Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Первый день (1)

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Завтрак							
Каша молочная из хлопьев с маслом сливочным	**200/5**		**6,10**	**7,60**	**21,75**	**183,80**	**174-2005**
хлопья овсяные	17,78	17,78					
ИЛИ хлопья "5 злаков"	17,78	17,78					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	**200/5**		**6,68**	**7,40**	**23,86**	**190,01**	**174-2005**
крупа пшеничная	21,11	21,11					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	**200/5**		**6,09**	**7,39**	**25,44**	**198,18**	**174-2005**
крупа кукурузная	22,22	22,22					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная рисовая с маслом сливочным	**200/5**		**5,73**	**7,34**	**25,15**	**191,06**	**174-2005**
крупа рис круглозерный	21,11	21,11					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная из хлопьев с фруктово-ягодным наполнителем и маслом сливочным	**200/2/5**		**6,10**	**7,60**	**21,75**	**183,80**	**174-2005**
хлопья овсяные	17,78	17,78					
ИЛИ хлопья "5 злаков"	17,78	17,78					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
фрукты и/или ягоды сублимационной сушки	2,00	2,00					
ИЛИ Каша молочная ячневая с маслом сливочным	**200**		**6,36**	**7,40**	**23,53**	**191,70**	**174-2005**
крупа ячневая	21,11	21,11					
молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00					
масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					

ИЛИ Каша ассорти (пшенично-кукурузная)	**200/5**		**5,02**	**6,90**	**21,55**	**171,31**	**350-2022**
крупа пшеничная	15,00	15,00					
крупа кукурузная	15,00	15,00					
молоко питьевое	102,00	102,00					
вода питьевая	133,00	133,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
Блинчики с джемом или сгущённым молоком	**50/15**		**20,78**	**2,49**	**25,92**	**148,91**	**728-2004**
мука пшеничная высшего сорта	18,70	18,70					
молоко питьевое	16,80	16,80					
вода питьевая	30,00	30,00					
яйцо	3,70	3,70					
сахар	1,10	1,10					
масло растительное	1,00	1,00					
джем фруктово-ягодный	***15,50***	***15,00***					
или молоко сгущенное с сахаром	***15,50***	***15,00***					
ИЛИ Блинчик полуфабрикат промышленного производства	**50**		**3,67**	**8,60**	**15,61**	**150,92**	**728-2004**
блинчики без начинки быстрозамороженные	60,00	60,00					
масло растительное	0,50	0,50					
масло сливочное	1,00	1,00					
джем фруктово-ягодный	***15,50***	***15,00***			**10,20**	**40,80**	
или молоко сгущенное с сахаром	***15,50***	***15,00***	**1,05**	**1,28**	**8,40**	**49,50**	
ИЛИ Блинчики с начинкой полуфабрикат промышленного производства	**70**		**2,82**	**5,80**	**18,93**	**160,24**	**728-2004**
блинчики с фруктово-ягодной начинкой быстрозамороженные	71,43	70,00					
ИЛИ блинчики с вареным сгущенным молоком быстрозамороженные	71,43	70,00					
масло растительное	0,50	0,50					
масло сливочное	2,00	2,00					
ИЛИ Оладьи	**40**		**3,45**	**3,44**	**15,70**	**108,12**	**733-2004**
мука пшеничная	18,10	18,10					
яйцо	5,5	5,5					
молоко питьевое	25,6	25,6					
или кефир	25,6	25,6					
сахар	2,25	2,25					
соль йодированная	0,05	0,05					
сода пищевая	0,05	0,05					
масло растительное	0,5	0,5					
масло сливочное	1,0	1,0					
джем фруктово-ягодный	***15,50***	***15,00***			**10,20**	**40,80**	
или молоко сгущенное с сахаром	***15,50***	***15,00***	**1,05**	**1,28**	**8,40**	**49,50**	
ИЛИ Оладьи полуфабрикат промышленного производства	**40**						
оладьи полуфабрикат промышленного производства быстрозамороженные	52,00	50,00					
масло растительное	0,5	0,5					
масло сливочное	1,0	1,0					
джем фруктово-ягодный	***15,50***	***15,00***					
или молоко сгущенное с сахаром	***15,50***	***15,00***					
ИЛИ Оладьи с фруктовым наполнителем полуфабрикат промышленного производства	**50**		**3,02**	**2,93**	**24,52**	**134,83**	
оладьи с фруктовым наполнителем полуфабрикат промышленного производства быстрозамороженные	55,00	55,00					
масло растительное	0,5	0,5					
масло сливочное	1,0	1,0					

ИЛИ Сэндвич с варёной сгущёнкой	**60**		**3,30**	**6,80**	**31,50**	**202,50**	
Сэндвичи с варёной сгущёнкой полуфабрикат промышленного производства	60,00	60,00					
масло растительное	0,5	0,5					
Кофейный напиток с молоком	**200**		**3,87**	**3,00**	**11,88**	**98,94**	**692-2004**
кофейный напиток растворимый	3,00	3,00					
молоко питьевое	120,00	120,00					
сахар	6,00	6,00					
ИЛИ Цикорий с молоком	**200**		**3,16**	**2,50**	**11,9**	**85,80**	**692-2004**
цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00					
молоко питьевое	100,00	100,00					
вода питьевая	109,00	109,00					
сахар	6,00	6,00					
Кондитерское изделие для детского питания (мармелад, зефир, конфеты)	**12**		**0,24**	**1,44**	**5,64**	**34,80**	
Творог обогащенный для детского питания	**45**		**2,88**	**1,58**	**5,31**	**46,80**	
Хлеб пшеничный	**20**		**1,60**	**0,26**	**10,40**	**50,40**	
Итого за завтрак	**537**		**35,47**	**16,37**	**80,90**	**563,65**	
Обед							
Огурцы свежие	**60**		**0,39**	**0,07**	**1,88**	**9**	**19-2011**
огурцы свежие	61,00	60,00					
ИЛИ Помидоры свежие порционно	**60**		**0,53**	**0,12**	**1,61**	**10,8**	**19-2011**
томаты свежие	60,00	60,00					
соль йодированная	0,2	0,2					
ИЛИ Огурцы консервированные	**60**				**1,8**	**7,2**	**101-2004**
огурцы консервированные (без уксуса)	118	60					
ИЛИ Горошек консервированный	**60**		**1,2**		**5,4**	**26,4**	**101-2004**
горошек консервированный (после термической обработки)	93,00	60,00					
ИЛИ Морковные палочки	**70**		**0,91**	**0,07**	**4,83**	**23,59**	**49-2004**
морковь свежая очищенная	70	70					
Нежный сливочный суп - пюре из цветной капусты с гренками	**250/10**		**8,79**	**8,67**	**24,29**	**214,43**	**229-2022**
капуста цветная замороженная	44,00	44,00					
морковь свежая очищенная	5,00	5,00					
мука пшеничная высшего сорта	10,00	10,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
молоко питьевое	125,00	125,00					
сыр	5,20	5,00					
вода питьевая	143,00	143,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
хлеб пшеничный	18,75	18,75					
ИЛИ Суп - пюре из тыквы	**250/10**		**4,50**	**5,00**	**24,68**	**163,03**	**228-2022**
тыква свежая	65,00	65,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
морковь свежая очищенная	5,00	5,00					
мука пшеничная высшего сорта	8,00	8,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
молоко питьевое	38,00	38,00					
соль йодированная	0,80	0,80					
хлеб пшеничный	18,75	18,75					

Котлеты или биточки из мяса птицы	**90**		**12,32**	**5,01**	**16,9**	**189**	**499-2004**
филе грудки куриное	59,50	59,00					
хлеб пшеничный	9,00	9,00					
молоко питьевое	10,00	10,00					
лук свежий очищенный	7,00	7,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	7,00	7,00					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ котлета или биточки из мяса птицы п/ф промышленного производства	**90**		**12,31**	**7,49**	**15,9**	**201,14**	
котлеты п/ф (филе грудки цыпленка-бройлера, вода, масло растительное, сухарь панировочный, соль)	96,00	96,00					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ "Ёжики" из мяса птицы	**80/20**		**13,50**	**3,08**	**24,10**	**195,11**	**500-2004**
филе грудки куриное	60,00	59,50					
рис крупа	12,00	12,00					
вода питьевая	7,00	7,00					
лук репчатый свежий очищенный	12,00	12,00					
соль йодированная	0,80	0,80					
мука пшеничная	6,00	6,00					
масло растительное	2,00	2,00					
масса ёжиков в панировке		***98,00***					
соус томатный		***20,00***					
вода питьевая	25,00	25,00					
томатная паста	1,50	1,50					
сахар	0,50	0,50					
соль йодированная	0,40	0,40					
или "Ёжики" из мяса птицы п/ф промышленного производства	**80/20**		**12,31**	**7,49**	**15,90**	**201,14**	
п/ф "Ёжики" из мяса птицы (филе грудки куриное, крупа рис, лук репчатый, соль, смесь специй натуральная)	100,00	100,00					
масло растительное	2,00	2,00					
соус томатный		***20,00***					
вода питьевая	25,00	25,00					
томатная паста	1,50	1,50					
сахар	0,50	0,50					
соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ наггетсы из мяса птицы	**90**		**12,32**	**16,72**	**9,36**	**237,2**	**499-2004**
филе грудки куриное	59,50	59,00					
хлеб пшеничный	9,00	9,00					
молоко питьевое	10,00	10,00					
лук свежий очищенный	7,00	7,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
или наггетсы из мяса птицы п/ф промышленного производства	**90,00**		**10,36**	**13,32**	**19,08**	**238,60**	
п/ф наггетсы из мяса птицы (филе грудки куриное, хлеб пшеничный, лук, соль)	113,00	113,00					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ Фрикассе из мяса птицы	**90**		**14,87**	**9,25**	**4,20**	**160,17**	**493-2004**

филе куриное	73,08	62,64					
сметана 10%	16,88	16,88					
укроп свежий	1,47	1,13					
лук репчатый очищенный	20,00	20,00					
вода	40,00	40,00					
масло растительное	0,90	0,90					
масло сливочное	5,63	5,63					
мука пшеничная	2,50	2,50					
соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ Жульен с мясом птицы	**90**		**14,34**	**7,70**	**4,20**	**144,23**	**590-2022**
филе куриное	73,08	62,64					
масса запеченого мяса птицы		***45,00***					
мука пшеничная	2,60	2,60					
молоко питьевое	52,00	52,00					
масло сливочное	2,60	2,60					
чеснок свежий	0,60	0,60					
или чеснок сушеный	0,20	0,20					
соль йодированная	0,15	0,15					
масса соуса		***45,00***					
зелень свежая	1,10	0,80					
Макаронные изделия отварные	**150**		**6,71**	**4,89**	**45,84**	**255,80**	**516-2004**
макаронные изделия	64,00	64,00					
вода питьевая	346,15	346,15					
масло сливочное	5,77	5,77					
соль йодированная	0,92	0,92					
ИЛИ Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом сливочным (180/5)	**180/5**		**13,55**	**36,63**	**43,57**	**393,10**	**897-2022**
пельмени из мяса птицы п/ф (фарш: филе тушки кур, лук репчатый свежий, кожа тушки кур, вода питьевая, соль, чеснок свежий, сахар, перец белый молотый; тесто: мука пшеничная в/с, яйца куриные, вода питьевая, масло растительное, соль, сыворотка молочная сухая, антиокислители (кислота лимонная, кислота аскорбиновая), эмульгатор (лецитин, полифосфат натрия), крастиель (каротин)	150,00	150,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
лавровый лист	0,01	0,01					
масло сливочное	5,00	5,00					
ИЛИ Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом и соусом натуральным (180/20)	**180/20**		**14,16**	**35,50**	**44,50**	**389,18**	**897-2022**
пельмени из мяса птицы п/ф (фарш: филе тушки кур, лук репчатый свежий, кожа тушки кур, вода питьевая, соль, чеснок свежий, сахар, перец белый молотый; тесто: мука пшеничная в/с, яйца куриные, вода питьевая, масло растительное, соль, сыворотка молочная сухая, антиокислители (кислота лимонная, кислота аскорбиновая), эмульгатор (лецитин, полифосфат натрия), крастиель (каротин)	150,00	150,00					
масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
лавровый лист	0,01	0,01					
йогурт натуральный	20						
ИЛИ Мясо птицы в томатно-сырном соусе с макаронным гарниром	**195**		**20,66**	**8,69**	**39,87**	**320,10**	**596-2022**
филе куриное	65,21	62,64					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
масло растительное	2,10	2,10					
масса тушеного фарша с луком		***45,00***					
сыр "Российский"	10,20	10,00					
томатная паста	4,10	4,10					

вода питьевая	20,00	20,00					
чеснок сушеный	0,10	0,10					
сахар	0,20	0,20					
масса соуса		***25,00***					
макаронные изделия	5,30	53,30					
соль йодированная	1,00	1,00					
масса отварных макарон		***125,00***					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	**100**		**0,47**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	
ИЛИ Фрукт сушеный	**12**						
Напиток из яблок	**200**		**0,08**	**0,08**	**9,98**	**41,99**	**585-1996**
яблоки свежие	22,20	20,20					
или яблоки замороженные	20,00	20,00					
сахар	8	8					
вода питьевая	215	215					
кислота лимонная	0,20	7,00					
ИЛИ Напиток ягодно-яблочный	**200**		**0,15**	**0,10**	**10,16**	**43,50**	**701-2004**
яблоки свежие	14,20	12,50					
или яблоки замороженные	12,50	12,50					
ягоды замороженные	12,50	12,50					
сахар	8	8					
вода питьевая	215	215					
кислота лимонная	0,20	7,00					
ИЛИ напиток фруктово-ягодный	**200**				**12,95**	**51,80**	**703-2004**
основа фруктово-ягодная для приготовления напитков	35,00	35,00					
или пюре фруктово-ягодное для приготовления напитков	20,00	20,00					
вода питьевая	200	200					
Хлеб пшеничный	**20**		**1,62**	**0,52**	**11,08**	**55,40**	
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Итого за обед	**757**		**32,14**	**20,32**	**127,93**	**859,62**	
Итого за день			**67,61**	**36,69**	**208,83**	**1423,27**	

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

второй день (1)

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	**20/10**		**1,72**	**7,75**	**9,48**	**114,6**	**1-2004**
хлеб пшеничный тостовый	20,00	20,00					
масло сливочное	10,00	10,00					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
ИЛИ Тост с маслом сливочным	**17/8,75**		**1,5**	**6,73**	**6,8**	**92**	**1-2004**
хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00					
или хлеб ржаной тостовый	17,00	17,00					
масло сливочное	8,75	8,75					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
Жаркое с мясом птицы	**250**		**7,80**	**5,90**	**28,50**	**239,00**	**598-2022**
филе куриное	73,08	69,60					
масло растительное	1	1,00					
масса тушеного мяса птицы		***50,00***					
картофель свежий очищенный	142,30	142,30					
масло растительное	0,70	0,70					
томатная паста	6,70	6,70					
морковь свежая очищенная	30,90	30,90					
лук репчатый очищенный	22,80	22,80					
вода питьевая	180,00	180,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ Шурпа с мясом птицы	**250**		**7,02**	**10,70**	**22,83**	**256,75**	**598-2022**
филе куриное	73,08	69,60					
масло растительное	1	1,00					
масса тушеного мяса птицы		***50,00***					
картофель свежий очищенный	108,80	108,80					
масло растительное	5,70	5,70					
морковь свежая очищенная	46,60	46,60					
лук репчатый очищенный	23,00	23,00					
вода питьевая	233,00	233,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
Какао-напиток молочный витаминизированный	**200**		**4,32**	**3,45**	**9,98**	**91,70**	**693-2004**
какао-порошок витаминизированный	3,00	3,00					
сахар	5	5					
молоко питьевое	120,00	120,00					
вода питьевая	100,00	100,00					
Мороженое молочное (продукт сезонный - выдается в период с 01.09 по 15.10 и с 01.04 по 30.05)	**90**		**2,70**	**13,50**	**18,90**	**204,00**	
ИЛИ Мороженое фруктовое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09 по 15.10 и с 01.04 по 30.05)	**70**		**0,11**	**0,21**	**18,20**	**84,00**	
ИЛИ Молоко питьевое обогащенное	**80**		**2,32**	**2,50**	**8,50**	**67,30**	
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	

Итого за завтрак	**575**		**18,30**	**31,28**	**75,02**	**696,30**	
Обед							
Салат "Витаминный" из свежей капусты	**60**		**0,1**	**3**	**1,3**	**32,6**	**40-2004**
капуста белокочанная свежая (до 01.03)	70	56					
морковь свежая очищенная	7,5	7,5					
масло растительное	3	3					
сахар	0,7	0,7					
кислота лимонная	0,15	0,15					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ капуста квашеная с маслом	**60**		**1,05**	**3,06**	**2,7**	**44,4**	**45-2004**
капуста квашеная	79,20	55,50					
лук репчатый свежий (после 01.03 - бланшированный)	4,00	4,00					
масло растительное	3,00	3,00					
сахар	0,80	0,80					
ИЛИ Нарезка из свежих овощей	**60**		**0,57**	**4**	**1,6**	**46,2**	**19-2011**
томаты свежие	57,00	56,00					
или огурцы свежие	57,38	56,25					
масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ салат из свеклы с картофелем и горошком консервированным	**60**		**1,1**	**2,1**	**6,12**	**47,45**	**19-2011**
свекла отварная	25,00	25,00					
картофель отварной	20,00	20,00					
горошек зеленый консервированный	17,05	11,00					
масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Горошек консервированный	**60**		**1,2**		**5,4**	**26,4**	**101-2004**
горошек консервированный (после термической обработки)	93,00	60,00					
Уха "Рыбацкая" с зеленью (200/40/1)	**240**		**11,56**	**8,80**	**12,05**	**173,96**	
филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00					
масса отварной рыбы	*40,00*						
картофель свежий очищенный	66,40	66,40					
лук репчатый очищенный	14,40	14,40					
масло растительное	5,00	5,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
Уха "По-ростовски" с зеленью (200/40/1)	**240**		**11,71**	**8,83**	**12,48**	**176,84**	
филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00					
масса отварной рыбы	*40,00*						
картофель свежий очищенный	66,40	66,40					
лук репчатый очищенный	14,40	14,40					
масло растительное	5,00	5,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
томаты свежие	16,32	16,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
или Уха "По-царски" с зеленью (200/40/1)	**240**		**10,94**	**7,17**	**12,09**	**157,03**	
филе горбуши замороженное на шкуре	27,72	25,00					
филе трески без кости с/м	27,72	25,00					
масса отварной рыбы	*40,00*						
картофель свежий очищенный	60,00	60,00					
лук репчатый очищенный	15,00	15,00					

морковь свежая очищенная	15,00	15,00					
масло растительное	5,00	5,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
или Уха "По - корельски" с зеленью (200/40/1)	**240,00**		**15,80**	**11,97**	**20,12**	**255,32**	
филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00					
масса отварной рыбы	*40,00*						
картофель свежий очищенный	60,00	60,00					
лук репчатый очищенный	14,40	14,40					
масло подсолнечное	5,00	5,00					
мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00					
молоко пастеризованное 2,5%	125,00	125,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
Котлета мясная по-домашнему	**90**		**13,02**	**13,76**	**7,94**	**210**	**271-2005**
свинина мясная	59,90	59,30					
говядина	11,40	11,30					
вода питьевая	20,80	20,80					
хлеб пшеничный	16,00	16,00					
яйцо	1,00	1,00					
лук репчатый очищенный	2,50	2,50					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло растительное	1,00	1,00					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
масса полуфабриката		***108,00***					
ИЛИ Котлета мясная "Белорусская"	**90**		**10,1**	**11,23**	**10,2**	**182,27**	**282 - 2011**
свинина	34,70	34,30					
говядина	18,40	18,20					
лук репчатый	12,00	12,00					
картофель	35,00	35,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,80	1,80					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ котлета п/ф промышленного производства	**90**		**12,02**	**11,36**	**11,48**	**212,21**	
котлеты п/ф (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук, соль, смесь специй натуральная)	102,00	102,00					
масло растительное	1,80	1,80					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ тефтели мясные запеченые с соусом сметанно-томатным	**90**		**10,17**	**11,26**	**13,16**	**194,70**	**286 - 2011**
свинина мясная	42,00	41,60					
говядина	10,20	10,10					
лук репчатый очищенный	16,10	16,10					
рис крупа	9,33	9,33					
мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
соус сметанно-томатный		**10**					
мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75					
соль йодированная	0,03	0,03					
томатная паста	0,40	0,40					
сметана	2,50	2,50					

вода питьевая	6,50	6,50					
или тефтели п/ф промышленного производства запеченные с соусом сметанно-томатным	**90**		**11,16**	**11,64**	**11,13**	**194,77**	
п/ф тефтели мясные (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук, соль, смесь специй натуральная)	100,00	100,00					
масло растительное	1,40	1,40					
соус сметанно-томатный	**10**						
мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75					
соль йодированная	0,03	0,03					
томатная паста	0,40	0,40					
сметана	2,50	2,50					
вода питьевая	6,50	6,50					
Гречка отварная рассыпчатая	**150**		**5,9**	**4,75**	**30,67**	**190,60**	**168 - 2011**
крупа гречневая	45,00	45,00					
вода питьевая	120,00	120,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ гречка по-купечески с мясом	**50/200**		**21,09**	**19,64**	**33,42**	**396,50**	**4-8 - 2001**
говядина	92	79					
масло растительное	2,20	2,20					
соль йодированная	0,70	0,70					
масса тушеного мяса		***50***					
крупа гречневая	45,00	45,00					
вода питьевая	150,00	150,00					
лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
морковь свежая очищенная	25,00	25,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Каша гречневая рассыпчатая с мясом и овощами	**210**		**21,25**	**15,96**	**34,38**	**368,31**	**4-8-2001**
говядина	92	79					
масло растительное	1,00	1,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
масса тушеного мяса		***50***					
крупа гречневая	47,00	47,00					
морковь свежая очищенная	16,70	16,70					
лук репчатый очищенный	16,70	16,70					
масло подсолнечное	1,10	1,10					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ гречка по-купечески с мясом птицы	**50/200**		**20,32**	**9,38**	**33,42**	**350,43**	**4-8 - 2001**
филе куриное	73,08	69,60					
масло растительное	1	1,00					
масса тушеного мяса птицы		***50,00***					
крупа гречневая	45,00	45,00					
вода питьевая	150,00	150,00					
лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
морковь свежая очищенная	25,00	25,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
Напиток из сухофруктов	**200**		**0,46**	**0,02**	**14,91**	**61,78**	**639-2004**
смесь сухофруктов	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из шиповника	**200**		**0,54**	**0,22**	**13,73**	**57,60**	**846-2022**
плоды шиповника сухие	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					

вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из кураги	**200**		**0,56**	**0,13**	**14,16**	**60,82**	**704-2004**
курага	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из абрикоса	**200**		**0,56**	**0,13**	**14,16**	**60,82**	**638-2004**
абрикосы с косточкой сушеные (урюк)	25,00	25,00					
сахар	8,00	8,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток фруктовый из яблок сушеных	**200**		**0,83**	**0,05**	**14,16**	**61,62**	**638-2004**
яблоки сушеные	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Отвар из плодов шиповника с яблоком	**200**		**0,2**	**1,8**	**15,1**	**65,00**	**846-2022**
плоды шиповника сушеные		10	10				
яблоки свежие		28,5	25				
или яблоки замороженные		25	25				
вода питьевая		183	183				
сахар-песок		10	10				
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	**80,00**		**2,4**	**2,00**	**8,80**	**62,40**	**698-2004**
кисломолочный напиток	80,00	80,00					
Хлеб пшеничный	**20**		**1,60**	**0,26**	**10,40**	**50,40**	
Хлеб ржаной	**40**		**2,64**	**0,44**	**16,40**	**80,00**	
Итого за обед	**850**		**37,68**	**33,03**	**102,47**	**861,74**	
Ирого за день			**55,98**	**64,31**	**177,49**	**1558,04**	

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Третий день (1)

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	**20/10/15**		**5,6**	**11,44**	**9,79**	**163,2**	**3-2005**
хлеб пшеничный	20,00	20,00					
масло сливочное	10,00	10,00					
ИЛИ масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
сыр "Голландский"	16,00	15,00					
ИЛИ сыр "Российский"	16,00	15,00					
ИЛИ сыр плавленный в индивидуальной упаковке	1 шт	16,25					
ИЛИ Тост с сыром	**17/14,5**		**5,3**	**4,05**	**8,99**	**93,65**	**3-2005**
хлеб пшеничный	17,00	17,00					
ИЛИ хлеб ржаной	17,00	17,00					
сыр "Гауда" слайсы	14,50	14,50					
ИЛИ сыр "Российский"	15,37	14,50					
ИЛИ сыр плавленный в индивидуальной упаковке	1 шт	16,25					
Масло сливочное порционно	**8,75**		**0,09**	**6,34**	**0,12**	**57,93**	**18-2022**
масло сладко-сливочное	8,75	8,75					
ИЛИ Масло сливочное в индивидуальной упаковке	**10**		**0,1**	**7,25**	**0,14**	**66,1**	**18-2022**
масло сладко-сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
ИЛИ Тост с маслом сливочным и сыром	**17/8,75/14,5**		**5,38**	**10,39**	**9,12**	**151,58**	**3-2005**
хлеб пшеничный	17,00	17,00					
или хлеб ржаной	17,00	17,00					
масло сливочное	8,75	8,75					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
сыр "Гауда" слайсы	14,50	14,50					
ИЛИ сыр "Российский"	15,37	14,50					
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	**200/5**		**6,92**	**7,74**	**29,78**	**218,00**	**174-2005**
крупа рис круглозерный	14,41	14,41					
крупа пшено	14,41	14,41					
молоко питьевое	140,00	140,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная пшенная с маслом сливочным	**200/5**		**6,81**	**7,86**	**24,31**	**198,18**	**350-2022**
крупа пшено	22,22	22,22					
молоко питьевое	140,00	140,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша ассорти (пшенично-кукурузная)	**200/5**		**5,02**	**6,90**	**21,55**	**171,31**	**350-2022**

крупа пшеничная	15,00	15,00					
крупа кукурузная	15,00	15,00					
молоко питьевое	102,00	102,00					
вода питьевая	133,00	133,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	**200/5**		**6,09**	**7,39**	**25,44**	**198,18**	**174-2005**
крупа кукурузная	22,22	22,22					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная рисовая с маслом сливочным	**200/5**		**5,73**	**7,34**	**25,15**	**191,06**	**174-2005**
крупа рис круглозерный	21,11	21,11					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	**200/5**		**6,68**	**7,40**	**23,86**	**190,01**	**174-2005**
крупа пшеничная	21,11	21,11					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная ячневая с маслом сливочным	**200**		**6,36**	**7,40**	**23,53**	**191,70**	**174-2005**
крупа ячневая	21,11	21,11					
молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00					
масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
Чай с шиповником	**200**		**0,20**	**0,08**	**7,90**	**32,61**	**391 - 2011**
чай черный	0,50	0,50					
плоды шиповника сушеные	6,00	6,00					
сахар	5	5					
вода питьевая	216	216					
ИЛИ Чай черный с сахаром	**200**				**4,00**	**16,01**	**391 - 2011**
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					
вода питьевая	216	216					
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	**160,00**		**4,8**	**4,00**	**17,60**	**124,80**	**698-2004**
кисломолочный напиток	160,00	160,00					
Хлеб пшеничный	**20**		**1,62**	**0,52**	**11,08**	**55,40**	
Итого за завтрак	**620,25**		**19,14**	**23,78**	**76,15**	**594,01**	
Обед							
Помидоры свежие порционно с маслом растительным	**60**		**0,49**	**4,11**	**1,51**	**46,08**	**19-2011**
томаты свежие	57,00	56,00					
масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,2	0,2					
ИЛИ Огурцы свежие с маслом	**60**		**0,37**	**3,81**	**1,76**	**42,19**	**19-2004**

огурцы свежие	57,38	56,25					
соль йодированная	0,23	0,23					
масло растительное	3,75	3,75					
ИЛИ Кукуруза сладкая бланшированная	**60**		**1,2**		**5,4**	**26,4**	**101-2004**
кукуруза замороженная (зерно)	60,00	60,00					
ИЛИ кукуруза консервированная (после термической обработки)	99,60	60,00					
Суп лапша с курицей с зеленью	**250/20**		**9,79**	**12,05**	**13,80**	**203,75**	**242-2022**
тушка цыпленка-бройлера	46,00	42,00					
картофель свежий очищенный	40,00	40,00					
морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
вода питьевая	225,00	225,00					
масло растительное	5,00	5,00					
макаронные изделия	8,00	8,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
Рыба запеченная	**90**		**13,61**	**10,38**	**3,39**	**201,00**	**444-2022**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	120,77	108,90					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	139,28	123,00					
или филе рыбное тресковых пород на коже	136,00	108,90					
мука пшеничная	5,00	5,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ Рыба припущенная	**90**		**13,32**	**12,44**	**0,49**	**199,33**	**459-2022**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	120,77	108,90					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	139,28	123,00					
или филе рыбное тресковых пород на коже	136,00	108,90					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ Рыба, запеченная в омлете	**90**		**11,9**	**10,22**	**1,62**	**173,81**	**454--2022**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	92,37	83,3					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	106,16	93,75					
или филе рыбное тресковых пород на коже	104,03	83,3					
мука пшеничная высшего сорта	2,15	2,15					
яйцо куриное	15,23	15,23					
масло растительное	7,62	7,62					
соль йодированная	0,39	0,39					
ИЛИ Рыба, запеченная со сметаной	**90**		**13,69**	**14,99**	**5,84**	**213,25**	**454--2022**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	92,37	83,3					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	106,16	93,75					
или филе рыбное тресковых пород на коже	104,03	83,3					
мука пшеничная высшего сорта	3,9	3,9					
сметана	25,7	25,7					
лук репчатый очищенный	25,7	25,7					
масло растительное	11,6	11,6					
соль йодированная	0,5	0,5					
ИЛИ Рыба, тушеная в томате с овощами	**100**		**13,4**	**12,00**	**5,60**	**185**	**375-2004**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	68,93	61					

или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	81,93	72,5					
или филе рыбное тресковых пород на коже	80	64					
мука пшеничная	3	3					
масло растительное	4	4					
соль йодированная	0,5	0,5					
соус		***50***					
лук репчатый очищенный	10	10					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3,2	3,2					
морковь свежая очищенная	18	18					
масло растительное	4	4					
мука пшеничная	2	2					
соль йодированная	0,4	0,4					
Пюре картофельное	**180**		**3,97**	**4,94**	**26,26**	**166,52**	**520-2004**
картофель свежий очищенный	154,00	154,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
молоко питьевое	28,00	28,00					
соль йодированная	0,48	0,48					
ИЛИ Картофель запеченный	**180**		**4,03**	**2,18**	**32,86**	**167,65**	**259-2004**
картофель свежий очищенный	202,00	202,00					
или дольки пастеризованные	202,00	202,00					
или шарики пастеризованные	202,00	202,00					
масло растительное	1,15	1,15					
соль йодированная	0,46	0,46					
ИЛИ Картофель отварной	**180**		**3,77**	**5,09**	**30,30**	**182,45**	**518-2004**
картофель свежий очищенный	186,00	186,00					
масло сливочное	6,00	6,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ Картофель тушеный	**180**		**4,03**	**5,06**	**30,21**	**183,56**	**518-2004**
картофель свежий очищенный	156,00	156,00					
морковь свежая очищенная	42,00	42,00					
лук репчатый очищенный	22,00	22,00					
масло сливочное	6,00	6,00					
соль йодированная	0,48	0,48					
ИЛИ запеканка картофельная с рыбой	**200/50**		**17,79**	**10,23**	**41,07**	**327,64**	**381-2004**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	67,80	60,00					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	81,93	72,5					
или филе рыбное тресковых пород на коже	80	64					
картофель свежий очищенный	200,00	200,00					
лук репчатый очищенный	14,00	14,00					
сухарь панировочный	5,00	5,00					
масло сливочное	6,00	6,00					
масло растительное	1,00	1,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
Напиток из сухофруктов	**200**		**0,46**	**0,02**	**14,91**	**61,78**	**639-2004**
смесь сухофруктов	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из шиповника	**200**		**0,54**	**0,22**	**13,73**	**57,60**	**846-2022**
плоды шиповника сухие	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из кураги	**200**		**0,56**	**0,13**	**14,16**	**60,82**	**704-2004**
курага	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					

вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из абрикоса	**200**		**0,56**	**0,13**	**14,16**	**60,82**	**638-2004**
абрикосы с косточкой сушеные (урюк)	25,00	25,00					
сахар	8,00	8,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Отвар из плодов шиповника с яблоком	**200**		**0,2**	**1,8**	**15,1**	**65,00**	**846-2022**
плоды шиповника сушеные		10	10				
яблоки свежие		28,5	25				
или яблоки замороженные		25	25				
вода питьевая		183	183				
сахар-песок		10	10				
Хлеб пшеничный	**40**		**3,26**	**0,52**	**20,80**	**100,80**	
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Итого за обед	**840**		**31,63**	**32,54**	**87,06**	**799,74**	
Итого за день			**50,77**	**56,32**	**163,21**	**1393,75**	

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Четвертый день (1)

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептры
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	**20/10**		**1,72**	**7,75**	**9,48**	**114,6**	**1-2004**
хлеб пшеничный тостовый	20,00	20,00					
масло сливочное	10,00	10,00					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
ИЛИ Тост с маслом сливочным	**17/8,75**		**1,5**	**6,73**	**6,8**	**92**	**1-2004**
хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00					
или хлеб ржаной тостовый	17,00	17,00					
масло сливочное	8,75	8,75					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
Суп молочный с крупой	**200**		**5,70**	**5,69**	**14,90**	**137,68**	**161-2004**
молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00					
крупа рисовая	12,00	12,00					
или крупа манная	12,00	12,00					
или хлопья злаковые	12,00	12,00					
или крупа ячневая	16,00	16,00					
или пшено	16,00	16,00					
масло сливочное	2,00	2,00					
сахар	1,60	1,60					
соль йодированная	0,40	0,40					
вода питьевая	60,00	60,00					
Блинчики с джемом или сгущённым молоком	**50/15**		**20,78**	**2,49**	**25,92**	**148,91**	**728-2004**
мука пшеничная высшего сорта	18,70	18,70					
молоко питьевое	16,80	16,80					
вода питьевая	30,00	30,00					
яйцо	3,70	3,70					
сахар	1,10	1,10					
масло растительное	1,00	1,00					
джем фруктово-ягодный	***15,50***	***15,00***					
или молоко сгущенное с сахаром	***15,50***	***15,00***					
ИЛИ Блинчик полуфабрикат промышленного производства	**50**		**3,67**	**8,60**	**15,61**	**150,92**	**728-2004**
блинчики без начинки быстрозамороженные	60,00	60,00					
масло растительное	0,50	0,50					
масло сливочное	1,00	1,00					
джем фруктово-ягодный	***15,50***	***15,00***			**10,20**	**40,80**	
или молоко сгущенное с сахаром	***15,50***	***15,00***	**1,05**	**1,28**	**8,40**	**49,50**	
ИЛИ Блинчики с начинкой полуфабрикат промышленного производства	**70**		**2,82**	**5,80**	**18,93**	**160,24**	**728-2004**
блинчики с начинкой быстрозамороженные	71,43	70,00					
масло растительное	0,50	0,50					
масло сливочное	2,00	2,00					
ИЛИ Оладьи	**40**		**3,45**	**3,44**	**15,70**	**108,12**	**733-2004**
мука пшеничная	18,10	18,10					
яйцо	5,5	5,5					
молоко питьевое	25,6	25,6					

или кефир	25,6	25,6					
сахар	2,25	2,25					
соль йодированная	0,05	0,05					
сода пищевая	0,05	0,05					
масло растительное	0,5	0,5					
масло сливочное	1,0	1,0					
джем фруктово-ягодный	***15,50***	***15,00***			**10,20**	**40,80**	
или молоко сгущенное с сахаром	***15,50***	***15,00***	**1,05**	**1,28**	**8,40**	**49,50**	
ИЛИ Оладьи полуфабрикат промышленного производства	**40**						
оладьи полуфабрикат промышленного производства быстрозамороженные	52,00	50,00					
масло растительное	0,5	0,5					
масло сливочное	1,0	1,0					
джем фруктово-ягодный	***15,50***	***15,00***					
или молоко сгущенное с сахаром	***15,50***	***15,00***					
ИЛИ Оладьи с фруктовым наполнителем полуфабрикат промышленного производства	**50**		**3,02**	**2,93**	**24,52**	**134,83**	
оладьи с фруктовым наполнителем полуфабрикат промышленного производства быстрозамороженные	55,00	55,00					
масло растительное	0,5	0,5					
масло сливочное	1,0	1,0					
ИЛИ Сэндвич с варёной сгущёнкой	**60**		**3,30**	**6,80**	**31,50**	**202,50**	
Сэндвичи с варёной сгущёнкой полуфабрикат промышленного производства	60,00	60,00					
масло растительное	0,5	0,5					
Чай "Ягодка"	**200**		**0,08**	**0,04**	**4,62**	**18,79**	**391 - 2011**
чай черный	0,50	0,50					
сахар	8	8					
вода питьевая	216	216					
ягоды замороженные	10,00	10,00					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	**100**		**0,47**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	
ИЛИ Фрукт сушеный	**12**						
Творог обогащенный для детского питания	**45**		**2,88**	**1,58**	**5,31**	**46,80**	
Хлеб пшеничный	**20**		**1,62**	**0,52**	**11,08**	**55,40**	
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Итого за завтрак	**562,75**		**35,01**	**19,15**	**89,27**	**616,18**	
Обед							
Горошек консервированный	**60**		**1,2**		**5,4**	**26,4**	**101-2004**
горошек консервированный (после термической обработки)	93,00	60,00					
ИЛИ Нарезка из свежих овощей	**60**		**0,55**	**0,13**	**1,99**	**12,04**	**22-2004**
томаты свежие	41,00	40,00					
или огурцы свежие	41,00	40,00					
перец сладкий свежий	26,00	20,00					
Суп картофельный с рисом, мясом, сметаной и зеленью (230/20/1)	**250**		**4,12**	**7,69**	**20,62**	**168,48**	**134-2004**
говядина 1 кат.	33,49	32,20					
картофель свежий очищенный	75,00	75,00					
морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
масло растительное	5,00	5,00					
крупа рисовая	5,00	5,00					
сметана 10%	10,00	10,00					
зелень свежая	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
паста томатная	3,00	3,00					
соль йодированная	0,60	0,60					

или Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной и с зеленью (230/20/1)	**250**		**5,59**	**8,50**	**22,21**	**188,89**	**132-2004**
говядина 1 кат.	33,49	32,20					
крупа перловая	5,00	5,00					
масло растительное	5,00	5,00					
лук репчатый очищенный	8,00	8,00					
огурцы консервированные	29,25	15,00					
картофель свежий очищенный	75,00	75,00					
морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
зелень свежая	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
сметана 10%	10,00	10,00					
Гуляш мясной	**90**		**9,89**	**12,58**	**3,34**	**168,40**	**437-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масса тушеного мяса		***40,00***					
лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
томатная паста	3,63	3,63					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
масло растительное	1,88	1,88					
вода питьевая	40,00	40,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ Мясо тушеное в соусе по-венгерски	**90**		**9,86**	**11,9**	**3,16**	**161,45**	**433-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		***40,00***					
лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
масло растительное	0,70	0,70					
вода питьевая	37,00	37,00					
томатная паста	3,63	3,63					
мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25					
петрушка свежая	0,85	0,63					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	**90**		**10,17**	**12,59**	**4,62**	**174,06**	**433-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		***40,00***					
перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75					
лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
масло растительное	1,88	1,88					
томатная паста	2,50	2,50					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
петрушка свежая	0,85	0,63					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
Макаронные изделия отварные	**150**		**6,71**	**4,89**	**45,84**	**255,80**	**516-2004**
макаронные изделия	64,00	64,00					
вода питьевая	346,15	346,15					
масло сливочное	5,77	5,77					
соль йодированная	0,92	0,92					
Сок фруктовый в ассортименте	**200**		**0,00**	**0,00**	**23,00**	**92,00**	**707-2004**
ИЛИ напиток фруктово-ягодный	**200**				**12,95**	**51,80**	**703-2004**
основа фруктов-ягодная для приготовления напитков	35,00	35,00					
или пюре фруктово-ягодное для приготовления напитков	20,00	20,00					

вода питьевая	200	200					
Хлеб пшеничный	**20**		**1,62**	**0,52**	**11,08**	**55,40**	
Хлеб ржаной	**40**		**2,64**	**0,44**	**16,40**	**80,00**	
Итого за обед	**810**		**26,18**	**26,12**	**125,68**	**846,48**	
Итого за день			**61,19**	**45,27**	**214,95**	**1462,66**	

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Пятый день (1)

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептры
Завтрак							
Запеканка из творога	**150**		**20,1**	**14,71**	**27,41**	**362**	**340-2004**
творог	80,67	80,00					
молоко питьевое	42,00	42,00					
яйцо	23,00	23,00					
сахар	8,00	8,00					
крупа манная	14,20	14,20					
ванилин	0,10	0,10					
масло сливочное	2,00	2,00					
масса теста		***160,00***					
масло растительное	5,00	5,00					
крупа манная	3,00	3,00					
для смазки листа		***8,00***					
масса запеканки		***150,00***					
ИЛИ Сырники из творога промышленного производства	**180,00**		**24,66**	**15,66**	**30,96**	**363,42**	**358-2004**
Сырники творожные промышленного производства	180,00	180,00					
Соус ягодный	**50,00**		**0,25**	**0,13**	**17,47**	**72,77**	
ягоды замороженные	25,00	25,00					
сахар	12,50	12,50					
кражмал	3,80	3,80					
вода питьевая	25,00	25,00					
ИЛИ Джем фруктовый	**20,00**		**0,00**	**0,00**	**1,30**	**54,40**	
джем фруктовый	20,20	20,00					
или джем фруктовый в индивидуальной упаковке	1 шт						
ИЛИ Молоко сгущенное	**20,00**		**1,40**	**1,70**	**11,20**	**66,00**	
молоко сгущенное	20,20	20,00					
или молоко сгущенное в индивидуальной упаковке	1 шт						
Чай черный с лимоном	**200**		**0,06**	**0,01**	**4,21**	**18,39**	**391 - 2011**
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					
лимон свежий	8,00	7,00					
ИЛИ Чай черный с сахаром	**200**				**4,00**	**16,01**	**391 - 2011**
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					
вода питьевая	216	216					
Кондитерское изделие	**30**		**1,76**	**2,40**	**12,76**	**89,76**	
ИЛИ печенье сдобное промышленного производства	**30**		**1,76**	**2,40**	**12,76**	**89,76**	
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	**100**		**0,47**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	
Итого за завтрак	**500**		**22,64**	**17,65**	**71,65**	**589,92**	
Обед							
Огурцы свежие	**60**		**0,39**	**0,07**	**1,88**	**9**	**19-2011**
огурцы свежие	61,00	60,00					

ИЛИ Помидоры свежие порционно	**60**		**0,53**	**0,12**	**1,61**	**10,8**	**19-2011**
томаты свежие	60,00	60,00					
соль йодированная	0,2	0,2					
ИЛИ Кукуруза сладкая бланшированная	**60**		**1,2**		**5,4**	**26,4**	**101-2004**
кукуруза замороженная (зерно)	60,00	60,00					
ИЛИ кукуруза консервированная (после термической обработки)	99,60	60,00					
Борщ с капустой и картофелем с мясом, сметаной и зеленью (230/20/1)	**230/20/10**		**6,70**	**11,35**	**10,88**	**175,90**	**114-2004**
свинина мясная	35,77	29,60					
масса отварного мяса		***20,00***					
свекла свежая очищенная	40,00	40,00					
капуста свежая белокачанная	25,00	20,00					
картофель свежий очищенный	20,00	20,00					
морковь свежая очищенная	12,50	12,50					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
томатная паста	3,00	3,00					
сахар	0,50	0,50					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
кислота лимонная	0,12	0,12					
сметана 10%	10,00	10,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
ИЛИ Борщ "Сибирский" с мясом и сметаной	**230/20/10**		**8,33**	**11,65**	**12,86**	**191,98**	**217-2022**
свинина мясная	35,77	29,60					
масса отварного мяса		***20,00***					
свекла свежая очищенная	40,00	40,00					
капуста свежая белокачанная	25,00	20,00					
картофель свежий очищенный	9,00	9,00					
крупа фасоль	9,00	9,00					
морковь свежая очищенная	13,00	13,00					
лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
томатная паста	1,00	1,00					
сахар	0,50	0,50					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
кислота лимонная	0,12	0,12					
сметана 10%	10,00	10,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
ИЛИ Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	**250/20/10**		**6,66**	**11,57**	**8,89**	**168,11**	**124-2004**
свинина мясная	35,77	29,60					
масса отварного мяса		***20,00***					
картофель свежий очищенный	30,00	30,00					
капуста свежая белокачанная	50,00	40,00					
морковь свежая очищенная	12,50	12,50					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
зелень свежая	1,35	1,00					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
лавровый лист	0,01	0,01					
сметана 10 %	10,00	10,00					
Тефтели рыбные	**90**		**15,12**	**11,67**	**18,49**	**239,54**	**394-2004**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	67,13	59,40					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	70,10	59,40					

крупа рис	8,00	8,00					
хлеб пшеничный	12,60	12,60					
молоко питьевое	15,00	15,00					
лук репчатый очищенный	12,60	12,60					
мука пшеничная высшего сорта	7,00	7,00					
масло растительное	7,00	7,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ тефтели рыбные полуфабрикат промышленного производства	**90,00**		**10,64**	**10,20**	**15,68**	**222,30**	
тефтели рыбные полуфабрикат промышленного производства (филе рыбное, крупа рис, хлеб пшеничный, молоко питьевое, лук репчатый, мука пшеничная, смесь специй натуральтная)	106,00	106,00					
масло растительное	7,00	7,00					
ИЛИ Котлеты или биточки рыбные	**90**		**13,29**	**18,98**	**6,31**	**222,00**	**388-2004**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	66,67	59,00					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	69,62	59,00					
яйцо	18,00	18,00					
хлеб пшеничный	8,00	8,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
сухарь панировочный	12,00	10,00					
соль йодированная	1,10	1,10					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ котлеты или биточки рыбные п/ф промышленного производства	**90**		**13,29**	**18,99**	**6,11**	**249,22**	
котлеты п/ф (филе рыбное, вода питьевая, масло растительное, сухари панировочные, сухой яичный меланж (яйцо), смесь специй натуральная)	102,00	102,00					
масло растительное	1,40	1,40					
Рис припущенный с овощами	**150**		**3,85**	**5,02**	**45,21**	**201,76**	**512-2004**
крупа рис пропаренный	41,00	41,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	115,00	115,00					
масса отварного риса		***125,00***					
лук репчатый очищенный	18,00	17,00					
морковь свежая очищенная	17,00	17,00					
масло растительное	2,00	2,00					
масса тушеных овощей		***25,00***					
ИЛИ Рис припущенный	**150**		**4,26**	**3,83**	**41,35**	**199,24**	**512-2004**
крупа рис пропаренный	51,92	51,92					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
вода питьевая	115,,38	115,38					
ИЛИ Плов овощной	**150**		**4,7**	**3,16**	**43,77**	**205,62**	**382-2022**
крупа рис пропаренный	50,00	50,00					
вода питьевая	138,46	138,46					
лук репчатый очищенный	22,50	22,50					
морковь свежая очищенная	22,50	22,50					
масло растительное	2,88	2,88					
томатная паста	2,25	2,25					
приправа	0,35	0,35					
паприка молотая	0,23	0,23					
соль йодированная	0,60	0,60					
Напиток из сухофруктов	**200**		**0,46**	**0,02**	**14,91**	**61,78**	**639-2004**
смесь сухофруктов	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из шиповника	**200**		**0,54**	**0,22**	**13,73**	**57,60**	**846-2022**

плоды шиповника сухие	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из кураги	**200**		**0,56**	**0,13**	**14,16**	**60,82**	**704-2004**
курага	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из абрикоса	**200**		**0,56**	**0,13**	**14,16**	**60,82**	**638-2004**
абрикосы с косточкой сушеные (урюк)	25,00	25,00					
сахар	8,00	8,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Отвар из плодов шиповника с яблоком	**200**		**0,2**	**1,8**	**15,1**	**65,00**	**846-2022**
плоды шиповника сушеные		10	10				
яблоки свежие		28,5	25				
или яблоки замороженные		25	25				
вода питьевая		183	183				
сахар-песок		10	10				
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	**80,00**		**2,4**	**2,00**	**8,80**	**62,40**	**698-2004**
кисломолочный напиток	80,00	80,00					
Хлеб пшеничный	**20**		**1,60**	**0,26**	**10,40**	**50,40**	
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Итого за обед	**880,00**		**32,28**	**31,07**	**118,73**	**847,78**	
Итого за день			**54,92**	**48,72**	**190,38**	**1437,70**	

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Шестой день (1)

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептры
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	**20/10**		**1,72**	**7,75**	**9,48**	**114,6**	**1-2004**
хлеб пшеничный	20,00	20,00					
или хлеб ржаной	20,00	20,00					
масло сливочное	10,00	10,00					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
ИЛИ Тост с маслом сливочным	**17/8,75**		**1,5**	**6,73**	**6,8**	**92**	**1-2004**
хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00					
или хлеб ржаной тостовый	17,00	17,00					
масло сливочное	8,75	8,75					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
Омлет запеченный с сыром	**150**		**17,13**	**18,02**	**2,46**	**241,77**	**340-2004**
яйцо	106,00	106,00					
сыр твердый	10,00	9,60					
молоко питьевое	44,00	44,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		***157,00***					
масло растительное	2,00	2,00					
ИЛИ Омлет запеченный натуральный	**150**		**15,68**	**19,66**	**2,6**	**251,53**	**340-2004**
яйцо	112,50	112,50					
молоко питьевое	45,00	45,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		***157,00***					
масло растительное	2,00	2,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
ИЛИ Омлет запеченный с сыром и помидорами	**150**		**16,99**	**17,84**	**2,67**	**240,55**	**340-2004**
яйцо	104,5	104,5					
помидоры свежие	10,20	10,00					
сыр твердый	10,00	9,60					
молоко питьевое	42,75	42,75					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		***157,00***					
масло растительное	2,00	2,00					
ИЛИ Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	**150**		**15,69**	**19,69**	**2,61**	**251,58**	**340-2004**
яйцо	112,50	112,50					
молоко питьевое	45,00	45,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		***157,00***					
масло растительное	2,00	2,00					
Чай с шиповником	**200**		**0,20**	**0,08**	**7,90**	**32,61**	**391 - 2011**
чай черный	0,50	0,50					
плоды шиповника сушеные	6,00	6,00					
сахар	5	5					
вода питьевая	216	216					
ИЛИ Чай черный с сахаром	**200**				**4,00**	**16,01**	**391 - 2011**
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					

вода питьевая	216	216					
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	**160,00**		**4,8**	**4,00**	**17,60**	**124,80**	**698-2004**
кисломолочный напиток	160,00	160,00					
Хлеб пшеничный	**20**		**1,62**	**0,52**	**11,08**	**55,40**	
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Итого за завтрак	**575,75**		**27,23**	**31,05**	**56,68**	**616,18**	
Обед							
Огурцы свежие с маслом	**60**		**0,46**	**3,05**	**0,9**	**34,5**	**19-2011**
огурцы свежие парниковые	60,90	58,00					
масло растительное	3,00	3,00					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Помидоры свежие порционно с маслом растительным	**60**		**0,49**	**4,11**	**1,51**	**46,08**	**19-2011**
томаты свежие	57,00	56,00					
масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,2	0,2					
ИЛИ Капуста белокочанная свежая с маслом	**60**		**0,99**	**3,10**	**3,86**	**47,87**	**60-2022**
капуста белокочанная (до 01.03)	79	49					
морковь свежая очищенная	8	8					
сахар	1	1					
кислота лимонная	0,18	0,18					
масло растительное	3,00	3,00					
соль йодированная	0,18	0,18					
ИЛИ Огурцы консервированные	**60**				**1,8**	**6**	**101-2004**
огурцы консервированные (без уксуса)	100,2	60					
Суп картофельный с макаронами с мясом свинины и зеленью	**250**		**7,07**	**10,67**	**16,31**	**191,96**	**140-2004**
свинина мясная	35,77	29,60					
масса отварного мяса		***20,00***					
картофель свежий очищенный	45,00	45,00					
морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
макаронные изделия	10,00	10,00					
томат свежий	10,20	10,00					
или паста томатная	4,00	4,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
масло подсолнечное	5,00	5,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
вода питьевая	188,00	188,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
Печень "По-строгановски"	**90**		**10,88**	**8,34**	**6,59**	**145,67**	**431-2004**
печень говяжья	68,724	56,80					
мука пшеничная высшего сорта	3,8	3,80					
масло растительное	5,00	5,00					
масса тушеной печени		***40,00***					
сметана	12,00	12,00					
паста томатная	2,40	2,40					
вода питьевая	38,00	38,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ говядина тушеная в сметане со сладким перцем болгарским	**90**		**13,01**	**13,93**	**5,11**	**197,44**	**498-2022**
полуфабрикаты мясные замороженные из говядины	65,728	63,20					
масло растительное	0,88	0,88					
масса тушеного мяса		***40,00***					
лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
масло растительное	1,00	1,00					
сметана	18,75	18,75					
вода питьевая	13,00	13,00					
перец сладкий болгарский свежий	24,30	18,75					

укроп свежий	0,85	0,63					
чеснок свежий	0,80	0,75					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ Азу "По-новому" из говядины	**90**		**12,22**	**12,67**	**3,93**	**178,35**	**498-2022**
полуфабрикаты мясные замороженные из говядины	65,728	63,20					
масло растительное	1,00	1,00					
масса тушеного мяса		***40,00***					
лук репчатый очищенный	15,00	15,00					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
масло растительное	1,50	1,50					
огурцы консервированные	31,69	16,25					
вода питьевая	40,00	40,00					
паста томатная	2,50	2,50					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ Котлеты, биточки из говядины	**90**		**16,43**	**15,25**	**15,49**	**265,49**	**271-2005**
говядина	75,71	68,14					
молоко питьевое	7,70	7,70					
хлеб пшеничный	15,43	15,43					
яйцо	7,70	7,70					
лук репчатый очищенный	7,70	7,70					
соль йодированная	0,51	0,51					
масло растительное	2,57	2,57					
сухарь панировочный	9,00	9,00					
масса полуфабриката		***118,00***					
Пюре картофельное	**180**		**3,97**	**4,94**	**26,26**	**166,52**	**520-2004**
картофель свежий очищенный	154,00	154,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
молоко питьевое	28,00	28,00					
соль йодированная	0,48	0,48					
ИЛИ Картофель запеченный	**180**		**4,03**	**2,18**	**32,86**	**167,65**	**259-2004**
картофель свежий очищенный	202,00	202,00					
или дольки пастеризованные	202,00	202,00					
или шарики пастеризованные	202,00	202,00					
масло растительное	1,15	1,15					
соль йодированная	0,46	0,46					
ИЛИ Картофель отварной	**180**		**3,77**	**5,09**	**30,30**	**182,45**	**518-2004**
картофель свежий очищенный	186,00	186,00					
масло сливочное	6,00	6,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ Картофель тушеный	**180**		**4,03**	**5,06**	**30,21**	**183,56**	**518-2004**
картофель свежий очищенный	156,00	156,00					
морковь свежая очищенная	42,00	42,00					
лук репчатый очищенный	22,00	22,00					
масло сливочное	6,00	6,00					
соль йодированная	0,48	0,48					
ИЛИ Запеканка картофельная с мясом говядины	**200**		**15,90**	**15,27**	**13,90**	**329,00**	**292-2022**
полуфабрикаты мясные замороженные из говядины	65,728	63,20					
картофель свежий очищенный	170,60	170,60					
лук репчатый очищенный	11,20	11,20					
масло сливочное	5,00	5,00					
масло растительное	0,60	0,60					
сухари панировочные	4,30	4,30					
соль йодированная	0,90	0,90					
Напиток из ягод	**200**		**0,15**	**0,10**	**10,16**	**43,50**	**701-2004**
ягоды замороженные	25,00	25,00					
сахар	8	8					
вода питьевая	215	215					
кислота лимонная	0,20	0,20					

ИЛИ напиток фруктово-ягодный	**200**				**12,95**	**51,80**	**703-2004**
основа фруктово-ягодная для приготовления напитков из ягод	35,00	35,00					
или пюре фруктово-ягодное для напитков	20,00	20,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	**100**		**0,47**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	
ИЛИ Фрукт сушеный	**12**						
Хлеб пшеничный	**40**		**3,26**	**0,52**	**20,80**	**100,80**	
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Итого за обед	**852**		**28,02**	**28,70**	**98,98**	**776,95**	
Итого за день			**55,25**	**59,75**	**155,66**	**1393,13**	

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Седьмой день (2)

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептры
Завтрак							
Тост с сыром	**17/8,75/14,5**		**5,3**	**4,05**	**8,99**	**93,65**	**3-2005**
хлеб пшеничный	17,00	17,00					
или хлеб ржаной	17,00	17,00					
сыр "Гауда" слайсы	14,50	14,50					
ИЛИ сыр "Российский"	15,37	14,50					
ИЛИ сыр "Голландский"	15,37	14,50					
Каша молочная из хлопьев с маслом сливочным	**200/5**		**6,10**	**7,60**	**21,75**	**183,80**	**174-2005**
хлопья овсяные	17,78	17,78					
ИЛИ хлопья "5 злаков"	17,78	17,78					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная из хлопьев с фруктово-ягодным наполнителем и маслом сливочным	**200/2/5**		**6,10**	**7,60**	**21,75**	**183,80**	**174-2005**
хлопья овсяные	17,78	17,78					
ИЛИ хлопья "5 злаков"	17,78	17,78					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
фрукты и/или ягоды сублимационной сушки	2,00	2,00					
ИЛИ Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	**200/5**		**6,92**	**7,74**	**29,78**	**218,00**	**174/2005**
крупа рис круглозерный	14,41	14,41					
крупа пшено	14,41	14,41					
молоко питьевое	140,00	140,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	**200/5**		**6,68**	**7,40**	**23,86**	**190,01**	**174-2005**
крупа пшеничная	21,11	21,11					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная ячневая с маслом сливочным	**200**		**6,36**	**7,40**	**23,53**	**191,70**	**174-2005**
крупа ячневая	21,11	21,11					
молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00					
масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					

сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
Оладьи	**40**		**3,45**	**3,44**	**15,70**	**108,12**	**733-2004**
мука пшеничная	18,10	18,10					
яйцо	5,5	5,5					
молоко питьевое	25,6	25,6					
или кефир	25,6	25,6					
сахар	2,25	2,25					
соль йодированная	0,05	0,05					
сода пищевая	0,05	0,05					
масло растительное	1,0	1,0					
масло сливочное	1,0	1,0					
джем фруктово-ягодный	***15,50***	***15,00***			**10,20**	**40,80**	
или молоко сгущенное с сахаром	***15,50***	***15,00***	**1,05**	**1,28**	**8,40**	**49,50**	
ИЛИ Оладьи полуфабрикат промышленного производства	**40**						
оладьи полуфабрикат промышленного производства быстрозамороженные	52,00	50,00					
масло растительное	0,5	0,5					
масло сливочное	1,0	1,0					
джем фруктово-ягодный	***15,50***	***15,00***					
или молоко сгущенное с сахаром	***15,50***	***15,00***					
ИЛИ Оладьи с фруктовым наполнителем полуфабрикат промышленного производства	**50**		**3,02**	**2,93**	**24,52**	**134,83**	
оладьи с фруктовым наполнителем полуфабрикат промышленного производства быстрозамороженные	55,00	55,00					
масло растительное	0,5	0,5					
масло сливочное	1,0	1,0					
ИЛИ Блинчики с джемом или сгущённым молоком	**50/15**		**20,78**	**2,49**	**25,92**	**148,91**	**728-2004**
мука пшеничная высшего сорта	18,70	18,70					
молоко питьевое	16,80	16,80					
вода питьевая	30,00	30,00					
яйцо	3,70	3,70					
сахар	1,10	1,10					
масло растительное	1,00	1,00					
джем фруктово-ягодный	***15,50***	***15,00***					
или молоко сгущенное с сахаром	***15,50***	***15,00***					
ИЛИ Блинчик полуфабрикат промышленного производства	**50**		**3,67**	**8,60**	**15,61**	**150,92**	**728-2004**
блинчики без начинки быстрозамороженные	60,00	60,00					
масло растительное	0,50	0,50					
масло сливочное	1,00	1,00					
джем фруктово-ягодный	***15,50***	***15,00***			**10,20**	**40,80**	
или молоко сгущенное с сахаром	***15,50***	***15,00***	**1,05**	**1,28**	**8,40**	**49,50**	
ИЛИ Блинчики с начинкой полуфабрикат промышленного производства	**70**		**2,82**	**5,80**	**18,93**	**160,24**	**728-2004**
блинчики с фруктово-ягодной начинкой быстрозамороженные	71,43	70,00					
ИЛИ блинчики с вареным сгущенным молоком быстрозамороженные	71,43	70,00					
масло растительное	0,50	0,50					
масло сливочное	2,00	2,00					
ИЛИ Сэндвич с варёной сгущёнкой	**60**		**3,30**	**6,80**	**31,50**	**202,50**	
Сэндвичи с варёной сгущёнкой полуфабрикат промышленного производства	60,00	60,00					
масло растительное	0,5	0,5					
Какао-напиток молочный витаминизированный	**200**		**4,32**	**3,45**	**9,98**	**91,70**	**693-2004**
какао-порошок витаминизированный	3,00	3,00					
сахар	5	5					
молоко питьевое	120,00	120,00					

вода питьевая	100,00	100,00					
Творог обогащенный "Растишка"	**45**		**2,88**	**1,58**	**5,31**	**46,80**	
Хлеб пшеничный	**20**		**1,60**	**0,26**	**10,40**	**50,40**	
Итого за завтрак	**570,25**		**23,65**	**20,38**	**72,13**	**574,47**	
Обед							
Нарезка из свежих овощей	**60**		**0,55**	**0,13**	**1,99**	**12,04**	**22-2004**
томаты свежие	61,00	60,00					
или огурцы свежие	61,00	60,00					
ИЛИ Кукуруза сладкая бланшированная	**60**		**1,2**		**5,4**	**26,4**	**101-2004**
кукуруза замороженная (зерно)	60,00	60,00					
ИЛИ кукуруза консервированная (после термической обработки)	99,60	60,00					
Уха "Рыбацкая" с зеленью	**240**		**11,56**	**8,80**	**12,05**	**173,96**	
филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00					
масса отварной рыбы	*40,00*						
картофель свежий очищенный	66,40	66,40					
лук репчатый очищенный	14,40	14,40					
масло растительное	5,00	5,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
Уха "По-ростовски" с зеленью (200/40/1)	**240**		**11,71**	**8,83**	**12,48**	**176,84**	**276-2022**
филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00					
масса отварной рыбы	*40,00*						
картофель свежий очищенный	66,40	66,40					
лук репчатый очищенный	14,40	14,40					
масло растительное	5,00	5,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
томаты свежие	16,32	16,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
или Уха "По-царски" с зеленью	**240**		**10,94**	**7,17**	**12,09**	**157,03**	**275-222**
филе горбуши замороженное на шкуре	27,72	25,00					
филе трески без кости с/м	27,72	25,00					
масса отварной рыбы	*40,00*						
картофель свежий очищенный	60,00	60,00					
лук репчатый очищенный	15,00	15,00					
морковь свежая очищенная	15,00	15,00					
масло растительное	5,00	5,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
или Уха "По - корельски" с зеленью	**240,00**		**15,80**	**11,97**	**20,12**	**255,32**	**275-2022**
филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00					
масса отварной рыбы	*40,00*						
картофель свежий очищенный	60,00	60,00					
лук репчатый очищенный	14,40	14,40					
масло подсолнечное	5,00	5,00					
мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00					
молоко пастеризованное 2,5%	125,00	125,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
Поджарка из мяса (свинина)	**90**		**11,6**	**14,93**	**7,05**	**208,96**	**424-2004**

свинина мясная	78,14	66,60					
масло растительное	1,81	1,81					
масса тушеного мяса		***45,00***					
лук свежий очищенный	67,50	67,50					
томатная паста	8,43	8,43					
масло растительное	1,00	1,00					
соль йодированная	0,45	0,45					
масса соуса		***45,00***					
ИЛИ Котлета мясная по-домашнему	**90**		**13,02**	**13,76**	**7,94**	**210**	**271-2005**
свинина мясная	59,90	59,30					
говядина	11,40	11,30					
вода питьевая	20,80	20,80					
хлеб пшеничный	16,00	16,00					
яйцо	1,00	1,00					
лук репчатый очищенный	2,50	2,50					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло растительное	1,00	1,00					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
масса полуфабриката		***108,00***					
ИЛИ Котлета мясная "Белорусская"	**90**		**10,1**	**11,23**	**10,2**	**182,27**	**282 - 2011**
свинина	34,70	34,30					
говядина	18,40	18,20					
лук репчатый	12,00	12,00					
картофель	35,00	35,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,80	1,80					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ котлета п/ф промышленного производства	**90**		**12,02**	**11,36**	**11,48**	**212,21**	
котлеты п/ф (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук, соль, смесь специй натуральная)	102,00	102,00					
масло растительное	1,80	1,80					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ тефтели мясные запеченые с соусом сметанно-томатным	**90**		**10,17**	**11,26**	**13,16**	**194,70**	**286 - 2011**
свинина	42,00	41,60					
говядина	10,20	10,10					
лук репчатый очищенный	16,10	16,10					
рис крупа	9,33	9,33					
мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
соус сметанно-томатный		**10**					
мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75					
соль йодированная	0,03	0,03					
томатная паста	0,40	0,40					
сметана	2,50	2,50					
вода питьевая	6,50	6,50					
или тефтели п/ф промышленного производства запеченные с соусом сметанно-томатным	**90**		**11,16**	**11,64**	**11,13**	**194,77**	
п/ф тефтели мясные (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук, соль, смесь специй натуральная)	100,00	100,00					

масло растительное	1,40	1,40					
соус сметанно-томатный	**10**						
мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75					
соль йодированная	0,03	0,03					
томатная паста	0,40	0,40					
сметана	2,50	2,50					
вода питьевая	6,50	6,50					
ИЛИ Гуляш мясной	**90**		**9,89**	**12,58**	**3,34**	**168,40**	**437-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масса тушеного мяса		***40,00***					
лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
томатная паста	3,63	3,63					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
масло растительное	1,88	1,88					
вода питьевая	40,00	40,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ Мясо тушеное в соусе по-венгерски	**90**		**9,86**	**11,9**	**3,16**	**161,45**	**433-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		***40,00***					
лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
масло растительное	0,70	0,70					
вода питьевая	37,00	37,00					
томатная паста	3,63	3,63					
мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25					
петрушка свежая	0,85	0,63					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	**90**		**10,17**	**12,59**	**4,62**	**174,06**	**433-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		***40,00***					
перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75					
лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
масло растительное	1,88	1,88					
томатная паста	2,50	2,50					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
петрушка свежая	0,85	0,63					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
Макаронные изделия отварные	**150**		**6,71**	**4,89**	**45,84**	**255,80**	**516-2004**
макаронные изделия	64,00	64,00					
вода питьевая	346,15	346,15					
масло сливочное	5,77	5,77					
соль йодированная	0,92	0,92					
Напиток из сухофруктов	**200**		**0,46**	**0,02**	**14,91**	**61,78**	**639-2004**
смесь сухофруктов	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из шиповника	**200**		**0,54**	**0,22**	**13,73**	**57,60**	**846-2022**
плоды шиповника сухие	16,00	16,00					

сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из кураги	**200**		**0,56**	**0,13**	**14,16**	**60,82**	**704-2004**
курага	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из абрикоса	**200**		**0,56**	**0,13**	**14,16**	**60,82**	**638-2004**
абрикосы с косточкой сушеные (урюк)	25,00	25,00					
сахар	8,00	8,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Отвар из плодов шиповника с яблоком	**200**		**0,2**	**1,8**	**15,1**	**65,00**	**846-2022**
плоды шиповника сушеные		10	10				
яблоки свежие		28,5	25				
или яблоки замороженные		25	25				
вода питьевая		183	183				
сахар-песок		10	10				
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	**100**		**0,47**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	
ИЛИ Фрукт сушеный	**12**						
ИЛИ Сок фруктовый 125 г	**125**		**0,00**	**0,00**	**14,37**	**57,50**	
Хлеб пшеничный	**20**		**1,60**	**0,26**	**10,40**	**50,40**	
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Итого за обед	**812**		**34,71**	**30,11**	**110,20**	**856,94**	
Итого за день			**58,36**	**50,49**	**182,33**	**1431,41**	

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Восьмой день (2)

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептры
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	**20/10/15**		**5,6**	**11,44**	**9,79**	**163,2**	**3-2005**
хлеб пшеничный	20,00	20,00					
масло сливочное	10,00	10,00					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
сыр "Голландский"	16,00	15,00					
ИЛИ сыр "Российский"	16,00	15,00					
ИЛИ сыр плавленный в индивидуальной упаковке	1 шт	16,25					
ИЛИ Тост с сыром	**17/14,5**		**5,3**	**4,05**	**8,99**	**93,65**	**3-2005**
хлеб пшеничный	17,00	17,00					
ИЛИ хлеб ржаной	17,00	17,00					
сыр "Гауда" слайсы	14,50	14,50					
ИЛИ сыр "Российский"	15,37	14,50					
ИЛИ сыр плавленный в индивидуальной упаковке	1 шт	16,25					
Масло сливочное порционно	**8,75**		**0,09**	**6,34**	**0,12**	**57,93**	**18-2022**
масло сладко-сливочное	8,75	8,75					
ИЛИ Масло сливочное в индивидуальной упаковке	**10**		**0,1**	**7,25**	**0,14**	**66,1**	**18-2022**
масло сладко-сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
Суп молочный с макаронными изделиями	**200**		**5,88**	**5,13**	**18,53**	**148,88**	**120-2005**
молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00					
макаронные изделия	16,00	16,00					
масло сливочное	2,00	2,00					
сахар	1,60	1,60					
соль йодированная	0,40	0,40					
вода питьевая	60,00	60,00					
Цикорий с молоком	**200**		**3,16**	**2,50**	**11,9**	**85,80**	**692-2004**
цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00					
молоко питьевое	120,00	120,00					
вода питьевая	109,00	109,00					
сахар	6,00	6,00					
ИЛИ Кофейный напиток с цикорием и молоком	**200**		**3,87**	**3,00**	**11,88**	**98,94**	**692-2004**
кофейный напиток растворимый	3,00	3,00					
молоко питьевое	120,00	120,00					
сахар	6,00	6,00					
Творог обогащенный для детского питания	**45**		**2,88**	**1,58**	**5,31**	**46,80**	
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Хлеб пшеничный	**40**		**3,26**	**0,52**	**20,80**	**100,80**	
Итого за завтрак	**545,25**		**22,54**	**21,85**	**74,49**	**592,48**	
Обед							
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	**60**		**0,57**	**4**	**1,6**	**46,2**	**15-2004**
томаты свежие	57,00	56,00					
или огурцы свежие	57,38	56,25					
масло растительное	4,00	4,00					

соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Горошек консервированный	**60**		**1,2**		**5,4**	**26,4**	**101-2004**
горошек консервированный (после термической обработки)	93,00	60,00					
Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	**250**		**4,29**	**8,27**	**11,44**	**138,14**	**125-2004**
свинина мясная	35,77	29,60					
масса отварного мяса		***20,00***					
картофель свежий очищенный	30,00	30,00					
капуста свежая белокачанная	50,00	40,00					
морковь свежая очищенная	12,50	12,50					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
зелень свежая	1,35	1,00					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
лавровый лист	0,01	0,01					
сметана 10 %	10,00	10,00					
ИЛИ Борщ с капустой и картофелем с мясом , сметаной и зеленью	**230/20/10**		**6,70**	**11,35**	**10,88**	**175,90**	**114-2004**
свинина мясная	35,77	29,60					
масса отварного мяса		***20,00***					
свекла свежая очищенная	40,00	40,00					
капуста свежая белокачанная	25,00	20,00					
картофель свежий очищенный	20,00	20,00					
морковь свежая очищенная	12,50	12,50					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
томатная паста	3,00	3,00					
сахар	0,50	0,50					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
кислота лимонная	0,12	0,12					
сметана 10%	10,00	10,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
ИЛИ Борщ "Сибирский" с говядиной и сметаной	**230/20/10**		**8,33**	**11,65**	**12,86**	**191,98**	**217-2022**
свинина мясная	35,77	29,60					
масса отварного мяса		***20,00***					
свекла свежая очищенная	40,00	40,00					
капуста свежая белокачанная	25,00	20,00					
картофель свежий очищенный	9,00	9,00					
крупа фасоль	9,00	9,00					
морковь свежая очищенная	13,00	13,00					
лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
томатная паста	1,00	1,00					
сахар	0,50	0,50					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
кислота лимонная	0,12	0,12					
сметана 10%	10,00	10,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
Жаркое "По-деревенски"	**200**		**14,45**	**18,78**	**20,58**	**312,51**	**436-2004**
свинина мясная	89,43	74,00					
масса тушеного мяса		***50,00***					
картофель свежий очищенный	100,00	100,00					
масло растительное	5,00	5,00					
морковь свежая очищенная	30,00	30,00					
лук репчатый свежий очищенный	16,00	16,00					
соль йодированная	0,80	0,80					

ИЛИ Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	**90**		**10,17**	**12,59**	**4,62**	**174,06**	**433-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		***40,00***					
перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75					
лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
масло растительное	1,88	1,88					
томатная паста	2,50	2,50					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
петрушка свежая	0,85	0,63					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ Мясо тушеное в соусе по-венгерски	**90**		**9,86**	**11,9**	**3,16**	**161,45**	**433-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		***40,00***					
лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
масло растительное	0,70	0,70					
вода питьевая	37,00	37,00					
томатная паста	3,63	3,63					
мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25					
петрушка свежая	0,85	0,63					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
Пюре картофельное	**180**		**3,97**	**4,94**	**26,26**	**166,52**	**520-2004**
картофель свежий очищенный	154,00	154,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
молоко питьевое	28,00	28,00					
соль йодированная	0,48	0,48					
Кисель из ягод или плодов замороженных	**200**		**0,27**	**0,13**	**18,50**	**75,07**	**640-2004**
ягоды или плоды замороженные	26,67	26,67					
сахар	11,11	11,11					
крахмал картофельный	6,67	6,67					
вода питьевая	197,80	197,80					
ИЛИ Кисель витаминизированный	**200**		**0,00**	**0,00**	**23,50**	**95,00**	**648-2004**
кисель детский витаминизированный	25,00	25,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
ИЛИ Кисель из сиропа плодового или ягодного натурального	**200**		**0,00**	**0,00**	**13,00**	**52,25**	**646-2004**
основа фруктово-ягодная для приготовления напитков	25,00	25,00					
или пюре фруктово-ягодное для приготовления напитков	15,00	15,00					
крахмал картофельный	5,00	5,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	**100**		**0,47**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	
ИЛИ Фрукт сушеный	**12**						
ИЛИ Сок фруктовый	**125**		**0,00**	**0,00**	**14,37**	**57,50**	
Хлеб пшеничный	**40**		**3,26**	**0,52**	**20,80**	**100,80**	
Хлеб ржаной	**40**		**2,64**	**0,44**	**16,40**	**80,00**	
Итого за обед	**802**		**25,95**	**32,54**	**99,12**	**799,72**	
Итого за день			**48,48**	**54,39**	**173,61**	**1392,20**	

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Девятый день (2)

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептры
Завтрак							
Запеканка из творога	**150**		**20,1**	**14,71**	**27,41**	**362**	**340-2004**
творог	80,67	80,00					
молоко питьевое	42,00	42,00					
яйцо	23,00	23,00					
сахар	8,00	8,00					
крупа манная	14,20	14,20					
ванилин	0,10	0,10					
масло сливочное	2,00	2,00					
масса теста		***160,00***					
масло растительное	5,00	5,00					
крупа манная	3,00	3,00					
для смазки листа		***8,00***					
масса запеканки		***150,00***					
ИЛИ Сырники из творога промышленного производства	**180,00**		**24,66**	**15,66**	**30,96**	**363,42**	**358-2004**
Сырники творожные промышленного производства	180,00	180,00					
Соус ягодный	**50,00**		**0,25**	**0,13**	**17,47**	**72,77**	**618-2004**
ягоды замороженные	25,00	25,00					
сахар	12,50	12,50					
кражмал	3,80	3,80					
вода питьевая	25,00	25,00					
ИЛИ Джем фруктовый	**20,00**		**0,00**	**0,00**	**1,30**	**54,40**	
джем фруктовый	20,20	20,00					
или джем фруктовый в индивидуальной упаковке	1 шт						
ИЛИ Молоко сгущенное	**20,00**		**1,40**	**1,70**	**11,20**	**66,00**	
молоко сгущенное	20,20	20,00					
или молоко сгущенное в индивидуальной упаковке	1 шт						
Чай черный с лимоном	**200**		**0,06**	**0,01**	**4,21**	**18,39**	**391 - 2011**
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					
лимон свежий	8,00	7,00					
ИЛИ Чай черный с сахаром	**200**				**4,00**	**16,01**	**391 - 2011**
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					
вода питьевая	216	216					
Кондитерское изделие 30г	**30**		**1,76**	**2,40**	**12,76**	**89,76**	
ИЛИ печенье сдобное промышленного производства	**30**		**1,76**	**2,40**	**12,76**	**89,76**	
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	**100**		**0,47**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	
Итого за завтрак	**500**		**22,64**	**17,65**	**71,65**	**589,92**	
Обед							
Огурцы свежие с маслом	**60**		**0,46**	**3,05**	**0,9**	**34,5**	**19-2011**
огурцы свежие	60,90	58,00					
масло растительное	3,00	3,00					

соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Помидоры свежие порционно с маслом растительным	**60**		**0,49**	**4,11**	**1,51**	**46,08**	**19-2011**
томаты свежие	57,00	56,00					
масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,2	0,2					
ИЛИ Морковные палочки	**70**		**0,91**	**0,07**	**4,83**	**23,59**	**49-2004**
морковь свежая очищенная	70	70					
ИЛИ Капуста белокочанная с огурцом	**60**		**0,83**	**1,95**	**2,10**	**30,4**	**59-2022**
капуста белокочанная (до 01.03)	42,45	35,4					
огурцы свежие парниковые	24,57	23,4					
масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Капуста белокочанная свежая с маслом	**60**		**0,99**	**3,10**	**3,86**	**47,87**	**60-2022**
капуста белокочанная (до 01.03)	79	49					
морковь свежая очищенная	8	8					
сахар	1	1					
кислота лимонная	0,18	0,18					
масло растительное	3,00	3,00					
соль йодированная	0,18	0,18					
ИЛИ Огурцы консервированные	**60**				**1,8**	**6**	**101-2004**
огурцы консервированные (без уксуса)	100,2	60					
Суп гороховый с мясом птицы, гренками и зеленью	**250**		**14,79**	**12,64**	**28,43**	**294,86**	**139-2004**
тушка цыпленка-бройлера	46,00	42,00					
картофель свежий очищенный	50,00	50,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
морковь свежая очищенная	12,50	12,50					
горох колотый	20,20	20,00					
зелень свежая	1,35	1,00					
масло растительное	5,00	5,00					
хлеб пшеничный	18,75	18,75					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	**250**		**9,93**	**12,01**	**11,51**	**194,74**	**139-2004**
тушка цыпленка-бройлера	46,00	42,00					
картофель свежий очищенный	40,00	40,00					
лук репчатый очищенный	13,00	13,00					
морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
фасоль красная консервированная	26,70	16,00					
зелень свежая	1,35	1,00					
масло растительное	5,00	5,00					
томатная паста	3,20	3,20					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
Котлеты или биточки рыбные	**90**		**13,29**	**18,98**	**6,31**	**222,00**	**388-2004**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	66,67	59,00					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	69,62	59,00					
яйцо	18,00	18,00					
хлеб пшеничный	8,00	8,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
сухарь панировочный	10,00	10,00					
соль йодированная	1,10	1,10					
масло растительное	1,40	1,40					

ИЛИ котлеты или биточки рыбные п/ф промышленного производства	**90**		**13,29**	**18,99**	**6,11**	**249,22**	
котлеты п/ф (филе рыбное, вода питьевая, масло растительное, сухари панировочные, сухой яичный меланж (яйцо), смесь специй натуральная)	102,00	102,00					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ Тефтели рыбные	**90**		**15,12**	**11,67**	**18,49**	**239,54**	**394-2004**
филе рыбное лососевых пород (без кожи и костей)	67,13	59,40					
или филе рыбное тресковых пород (без кожи и костей)	70,10	59,40					
крупа рис	8,00	8,00					
хлеб пшеничный	12,60	12,60					
молоко питьевое	15,00	15,00					
лук репчатый очищенный	12,60	12,60					
мука пшеничная высшего сорта	7,00	7,00					
масло растительное	7,00	7,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ тефтели рыбные полуфабрикат промышленного производства	**90,00**		**10,64**	**10,20**	**15,68**	**222,30**	
тефтели рыбные полуфабрикат промышленного производства (филе рыбное, крупа рис, хлеб пшеничный, молоко питьевое, лук репчатый, мука пшеничная, смесь специй натуральтная)	106,00	106,00					
масло растительное	7,00	7,00					
Рис припущенный	**150**		**4,26**	**3,83**	**41,35**	**199,24**	**512-2004**
крупа рис пропаренный	51,92	51,92					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
вода питьевая	115,,38	115,38					
ИЛИ Плов овощной	**150**		**4,7**	**3,16**	**43,77**	**205,62**	**382-2022**
крупа рис пропаренный	50,00	50,00					
вода питьевая	138,46	138,46					
лук репчатый очищенный	22,50	22,50					
морковь свежая очищенная	22,50	22,50					
масло растительное	2,88	2,88					
томатная паста	2,25	2,25					
приправа	0,35	0,35					
паприка молотая	0,23	0,23					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Рис припущенный с овощами	**150**		**3,85**	**5,02**	**45,21**	**201,76**	**512-2004**
крупа рис пропаренный	41,00	41,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	115,00	115,00					
масса отварного риса		***125,00***					
лук репчатый очищенный	18,00	17,00					
морковь свежая очищенная	17,00	17,00					
масло растительное	2,00	2,00					
масса тушеных овощей		***25,00***					
или смесь овощная "Мексиканская" припущенная	27,30	27,25					
вода питьевая	12,50	12,50					
масло растительное	2,00	2,00					
масса тушеных овощей		***25,00***					
Напиток из ягод	**200**		**0,15**	**0,10**	**10,16**	**43,50**	**701-2004**
ягоды замороженные	25,00	25,00					
сахар	8	8					
вода питьевая	215	215					
кислота лимонная	0,20	0,20					
ИЛИ напиток фруктово-ягодный	**200**				**12,95**	**51,80**	**703-2004**
основа фруктово-ягодная для приготовления напитков	35,00	35,00					

или пюре фруктово-ягодное для приготовления напитков	20,00	20,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Итого за обед	**770**		**34,71**	**39,28**	**95,31**	**841,10**	
Итого за день			**57,35**	**56,93**	**166,96**	**1431,02**	

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Десятый день (2)

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептры
Завтрак							
Котлета мясная по-домашнему	**90**		**13,02**	**13,76**	**7,94**	**210**	**271-2005**
свинина	59,90	59,30					
говядина	11,40	11,30					
вода питьевая	20,80	20,80					
хлеб пшеничный	16,00	16,00					
яйцо	1,00	1,00					
лук репчатый очищенный	2,50	2,50					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло растительное	1,00	1,00					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
масса полуфабриката		***108,00***					
ИЛИ Котлета мясная "Белорусская"	**90**		**10,1**	**11,23**	**10,2**	**182,27**	**282 - 2011**
свинина	34,70	34,30					
говядина	18,40	18,20					
лук репчатый	12,00	12,00					
картофель	35,00	35,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,80	1,80					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ котлета п/ф промышленного производства	**90**		**12,02**	**11,36**	**11,48**	**212,21**	
котлеты п/ф (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук, соль, смесь специй натуральная)	102,00	102,00					
масло растительное	1,80	1,80					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ тефтели мясные запеченые с соусом сметанно-томатным	**90**		**10,17**	**11,26**	**13,16**	**194,70**	**286 - 2011**
свинина	42,00	41,60					
говядина	10,20	10,10					
лук репчатый очищенный	16,10	16,10					
рис крупа	9,33	9,33					
мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
соус сметанно-томатный		**10**					
мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75					
соль йодированная	0,03	0,03					
томатная паста	0,40	0,40					
сметана	2,50	2,50					
вода питьевая	6,50	6,50					
или тефтели п/ф промышленного производства запеченные с соусом сметанно-томатным	**90**		**11,16**	**11,64**	**11,13**	**194,77**	

п/ф тефтели мясные (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук, соль, смесь специй натуральная)	100,00	100,00					
масло растительное	1,40	1,40					
соус сметанно-томатный	**10**						
мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75					
соль йодированная	0,03	0,03					
томатная паста	0,40	0,40					
сметана	2,50	2,50					
вода питьевая	6,50	6,50					
Гречка отварная рассыпчатая	**150**		**5,9**	**4,75**	**30,67**	**160,60**	**168 - 2011**
крупа гречневая	45,00	45,00					
вода питьевая	120,00	120,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Рис припущенный	**150**		**4,26**	**3,83**	**41,35**	**199,24**	**512-2004**
крупа рис пропаренный	51,92	51,92					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
вода питьевая	115,,38	115,38					
ИЛИ Плов овощной	**150**		**4,7**	**3,16**	**43,77**	**205,62**	**382-2022**
крупа рис пропаренный	50,00	50,00					
вода питьевая	138,46	138,46					
лук репчатый очищенный	22,50	22,50					
морковь свежая очищенная	22,50	22,50					
масло растительное	2,88	2,88					
томатная паста	2,25	2,25					
приправа сушеная томаты, базилик и чеснок	0,35	0,35					
паприка молотая	0,23	0,23					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Рис припущенный с овощами	**150**		**3,85**	**5,02**	**45,21**	**201,76**	**512-2004**
крупа рис пропаренный	41,00	41,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	115,00	115,00					
масса отварного риса		***125,00***					
лук репчатый очищенный	18,00	17,00					
морковь свежая очищенная	17,00	17,00					
масло растительное	2,00	2,00					
масса тушеных овощей		***25,00***					
или смесь овощная "Мексиканская" припущенная	27,30	27,25					
вода питьевая	12,50	12,50					
масло растительное	2,00	2,00					
масса тушеных овощей		***25,00***					
ИЛИ Булгур припущенный	**150**		**4,85**	**5,60**	**30,69**	**194,41**	**512-2004**
крупа булгур	40,38	40,38					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Булгур с овощами	**150**		**5,55**	**5,23**	**34,60**	**209,92**	**513-2004**
крупа булгур	41,95	41,95					
масло растительное	5,00	5,00					
лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
масло растительное	1,41	1,41					
соль йодированная	0,48	0,48					
ИЛИ Перловка отварная с овощами	**150**		**3,98**	**5,46**	**27,74**	**179,05**	**513-2004**
крупа перловая	37,72	37,72					
лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
масло растительное	5,00	5,00					

соль йодированная	0,60	0,60					
Мороженое молочное (продукт сезонный - выдается в период с 01.09 по 15.10 и с 01.04 по 30.05)	**90**		**2,70**	**13,50**	**18,90**	**204,00**	
ИЛИ Мороженое фруктовое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09 по 15.10 и с 01.04 по 30.05)	**70**		**0,11**	**0,21**	**18,20**	**84,00**	
ИЛИ Молоко питьевое обогащенное	**80**		**2,32**	**2,50**	**8,50**	**67,30**	
Чай "Ягодка"	**200**		**0,08**	**0,04**	**4,62**	**18,79**	**391 - 2011**
чай черный	0,50	0,50					
сахар	8	8					
вода питьевая	216	216					
ягоды замороженные	10,00	10,00					
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Хлеб пшеничный	**20**		**1,60**	**0,26**	**10,40**	**50,40**	
Итого за завтрак	**550**		**25,06**	**32,99**	**80,69**	**690,79**	
Обед							
Салат из капусты белокочанной с огурцом и кукурузой	**60**		**0,58**	**3,05**	**2,02**	**37,7**	**54-2022**
капуста белокочанная (до 01.03)	22,5	18					
огурцы свежие	35,91	34,2					
кукуруза замороженная (зерно)	6,8	6,8					
соль йодированная	0,18	0,18					
масло растительное	3,00	3,00					
ИЛИ Кукуруза сладкая бланшированная	**60**		**1,2**		**5,4**	**26,4**	**101-2004**
кукуруза замороженная (зерно)	60,00	60,00					
ИЛИ кукуруза консервированная (после термической обработки)	99,60	60,00					
ИЛИ Капуста квашеная с маслом	**60**		**1,07**	**3,06**	**2,75**	**44,48**	**45-2004**
капуста квашеная	80,25	26,25					
лук репчатый свежий (после 01.03 - бланшированный)	3,75	3,75					
или лук зеленый	1,50	1,50					
масло растительное	3,00	3,00					
сахар	0,75	0,75					
Суп-пюре из картофеля с гренками	**250**		**5,79**	**7,19**	**26,30**	**195,52**	**171-2004**
картофель свежий очищенный	70,00	70,00					
морковь свежая очищенная	5,00	5,00					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
масло сливочное	6,25	6,25					
молоко питьевое	75,00	75,00					
яйцо	2,00	2,00					
соль йодированная	0,80	0,80					
выход готового блюда		***250,00***					
хлеб пшеничный	18,75	18,75					
выход готовых сухарей		***10,00***					
Чахохбили куриное "По-школьному"	**90**		**13,06**	**8,59**	**4,09**	**145,75**	**600-2022**
филе куриное	65,21	62,64					
масло растительное	1,00	1,00					
масса тушеного филе		***45,00***					
масло растительное	4,40	4,40					
томатная паста	4,32	4,32					
чеснок	1,30	1,00					
лук репчатый очищенный	13,50	13,50					
мука пшеничная	2,70	2,70					
соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ Птица, тушеная в соусе с овощами	**90**		**13,02**	**8,16**	**2,90**	**137,80**	**596-2022**

филе куриное	65,21	62,64					
масло растительное	1,00	1,00					
масса тушеного филе		***45,00***					
мука пшеничная	3,50	3,50					
томатная паста	2,00	2,00					
морковь	2,00	2,00					
лук репчатый очищенный	2,00	2,00					
масло подсолнечное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ Котлеты или биточки из мяса птицы	**90**		**12,32**	**5,01**	**16,9**	**189**	**499-2004**
филе грудки куриное	59,50	59,00					
хлеб пшеничный	9,00	6,00					
молоко питьевое	10,00	10,00					
лук репчатый свежий очищенный	7,00	7,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
ИЛИ котлета или биточки из мяса птицы п/ф промышленного производства	**90**		**12,31**	**7,49**	**15,9**	**201,14**	
котлеты п/ф (филе грудки цыпленка-бройлера, вода, масло растительное, сухарь панировочный, соль)	96,00	96,00					
масло растительное	1,40	1,40					
ИЛИ "Ёжики" из мяса птицы	**80/20**		**13,50**	**3,08**	**24,10**	**195,11**	**500-2004**
филе грудки куриное	60,00	59,50					
рис крупа	12,00	12,00					
вода питьевая	7,00	7,00					
лук репчатый свежий очищенный	12,00	12,00					
соль йодированная	0,80	0,80					
мука пшеничная	6,00	6,00					
масло растительное	2,00	2,00					
масса ёжиков в панировке		***98,00***					
соус томатный		***20,00***					
вода питьевая	25,00	25,00					
томатная паста	1,50	1,50					
сахар	0,50	0,50					
соль йодированная	0,40	0,40					
или "Ёжики" из мяса птицы п/ф промышленного производства	**80/20**		**12,31**	**7,49**	**15,90**	**201,14**	
п/ф "Ёжики" из мяса птицы (филе грудки куриное, крупа рис, лук репчатый, соль, смесь специй натуральная)	100,00	100,00					
масло растительное	2,00	2,00					
соус томатный		***20,00***					
вода питьевая	25,00	25,00					
томатная паста	1,50	1,50					
сахар	0,50	0,50					
соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ наггетсы из мяса птицы	**90**		**12,32**	**16,72**	**9,36**	**237,2**	**499-2004**
филе грудки куриное	59,50	59,00					
хлеб пшеничный	9,00	9,00					
молоко питьевое	10,00	10,00					
лук свежий очищенный	7,00	7,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,40	1,40					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
или наггетсы из мяса птицы п/ф промышленного производства	**90,00**		**10,36**	**13,32**	**19,08**	**238,60**	

п/ф наггетсы из мяса птицы (филе грудки куриное, хлеб пшеничный, лук, соль)	113,00	113,00					
масло растительное	1,40	1,40					
Макаронные изделия отварные	**150**		**6,71**	**4,89**	**45,84**	**255,80**	**516-2004**
макаронные изделия	64,00	64,00					
вода питьевая	346,15	346,15					
масло сливочное	5,77	5,77					
соль йодированная	0,92	0,92					
ИЛИ Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом сливочным (180/5)	**180/5**		**13,55**	**36,63**	**43,57**	**393,10**	**897-2022**
пельмени из мяса птицы п/ф (фарш: филе тушки кур, лук репчатый свежий, кожа тушки кур, вода питьевая, соль, чеснок свежий, сахар, перец белый молотый; тесто: мука пшеничная в/с, яйца куриные, вода питьевая, масло растительное, соль, сыворотка молочная сухая, антиокислители (кислота лимонная, кислота аскорбиновая), эмульгатор (лецитин, полифосфат натрия), крастиель (каротин)	150,00	150,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
лавровый лист	0,01	0,01					
масло сливочное	5,00	5,00					
ИЛИ Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом и соусом натуральным (180/20)	**180/20**		**14,16**	**35,50**	**44,50**	**389,18**	**897-2022**
пельмени из мяса птицы п/ф (фарш: филе тушки кур, лук репчатый свежий, кожа тушки кур, вода питьевая, соль, чеснок свежий, сахар, перец белый молотый; тесто: мука пшеничная в/с, яйца куриные, вода питьевая, масло растительное, соль, сыворотка молочная сухая, антиокислители (кислота лимонная, кислота аскорбиновая), эмульгатор (лецитин, полифосфат натрия), крастиель (каротин)	150,00	150,00					
масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
лавровый лист	0,01	0,01					
йогурт натуральный	20						
ИЛИ Мясо птицы в томатно-сырном соусе с макаронным гарниром	**195**		**20,66**	**8,69**	**39,87**	**320,10**	**596-2022**
филе куриное	65,21	62,64					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
масло растительное	2,10	2,10					
масса тушеного фарша с луком		***45,00***					
сыр "Российский"	10,20	10,00					
томатная паста	4,10	4,10					
вода питьевая	20,00	20,00					
чеснок сушеный	0,10	0,10					
сахар	0,20	0,20					
масса соуса		***25,00***					
макаронные изделия	5,30	53,30					
соль йодированная	1,00	1,00					
масса отварных макарон		***125,00***					
Сок фруктовый в ассортименте	**200**		**0,00**	**0,00**	**23,00**	**92,00**	
ИЛИ напиток фруктово-ягодный	**200**				**12,95**	**51,80**	**703-2004**
основа фруктово-ягодная для приготовления напитков	35,00	35,00					
или пюре фруктово-ягодное для приготовления напитков	20,00	20,00					
вода питьевая	200	200					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	**100**		**0,47**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	
Хлеб пшеничный	**20**		**1,62**	**0,52**	**11,08**	**55,40**	
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Итого за обед	**835**		**29,99**	**25,32**	**130,29**	**876,17**	
Итого за день			**55,05**	**58,31**	**210,98**	**1566,96**	

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Одиннадцатый день (2)

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептры
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	**20/10/15**		**5,6**	**11,44**	**9,79**	**163,2**	**3-2005**
хлеб пшеничный	20,00	20,00					
масло сливочное	10,00	10,00					
ИЛИ масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
сыр "Голландский"	16,00	15,00					
ИЛИ сыр "Российский"	16,00	15,00					
ИЛИ сыр плавленный в индивидуальной упаковке	1 шт	16,25					
ИЛИ Тост с сыром	**17/14,5**		**5,3**	**4,05**	**8,99**	**93,65**	**3-2005**
хлеб пшеничный	17,00	17,00					
ИЛИ хлеб ржаной	17,00	17,00					
сыр "Гауда" слайсы	14,50	14,50					
ИЛИ сыр "Российский"	15,37	14,50					
ИЛИ сыр плавленный в индивидуальной упаковке	1 шт	16,25					
Масло сливочное порционно	**8,75**		**0,09**	**6,34**	**0,12**	**57,93**	**18-2022**
масло сладко-сливочное	8,75	8,75					
ИЛИ Масло сливочное в индивидуальной упаковке	**10**		**0,1**	**7,25**	**0,14**	**66,1**	**18-2022**
масло сладко-сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
ИЛИ Тост с маслом сливочным и сыром	**17/8,75/14,5**		**5,38**	**10,39**	**9,12**	**151,58**	**3-2005**
хлеб пшеничный	17,00	17,00					
или хлеб ржаной	17,00	17,00					
масло сливочное	8,75	8,75					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
сыр "Гауда" слайсы	14,50	14,50					
ИЛИ сыр "Российский"	15,37	14,50					
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	**200/5**		**6,92**	**7,74**	**29,78**	**218,00**	**174-2005**
крупа рис круглозерный	14,41	14,41					
крупа пшено	14,41	14,41					
молоко питьевое	140,00	140,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная пшенная с маслом сливочным	**200/5**		**6,81**	**7,86**	**24,31**	**198,18**	**350-2022**
крупа пшено	22,22	22,22					
молоко питьевое	140,00	140,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	3,00	3,00					

соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша ассорти (пшенично-кукурузная)	**200/5**		**5,02**	**6,90**	**21,55**	**171,31**	**350-2022**
крупа пшеничная	15,00	15,00					
крупа кукурузная	15,00	15,00					
молоко питьевое	102,00	102,00					
вода питьевая	133,00	133,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	**200/5**		**6,09**	**7,39**	**25,44**	**198,18**	**174-2005**
крупа кукурузная	22,22	22,22					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная рисовая с маслом сливочным	**200/5**		**5,73**	**7,34**	**25,15**	**191,06**	**174-2005**
крупа рис круглозерный	21,11	21,11					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	**200/5**		**6,68**	**7,40**	**23,86**	**190,01**	**174-2005**
крупа пшеничная	21,11	21,11					
молоко питьевое	140,00	140,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
вода питьевая	95,00	95,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
ИЛИ Каша молочная ячневая с маслом сливочным	**200**		**6,36**	**7,40**	**23,53**	**191,70**	**174-2005**
крупа ячневая	21,11	21,11					
молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00					
масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
сахар	4,00	4,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
Чай с шиповником	**200**		**0,20**	**0,08**	**7,90**	**32,61**	**391-2011**
чай черный	0,50	0,50					
плоды шиповника сушеные	6,00	6,00					
сахар	5	5					
вода питьевая	216	216					
ИЛИ Чай черный с сахаром	**200**				**4,00**	**16,01**	**391-2011**
чай черный	1,00	1,00					
сахар	4	4					
вода питьевая	216	216					
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	**160,00**		**4,8**	**4,00**	**17,60**	**124,80**	**698-2004**
кисломолочный напиток	160,00	160,00					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	**100**		**0,47**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	
ИЛИ Фрукт сушеный	**12**						
ИЛИ Сок фруктовый 125 г	**125**		**0,00**	**0,00**	**14,37**	**57,50**	
Итого за завтрак	**612,25**		**17,99**	**23,66**	**74,87**	**585,61**	
Обед							

Огурцы консервированные с луком	**60**		**0,6**	**3**	**1,2**	**36**	**21-2005**
огурцы консервированные (без уксуса)	100	50					
лук репчатый очищенный (после 01.01 бланшированный)	4,3	4,3					
масло растительное	2,40	2,40					
ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	**60**		**0,57**	**4**	**1,6**	**46,2**	**15-2004**
томаты свежие	57,00	56,00					
или огурцы свежие	57,38	56,25					
масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Капуста белокочанная с огурцом	**60**		**0,83**	**1,95**	**2,10**	**30,4**	**59-2022**
капуста белокочанная (до 01.03)	42,45	35,4					
огурцы свежые парниковые	24,57	23,4					
масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	0,15	0,15					
Суп картофельный с курицей, со сметаной и зеленью	**250/10/10/1**		**4,12**	**7,69**	**20,62**	**168,48**	**134-2004**
тушка цыпленка-бройлера	22,99	21,00					
масса отварного мяса птицы		***10,00***					
картофель свежий очищенный	75,00	75,00					
морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
масло растительное	5,00	5,00					
крупа рисовая	5,00	5,00					
сметана 10%	10,00	10,00					
зелень свежая	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
паста томатная	3,00	3,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
ИЛИ Рассольник "Ленинградский" с курицей, со сметаной и с зеленью	**250/10/10/1**		**5,84**	**9,65**	**12,90**	**162,76**	**132-2004**
тушка цыпленка-бройлера	22,99	21,00					
масса отварного мяса птицы		***10,00***					
крупа перловая	5,00	5,00					
масло растительное	5,00	5,00					
лук репчатый очищенный	8,00	8,00					
огурцы консервированные	29,25	15,00					
картофель свежий очищенный	75,00	75,00					
морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
зелень свежая	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
сметана 10%	10,00	10,00					
Жаркое "По-деревенски"	**200**		**14,45**	**18,78**	**20,58**	**312,51**	**436-2004**
свинина мясная	89,43	74,00					
масса тушеного мяса		***50,00***					
картофель свежий очищенный	100,00	100,00					
масло растительное	5,00	5,00					
морковь свежая очищенная	30,00	30,00					
лук репчатый свежий очищенный	16,00	16,00					
соль йодированная	0,80	0,80					

ИЛИ Азу из мяса	**90**		**9,94**	**13,21**	**3,93**	**176,74**	**438-2004**
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		***40***					
лук репчатый очищенный	15	15					
мука пшеничная высшего сорта	2,5	2,5					
огурцы соленые	31,3	16,3					
паста томатная	2,5	2,5					
масло растительное	2	2					
соль йодированная	1,25	1,25					
вода питьевая	50	50					
масса соуса		***50***					
ИЛИ Мясо тушеное с овощами	**90**		**9,97**	**11,96**	**3,47**	**163,8**	**497-2022**
свинина мясная	71,54	59,20					
масло растительное	0,5	0,50					
масса тушеного мяса		***40,00***					
морковь свежая очищенная	8,00	8,00					
лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
масло растительное	0,75	0,75					
томатная паста	2,25	2,25					
мука пшеничная	2,25	2,25					
соль йодированная	0,40	0,40					
вода питьевая	30,00	30,00					
масса соуса		***50,00***					
Картофель запеченный по-деревенски	**150**		**3,26**	**1,76**	**26,57**	**135,32**	**306-2022**
картофель очищенный	162,40	162,40					
или картофельные дольки или шарики	162,40	162,40					
масло растительное	1,11	1,11					
соль йодированная	0,44	0,44					
приправа	0,15	0,15					
ИЛИ Картофель отварной	**150**		**3,14**	**4,24**	**25,25**	**152,04**	**518-2004**
картофель свежий очищенный	154,50	154,50					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,80	0,80					
ИЛИ Пюре картофельное	**180**		**3,97**	**4,94**	**26,26**	**166,52**	**520-2004**
картофель свежий очищенный	154,00	154,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
молоко питьевое	28,00	28,00					
соль йодированная	0,48	0,48					
Напиток из сухофруктов	**200**		**0,46**	**0,02**	**14,91**	**61,78**	**639-2004**
смесь сухофруктов	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из шиповника	**200**		**0,54**	**0,22**	**13,73**	**57,60**	**846-2022**
плоды шиповника сухие	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Напиток из кураги	**200**		**0,56**	**0,13**	**14,16**	**60,82**	**704-2004**
курага	16,00	16,00					
сахар	6,00	6,00					
вода питьевая	215	215					

ИЛИ Напиток из абрикоса	**200**		**0,56**	**0,13**	**14,16**	**60,82**	**638-2004**
абрикосы с косточкой сушеные (урюк)	25,00	25,00					
сахар	8,00	8,00					
вода питьевая	215	215					
ИЛИ Отвар из плодов шиповника с яблоком	**200**		**0,2**	**1,8**	**15,1**	**65,00**	**846-2022**
плоды шиповника сушеные		10	10				
яблоки свежие		28,5	25				
или яблоки замороженные		25	25				
вода питьевая		183	183				
сахар-песок		10	10				
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	**100**		**0,47**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	
ИЛИ Фрукт сушеный	**12**						
ИЛИ Сок фруктовый 125 г	**125**		**0,00**	**0,00**	**14,37**	**57,50**	
Хлеб пшеничный	**40**		**3,26**	**0,52**	**20,80**	**100,80**	
Хлеб ржаной	**40**		**2,64**	**0,44**	**16,40**	**80,00**	
Итого за обед	**823**		**26,00**	**30,85**	**104,31**	**806,57**	
Итого за день			**43,99**	**54,51**	**179,18**	**1392,18**	

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Двенадцатый день (2)

Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептры
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	**20/10**		**1,72**	**7,75**	**9,48**	**114,6**	**1-2004**
хлеб пшеничный тостовый	20,00	20,00					
масло сливочное	10,00	10,00					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
ИЛИ Тост с маслом сливочным	**17/8,75**		**1,5**	**6,73**	**6,8**	**92**	**1-2004**
хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00					
или хлеб ржаной тостовый	17,00	17,00					
масло сливочное	8,75	8,75					
или масло сливочное в индивидуальной упаковке	1 шт	10,00					
Омлет запеченный натуральный	**150**		**15,68**	**19,66**	**2,6**	**251,53**	**340-2004**
яйцо	112,50	112,50					
молоко питьевое	45,00	45,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		***157,00***					
масло растительное	2,00	2,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
ИЛИ Омлет запеченный с сыром	**150**		**17,13**	**18,02**	**2,46**	**241,77**	**340-2004**
яйцо	106,00	106,00					
сыр твердый	10,00	9,60					
молоко питьевое	44,00	44,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		***157,00***					
масло растительное	2,00	2,00					
ИЛИ Омлет запеченный с сыром и помидорами	**150**		**16,99**	**17,84**	**2,67**	**240,55**	**340-2004**
яйцо	104,5	104,5					
помидоры свежие	10,20	10,00					
сыр твердый	10,00	9,60					
молоко питьевое	42,75	42,75					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		***157,00***					
масло подсолнечное	2,00	2,00					
ИЛИ Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	**150**		**15,69**	**19,69**	**2,61**	**251,58**	**340-2004**
яйцо	112,50	112,50					
молоко питьевое	45,00	45,00					
масло сливочное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса яичной смеси		***157,00***					
масло подсолнечное	2,00	2,00					
Цикорий с молоком	**200**		**3,16**	**2,50**	**11,9**	**85,80**	**692-2004**
цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00					
молоко питьевое	120,00	120,00					
вода питьевая	109,00	109,00					

сахар	6,00	6,00					
ИЛИ Кофейный напиток "Курземе" с цикорием и молоком	**200**		**3,87**	**3,00**	**11,88**	**98,94**	**692-2004**
кофейный напиток растворимый	3,00	3,00					
молоко питьевое	120,00	120,00					
сахар	6,00	6,00					
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	**160,00**		**4,8**	**4,00**	**17,60**	**124,80**	**698-2004**
кисломолочный напиток	160,00	160,00					
Хлеб ржаной	**20**		**1,76**	**0,68**	**8,16**	**47,00**	
Итого за завтрак	**555,75**		**27,12**	**34,59**	**49,74**	**623,73**	
Обед							
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	**60**		**0,57**	**4**	**1,6**	**46,2**	**15-2004**
томаты свежие	57,00	56,00					
или огурцы свежие	57,38	56,25					
масло растительное	4,00	4,00					
соль йодированная	0,15	0,15					
ИЛИ Капуста свежая с маслом	**80,00**		**0,13**	**4,01**	**1,69**	**43,50**	**40-2004**
капуста белокончанная свежая	105,55	65,00					
масло подсолнечное	4,00	4,00					
сахар	1,00	1,00					
морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
лимонная кислота	0,20	0,20					
ИЛИ Капуста квашенная с маслом	**80**		**1,42**	**4,08**	**3,66**	**59,30**	**45-2004**
капуста квашеная	107,10	75,00					
лук репчатый	5,00	5,00					
масло подсолнечное	4,00	4,00					
сахар	1,00	1,00					
Суп лапша с курицей с зеленью	**250/20**		**9,79**	**12,05**	**13,80**	**203,75**	**242-2022**
тушка цыпленка-бройлера	46,00	42,00					
картофель свежий очищенный	40,00	40,00					
морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
вода питьевая	225,00	225,00					
масло растительное	5,00	5,00					
макаронные изделия	8,00	8,00					
укроп свежий	1,35	1,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	0,60	0,60					
Печень "По-строгановски"	**90**		**10,88**	**8,34**	**6,59**	**145,67**	**431-2004**
печень говяжья	68,724	56,80					
мука пшеничная высшего сорта	3,8	3,80					
масло растительное	5,00	5,00					
масса тушеной печени		***40,00***					
сметана	12,00	12,00					
паста томатная	2,40	2,40					
вода питьевая	38,00	38,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масса соуса		***50,00***					
ИЛИ Печень тушеная	**90**		**13,2**	**4,60**	**6,80**	**123,51**	**430-2004**
печень говяжья	85,9	71,00					
масло растительное	2,00	2,00					
паста томатная	3,00	3,00					
лук репчатый очищенный	30,00	30,00					

соль йодированная	0,40	0,40					
ИЛИ Поджарка из мяса	**90**		**11,6**	**14,93**	**7,05**	**208,96**	**424-2004**
полуфабрикаты мясные замороженные из говядины	73,1	71					
масло растительное	1,81	1,81					
масса тушеного мяса		***45,00***					
лук свежий очищенный	67,50	67,50					
томатная паста	8,43	8,43					
масло растительное	1,00	1,00					
соль йодированная	0,45	0,45					
масса соуса		***45,00***					
Капуста тушеная	**180**		**3,07**	**1,54**	**19,49**	**64,46**	**541-2004**
капуста белокочанная свежая	180,00	144,00					
морковь свежая очищенная	24,00	24,00					
лук свежий очищенный	12,00	12,00					
томатная паста	0,48	0,48					
масло растительное	1,20	1,20					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ Овощи припущенные	**150**		**2,95**	**4,08**	**20,63**	**132,04**	**524-2004**
картофель свежий очищенный	81,20	81,20					
морковь свежая очищенная	62,50	62,50					
лук репчатый очищенный	15,00	15,00					
масло растительное	6,00	6,00					
мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
соль йодированная	0,48	0,48					
ИЛИ Овощное рагу	**150**		**3,28**	**4,05**	**21,41**	**135,35**	**334-2022**
картофель свежий очищенный	100,00	100,00					
капуста белокочанная свежая	50,00	50,00					
лук репчатый очищенный	18,00	18,00					
томатная паста	2,00	2,00					
вода питьевая	21,00	21,00					
масло растительное	3,00	3,00					
мука пшеничная высшего сорта	1,00	1,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
ИЛИ Бигус со говядиной	**200**		**18,5**	**18,20**	**14,10**	**296,00**	**440-2004**
говядина	86,82	79,00					
масса тушеного мяса		***50,00***					
капуста белокочанная свежая	180,00	160,00					
морковь свежая очищенная	15,00	15,00					
лук репчатый очищенный	15,00	15,00					
томатная паста	5,00	5,00					
сахар	3,00	3,00					
соль йодированная	0,46	0,46					
масло растительное	5,00	5,00					
ИЛИ Овощи тушеные "По-селянски" с мясом	**200**		**15,13**	**18,68**	**13,69**	**296,33**	**440-2004**
говядина	86,82	79,00					
или фарш из говядины	79,00	79,00					
масса тушеного мяса	*50,00*	*50,00*					
капуста белокочанная свежая	180,00	160,00					
морковь свежая очищенная	15,00	15,00					
лук репчатый очищенный	15,00	15,00					

паста томатная	5,00	5,00					
сахар	3,00	3,00					
масло растительное	5,00	5,00					
соль йодированная	0,46	0,46					
Напиток из яблок	**200**		**0,08**	**0,08**	**9,98**	**41,99**	**585-1996**
яблоки свежие	22,20	20,20					
или яблоки замороженные	20,00	20,00					
сахар	8	8					
вода питьевая	215	215					
кислота лимонная	0,20	7,00					
ИЛИ Напиток ягодно-яблочный	**200**		**0,15**	**0,10**	**10,16**	**43,50**	**701-2004**
яблоки свежие	14,20	12,50					
или яблоки замороженные	12,50	12,50					
ягоды замороженные	12,50	12,50					
сахар	8	8					
вода питьевая	215	215					
кислота лимонная	0,20	7,00					
ИЛИ напиток фруктово-ягодный	**200**				**12,95**	**51,80**	**703-2004**
основа фруктово-ягодная для приготовления напитков	35,00	35,00					
или пюре фруктово-ягодное для приготовления напитков	30,00	30,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб пшеничный	**40**		**3,26**	**0,52**	**20,80**	**100,80**	
Хлеб ржаной	**40**		**3,50**	**1,36**	**16,32**	**94,00**	
Итого за обед	**810,00**		**31,15**	**27,89**	**88,58**	**696,87**	
Итого за день			**58,27**	**62,48**	**138,32**	**1320,60**	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню

№	Продукты	Норма продуктов в день г,	Проценты 50-60%	Норма в день, г	Фактически получено, г**												за 12 дней	Факт в день, г	% выполнения
					Дни														
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб пшеничный	**150,0**	40	60,0	55	62	80	60	63	80	57	100	0	62	60	60	739	61,6	103
2	Хлеб ржаной	**80,0**	50	40,0	20	60	20	60	20	40	20	60	20	40	40	60	460	38,3	96
3	Сок фруктовый	**200,0**	17	34,0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	200	0	0	400	33,3	98
4	Мука	**15,0**	50	7,5	29	0	5	21	7	4	18	0	0	5	0	0	89	7,4	99
5	Крупы, бобовые	**40,0**	60	28,0	18	45	29	17	58	0	18	0	89	45	34	0	353	29,4	105
6	Макаронные изделия	**15,0**	60	23,0	64	0	8	64	0	0	64	16	0	64	0	8	288	24,0	104
7	Картофель	**187,0**	55	102,9	0	209	194	75	20	199	66	130	50	70	175	40	1228	102,3	100
8	Овощи, зелень	**280,0**	50	140,0	116	142	77	99	192	91	151	166	91	79	120	260	1583	131,9	94
9	Фрукты свежие	**185,0**	55	101,8	120	0	0	110	132	100	100	127	157	110	200	0	1156	96,3	95
10	Сухофрукты	**15,0**	55	8,3	0	16	22	0	16	6	16	0	0	0	22	0	98	8,2	99
11	Сахар	**30,0**	55	16,5	19	12	15	11	31	5	17	19	33	15	15	6	197	16,4	99
12	Кондитерские изделия	**10,0**	22	2,2	27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	27	2,3	102
13	Какао	**1,0**	50	0,5	0	3	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	6	0,5	100
14	Кофейный напиток	**2,0**	45	0,9	3	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	4	11	0,9	102
15	Чай	**1,0**	35	0,4	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	4	0,3	95
16	Мясо 1 категории	**70,0**	65	45,5	0	71	0	91	30	30	67	104	0	71	74	0	536	44,7	98
17	Цыплята 1 категории*	**35,0**	75	27,0	59	70	42	0	0	0	0	0	42	63	21	42	338	28,2	104
18	Субпродукты (печень, язык, сердце)	**30,0**	30	9,0	0	0	0	0	0	57	0	0	0	0	0	57	114	9,5	105
19	Рыба -филе	**58,0**	50	27,0	0	50	109	0	59	0	50	0	59	0	0	0	327	27,3	101
60	Молоко	**300,0**	50	150,0	412	120	168	157	57	72	0	260	57	75	140	165	1683	140,2	93
21	Кисломолочные продукты	**150,0**	45	67,5	0	80	160	0	80	160	0	0	0	0	160	160	800	66,7	99
22	Творог	**50,0**	55	27,5	45	0	0	45	80	0	45	45	80	0	0	0	340	28,3	103
23	Сметана	**10,0**	50	4,5	0	0	0	10	0	12	0	10	0	0	10	12	54	4,5	100
24	Сыр	**10,0**	60	6,0	5	0	15	0	0	10	15	15	0	0	15	0	74	6,2	103
25	Масло сливочное	**30,0**	50	14,0	16	15	20	18	7	15	12	12	7	17	15	15	168	14,0	100
26	Масло растительное	**15,0**	60	11,0	7	10	10	8	19	0	7	14	14	8	10	17	125	10,4	95
27	Яйца	**40,0**	60	24,0	4	1	0	4	23	106	6	0	23	1	0	113	279	23,3	97
28	Соль	**3,5**	60	2,4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	4	2	3	30	2,5	104

Усредненные нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Распределение энергетической ценности (калорийности)
на отдельные приемы пищи

Суточная потребность в пищевых веществах (СаНПиН2.3/2.4.4282-26)	Завтрак		обед		ИТОГО		норма
	ккал	%	ккал	%	ккал	%	2350
дни		**20%-25%**		**30%-35%**		**50%-60%**	
1	564	24	860	37	1423	61	
2	696	30	862	37	1558	66	
3	594	25	800	34	1394	59	
4	616	26	846	36	1463	62	
5	590	25	848	36	1438	61	
6	616	26	777	33	1393	59	
ИТОГО в среднем за неделю	**613**	**26**	**832**	**35**	**1445**	**61**	
7	574	24	857	36	1431	61	
8	592	25	800	34	1392	59	
9	590	25	841	36	1431	61	
10	691	29	876	37	1567	67	
11	586	25	807	34	1392	59	
12	624	27	697	30	1321	56	
ИТОГО в среднем за неделю	**610**	**26**	**813**	**35**	**1422**	**61**	
ИТОГО в среднем за неделю	**611**	**26**	**822**	**35**	**1434**	**61**	

Распределение энергетической ценности (калорийности)

Суточная потребность в пищевых веществах (СаНПиН2.3/2.4.4282-26)	Завтрак, обед	
	ккал	%
дни		50%-60%
1	1423	61
2	1558	66
3	1394	59
4	848	36
5	1463	62
6	1393	59
7	1431	61
8	807	34
9	876	37
10	800	34
11	841	36
12	697	30
Итого	1128	48

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

	Пищевые вещества					
Дни по меню	Белки г	60-70%	Жиры г	60-70%	Углеводы, г	50-60%
1	67,61	87,81	36,69	46,44	208,83	62,34
2	55,98	72,70	64,31	81,41	177,49	52,98
3	50,77	65,93	56,32	71,29	163,21	48,72
4	61,19	79,47	45,27	57,30	214,95	64,16
5	32,28	41,92	31,07	39,33	118,73	35,44
6	55,25	71,75	59,75	75,63	155,66	46,47
Итого за 6 дней	***323,07***	***69,93***	***293,41***	***61,90***	***1038,87***	***51,69***
7	58,36	75,79	50,49	63,91	182,33	54,43
8	25,95	33,70	32,54	41,19	99,12	29,59
9	34,71	45,08	39,28	49,72	95,31	28,45
10	29,99	38,95	25,32	32,05	130,29	38,89
11	26,00	33,76	30,85	39,05	104,31	31,14
12	31,15	40,45	27,89	35,30	88,58	26,44
Итого за 5 дней	**206,15**	**44,62**	**206,37**	**43,54**	**699,94**	**34,82**
Итого в среднем за 20 дней	**44**	**57**	**42**	**53**	**145**	**43**

1 неделя						2 неделя					
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
		Бутерброд с маслом сливочным и сыром	Бутерброд с маслом сливочным		Бутерброд с маслом сливочным		Бутерброд с маслом сливочным и сыром			Бутерброд с маслом сливочным и сыром	Бутерброд с маслом сливочным
		ИЛИ Тост с сыром	ИЛИ Тост с маслом сливочным		ИЛИ Тост с маслом сливочным		ИЛИ Тост с сыром			ИЛИ Тост с сыром	ИЛИ Тост с маслом сливочным
		Масло сливочное порционно									
		ИЛИ Масло сливочное в индивидуальной упаковке									
		ИЛИ Тост с маслом сливочным и сыром									
Каша молочная из хлопьев с маслом сливочным	Жаркое с мясом птицы	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	Суп молочный с крупой	Запеканка из творога	Омлет запеченный с сыром	Каша молочная из хлопьев с маслом сливочным	Суп молочный с макаронными изделиями	Запеканка из творога	Котлета мясная по-домашнему	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	Омлет запеченный натуральный
ИЛИ Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	ИЛИ Шурпа с мясом птицы	ИЛИ Каша молочная пшенная с маслом сливочным	Блинчики с джемом или сгущённым молоком	Соус ягодный	ИЛИ Омлет запеченный натуральный	ИЛИ Каша молочная из хлопьев с фруктово-ягодным наполнителем и маслом сливочным		Соус ягодный	ИЛИ Котлета мясная "Белорусская"	ИЛИ Каша молочная пшенная с маслом сливочным	ИЛИ Омлет запеченный с сыром
ИЛИ Каша молочная кукурузная с маслом сливочным		ИЛИ Каша ассорти (пшенично-кукурузная)	ИЛИ Блинчик полуфабрикат промышленного производства	ИЛИ Джем фруктовый	ИЛИ Омлет запеченный с сыром и помидорами	ИЛИ Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным		ИЛИ Джем фруктовый	ИЛИ котлета п/ф промышленного производства	ИЛИ Каша ассорти (пшенично-кукурузная)	ИЛИ Омлет запеченный с сыром и помидорами
ИЛИ Каша молочная рисовая с маслом сливочным		ИЛИ Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	ИЛИ Блинчики с начинкой полуфабрикат промышленного производства	ИЛИ Молоко сгущенное	ИЛИ Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	ИЛИ Каша молочная пшеничная с маслом сливочным		ИЛИ Молоко сгущенное	ИЛИ тефтели мясные запеченые с соусом сметанно-томатным	ИЛИ Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	ИЛИ Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным
ИЛИ Каша молочная из хлопьев с фруктово-ягодным наполнителем и		ИЛИ Каша молочная рисовая с маслом сливочным	ИЛИ Оладьи			ИЛИ Каша молочная ячневая с маслом сливочным			или тефтели п/ф промышленного производства запеченные с соусом сметанно-томатным	ИЛИ Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	
ИЛИ Каша молочная ячневая с маслом сливочным		ИЛИ Каша молочная пшеничная с маслом сливочным				Оладьи				ИЛИ Каша молочная ячневая с маслом сливочным	
ИЛИ Каша ассорти (пшенично-кукурузная)		ИЛИ Каша молочная ячневая с маслом сливочным				ИЛИ Оладьи полуфабрикат промышленного производства			Гречка отварная рассыпчатая		
Блинчики с джемом или сгущённым молоком						ИЛИ Оладьи с фруктовым наполнителем полуфабрикат промышленного производства			ИЛИ Рис припущенный		
ИЛИ Блинчик полуфабрикат промышленного производства						ИЛИ Блинчики с джемом или сгущённым молоком			ИЛИ Плов овощной		
ИЛИ Блинчики с начинкой полуфабрикат промышленного						ИЛИ Блинчик полуфабрикат промышленного производства					
ИЛИ Оладьи						ИЛИ Блинчики с начинкой полуфабрикат промышленного производства					
Кофейный напиток с молоком	Какао-напиток молочный витаминизированный	Чай с шиповником	Чай "Ягодка"	Чай черный с лимоном	Чай с шиповником	Какао-напиток молочный витаминизированный	Цикорий с молоком	Чай черный с лимоном	Чай "Ягодка"	Чай с шиповником	Цикорий с молоком
ИЛИ Цикорий с молоком		ИЛИ Чай черный с сахаром		ИЛИ Чай черный с сахаром	ИЛИ Чай черный с сахаром	или какао	ИЛИ Кофейный напиток с цикорием и молоком	ИЛИ Чай черный с сахаром		ИЛИ Чай черный с сахаром	Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте
Кондитерское изделие для детского питания (мармелад, зефир, конфеты)	ИЛИ Молоко питьевое обогащенное	Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	Кондитерское изделие	Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	Творог обогащенный "Растишка"					
Творог обогащенный для детского питания	Мороженое молочное (продукт сезонный - выдается в период с 01.09 по 15.10 и с 01.04 по 30.05)		Творог обогащенный для детского питания	ИЛИ печенье сдобное промышленного производства				Кондитерское изделие 30г	ИЛИ Молоко питьевое обогащенное	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	
	ИЛИ Мороженое фруктовое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09 по 15.10 и с 01.04 по 30.05)			Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)				Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	Мороженое молочное (продукт сезонный - выдается в период с 01.09 по 30.05)		
обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед
Огурцы свежие	Салат "Витаминный" из свежей капусты	Помидоры свежие порционно с маслом растительным	Горошек консервированный	Огурцы свежие	Огурцы свежие с маслом	Нарезка из свежих овощей	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	Огурцы свежие с маслом	Салат из капусты белокочанной с огурцом и кукурузой	Огурцы консервированные с луком	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным
ИЛИ Огурцы консервированные	ИЛИ капуста квашеная с маслом	ИЛИ Кукуруза сладкая бланшированная	ИЛИ Нарезка из свежих овощей	ИЛИ Помидоры свежие порционно	ИЛИ Помидоры свежие порционно с маслом растительным	ИЛИ Кукуруза сладкая бланшированная	ИЛИ Горошек консервированный	ИЛИ Морковные палочки	ИЛИ Кукуруза сладкая бланшированная	ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	ИЛИ Капуста свежая с маслом
ИЛИ Морковные палочки	ИЛИ Горошек консервированный			ИЛИ Кукуруза сладкая бланшированная	ИЛИ Капуста белокочанная свежая с маслом			ИЛИ Капуста белокочанная с огурцом	ИЛИ Капуста квашеная с маслом	ИЛИ Капуста белокочанная с огурцом	ИЛИ Капуста квашенная с маслом
#ССЫЛКА!	ИЛИ Горошек консервированный				ИЛИ Огурцы консервированные			ИЛИ Капуста белокочанная свежая с маслом			
								ИЛИ Огурцы консервированные			
Нежный сливочный суп - пюре из цветной капусты с гренками	Уха "Рыбацкая" с зеленью (200/40/1)	Суп лапша с курицей с зеленью	Суп картофельный с рисом, мясом, сметаной и зеленью (230/20/1)	Борщ с капустой и картофелем с мясом, сметаной и зеленью (230/20/1)	Суп картофельный с макаронами с мясом свинины и зеленью	Уха "Рыбацкая" с зеленью	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	Суп гороховый с мясом птицы, гренками и зеленью	Суп-пюре из картофеля с гренками	Суп картофельный с курицей, со сметаной и зеленью	Суп лапша с курицей с зеленью
ИЛИ Суп - пюре из тыквы	Уха "По-ростовски" с зеленью (200/40/1)		или Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной и с зеленью (230/20/1)	ИЛИ Борщ "Сибирский" с мясом и сметаной		Уха "По-ростовски" с зеленью (200/40/1)	ИЛИ Борщ с капустой и картофелем с мясом , сметаной и зеленью	ИЛИ Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью		ИЛИ Рассольник "Ленинградский" с курицей, со сметаной и с зеленью	
	или Уха "По-царски" с зеленью (200/40/1)			ИЛИ Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью		или Уха "По-царски" с зеленью	ИЛИ Борщ "Сибирский" с говядиной и сметаной				
	или Уха "По - корельски" с зеленью (200/40/1)					или Уха "По - корельски" с зеленью					
Котлеты или биточки из мяса птицы	Котлета мясная по-домашнему	ИЛИ Рыба, запеченная в омлете	Гуляш мясной	Тефтели рыбные	Печень "По-строгановски"	Поджарка из мяса (свинина)	Жаркое "По-деревенски"	Котлеты или биточки рыбные	Чахохбили куриное "По-школьному"	Жаркое "По-деревенски"	Печень "По-строгановски"
ИЛИ котлета или биточки из мяса птицы п/ф промышленного	ИЛИ Котлета мясная "Белорусская"	ИЛИ Рыба, запеченная со сметаной	ИЛИ Мясо тушеное в соусе по-венгерски	ИЛИ тефтели рыбные полуфабрикат промышленного производства	ИЛИ говядина тушеная в сметане со сладким перцем болгарским	ИЛИ Котлета мясная по-домашнему		ИЛИ котлеты или биточки рыбные п/ф промышленного производства	ИЛИ Птица, тушеная в соусе с овощами		ИЛИ Печень тушеная
ИЛИ "Ёжики" из мяса птицы	ИЛИ котлета п/ф промышленного производства		ИЛИ Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	ИЛИ Котлеты или биточки рыбные	ИЛИ Лёу "По-новому" из говядины	ИЛИ Котлета мясная "Белорусская"		ИЛИ Тефтели рыбные	ИЛИ Котлеты или биточки из мяса птицы		
или "Ёжики" из мяса птицы п/ф промышленного производства	ИЛИ тефтели мясные запеченые с соусом сметанно-томатным			ИЛИ котлеты или биточки рыбные п/ф промышленного производства		ИЛИ котлета п/ф промышленного производства		ИЛИ тефтели рыбные полуфабрикат промышленного производства	ИЛИ котлета или биточки из мяса птицы п/ф промышленного производства		
или "Ёжики" из мяса птицы п/ф промышленного производства	или тефтели п/ф промышленного производства запеченные с соусом сметанно-томатным					ИЛИ тефтели мясные запеченые с соусом сметанно-томатным			ИЛИ "Ёжики" из мяса птицы		
ИЛИ Фрикассе из мяса птицы						или тефтели п/ф промышленного производства запеченные с соусом сметанно-томатным			ИЛИ нагетсы из мяса птицы		
ИЛИ Жульен с мясом птицы											
Макаронные изделия отварные	Гречка отварная рассыпчатая	Пюре картофельное	Макаронные изделия отварные	Рис припущенный с овощами	Пюре картофельное	Макаронные изделия отварные		Рис припущенный	Макаронные изделия отварные		Капуста тушеная
	ИЛИ гречка по-купечески с мясом	ИЛИ Картофель запеченный		ИЛИ Рис припущенный	ИЛИ Картофель запеченный			ИЛИ Плов овощной			ИЛИ Овощи припущенные
	ИЛИ Каша гречневая рассыпчатая с мясом и овощами	ИЛИ Картофель отварной			ИЛИ Картофель отварной			ИЛИ Рис припущенный с овощами			ИЛИ Бигус со говядиной
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	ИЛИ гречка по-купечески с мясом птицы	ИЛИ Картофель тушеный			ИЛИ Картофель тушеный				ИЛИ Мясо птицы в томатно-сырном соусе с макаронным гарниром		
#ССЫЛКА!		ИЛИ запеканка картофельная с рыбой			ИЛИ Запеканка картофельная с мясом говядины						
ИЛИ Фрукт сушеный											
Напиток из яблок	Напиток из сухофруктов	Напиток из сухофруктов	Сок фруктовый в ассортименте	Напиток из сухофруктов	Напиток из ягод	Напиток из сухофруктов	Кисель из ягод или плодов замороженных	Напиток из ягод	Сок фруктовый в ассортименте	Напиток из сухофруктов	Напиток из яблок
ИЛИ Напиток ягодно-яблочный	ИЛИ Напиток из шиповника	ИЛИ Напиток из шиповника	ИЛИ напиток фруктово-ягодный	ИЛИ Напиток из шиповника		ИЛИ Напиток из шиповника	ИЛИ Кисель витаминизированный	ИЛИ напиток фруктово-ягодный	ИЛИ напиток фруктово-ягодный	ИЛИ Напиток из шиповника	ИЛИ Напиток ягодно-яблочный
ИЛИ напиток фруктово-ягодный	ИЛИ Напиток из кураги	ИЛИ Напиток из кураги		ИЛИ Напиток из кураги		ИЛИ Напиток из кураги	ИЛИ Кисель из сиропа плодового или ягодного натурального			ИЛИ Напиток из кураги	
	ИЛИ Отвар из плодов шиповника с яблоком	ИЛИ Отвар из плодов шиповника с яблоком		ИЛИ Напиток из абрикоса						ИЛИ Напиток из абрикоса	
				Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте		ИЛИ Отвар из плодов шиповника с яблоком				ИЛИ Отвар из плодов шиповника с яблоком	
					Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)			Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	