	30,00	30,00							
Лавровый лист*	0,02	0,02							
Укроп (сушеный)*	0,10	0,10							
<b>Макаронные отварные</b>			150	5,2	9,1	33,4		236,3	
Макаронные изделия*	20,00	20,00							
Масло сливочное*	12,00	12,00							
Соль*	0,50	0,50							
<b>Какао на цельном молоке (70/10/3)</b>			200	4,04	4,85	17,5		129,81	2,02
Какао*	3,00	3,00							
Молоко цельное*	70,00	70,00							
Сахар*	10,00	10,00							
Вода	145,00	145,00							
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,53	0,18	9,72		48,44	
Хлеб пшеничный*	20,00	20,00							
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			20	1,46	0,26	7,1		36,58	
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20,00							
<b>Сок фруктовый 1/л</b>			200	0,1		21,2		74,5	8
Сок(1л)*	200,00	200,00							
<b>Итого:</b>				<b>26,73</b>	<b>36,19</b>	<b>109,82</b>		<b>861,21</b>	<b>33,08</b>