

|  |  |
| --- | --- |
| Администрация  муниципального образования  Беляевский район  Оренбургской области  МБОУ «Крючковская СОШ»  П Р И К А З  01.09.2021 № 88  с.. Крючковка |  |
| Об утверждении единого меню на 10 дней (сезон осень – зима) для обучающихся образовательной организации и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в 2021-2022 учебном году. |  |

В целях сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, совершенствования и повышения эффективности системы организации школьного питания, улучшения качества питания обучающихся образовательной организации, и 2-х разового питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Приказываю:

1. Организовать горячее питание для обучающихся (завтрак) и 2-х разовое питание для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) согласно единого примерного меню на 10 дней и требований Сан ПиН 2,3/2,4,35590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и других нормативных документов, за счёт средств федерального, областного бюджета, компенсационных выплат за счёт собственных средств муниципального бюджета за каждый день фактического посещения на каждого обучающегося, средств родителей (законных представителей).
2. Утвердить единое меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 1-4 классов образовательной организации в 2021-2022 учебном году на осенне-зимний сезон .
3. Утвердить единое меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 5-11 классов образовательной организации в 2021-2022 учебном году на осенне-зимний сезон
4. Утвердить единое меню на 10 дней (2-х разовое питание) для обучающихся 1-4 классов образовательной организации с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в 2021-2022 учебном году на осенне-зимний сезон
5. Утвердить единое меню на 10 дней (2-х разовое питание) для обучающихся 5-11 классов образовательной организации с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в 2021-2022 учебном году на осенне-зимний сезон
6. Утвердить предельные цены на поставляемые продукты питания при организации горячего питания для обучающихся образовательной организации
7. Утвердить расчет стоимости блюд единого меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 1-4, 5-11 классов образовательной организации в 2021-2022 учебном году на осенне-зимний сезон .

6.Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор школы : Ю.В Митрофанова

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Согласовано: | | | | | | | | Утверждаю | | |  |  |  |  |  |  |
| Начальник ЮТО управления Роспотребнадзора | | | | |  |  | | Начальник отдела образования, опеки и попечительства | | | | | | | | |
| по Оренбургской области | | | | |  |  | | администрации МО Беляевский район | | | | | |  |  |  |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Дегтярева | | | | |  |  | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Кравченко | | | | |  |  |  |  |
| «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 | | | | |  |  | | "\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Единое примерное меню на 10 дней (завтраки, обеды) для обучающихся образовательных организаций Беляевского района в 2020-2021 учебном году (1 вариант) | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции для детей | | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| с 7 до 11 лет | с 12 лет и старше | Б | Ж | | У | | В 1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **День 1 понедельник** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 205 | Колбасные изделия отварные | 80 | 100 | 9 | 13,5 | | 16,96 | | 179,2 | 0,03 | 0 | 0 | 19,2 | 127,2 | 16 | 1,44 |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200 | 8,73 | 5,43 | | 45 | | 263,81 | 0,24 | 0 | 0,02 | 17,3 | 278 | 90 | 5,26 |
| 269 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,77 | 3,93 | | 25,95 | | 153,92 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | 0,2 | | 5,25 | | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 |
| **Обед** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 100 | 0,85 | 3,05 | | 5,41 | | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 0 | 22,42 | 16,57 | 9,1 | 0,31 |
| 204 | Суп картофельный с крупой | 200 | 250 | 1,95 | 2,36 | | 10,65 | | 95,3 | 0,08 | 6,66 | 0 | 20,72 | 69,88 | 21,2 | 0,81 |
| 202 | Тефтели из говядины с рисом («ежики») | 80/30 | 100/30 | 9,15 | 13,53 | | 9,44 | | 196,14 | 0,07 | 1,13 | 51 | 57,8 | 141,4 | 28,4 | 1,27 |
| 228 | Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 180 | 5,39 | 5,9 | | 34,23 | | 211,56 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | 0 | | 12,04 | | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | | 14,76 | | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,528 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | | 7,35 | | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | | 11,57 | | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 |
|  | **Итого за 1 день** |  |  | **45,16** | **48,7** | | **198,6** | | **1397,9** | **0,754** | **56,73** | **76,5** | **341** | **911** | **236** | **15,35** |
|  | **День 2 вторник** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 60/10/10 | 60/10/10 | 7,06 | 12,55 | | 28,98 | | 267,4 | 0,04 | 0,07 | 85 | 102,5 | 98,1 | 22,9 | 0,98 |
| 53 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 250 | 6,98 | 7,65 | | 24,66 | | 195,1 | 0,09 | 0,91 | 39,2 | 164,7 | 144,3 | 24,1 | 0,53 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | 0 | | 12,04 | | 48,64 | 0 | 20 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | 0,2 | | 5,25 | | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 |
| **Обед** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Салат из моркови | 60 | 100 | 0,57 | 5,04 | | 5,19 | | 68,4 | 0,05 | 6,25 | 0 | 24,28 | 44 | 30,75 | 1,08 |
| 56 | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 200 | 250 | 2,45 | 4,89 | | 13,91 | | 109,38 | 0,11 | 8,25 | 0 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| 214 | Рагу из птицы | 175 | 175 | 15,38 | 19,59 | | 18,2 | | 308,58 | 0,21 | 8,97 | 24 | 31,1 | 337 | 65,7 | 4,03 |
| 274 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 200 | 1,36 | 0 | | 29,02 | | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 18 | 4,29 | 0 | 0,6 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | | 14,76 | | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,528 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | | 7,35 | | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | | 11,57 | | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 |
|  | **Итого за 2 день** |  |  | **40,12** | **50,72** | | **170,9** | | **1310,6** | **0,634** | **54,45** | **148** | **409** | **796** | **200** | **13** |
|  | **День 3 среда** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Бутерброд с джемом или повидлом | 50/13 | 60/16 | 3,8 | 0,4 | | 24,6 | | 117,5 | 0,07 | 0,05 | 10,2 | 11,7 | 36,84 | 14,46 | 0,83 |
| 108 | Каша молочная кукурузная жидкая | 150 | 200 | 7,44 | 8,07 | | 35,28 | | 243,92 | 0,08 | 1,09 | 36,7 | 192,2 | 156,1 | 23,52 | 0,3 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | 0 | | 12,04 | | 48,64 | 0 | 20 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | 0,2 | | 5,25 | | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 |
| **Обед** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 100 | 0,85 | 3,05 | | 5,41 | | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 0 | 22,42 | 16,57 | 9,1 | 0,31 |
| 37 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 250 | 1,9 | 6,66 | | 10,81 | | 111,11 | 0,05 | 10,29 | 0 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 211 | Плов из отварной птицы | 210 | 210 | 37,2 | 45,33 | | 41,05 | | 747,09 | 0,08 | 1,26 | 66 | 56,38 | 249,1 | 59,38 | 2,74 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,56 | 0 | | 27,89 | | 113,79 | 0,01 | 1,08 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | | 14,76 | | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,528 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | | 7,35 | | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | | 11,57 | | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 |
|  | **Итого за 3 день** |  |  | **58,07** | **64,51** | | **196** | | **1631,4** | **0,444** | **63,24** | **113** | **378** | **617** | **163** | **10,24** |
|  | **День 4 четверг** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 319 | Сдоба обыкновенная | 60 | 60 | 4,71 | 3,67 | | 35,3 | | 193,00 | 0,04 | 0 | 0 | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |
| 107 | Каша молочная манная жидкая | 150 | 200 | 6,2 | 8,05 | | 31,09 | | 222,02 | 0,08 | 1,09 | 36,7 | 192,2 | 156,1 | 23,52 | 0,3 |
| 296 | Чай с молоком | 200 | 200 | 1,4 | 1,6 | | 16,4 | | 86 | 0,02 | 0 | 0,08 | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
| **Обед** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 246 | Овощи натуральные | 60 | 100 | 0,55 | 0,1 | | 2,3 | | 11,5 | 0,02 | 5,7 | 0 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 |
| ИЛИ |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 247 | Овощи натуральные соленые | 60 | 100 | 0,55 | 0,05 | | 1,2 | | 8 | 0,01 | 3,33 | 0 | 13,97 | 16,94 | 8,06 | 0,37 |
| 46 | Суп картофельный с клецками | 200 | 250 | 3,75 | 3,29 | | 16,84 | | 111,94 | 0,11 | 8,25 | 0 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| 172 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 140 | 140 | 14,52 | 8,03 | | 7,51 | | 160,29 | 0,13 | 4,36 | 0,01 | 67,74 | 310 | 77,7 | 1,25 |
| ИЛИ |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 169 | Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным или с соусом | 80/5 80/30 | 100/5 100/50 | 9,33 | 2,78 | | 4,77 | | 81,36 | 0,13 | 4,36 | 0,01 | 67,74 | 310 | 77,7 | 1,25 |
| 239 | Картофель отварной | 150 | 180 | 3,14 | 7,04 | | 27,21 | | 182,46 | 0,15 | 21 | 21 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
| ИЛИ |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,2 | 6,06 | | 23,3 | | 160,46 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | 0 | | 12,04 | | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | | 14,76 | | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,528 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | | 7,35 | | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | | 11,57 | | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 |
|  | **Итого за 4 день** |  |  | **39,49** | **32,58** | | **182,4** | | **1182,6** | **0,654** | **50,4** | **57,8** | **397** | **825** | **218** | **9,458** |
|  | **День 5 пятница** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 154 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 200/20 | 27,12 | 5,24 | | 44,67 | | 334,32 | 0,11 | 0,39 | 90 | 248,8 | 350,7 | 39,6 | 1,17 |
| ИЛИ |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 327 | Оладьи со сгущенным молоком | 150/15 | 200/15 | 9,35 | 8,63 | | 81,39 | | 440,63 | 0,04 | 0 | 0 | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |
| 286 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 2,79 | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 | 0,02 | 0 | 0,08 | 34 | 45 | 7 | 0 |
| **Обед** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Салат витаминный | 60 | 100 | 0,27 | 5,07 | | 5,77 | | 70,97 | 0,02 | 19,47 | 0 | 22,42 | 16,57 | 9,1 | 0,31 |
| 204 | Суп картофельный с крупой | 200 | 250 | 1,95 | 2,36 | | 10,65 | | 95,3 | 0,08 | 6,66 | 0 | 20,72 | 69,88 | 21,2 | 0,81 |
| 209 | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 80 | 100 | 11,02 | 12,45 | | 7,52 | | 186,09 | 0,05 | 0,33 | 80 | 70 | 132,4 | 19,25 | 1,26 |
| 130 | Пюре из гороха с маслом | 150 | 180 | 23,06 | 5,12 | | 50,84 | | 328,18 | 0,24 | 0 | 0,02 | 84,45 | 278 | 90 | 5,26 |
|  | Напиток с витаминами и микроэлементами «Валетек» | 200 | 200 | 0 | 0 | | 21,83 | | 84,38 | 0,14 | 6,75 | 0,11 | 4,1 | 0,91 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | | 14,76 | | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,528 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | | 7,35 | | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | | 11,57 | | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 |
|  | **Итого за 5 день** |  |  | **53,54** | **37,62** | | **231,4** | | **1491** | **0,694** | **43,21** | **80,2** | **281** | **664** | **188** | **12,16** |
|  | **День: 6 понедельник** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 205 | Колбасные изделия отварные | 80 | 100 | 9 | 13,5 | | 16,96 | | 179,2 | 0,03 | 0 | 0 | 19,2 | 127,2 | 16 | 1,44 |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200 | 8,73 | 5,43 | | 45 | | 263,81 | 0,24 | 0 | 0,02 | 17,3 | 278 | 90 | 5,26 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | 0 | | 12,04 | | 48,64 | 0 | 20 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 40 | 40 | 1,52 | 0,16 | | 9,84 | | 47 | 0,016 | 0 | 0 | 5,4 | 18,44 | 7,76 | 0,352 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | 0,2 | | 5,25 | | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 |
| **Обед** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 100 | 0,85 | 3,05 | | 5,41 | | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 0 | 22,42 | 16,57 | 9,1 | **0,31** |
| 56 | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 200 | 250 | 2,45 | 4,89 | | 13,91 | | 109,38 | 0,11 | 8,25 | 0 | 24,6 | 66,65 | 27 | **1,09** |
| 188 | Котлеты из говядины с овощами | 80 | 100 | 11,82 | 15,08 | | 3,48 | | 197,58 | 0,04 | 0,26 | 64 | 56 | 105,9 | 15,4 | 1,01 |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 150 | 180 | 5,52 | 5,3 | | 35,33 | | 211,1 | 0,06 | 0 | 21 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 296 | Чай с молоком | 200 | 200 | 1,4 | 1,6 | | 16,4 | | 86 | 0,02 | 0 | 0,08 | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | | 14,76 | | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,528 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | | 7,35 | | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | | 11,57 | | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 |
|  | **Итого за 6 день** |  |  | **47,61** | **50,01** | | **197,3** | | **1392,1** | **0,67** | **57,98** | **85,1** | **227** | **819** | **227** | **15,66** |
|  | **День 7 вторник** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Бутерброд с джемом или повидлом | 50/13 | 60/16 | 3,8 | 0,4 | | 24,6 | | 117,5 | 0,07 | 0,05 | 10,2 | 11,7 | 36,84 | 14,46 | 0,83 |
| 108 | Каша молочная пшеничная жидкая | 150 | 200 | 7,44 | 8,07 | | 35,28 | | 243,92 | 0,08 | 1,09 | 36,7 | 192,2 | 156,1 | 23,52 | 0,3 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | 0 | | 12,04 | | 48,64 | 0 | 20 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | 0,2 | | 5,25 | | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 |
| **Обед** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Салат из моркови | 60 | 100 | 0,57 | 5,04 | | 5,19 | | 68,4 | 0,05 | 6,25 | 0 | 24,28 | 44 | 30,75 | 1,08 |
| 63 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 250 | 2,09 | 6,33 | | 10,64 | | 107,83 | 0,06 | 18,46 | 0 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 211 | Плов из отварной птицы | 210 | 210 | 37,2 | 45,33 | | 41,05 | | 747,09 | 0,08 | 1,26 | 66 | 56,38 | 249,1 | 59,38 | 2,74 |
| 274 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 200 | 1,36 | 0 | | 29,02 | | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 18 | 4,29 | 0 | 0,6 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | | 14,76 | | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,528 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | | 7,35 | | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | | 11,57 | | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 |
|  | **Итого за 7 день** |  |  | **58,78** | **66,17** | | **196,8** | | **1646,5** | **0,474** | **57,11** | **113** | **390** | **639** | **180** | **11,04** |
|  | **День 8 среда** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 114 | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 200 | 5,12 | 6,62 | | 32,61 | | 210,13 | 0,08 | 1,09 | 36,7 | 192,2 | 156,1 | 23,52 | 0,3 |
| 319 | Сдоба обыкновенная | 60 | 60 | 4,71 | 3,67 | | 35,3 | | 193,00 | 0,04 | 0 | 0 | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | 0 | | 12,04 | | 48,64 | 0 | 20 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| **Обед** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 246 | Овощи натуральные | 60 | 100 | 0,55 | 0,1 | | 2,3 | | 11,5 | 0,02 | 5,7 | 0 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 |
| ИЛИ |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 247 | Овощи натуральные соленые | 60 | 100 | 0,55 | 0,05 | | 1,2 | | 8 | 0,01 | 3,33 | 0 | 13,97 | 16,94 | 8,06 | 0,37 |
| 204 | Суп картофельный с крупой | 200 | 250 | 1,95 | 2,36 | | 10,65 | | 95,3 | 0,11 | 8,25 | 0 | 26,1 | 82,65 | 28,5 | 1,3 |
| 178 | Голубцы ленивые с маслом или с соусом | 80/30 | 100/50 | 6,56 | 6,69 | | 4,93 | | 106,21 | 0,08 | 0,12 | 23 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| 239 | Картофель отварной | 150 | 180 | 3,14 | 7,04 | | 27,21 | | 182,46 | 0,15 | 21 | 21 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
| ИЛИ |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,2 | 6,06 | | 23,3 | | 160,46 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,56 | 0 | | 27,89 | | 113,79 | 0,01 | 1,08 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | | 14,76 | | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,528 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | | 7,35 | | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | | 11,57 | | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 |
|  | **Итого за 8 день** |  |  | **27,81** | **27,28** | | **186,6** | | **1127,8** | **0,594** | **67,24** | **80,7** | **333** | **665** | **157** | **9,398** |
|  | **День 9: четверг** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 154 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 200/20 | 27,12 | 5,24 | | 44,67 | | 334,32 | 0,11 | 0,39 | 90 | 248,8 | 350,7 | 39,6 | 1,17 |
| ИЛИ |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 327 | Оладьи со сгущенным молоком | 150/15 | 200/15 | 9,35 | 8,63 | | 81,39 | | 440,63 | 0,04 | 0 | 0 | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |
| 286 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 2,79 | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 | 0,02 | 0 | 0,08 | 34 | 45 | 7 | 0 |
| **Обед** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Салат витаминный | 60 | 100 | 0,27 | 5,07 | | 5,77 | | 70,97 | 0,02 | 19,47 | 0 | 22,42 | 16,57 | 9,1 | 0,31 |
| 71 | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 200 | 250 | 6,22 | 8,21 | | 18,39 | | 170,98 | 0,1 | 9,11 | 15 | 45,3 | 176,5 | 47,35 | 1,26 |
| 209 | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 80 | 100 | 11,02 | 12,45 | | 7,52 | | 186,09 | 0,05 | 0,33 | 80 | 70 | 132,4 | 19,25 | 1,26 |
| 130 | Пюре из гороха с маслом | 150 | 180 | 23,06 | 5,12 | | 50,84 | | 328,18 | 0,24 | 0 | 0,02 | 84,45 | 278 | 90 | 5,26 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | 0 | | 12,04 | | 48,64 | 0 | 20 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | | 14,76 | | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,528 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | | 7,35 | | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | | 11,57 | | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 |
|  | **Итого за 9 день** |  |  | **57,93** | **43,47** | | **229,3** | | **1530,9** | **0,574** | **58,91** | **95,1** | **308** | **770** | **214** | **13,01** |
|  | **День 10 пятница** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 60/10/10 | 60/10/10 | 7,06 | 12,55 | | 28,98 | | 267,4 | 0,04 | 0,07 | 85 | 102,5 | 98,1 | 22,9 | 0,98 |
| 53 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 250 | 6,98 | 7,65 | | 24,66 | | 195,1 | 0,09 | 0,91 | 39,2 | 164,7 | 144,3 | 24,1 | 0,53 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | 0 | | 12,04 | | 48,64 | 0 | 20 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | 0,2 | | 5,25 | | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 |
| **Обед** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 100 | 0,85 | 3,05 | | 5,41 | | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 0 | 22,42 | 16,57 | 9,1 | **0,31** |
| 45 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 250 | 2,34 | 3,89 | | 13,61 | | 98,79 | 0,18 | 4,65 | 0 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| 210 | Курица в соусе с томатом | 120 | 120 | 34,5 | 41,62 | | 5,44 | | 534,29 | 0,08 | 0,68 | 53,8 | 70,13 | 172,8 | 29,88 | 2,21 |
| 224 | Рис отварной | 150 | 180 | 3,89 | 5,09 | | 40,28 | | 225,18 | 0,02 | 0 | 20 | 4,7 | 50,6 | 16,4 | 0,36 |
| 293 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 2 | 0,2 | | 5,8 | | 36 | 0,01 | 1,28 | 0,01 | 5,78 | 2,97 | 1,42 | 0,12 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | | 14,76 | | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,528 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | | 7,35 | | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | | 11,57 | | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 |
|  | **Итого за 10 день** |  |  | **63,94** | **75,05** | | **175,2** | | **1654,7** | **0,574** | **57,06** | **198** | **445** | **657** | **162** | **10,82** |
|  | **Итого за 10 дней** |  |  | **492,45** | **496,1** | | **1964** | | **14365** | **6,066** | **566,3** | **1047** | **3509** | **7363** | **1945** | **120,1** |
|  | **Итого в среднем за 1 день** |  |  | **49,245** | **49,61** | | **196,4** | | **1436,5** | **0,607** | **56,63** | **105** | **351** | **736** | **194** | **12,01** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Согласовано: | | | | | | | | | Утверждаю | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Начальник ЮТО управления Роспотребнадзора | | | | | | | | | Начальник отдела образования, опеки и попечительства | | | | | | | | | | | | | | |
| по Оренбургской области | | | | | | | | | администрации МО Беляевский район | | | | | | | | |  | |  | |  | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Дегтярева | | | | | | | | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Кравченко | | | | | | |  | |  | |  | |  | |
| «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 | | | | | | |  | | "\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 | | | | | | |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Единое примерное меню на 10 дней (завтраки, обеды) для обучающихся образовательных организаций Беляевского района в 2020-2021 учебном году (2 вариант) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Сезон осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | | |  |  |  | |  | | |  |  | |  | |  | |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции для детей | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| с 7 до 11 лет | с 12 лет и старше | Б | | Ж | | У | | В 1 | | С | | А | | Са | | Р | | Mg | | Fe |
|  | **День 1 понедельник** |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 205 | Колбасные изделия отварные | 80 | 100 | 9 | | 13,5 | | 16,96 | | 179,2 | 0,03 | | 0 | | 0 | | 19,2 | | 127,2 | | 16 | | 1,44 |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200 | 8,73 | | 5,43 | | 45 | | 263,81 | 0,24 | | 0 | | 0,02 | | 17,3 | | 278 | | 90 | | 5,26 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | | 0 | | 12,04 | | 48,64 | 0 | | 0 | | 0 | | 6 | | 0 | | 0 | | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 40 | 50 | 1,9 | | 0,2 | | 12,3 | | 58,75 | 0,02 | | 0 | | 0 | | 4 | | 13 | | 2,8 | | 0,22 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | | 0,2 | | 5,25 | | 30,17 | 0,03 | | 0 | | 0 | | 5,83 | | 26,17 | | 7,58 | | 0,65 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 200 | 200 | 2,56 | | 0,56 | | 23,14 | | 108 | 0,06 | | 20 | | 0 | | 32 | | 22 | | 0 | | 4,4 |
| **Обед** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 100 | 0,85 | | 3,05 | | 5,41 | | 52,44 | 0,02 | | 19,47 | | 0 | | 22,42 | | 16,57 | | 9,1 | | 0,31 |
| 204 | Суп картофельный с крупой | 200 | 250 | 1,95 | | 2,36 | | 10,65 | | 95,3 | 0,08 | | 6,66 | | 0 | | 20,72 | | 69,88 | | 21,2 | | 0,81 |
| 202 | Тефтели из говядины с рисом («ежики») | 80/30 | 100/30 | 9,15 | | 13,53 | | 9,44 | | 196,14 | 0,07 | | 1,13 | | 51 | | 57,8 | | 141,4 | | 28,4 | | 1,27 |
| 228 | Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 180 | 5,39 | | 5,9 | | 34,23 | | 211,56 | 0,14 | | 18,17 | | 25,5 | | 36,98 | | 86,6 | | 27,75 | | 1,01 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | | 0 | | 12,04 | | 48,64 | 0 | | 0 | | 0 | | 6 | | 0 | | 0 | | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | | 0,24 | | 14,76 | | 70,5 | 0,024 | | 0 | | 0 | | 8,1 | | 27,66 | | 11,64 | | 0,53 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | | 0,28 | | 7,35 | | 42,23 | 0,05 | | 0 | | 0 | | 8,17 | | 36,63 | | 10,62 | | 0,91 |
|  | **Итого за 1 день** |  |  | **44,69** | | **45,25** | | **208,6** | | **1405,4** | **0,764** | | **65,43** | | **76,5** | | **245** | | **845** | | **225** | | **17,6** |
|  | **День 2 вторник** |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 380 | Бутерброд с маслом | 60/10 | 60/10 | 4,74 | | 9,6 | | 28,98 | | 231 | 0,04 | | 5,9 | | 28 | | 89 | | 52 | | 19,4 | | 0,88 |
| 214 | Рагу из птицы | 175 | 175 | 15,38 | | 19,59 | | 18,2 | | 308,58 | 0,21 | | 8,97 | | 24 | | 31,1 | | 337 | | 65,7 | | 4,03 |
| 296 | Чай с молоком | 200 | 200 | 1,4 | | 1,6 | | 16,4 | | 86 | 0,02 | | 0 | | 0,08 | | 33 | | 67,5 | | 10,5 | | 0,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | | 0,2 | | 5,25 | | 30,17 | 0,03 | | 0 | | 0 | | 5,83 | | 26,17 | | 7,58 | | 0,65 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 200 | 200 | 2,56 | | 0,56 | | 23,14 | | 108 | 0,06 | | 20 | | 0 | | 32 | | 22 | | 0 | | 4,4 |
| **Обед** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 9 | Салат из моркови | 60 | 100 | 0,57 | | 5,04 | | 5,19 | | 68,4 | 0,05 | | 6,25 | | 0 | | 24,28 | | 44 | | 30,75 | | 1,08 |
| 56 | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 200 | 250 | 2,45 | | 4,89 | | 13,91 | | 109,38 | 0,11 | | 8,25 | | 0 | | 24,6 | | 66,65 | | 27 | | 1,09 |
| 180 | Гуляш из говядины | 120 | 120 | 23,8 | | 19,52 | | 5,74 | | 203 | 0,21 | | 1,54 | | 0 | | 29,4 | | 235 | | 31,39 | | 2,8 |
| 221 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 180 | 7,92 | | 5,26 | | 42,32 | | 256,45 | 0,13 | | 0 | | 0,02 | | 1,46 | | 194 | | 0,04 | | 2,92 |
| 274 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 200 | 1,36 | | 0 | | 29,02 | | 116,19 | 0 | | 0 | | 0 | | 18 | | 4,29 | | 0 | | 0,6 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | | 0,24 | | 14,76 | | 70,5 | 0,024 | | 0 | | 0 | | 8,1 | | 27,66 | | 11,64 | | 0,53 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | | 0,28 | | 7,35 | | 42,23 | 0,05 | | 0 | | 0 | | 8,17 | | 36,63 | | 10,62 | | 0,91 |
|  | **Итого за 2 день** |  |  | **65,1** | | **66,78** | | **210,3** | | **1629,9** | **0,934** | | **50,91** | | **52,1** | | **305** | | **1113** | | **215** | | **20,3** |
|  | **День 3 среда** |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 60/10/10 | 60/10/10 | 7,06 | | 12,55 | | 28,98 | | 267,4 | 0,04 | | 0,07 | | 85 | | 102,5 | | 98,1 | | 22,9 | | 0,98 |
| 108 | Каша молочная кукурузная жидкая | 150 | 200 | 7,44 | | 8,07 | | 35,28 | | 243,92 | 0,08 | | 1,09 | | 36,7 | | 192,2 | | 156,1 | | 23,52 | | 0,3 |
| 269 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,77 | | 3,93 | | 25,95 | | 153,92 | 0,04 | | 1,3 | | 0,01 | | 122 | | 90 | | 14 | | 0,56 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | | 0,2 | | 5,25 | | 30,17 | 0,03 | | 0 | | 0 | | 5,83 | | 26,17 | | 7,58 | | 0,65 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 200 | 200 | 2,56 | | 0,56 | | 23,14 | | 108 | 0,06 | | 20 | | 0 | | 32 | | 22 | | 0 | | 4,4 |
| **Обед** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 100 | 0,85 | | 3,05 | | 5,41 | | 52,44 | 0,02 | | 19,47 | | 0 | | 22,42 | | 16,57 | | 9,1 | | 0,31 |
| 37 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 250 | 1,9 | | 6,66 | | 10,81 | | 111,11 | 0,05 | | 10,29 | | 0 | | 44,38 | | 53,23 | | 26,25 | | 1,19 |
| 211 | Плов из отварной птицы | 210 | 210 | 37,2 | | 45,33 | | 41,05 | | 747,09 | 0,08 | | 1,26 | | 66 | | 56,38 | | 249,1 | | 59,38 | | 2,74 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,56 | | 0 | | 27,89 | | 113,79 | 0,01 | | 1,08 | | 0 | | 6,4 | | 3,6 | | 0 | | 0,18 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | | 0,24 | | 14,76 | | 70,5 | 0,024 | | 0 | | 0 | | 8,1 | | 27,66 | | 11,64 | | 0,53 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | | 0,28 | | 7,35 | | 42,23 | 0,05 | | 0 | | 0 | | 8,17 | | 36,63 | | 10,62 | | 0,91 |
|  | **Итого за 3 день** |  |  | **66,26** | | **80,87** | | **225,9** | | **1940,6** | **0,484** | | **54,56** | | **188** | | **600** | | **779** | | **185** | | **12,7** |
|  | **День 4 четверг** |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 319 | Сдоба обыкновенная | 60 | 60 | 4,71 | | 3,67 | | 35,3 | | 193,00 | 0,04 | | 0 | | 0 | | 13,5 | | 46,1 | | 19,4 | | 0,88 |
| 172 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 140 | 140 | 14,52 | | 8,03 | | 7,51 | | 160,29 | 0,13 | | 4,36 | | 0,01 | | 67,74 | | 310 | | 77,7 | | 1,25 |
| 239 | Картофель отварной | 150 | 180 | 3,14 | | 7,04 | | 27,21 | | 182,46 | 0,15 | | 21 | | 21 | | 14,64 | | 79,73 | | 29,33 | | 1,16 |
| ИЛИ |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,2 | | 6,06 | | 23,3 | | 160,46 | 0,14 | | 18,17 | | 25,5 | | 36,98 | | 86,6 | | 27,75 | | 1,01 |
| 296 | Чай с молоком | 200 | 200 | 1,4 | | 1,6 | | 16,4 | | 86 | 0,02 | | 0 | | 0,08 | | 33 | | 67,5 | | 10,5 | | 0,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | | 0,2 | | 5,25 | | 30,17 | 0,03 | | 0 | | 0 | | 5,83 | | 26,17 | | 7,58 | | 0,65 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 200 | 200 | 2,56 | | 0,56 | | 23,14 | | 108 | 0,06 | | 20 | | 0 | | 32 | | 22 | | 0 | | 4,4 |
| **Обед** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 246 | Овощи натуральные | 60 | 100 | 0,55 | | 0,1 | | 2,3 | | 11,5 | 0,02 | | 5,7 | | 0 | | 13,11 | | 24,01 | | 7,98 | | 0,34 |
| ИЛИ |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 247 | Овощи натуральные соленые | 60 | 100 | 0,55 | | 0,05 | | 1,2 | | 8 | 0,01 | | 3,33 | | 0 | | 13,97 | | 16,94 | | 8,06 | | 0,37 |
| 46 | Суп картофельный с клецками | 200 | 250 | 3,75 | | 3,29 | | 16,84 | | 111,94 | 0,11 | | 8,25 | | 0 | | 24,6 | | 66,65 | | 27 | | 1,09 |
| 202 | Тефтели из говядины с рисом («ежики») | 80/30 | 100/30 | 9,15 | | 13,53 | | 9,44 | | 196,14 | 0,07 | | 1,13 | | 51 | | 57,8 | | 141,4 | | 28,4 | | 1,27 |
| 228 | Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 180 | 5,39 | | 5,9 | | 34,23 | | 211,56 | 0,14 | | 18,17 | | 25,5 | | 36,98 | | 86,6 | | 27,75 | | 1,01 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | | 0 | | 12,04 | | 48,64 | 0 | | 0 | | 0 | | 6 | | 0 | | 0 | | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | | 0,24 | | 14,76 | | 70,5 | 0,024 | | 0 | | 0 | | 8,1 | | 27,66 | | 11,64 | | 0,53 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | | 0,28 | | 7,35 | | 42,23 | 0,05 | | 0 | | 0 | | 8,17 | | 36,63 | | 10,62 | | 0,91 |
|  | **Итого за 4 день** |  |  | **53,41** | | **50,45** | | **234** | | **1609,4** | **0,974** | | **94,41** | | **123** | | **359** | | **1014** | | **286** | | **15,3** |
|  | **День 5 пятница** |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 154 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 200/20 | 27,12 | | 5,24 | | 44,67 | | 334,32 | 0,11 | | 0,39 | | 90 | | 248,8 | | 350,7 | | 39,6 | | 1,17 |
| 286 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 2,79 | | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 | 0,02 | | 0 | | 0,08 | | 34 | | 45 | | 7 | | 0 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 200 | 200 | 2,56 | | 0,56 | | 23,14 | | 108 | 0,06 | | 20 | | 0 | | 32 | | 22 | | 0 | | 4,4 |
|  | Кондитерское изделие (печенье) | 50 | 50 | 3,71 | | 1,93 | | 33,19 | | 165 | 0,07 | | 0,05 | | 10,2 | | 11,7 | | 36,84 | | 14,46 | | 0,83 |
| **Обед** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 2 | Салат витаминный | 60 | 100 | 0,27 | | 5,07 | | 5,77 | | 70,97 | 0,02 | | 19,47 | | 0 | | 22,42 | | 16,57 | | 9,1 | | 0,31 |
| 204 | Суп картофельный с крупой | 200 | 250 | 1,95 | | 2,36 | | 10,65 | | 95,3 | 0,08 | | 6,66 | | 0 | | 20,72 | | 69,88 | | 21,2 | | 0,81 |
| 209 | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 80 | 100 | 11,02 | | 12,45 | | 7,52 | | 186,09 | 0,05 | | 0,33 | | 80 | | 70 | | 132,4 | | 19,25 | | 1,26 |
| 130 | Пюре из гороха с маслом | 150 | 180 | 23,06 | | 5,12 | | 50,84 | | 328,18 | 0,24 | | 0 | | 0,02 | | 84,45 | | 278 | | 90 | | 5,26 |
|  | Напиток с витаминами и микроэлементами «Валетек» | 200 | 200 | 0 | | 0 | | 21,83 | | 84,38 | 0,14 | | 6,75 | | 0,11 | | 4,1 | | 0,91 | | 0 | | 0 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | | 0,24 | | 14,76 | | 70,5 | 0,024 | | 0 | | 0 | | 8,1 | | 27,66 | | 11,64 | | 0,53 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | | 0,28 | | 7,35 | | 42,23 | 0,05 | | 0 | | 0 | | 8,17 | | 36,63 | | 10,62 | | 0,91 |
|  | **Итого за 5 день** |  |  | **76,3** | | **36,44** | | **239,4** | | **1603,7** | **0,864** | | **53,65** | | **180** | | **544** | | **1017** | | **223** | | **15,5** |
|  | **День: 6 понедельник** |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 205 | Колбасные изделия отварные | 80 | 100 | 9 | | 13,5 | | 16,96 | | 179,2 | 0,03 | | 0 | | 0 | | 19,2 | | 127,2 | | 16 | | 1,44 |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200 | 8,73 | | 5,43 | | 45 | | 263,81 | 0,24 | | 0 | | 0,02 | | 17,3 | | 278 | | 90 | | 5,26 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | | 0 | | 12,04 | | 48,64 | 0 | | 20 | | 0 | | 6 | | 0 | | 0 | | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 40 | 50 | 1,52 | | 0,16 | | 9,84 | | 47 | 0,016 | | 0 | | 0 | | 5,4 | | 18,44 | | 7,76 | | 0,35 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | | 0,2 | | 5,25 | | 30,17 | 0,03 | | 0 | | 0 | | 5,83 | | 26,17 | | 7,58 | | 0,65 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 200 | 200 | 2,56 | | 0,56 | | 23,14 | | 108 | 0,06 | | 20 | | 0 | | 32 | | 22 | | 0 | | 4,4 |
| **Обед** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 100 | 0,85 | | 3,05 | | 5,41 | | 52,44 | 0,02 | | 19,47 | | 0 | | 22,42 | | 16,57 | | 9,1 | | **0,31** |
| 56 | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 200 | 250 | 2,45 | | 4,89 | | 13,91 | | 109,38 | 0,11 | | 8,25 | | 0 | | 24,6 | | 66,65 | | 27 | | **1,09** |
| 188 | Котлеты из говядины с овощами | 80 | 100 | 11,82 | | 15,08 | | 3,48 | | 197,58 | 0,04 | | 0,26 | | 64 | | 56 | | 105,9 | | 15,4 | | 1,01 |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 150 | 180 | 5,52 | | 5,3 | | 35,33 | | 211,1 | 0,06 | | 0 | | 21 | | 4,86 | | 37,17 | | 21,12 | | 1,11 |
| 296 | Чай с молоком | 200 | 200 | 1,4 | | 1,6 | | 16,4 | | 86 | 0,02 | | 0 | | 0,08 | | 33 | | 67,5 | | 10,5 | | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | | 0,24 | | 14,76 | | 70,5 | 0,024 | | 0 | | 0 | | 8,1 | | 27,66 | | 11,64 | | 0,53 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | | 0,28 | | 7,35 | | 42,23 | 0,05 | | 0 | | 0 | | 8,17 | | 36,63 | | 10,62 | | 0,91 |
|  | **Итого за 6 день** |  |  | **48,89** | | **50,29** | | **208,9** | | **1446,1** | **0,7** | | **67,98** | | **85,1** | | **243** | | **830** | | **227** | | **17,9** |
|  | **День 7 вторник** |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 2 | Бутерброд с джемом или повидлом | 50/13 | 60/16 | 3,8 | | 0,4 | | 24,6 | | 117,5 | 0,07 | | 0,05 | | 10,2 | | 11,7 | | 36,84 | | 14,46 | | 0,83 |
| 211 | Плов из отварной птицы | 210 | 210 | 37,2 | | 45,33 | | 41,05 | | 747,09 | 0,08 | | 1,26 | | 66 | | 56,38 | | 249,1 | | 59,38 | | 2,74 |
| 296 | Чай с молоком | 200 | 200 | 1,4 | | 1,6 | | 16,4 | | 86 | 0,02 | | 0 | | 0,08 | | 33 | | 67,5 | | 10,5 | | 0,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | | 0,2 | | 5,25 | | 30,17 | 0,03 | | 0 | | 0 | | 5,83 | | 26,17 | | 7,58 | | 0,65 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 200 | 200 | 2,56 | | 0,56 | | 23,14 | | 108 | 0,06 | | 20 | | 0 | | 32 | | 22 | | 0 | | 4,4 |
| **Обед** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 9 | Салат из моркови | 60 | 100 | 0,57 | | 5,04 | | 5,19 | | 68,4 | 0,05 | | 6,25 | | 0 | | 24,28 | | 44 | | 30,75 | | 1,08 |
| 63 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 250 | 2,09 | | 6,33 | | 10,64 | | 107,83 | 0,06 | | 18,46 | | 0 | | 43,33 | | 47,63 | | 22,25 | | 0,8 |
| 180 | Гуляш из говядины | 120 | 120 | 23,8 | | 19,52 | | 5,74 | | 203 | 0,21 | | 1,54 | | 0 | | 29,4 | | 235 | | 31,39 | | 2,8 |
| 221 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 180 | 7,92 | | 5,26 | | 42,32 | | 256,45 | 0,13 | | 0 | | 0,02 | | 1,46 | | 194 | | 0,04 | | 2,92 |
| 274 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 200 | 1,36 | | 0 | | 29,02 | | 116,19 | 0 | | 0 | | 0 | | 18 | | 4,29 | | 0 | | 0,6 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | | 0,24 | | 14,76 | | 70,5 | 0,024 | | 0 | | 0 | | 8,1 | | 27,66 | | 11,64 | | 0,53 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | | 0,28 | | 7,35 | | 42,23 | 0,05 | | 0 | | 0 | | 8,17 | | 36,63 | | 10,62 | | 0,91 |
|  | **Итого за 7 день** |  |  | **85,62** | | **84,76** | | **225,5** | | **1953,4** | **0,784** | | **47,56** | | **76,3** | | **272** | | **991** | | **199** | | **18,7** |
|  | **День 8 среда** |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 319 | Сдоба обыкновенная | 60 | 60 | 4,71 | | 3,67 | | 35,3 | | 193,00 | 0,04 | | 0 | | 0 | | 13,5 | | 46,1 | | 19,4 | | 0,88 |
| 178 | Голубцы ленивые с маслом или с соусом | 80/30 | 100/50 | 6,56 | | 6,69 | | 4,93 | | 106,21 | 0,08 | | 0,12 | | 23 | | 35 | | 133,1 | | 25,7 | | 1,2 |
| 239 | Картофель отварной | 150 | 180 | 3,14 | | 7,04 | | 27,21 | | 182,46 | 0,15 | | 21 | | 21 | | 14,64 | | 79,73 | | 29,33 | | 1,16 |
| ИЛИ |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,2 | | 6,06 | | 23,3 | | 160,46 | 0,14 | | 18,17 | | 25,5 | | 36,98 | | 86,6 | | 27,75 | | 1,01 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | | 0,2 | | 5,25 | | 30,17 | 0,03 | | 0 | | 0 | | 5,83 | | 26,17 | | 7,58 | | 0,65 |
| 269 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,77 | | 3,93 | | 25,95 | | 153,92 | 0,04 | | 1,3 | | 0,01 | | 122 | | 90 | | 14 | | 0,56 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 200 | 200 | 2,56 | | 0,56 | | 23,14 | | 108 | 0,06 | | 20 | | 0 | | 32 | | 22 | | 0 | | 4,4 |
| **Обед** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 246 | Овощи натуральные | 60 | 100 | 0,55 | | 0,1 | | 2,3 | | 11,5 | 0,02 | | 5,7 | | 0 | | 13,11 | | 24,01 | | 7,98 | | 0,34 |
| ИЛИ |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 247 | Овощи натуральные соленые | 60 | 100 | 0,55 | | 0,05 | | 1,2 | | 8 | 0,01 | | 3,33 | | 0 | | 13,97 | | 16,94 | | 8,06 | | 0,37 |
| 204 | Суп картофельный с крупой | 200 | 250 | 1,95 | | 2,36 | | 10,65 | | 95,3 | 0,11 | | 8,25 | | 0 | | 26,1 | | 82,65 | | 28,5 | | 1,3 |
| 214 | Рагу из птицы | 175 | 175 | 15,38 | | 19,59 | | 18,2 | | 308,58 | 0,21 | | 8,97 | | 24 | | 31,1 | | 337 | | 65,7 | | 4,03 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,56 | | 0 | | 27,89 | | 113,79 | 0,01 | | 1,08 | | 0 | | 6,4 | | 3,6 | | 0 | | 0,18 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | | 0,24 | | 14,76 | | 70,5 | 0,024 | | 0 | | 0 | | 8,1 | | 27,66 | | 11,64 | | 0,53 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | | 0,28 | | 7,35 | | 42,23 | 0,05 | | 0 | | 0 | | 8,17 | | 36,63 | | 10,62 | | 0,91 |
|  | **Итого за 8 день** |  |  | **47,3** | | **50,67** | | **225,1** | | **1572,6** | **0,954** | | **82,22** | | **93,5** | | **354** | | **988** | | **248** | | **17,2** |
|  | **День 9: четверг** |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 327 | Оладьи со сгущенным молоком | 150/15 | 200/15 | 9,35 | | 8,63 | | 81,39 | | 440,63 | 0,04 | | 0 | | 0 | | 13,5 | | 46,1 | | 19,4 | | 0,88 |
| 114 | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 200 | 5,12 | | 6,62 | | 32,61 | | 210,13 | 0,08 | | 1,09 | | 36,7 | | 192,2 | | 156,1 | | 23,52 | | 0,3 |
| 296 | Чай с молоком | 200 | 200 | 1,4 | | 1,6 | | 16,4 | | 86 | 0,02 | | 0 | | 0,08 | | 33 | | 67,5 | | 10,5 | | 0,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | | 0,2 | | 5,25 | | 30,17 | 0,03 | | 0 | | 0 | | 5,83 | | 26,17 | | 7,58 | | 0,65 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 200 | 200 | 2,56 | | 0,56 | | 23,14 | | 108 | 0,06 | | 20 | | 0 | | 32 | | 22 | | 0 | | 4,4 |
| **Обед** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 2 | Салат витаминный | 60 | 100 | 0,27 | | 5,07 | | 5,77 | | 70,97 | 0,02 | | 19,47 | | 0 | | 22,42 | | 16,57 | | 9,1 | | 0,31 |
| 71 | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 200 | 250 | 6,22 | | 8,21 | | 18,39 | | 170,98 | 0,1 | | 9,11 | | 15 | | 45,3 | | 176,5 | | 47,35 | | 1,26 |
| 209 | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 80 | 100 | 11,02 | | 12,45 | | 7,52 | | 186,09 | 0,05 | | 0,33 | | 80 | | 70 | | 132,4 | | 19,25 | | 1,26 |
| 130 | Пюре из гороха с маслом | 150 | 180 | 23,06 | | 5,12 | | 50,84 | | 328,18 | 0,24 | | 0 | | 0,02 | | 84,45 | | 278 | | 90 | | 5,26 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | | 0 | | 12,04 | | 48,64 | 0 | | 20 | | 0 | | 6 | | 0 | | 0 | | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | | 0,24 | | 14,76 | | 70,5 | 0,024 | | 0 | | 0 | | 8,1 | | 27,66 | | 11,64 | | 0,53 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | | 0,28 | | 7,35 | | 42,23 | 0,05 | | 0 | | 0 | | 8,17 | | 36,63 | | 10,62 | | 0,91 |
|  | **Итого за 9 день** |  |  | **64,04** | | **48,98** | | **275,5** | | **1792,5** | **0,714** | | **70** | | **132** | | **521** | | **986** | | **249** | | **16,6** |
|  | **День 10 пятница** |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 60/10/10 | 60/10/10 | 7,06 | | 12,55 | | 28,98 | | 267,4 | 0,04 | | 0,07 | | 85 | | 102,5 | | 98,1 | | 22,9 | | 0,98 |
| 53 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 250 | 6,98 | | 7,65 | | 24,66 | | 195,1 | 0,09 | | 0,91 | | 39,2 | | 164,7 | | 144,3 | | 24,1 | | 0,53 |
| 286 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 2,79 | | 3,19 | | 19,71 | | 118,69 | 0,02 | | 0 | | 0,08 | | 34 | | 45 | | 7 | | 0 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | | 0,2 | | 5,25 | | 30,17 | 0,03 | | 0 | | 0 | | 5,83 | | 26,17 | | 7,58 | | 0,65 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 200 | 200 | 2,56 | | 0,56 | | 23,14 | | 108 | 0,06 | | 20 | | 0 | | 32 | | 22 | | 0 | | 4,4 |
|  | Кондитерское изделие (печенье) | 50 | 50 | 3,71 | | 1,93 | | 33,19 | | 165 | 0,07 | | 0,05 | | 10,2 | | 11,7 | | 36,84 | | 14,46 | | 0,83 |
| **Обед** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 100 | 0,85 | | 3,05 | | 5,41 | | 52,44 | 0,02 | | 19,47 | | 0 | | 22,42 | | 16,57 | | 9,1 | | **0,31** |
| 45 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 250 | 2,34 | | 3,89 | | 13,61 | | 98,79 | 0,18 | | 4,65 | | 0 | | 30,46 | | 69,74 | | 28,24 | | 1,62 |
| 210 | Курица в соусе с томатом | 120 | 120 | 34,5 | | 41,62 | | 5,44 | | 534,29 | 0,08 | | 0,68 | | 53,8 | | 70,13 | | 172,8 | | 29,88 | | 2,21 |
| 224 | Рис отварной | 150 | 180 | 3,89 | | 5,09 | | 40,28 | | 225,18 | 0,02 | | 0 | | 20 | | 4,7 | | 50,6 | | 16,4 | | 0,36 |
| 293 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 2 | | 0,2 | | 5,8 | | 36 | 0,01 | | 1,28 | | 0,01 | | 5,78 | | 2,97 | | 1,42 | | 0,12 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | | 0,24 | | 14,76 | | 70,5 | 0,024 | | 0 | | 0 | | 8,1 | | 27,66 | | 11,64 | | 0,53 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | | 0,28 | | 7,35 | | 42,23 | 0,05 | | 0 | | 0 | | 8,17 | | 36,63 | | 10,62 | | 0,91 |
|  | **Итого за 10 день** |  |  | **71,6** | | **80,45** | | **227,6** | | **1943,8** | **0,694** | | **47,11** | | **208** | | **501** | | **749** | | **183** | | **13,4** |
|  | **Итого за 10 дней** |  |  | **623,21** | | **594,9** | | **2281** | | **16897** | **7,866** | | **633,8** | | **1215** | | **3943** | | **9312** | | **2239** | | **165** |
|  | **Итого в среднем за 1 день** |  |  | **62,321** | | **59,49** | | **228,1** | | **1689,7** | **0,79** | | **63,38** | | **121** | | **394,3** | | **931,2** | | **223,9** | | **16,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 2

Утверждаю:

Начальник отдела образования,

опеки и попечительства

администрации МО Беляевский район

\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Кравченко

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020

**ЕДИНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА И ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП ОО БЕЛЯЕВСКОГО РАЙОНА В 2020-2021 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**Сезон осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Масса (г) | | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Брутто | Нетто | Б | Ж | У |
| **1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сырники из творога с молочным соусом** | **150/50** |  |  |  |  |  |  |  | 129 |
|  | **Или с вареньем или сгущенным молоком** | **150/20** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Или с маслом** | **150/5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Творог |  | 136 | 135 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 1/8 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Ванилин |  | 0,02 | 0,02 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или варенье или молоко сгущенное |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или соус молочный |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соус молочный сладкий** | **50** |  |  |  |  |  |  |  | 224 |
|  | Молоко |  | 37,5 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 12,5 | 12,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Ванилин |  | 0,025 | 0,025 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 27,12 | 5,24 | 44,67 | 334,32 |  |  |
|  | **Чай с молоком** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 261,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,07 | 0,07 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 12,15 | 12,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 41,85 | 41,85 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,27 | 1,44 | 16,18 | 80,38 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Плоды или ягоды свежие** | **100** | 100 | 100 |  |  |  |  |  | 89 |
|  | Итого |  |  |  | 0,80 | 0,40 | 13,63 | 61,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из моркови** | **50** |  |  |  |  |  |  |  | 9 |
|  | Морковь |  | 55 | 44 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 0,57 | 5,04 | 5,19 | 68,40 |  |  |
|  | **Суп картофельный с клецками** | **200/25** |  |  |  |  |  |  |  | 72 |
|  | Картофель |  | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 9,6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | Клецки: |  |  | 25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 1/18 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 3,00 | 2,63 | 13,47 | 89,55 |  |  |
|  | **Гуляш из говядины** | **100** |  |  |  |  |  |  |  | 152 |
|  | Говядина |  | 130 | 95 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 5,6 | 5,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 14 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре |  | 9,5 | 9,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 18,56 | 20,72 | 5,77 | 283,79 |  |  |
| **Или** | **Голубцы ленивые с маслом** | **70/5** |  |  |  |  |  |  |  | 151 |
|  | **Или с соусом** | **70/30** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Говядина 1 категории (котлетное мясо) |  | 39 | 28 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая |  | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса отварного риса |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная |  | 52 | 42 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный, или белый, или молочный , или сметанный с томатом |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 6,56 | 6,69 | 4,93 | 106,21 |  |  |
|  | **Макаронные изделия отварные** | **100** |  |  |  |  |  |  |  | 194 |
|  | Макаронные изделия |  | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 |  |  |
|  | **Чай с сахаром витаминизированный** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота аскорбиновая |  | 50 |  |  |  |  |  | 50 |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта** | **40** |  |  | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Коржик молочный** | **60** |  |  |  |  |  |  |  | 279 |
|  | Мука пшеничная в/с |  | 33,8 | 33,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 3/40 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Натрий двууглекислый |  | 0,45 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |
|  | Ванилин |  | 0,01 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 4,09 | 7,02 | 40,6 | 242,1 |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 293 |
|  | Сок фруктовый |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36,0 |  |  |
|  | **Итого за 1 день** |  |  |  | **64,25** | **45,6** | **199,01** | **1474,04** |  |  |
| **2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом** | **30/5** |  |  |  |  |  |  |  | 380 |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,37 | 4,8 | 14,49 | 115,5 |  |  |
|  | **Каша «Дружба»** | **205** |  |  |  |  |  |  |  | 84 |
|  | Крупа рисовая |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа пшенная |  | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 102 | 102 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 70 | 70 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |  |  |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 253 |
|  | Кофейный напиток |  | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 108 | 108 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Плоды или ягоды свежие** | **100** | 100 | 100 |  |  |  |  |  | 89 |
|  | Итого |  |  |  | 0,80 | 0,40 | 13,63 | 61,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из белокочанной капусты с морковью** | **50** |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
|  | Капуста белокочанная |  | 53 | 42 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 6,5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лимонная кислота |  | 0,05 | 0,05 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода для разведения лимонной кислоты |  | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 0,82 | 5,04 | 5,31 | 67,47 |  |  |
|  | **Суп-лапша домашняя на курином бульоне** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 47 |
|  | Лапша |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 2,8 | 2,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль |  | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 1/10 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса сухой лапши |  |  | 18 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 12,6 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,96 | 3,91 | 11,13 | 87,50 |  |  |
|  | **Рагу из птицы** | **175** |  |  |  |  |  |  |  | 214 |
|  | Курица 1 категории потрошеная |  | 81 | 72 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель |  | 107 | 80 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 21 | 17 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатное пюре |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 15,38 | 19,59 | 18,20 | 308,58 |  |  |
|  | **Чай с сахаром витаминизированный** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота аскорбиновая |  | 50 |  |  |  |  |  | 50 |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** |  |  | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сдоба обыкновенная** | **45** |  |  |  |  |  |  |  | 280 |
|  | Мука пшеничная в/с |  | 33,3 | 33,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 3,3 | 3,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи прессованные |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2,35 | 2,35 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо |  | 1/33 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 3,54 | 2,76 | 26,54 | 145,11 |  |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 283 |
|  | Смесь сухофруктов |  | 22 | 27,45 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 171 | 171 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 0,51 | - | 25,1 | 102,41 |  |  |
|  | **Итого за 2 день** |  |  |  | **37,80** | **48,58** | **195,11** | **1371,54** |  |  |
| **3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом и сыром** | **40/5/**  **10** |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта |  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр твердый |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 5,76 | 7,55 | 19,67 | 174,56 |  |  |
|  | **Суп молочный с крупой** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 43 |
|  | Молоко |  | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 70 | 70 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая |  | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или манная, или геркулес |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или гречневая |  | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 4,94 | 6,06 | 18,62 | 148,54 |  |  |
|  | **Какао с молоком** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 248 |
|  | Какао-порошок |  | 2,7 | 2,7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 99 | 99 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Плоды или ягоды свежие** | **100** | 100 | 100 |  |  |  |  |  | 89 |
|  | Итого |  |  |  | 0,80 | 0,40 | 13,63 | 61,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из свеклы с изюмом или черносливом** | **50** | **100** |  |  |  |  |  |  | 20 |
|  | Свекла |  |  | 52 | 41,5/  39,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  | Изюм |  |  | 6,25 | 6 |  |  |  |  |  |
|  | Или чернослив |  |  | 5,4 | 8,1/6 |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  |  | 0,71 | 5,03 | 8,14 | 80,73 |  |
|  | **Борщ с капустой и картофелем** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 27 |
|  | Свекла |  | 40 | 32 |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста свежая |  | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель |  | 22,5 | 16 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 13,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лимонная кислота |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 |  |  |
|  | **Плов из отварной птицы** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 180 |
|  | Курица 1 категории |  | 178 | 157 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 9,6 | 9,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 12 | 9,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 12 | 9,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая |  | 42 | 42 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон для риса |  | 89 | 89 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 31,84 | 38,80 | 35,14 | 639,51 |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота аскорбиновая |  | 50 |  |  |  |  |  | 50 |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта** | **40** |  |  | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Булочка домашняя** | **45** |  |  |  |  |  |  |  | 274 |
|  | Мука пшеничная в/с |  | 30,8 | 30,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 6,8 | 6,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 6,8 | 6,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 1/40 шт | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль |  | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи прессованные |  | 0,75 | 0,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 3,29 | 7,07 | 27,67 | 171,58 |  |  |
|  | **Кисломолочный продукт (ряженка, кефир, йогурт и др.) с м.д.ж. 2,5-3,2 %** | **180** | 185 | 180 |  |  |  |  |  | 251 |
|  | Итого |  |  |  | 5,04 | 5,74 | 7,36 | 101,26 |  |  |
|  | **Итого за 3 день** |  |  |  | **60,82** | **80,32** | **191,45** | **1743,67** |  |  |
| **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Бутерброд с джемом или повидлом** | **30/8** |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
|  | Джем или повидло |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,37 | 0,24 | 20,08 | 92 |  |  |
|  | **Каша молочная кукурузная жидкая** | **205** |  |  |  |  |  |  |  | 91 |
|  | Крупа кукурузная |  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 68 | 68 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 |  |  |
|  | **Кисель из концентрата плодового или ягодного** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 233 |
|  | Концентрат киселя |  | 21,6 | 21,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 171 | 171 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Плоды или ягоды свежие** | **100** | 100 | 100 |  |  |  |  |  | 89 |
|  | Итого |  |  |  | 0,80 | 0,40 | 13,63 | 61,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с клецками** | **200/25** |  |  |  |  |  |  |  | 72 |
|  | Картофель |  | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 9,6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | Клецки: |  |  | 25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 1/18 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 3,00 | 2,63 | 13,47 | 89,55 |  |  |
|  | **Рыба, тушенная в томате с овощами** | **120/60** |  |  |  |  |  |  |  | 144 |
|  | Минтай потрошеный обезглавленный |  | 97 | 74 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 31 | 25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 14 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 6,4 | 6,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лавровый лист |  | 0,006 | 0,006 |  |  |  |  |  |  |
|  | Гвоздика |  | 0,006 | 0,006 |  |  |  |  |  |  |
|  | Корица |  | 0,006 | 0,006 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 12,43 | 8,87 | 6,41 | 137,21 |  |  |
| **Или** | **Котлеты рыбные любительские с маслом** | 70/5 |  |  |  |  |  |  |  | 135 |
|  | **Или с соусом** | 70/30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Минтай потрошеный обезглавленный |  | 77 | 47 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 18 | 14 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 5,6 | 5,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 7 | 5,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 1/5 шт. | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или соус |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 9,33 | 2,78 | 4,77 | 81,36 |  |  |
|  | **Картофель отварной в молоке** | 100 |  |  |  |  |  |  |  | 205 |
|  | Картофель |  | 119 | 89 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,09 | 4,69 | 18,14 | 121,64 |  |  |
| **Или** | **Картофельное пюре** | **100** |  |  |  |  |  |  |  | 206 |
|  | Картофель |  | 113 | 84 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 16 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 |  |  |
|  | **Чай с сахаром витаминизированный** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота аскорбиновая |  | 50 |  |  |  |  |  | 50 |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта** | **40** |  |  | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом (рогалик)** | **35** |  |  |  |  |  |  |  | 294 |
|  | Тесто дрожжевое |  |  | 22 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 14,7 | 14,7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 1/15 шт | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль |  | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи прессованные |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 4,0 | 4,0 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Повидло, джем |  | 18,0 | 18,0 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  | 2,71 | 2,27 | 16,9 | 98,94 |  |  |
|  | **Чай с молоком** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 261,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,07 | 0,07 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 12,15 | 12,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 41,85 | 41,85 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,27 | 1,44 | 16,18 | 80,38 |  |  |
|  | **Итого за 4 день** |  |  |  | **36,63** | **29,01** | **199,26** | **1178,6** |  |  |
| **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом** | **30/5** |  |  |  |  |  |  |  | 380 |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,37 | 4,8 | 14,49 | 115,5 |  |  |
|  | **Каша молочная манная вязкая** | **205** |  |  |  |  |  |  |  | 88 |
|  | Крупа манная |  | 44,4 | 44,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 70 | 70 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 94 | 94 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 6,53 | 7,03 | 38,78 | 244,92 |  |  |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 253 |
|  | Кофейный напитое |  | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 108 | 108 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 293 |
|  | Сок фруктовый |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36,0 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из моркови** | **50** |  |  |  |  |  |  |  | 9 |
|  | Морковь |  | 55 | 44 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 0,57 | 5,04 | 5,19 | 68,40 |  |  |
|  | **Суп картофельный с бобовыми (горох)** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 36с |
|  | Горох |  | 17 | 16 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель |  | 54 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 10 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон |  | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 79,03 |  |  |
|  | **Тефтели из говядины с рисом («ежики»)** | **100**  **70/30** |  |  |  |  |  |  |  | 174 |
|  | Говядина 1 категории (котлетное мясо) |  | 61 | 44 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 24,5 | 21 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус томатный, молочный, сметанный, сметанный с томатом | **30** |  |  |  |  |  |  |  | 221 |
|  | Итого |  |  |  | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 |  |  |
|  | **Макаронные изделия отварные** | **100** |  |  |  |  |  |  |  | 194 |
|  | Макаронные изделия |  | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 |  |  |
|  | **Чай с сахаром витаминизированный** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота аскорбиновая |  | 50 |  |  |  |  |  | 50 |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта** | **40** |  |  | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пряник глазированный** | **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряник глазированный |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 4,09 | 7,02 | 40,6 | 242,1 |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Итого за 5 день** |  |  |  | **36,22** | **47,85** | **209,43** | **1423,05** |  |  |
| **6 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Запеканка из творога с молоком сгущенным** | **140/40** |  |  |  |  |  |  |  | 117 |
|  | Творог |  | 132 | 131 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо |  | 1/10 шт. | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сухари |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко сгущенное |  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 12,8 | 11,5 | 31,13 | 343,27 |  |  |
|  | **Чай с молоком** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 261,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,07 | 0,07 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 12,15 | 12,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 41,85 | 41,85 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,27 | 1,44 | 16,18 | 80,38 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Плоды или ягоды свежие** | **100** | 100 | 100 |  |  |  |  |  | 89 |
|  | Итого |  |  |  | 0,80 | 0,40 | 13,63 | 61,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Салат витаминный** | **50** |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
|  | Капуста белокочанная |  | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки свежие |  | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лимонная кислота |  | 0,05 | 0,05 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода для разведения лимонной кислоты |  | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 0,57 | 5,07 | 5,77 | 70,97 |  |  |
|  | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 38 |
|  | Макаронные изделия |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель |  | 80 | 60 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 12,8 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 9,3 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 |  |  |
|  | **Жаркое по-домашнему** | **220** |  |  |  |  |  |  |  | 153 |
|  | Говядина |  | 113 | 83 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель |  | 161 | 120 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 14 | 11,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре |  | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 24,76 | 19,98 | 28,29 | 392,02 |  |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов витаминизированный** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 283 |
|  | Смесь сухофруктов |  | 22 | 27,45 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 171 | 171 |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота аскорбиновая |  | 50 |  |  |  |  |  | 50 |  |
|  | Итого |  |  |  | 0,51 | - | 25,10 | 102,41 |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта** | **40** |  |  | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Коржик молочный** | **60** |  |  |  |  |  |  |  | 279 |
|  | Мука пшеничная в/с |  | 33,8 | 33,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 3/40 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Натрий двууглекислый |  | 0,45 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |
|  | Ванилин |  | 0,01 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 242,10 |  |  |
|  | **Молоко кипяченое** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 255 |
|  | Молоко |  | 189 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 |  |  |
|  | **Итого за 6 день** |  |  |  | **55,81** | **54,48** | **206,81** | **1602,73** |  |  |
| **7 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом** | **30/5** |  |  |  |  |  |  |  | 380 |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,37 | 4,80 | 14,49 | 115,5 |  |  |
|  | **Каша рисовая молочная жидкая** | **205** |  |  |  |  |  |  |  | 98 |
|  | Крупа рисовая |  | 30,8 | 30,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 106,7 | 106,7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 71,3 | 71,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |  |  |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 253 |
|  | Кофейный напиток |  | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 108 | 108 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 293 |
|  | Сок фруктовый |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с крупой** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 204 |
|  | Картофель |  | 42,9 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа пшеничная, перловая |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | или рис, пшено |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 4,8 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,56 | 1,89 | 8,52 | 76,24 |  |  |
|  | **Капуста, тушенная с колбасными изделиями** | **150** |  |  |  |  |  |  |  | 363 |
|  | Капуста белокочанная |  | 146,25 | 117 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая |  | 22,5 | 22,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 7,2 | 7,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 8,55 | 6,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 8,1 | 6,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-паста |  | 3,3 | 3,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота лимонная |  | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная 1 сорта |  | 2,25 | 2,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок |  | 3,3 | 3,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Колбаски детские |  | 44,4 | 43,35 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль |  | 0,9 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 6,65 | 13,79 | 11,16 | 196,58 |  |  |
|  | **Чай с сахаром витаминизированный** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота аскорбиновая |  | 50 |  |  |  |  |  | 50 |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** |  |  | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,40 |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Оладьи с маслом, джемом или повидлом, сахаром** | **50/5** |  |  |  |  |  |  |  | 286 |
|  | Тесто для оладий |  |  | 58,66 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 28,33 | 28,33 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 1/30 | 1,33 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 28,33 | 28,33 |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи прессованные |  | 0,83 | 0,83 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Джем или повидло |  | 5,06 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 3,11 | 2,87 | 27,13 | 146,87 |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Итого за 7 день** |  |  |  | **26,68** | **33,92** | **156,16** | **1067,95** |  |  |
| **8 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом и сыром** | **40/5/10** |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта |  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр твердый |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 5,76 | 7,55 | 19,67 | 174,56 |  |  |
|  | **Суп молочный с макаронными изделиями** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 44 |
|  | Молоко |  | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 44 | 44 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия |  | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 5,58 | 6,12 | 19,73 | 156,08 |  |  |
|  | **Какао с молоком** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 248 |
|  | Какао-порошок |  | 2,7 | 2,7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 99 | 99 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Плоды или ягоды свежие** | **100** | 100 | 100 |  |  |  |  |  | 89 |
|  | Итого |  |  |  | 0,80 | 0,40 | 13,63 | 61,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Икра свекольная или морковная** | **50** |  |  |  |  |  |  |  | 233 |
|  | Свекла |  | 47,75 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или морковь |  | 47 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 10,5 | 8,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатное пюре |  | 12,5 | 12,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 3,75 | 3,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,14 | 3,79 | 6,84 | 59,8 |  |  |
|  | **Суп крестьянский с крупой** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 42 |
|  | Капуста белокочанная |  | 30 | 24 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель |  | 27 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон |  | 170 | 170 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 |  |  |
|  | **Котлеты, биточки, шницели припущенные с маслом** | **60/5** |  |  |  |  |  |  |  | 178 |
|  | **Или с соусом** | **60/25** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Курица 1 категории потрошеная |  | 105 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или соус |  | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 9,43 | 10,66 | 6,42 | 159,32 |  |  |
|  | **Каша гречневая рассыпчатая** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 186 |
|  | Крупа гречневая |  | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 68 | 68 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 5,82 | 3,62 | 30,00 | 175,87 |  |  |
| **Или** | **Каша пшеничная рассыпчатая** | **100** |  |  |  |  |  |  |  | 188 |
|  | Крупа пшеничная |  | 39 | 39 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 69 | 69 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 6,18 | 3,55 | 24,58 | 154,52 |  |  |
|  | **Чай с сахаром витаминизированный** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота аскорбиновая |  | 50 |  |  |  |  |  | 50 |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта** | **40** |  |  | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом (рогалик)** | **35** |  |  |  |  |  |  |  | 294 |
|  | Тесто дрожжевое |  |  | 22 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 14,7 | 14,7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 1/15 шт | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль |  | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи прессованные |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 4,0 | 4,0 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Повидло, джем |  | 18,0 | 18,0 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  | 2,71 | 2,27 | 16,9 | 98,94 |  |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 283 |
|  | Смесь сухофруктов |  | 22 | 27,45 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 171 | 171 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 0,51 | - | 25,1 | 102,41 |  |  |
|  | **Итого за 8 день** |  |  |  | **40,89** | **44,86** | **201,31** | **1370,79** |  |  |
| **9 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом** | **30/5** |  |  |  |  |  |  |  | 380 |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,37 | 4,80 | 14,49 | 115,50 |  |  |
|  | **Каша пшенная молочная жидкая** | **205** |  |  |  |  |  |  |  | 96 |
|  | Крупа пшенная |  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 67,2 | 67,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 100,8 | 100,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |  |  |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 253 |
|  | Кофейный напитое |  | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 108 | 108 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |  |  |
| **2 завтрак** | **Плоды или ягоды свежие** | **100** | 100 | 100 |  |  |  |  |  | 89 |
|  | Итого |  |  |  | 0,80 | 0,40 | 13,63 | 61,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из моркови и яблок** | **50** |  |  |  |  |  |  |  | 10 |
|  | Морковь |  | 38 | 30,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки |  | 21,5 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 0,45 | 5,08 | 4,12 | 64,06 |  |  |
|  | **Суп картофельный с крупой и рыбными консервами** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 71 |
|  | Консервы рыбные в собственном соку |  | 20,8 | 20,0 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель |  | 80 | 60 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа перловая |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 9,6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 6,22 | 8,21 | 18,39 | 170,98 |  |  |
|  | **Голубцы ленивые с маслом** | **70/5** |  |  |  |  |  |  |  | 151 |
|  | **Или с соусом** | **70/30** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Говядина 1 категории (котлетное мясо) |  | 39 | 28 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая |  | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса отварного риса |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная |  | 52 | 42 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный, или белый, или молочный , или сметанный с томатом |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 6,56 | 6,69 | 4,93 | 106,21 |  |  |
|  | **Картофель отварной** | **100** |  |  |  |  |  |  |  | 204 |
|  | Картофель |  | 132 | 99 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное или масло сливочное |  | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,09 | 4,69 | 18,14 | 121,64 |  |  |
| **Или** | **Картофель отварной в молоке** | **100** |  |  |  |  |  |  |  | 205 |
|  | Картофель |  | 119 | 89 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,09 | 4,69 | 18,14 | 121,64 |  |  |
| **Или** | **Картофельное пюре** | **100** |  |  |  |  |  |  |  | 206 |
|  | Картофель |  | 113 | 84 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 16 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 |  |  |
|  | **Чай с сахаром витаминизированный** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота аскорбиновая |  | 50 |  |  |  |  |  | 50 |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта** | **40** |  |  | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сдоба обыкновенная** | **45** |  |  |  |  |  |  |  | 280 |
|  | Мука пшеничная в/с |  | 33,3 | 33,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 3,3 | 3,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи прессованные |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2,35 | 2,35 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо |  | 1/33 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 3,54 | 2,76 | 26,54 | 145,11 |  |  |
|  | **Чай с молоком** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 261,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,07 | 0,07 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 12,15 | 12,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 41,85 | 41,85 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,27 | 1,44 | 16,18 | 80,38 |  |  |
|  | **Итого за 9 день** |  |  |  | **35,29** | **44,93** | **200,57** | **1348,50** |  |  |
| **10 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с джемом или повидлом** | **30/8** |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
|  | Джем или повидло |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,37 | 0,24 | 20,08 | 92,00 |  |  |
|  | **Каша молочная пшеничная жидкая** | **205** |  |  |  |  |  |  |  | 91 |
|  | Крупа пшеничная или кукрузная |  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 68 | 68 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Плоды или ягоды свежие** | **100** | 100 | 100 |  |  |  |  |  | 89 |
|  | Итого |  |  |  | 0,80 | 0,40 | 13,63 | 61,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Овощи натуральные** | **50** |  |  |  |  |  |  |  | 246 |
|  | Помидоры свежие |  | 53 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 0,55 | 0,10 | 2,30 | 11,50 |  |  |
|  | Или огурцы свежие |  | 54 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 0,40 | 0,05 | 1,65 | 7,0 |  |  |
| **Или** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Овощи натуральные соленые** | **50** |  |  |  |  |  |  |  | 247 |
|  | Помидоры соленые |  | 53 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 0,55 | 0,05 | 1,2 | 8,00 |  |  |
|  | Или огурцы соленые |  | 54 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 0,40 | 0,05 | 1,15 | 6,5 |  |  |
|  | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 56 |
|  | Капуста белокочанная |  | 55 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель |  | 32 | 24 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон |  | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,67 | 5,06 | 8,51 | 86,26 |  |  |
|  | **Курица в соусе с томатом** | **105** |  |  |  |  |  |  |  | 179 |
|  | Кура 1 категории |  | 178 | 158 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 8 | 6,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Чеснок |  | 0,75 | 0,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 8 | 6,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 41 | 41 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 29,53 | 35,62 | 4,66 | 457,35 |  |  |
|  | **Рис отварной** | **100** |  |  |  |  |  |  |  | 191 |
|  | Крупа рисовая |  | 36 | 36 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,59 | 3,39 | 26,85 | 150,12 |  |  |
|  | **Чай с сахаром витаминизированный** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота аскорбиновая |  | 50 |  |  |  |  |  | 50 |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта** | **40** |  |  | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пряник глазированный** | **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряник глазированный |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 242,10 |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 293 |
|  | Сок фруктовый |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |  |  |
|  | **Итого за 10 день** |  |  |  | **62,65** | **61,11** | **201,42** | **1558,43** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за весь период** |  |  |  | **456,32** | **487,04** | **1954,61** | **1407,12** |  |  |
|  | **Среднее значение за период** |  |  |  | **45,63** | **48,71** | **195,46** | **1407,12** |  |  |
|  | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** |  |  |  | **3,24** | **3,46** | **13,89** |  |  |  |

Приложение 3

Утверждаю:

Начальник отдела образования,

опеки и попечительства администрации

МО Беляевский район

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Кравченко

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020

Предельные цены для заключения договоров при поставке

продуктов питания в образовательные организации

Беляевского района на 2020-2021 учебный год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № п/п | Наименование продуктов питания | Ед. | Цена за ед. (руб.) |
|  |  | хлеб из муки в/с или 1 сорта | кг | 40 |
|  |  | крупа горох | кг | 27 |
|  |  | крупа гречневая | кг | 70 |
|  |  | крупа кукурузная | кг | 37 |
|  |  | крупа манная | кг | 37 |
|  |  | крупа пшеничная | кг | 24 |
|  |  | крупа ячневая | кг | 24 |
|  |  | крупа перловая | кг | 24 |
|  |  | крупа геркулес | кг | 40 |
|  |  | крупа пшенная | кг | 30 |
|  |  | крупа рисовая | кг | 55 |
|  |  | макаронные изделия | кг | 35 |
|  |  | масло растительное | лит | 80 |
|  |  | масло сливочное | кг | 400 |
|  |  | молоко т/п 3,2% | лит | 55 |
|  |  | молоко т/п 2,5% | лит | 50 |
|  |  | кисломолочный продукт (кефир, ряженка, йогурт питьевой) | лит | 82 |
|  |  | сметана 15% | кг | 175 |
|  |  | молоко сгущенное | кг | 150 |
|  |  | творог | кг | 300 |
|  |  | сыр твердый | кг | 400 |
|  |  | куры с/м 1 категории | кг | 160 |
|  |  | рыба с/м | кг | 140 |
|  |  | консервы рыбные в собственном соку | кг | 250 |
|  |  | мясо говядина | кг | 250 |
|  |  | колбаса вареная, сосиски для детского питания | кг | 230 |
|  |  | сахар- песок | кг | 36 |
|  |  | вафли | кг | 150 |
|  |  | пряники | кг | 80 |
|  |  | печенье | кг | 100 |
|  |  | повидло фруктовое | кг | 80 |
|  |  | чай | кг | 450 |
|  |  | какао | кг | 250 |
|  |  | кофейный напиток | кг | 350 |
|  |  | кисель концентрат ф/я | кг | 70 |
|  |  | томатная паста | кг | 130 |
|  |  | сок фруктовый | лит | 30 |
|  |  | яблоки | кг | 100 |
|  |  | бананы | кг | 100 |
|  |  | апельсины | кг | 100 |
|  |  | лимоны | кг | 120 |
|  |  | сухофрукты | кг | 120 |
|  |  | изюм | кг | 160 |
|  |  | мука пшеничная в/с | кг | 35 |
|  |  | яйцо | дес | 60 |
|  |  | капуста белокочанная | кг | 20 |
|  |  | картофель | кг | 21 |
|  |  | лук репчатый | кг | 20 |
|  |  | морковь | кг | 20 |
|  |  | свекла столовая | кг | 25 |
|  |  | помидоры свежие | кг | 50 |
|  |  | огурцы свежие | кг | 50 |
|  |  | огурцы соленые | кг | 50 |
|  |  | чеснок | кг | 190 |
|  |  | дрожжи | кг | 100 |
|  |  | сухари панировочные | кг | 100 |

Приложение 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Утверждаю |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Начальник отдела образования, опеки и попечительства | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | администрации МО Беляевский район | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Кравченко | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | "\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |

Расчет единого примерного меню на 10 дней (завтраки, обеды) для обучающихся образовательных организаций Беляевского района в 2020-2021 учебном году (1 вариант)

Сезон осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Количество грамм по технологической карте /брутто | Количество грамм по технологической карте /нетто | Масса порции по технологической карте | Масса порции (г) для детей | | Цена, руб | Стоимость | |
| с 7 до 11 лет | с 12 лет и старше | с 7 до 11 лет | с 12 лет и старше |
|  | **День 1 понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **205** | **Колбасные изделия отварные** |  |  | **75** | **80** | **100** |  |  |  |
|  | Сосиски | 72 | 70 |  | 76 | 96 | 230 | 17,48 | 22,08 |
|  | Или сардельки |  |  |  |  |  |  |
|  | Или колбаса вареная |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 5 | 6 | 400 | 2,00 | 2,40 |
|  | Или соус |  | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **19,48** | **24,48** |
| **219** | **Каша гречневая рассыпчатая** |  |  | **150** | **150** | **200** |  |  |  |
|  | Крупа гречневая | 69 | 69 |  | 69 | 92 | 70 | 4,83 | 6,44 |
|  | Вода | 102 | 102 |  | 102 | 136 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масса каши | 144 | 144 |  | 144 | 192 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 6,75 | 6,75 |  | 6,75 | 9 | 400 | 2,70 | 3,60 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **7,53** | **10,04** |
| **269** | **Какао с молоком** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  |
|  | Какао-порошок | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 250 | 0,75 | 0,75 |
|  | Молоко | 100 | 100 |  | 100 | 100 | 55 | 5,50 | 5,50 |
|  | Вода | 110 | 110 |  | 110 | 110 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар | 20 | 20 |  | 20 | 20 | 36 | 0,72 | 0,72 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,97** | **6,97** |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **40** | **40** | 40 | **1,60** | **1,60** |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **20** | **25** | 40 | **0,80** | **1,00** |
|  | **Итого завтрак** |  |  |  |  |  |  | **36,38** | **44,09** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** |  |  | **50** | **60** | **100** |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 53 | 42 |  | 63,6 | 106 | 20 | 1,27 | 2,12 |
|  | Морковь | 6,5 | 5 |  | 7,8 | 13 | 20 | 0,16 | 0,26 |
|  | Масло растительное | 5 | 5 |  | 6 | 10 | 80 | 0,48 | 0,80 |
|  | Сахар | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 | 36 | 0,11 | 0,18 |
|  | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 |  | 0,06 | 0,1 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Вода для разведения лимонной кислоты | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,02** | **3,36** |
| **204** | **Суп картофельный с крупой** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  |
|  | Картофель | 53,6 | 37,5 |  | 42,88 | 53,6 | 21 | 0,90 | 1,13 |
|  | Крупа пшеничная, перловая | 10 | 10 |  | 8 | 10 | 24 | 0,19 | 0,24 |
|  | или рис, пшено | 5 | 5 |  | 4 | 5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Морковь | 6,25 | 5 |  | 5 | 6,25 | 20 | 0,10 | 0,13 |
|  | Лук репчатый | 6 | 5 |  | 4,8 | 6 | 20 | 0,10 | 0,12 |
|  | Масло сливочное | 2,5 | 2,5 |  | 2 | 2,5 | 400 | 0,80 | 1,00 |
|  | Бульон | 187,5 | 187,5 |  | 150 | 187,5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Соль | 0,25 | 0,25 |  | 0,2 | 0,25 | 15 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,09** | **2,61** |
| **202** | **Тефтели из говядины с рисом («ежики»)** |  |  | **70/30** | **80/30** | **100 /30** |  |  |  |
|  | Говядина 1 категории (котлетное мясо) | 61 | 44 |  | 69,7 | 87,1 | 250 | 17,43 | 21,78 |
|  | Вода | 7 | 7 |  | 8 | 10 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Крупа рисовая | 6 | 6 |  | 6,8 | 8,5 | 55 | 0,37 | 0,47 |
|  | Масса готового рассыпчатого риса | 17,5 | 17,5 |  | 20 | 25 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Лук репчатый | 24,5 | 21 |  | 28 | 35 | 20 | 0,56 | 0,70 |
|  | Масло сливочное | 4 | 4 |  | 4,5 | 5,7 | 400 | 1,80 | 2,28 |
|  | Масса пассерованного лука | 10,5 | 10,5 |  | 12 | 15 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Мука пшеничная | 5 | 5 |  | 5,7 | 7,1 | 35 | 0,20 | 0,25 |
|  | Масса полуфабриката | 83 | 83 |  | 94,8 | 118,5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 6 | 6 |  | 6,8 | 8,5 | 400 | 2,72 | 3,40 |
|  | Масса готовых тефтелей | 70 | 70 |  | 80 | 100 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Соус | 30 | 30 |  | 30 | 30 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **23,08** | **28,87** |
| **228** | **Макаронные изделия отварные с овощами** |  |  | **150** | **150** | **180** |  |  |  |
|  | Макаронные изделия | 43,5 | 43,5 |  | 43,5 | 52,2 | 35 | 1,52 | 1,83 |
|  | Масло сливочное | 7,5 | 7,5 |  | 7,5 | 9 | 400 | 3,00 | 3,60 |
|  | Морковь | 26,55 | 20,85 |  | 26,55 | 31,86 | 20 | 0,53 | 0,64 |
|  | Лук репчатый | 15 | 12,6 |  | 15 | 18 | 20 | 0,30 | 0,36 |
|  | Томат-пюре | 7,5 | 7,5 |  | 7,5 | 9 | 130 | 0,98 | 1,17 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,33** | **7,59** |
| **300** | **Чай с сахаром витаминизированный** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  |
|  | Чай высшего или 1- го сорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 450 | 0,45 | 0,45 |
|  | Вода | 202 | 202 |  | 202 | 202 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 |
|  | Витамин С |  |  |  | 60 | 70 |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **0,99** | **0,99** |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с |  |  |  | 45 | 60 | 40 | **1,80** | **2,40** |
|  | Хлеб ржано-пшеничный |  |  |  | 25 | 35 | 40 | **1,00** | **1,40** |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 |  | 100 | 100 | 100 | **10,00** | **10,00** |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  |  |  | **47,30** | **57,23** |
|  | **Итого за 1 день** |  |  |  |  |  |  | **83,68** | **101,32** |
|  | **День 2 вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Бутерброд с маслом и сыром** |  |  | **60/10/**  **10** | **60/10/**  **10** | **60/10/**  **10** |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта | 60 | 60 |  | 60 | 60 | 40 | 2,40 | 2,40 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 400 | 4,00 | 4,00 |
|  | Сыр твердый | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 400 | 4,00 | 4,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **10,40** | **10,40** |
| **53** | **Суп молочный с макаронными изделиями** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  |
|  | Молоко | 175 | 175 |  | 140 | 175 | 55 | 7,70 | 9,63 |
|  | Вода | 55 | 55 |  | 44 | 55 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 2,5 | 2,5 |  | 2 | 2,5 | 400 | 0,80 | 1,00 |
|  | Сахар | 2,5 | 2,5 |  | 2 | 2,5 | 36 | 0,07 | 0,09 |
|  | Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия | 20 | 20 |  | 16 | 20 | 35 | 0,56 | 0,70 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **9,13** | **11,42** |
| **300** | **Чай с сахаром витаминизированный** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  |
|  | Чай высшего или 1- го сорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 450 | 0,45 | 0,45 |
|  | Вода | 202 | 202 |  | 202 | 202 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 |
|  | Витамин С | 60/70 | 60/70 |  | 60 | 70 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **0,99** | **0,99** |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **20** | **25** | 40 | **0,80** | **1,00** |
|  | **Итого завтрак** |  |  |  |  |  |  | **21,32** | **23,81** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **Салат из моркови** |  |  | **50** | **60** | **100** |  |  |  |
|  | Морковь | 55 | 44 |  | 66 | 110 | 20 | 1,32 | 2,20 |
|  | Масло растительное | 5 | 5 |  | 6 | 10 | 80 | 0,48 | 0,80 |
|  | Сахар | 1,5 | 1,5 |  | 1,8 | 3 | 36 | 0,06 | 0,11 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **1,86** | **3,11** |
| **56** | **Суп-лапша домашняя на курином бульоне** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  |
|  | Лапша |  |  |  | 0 | 0 |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 17,5 | 17,5 |  | 14 | 17,5 | 35 | 0,49 | 0,61 |
|  | Мука пшеничная на подпыл | 7,5 | 7,5 |  | 6 | 7,5 | 35 | 0,21 | 0,26 |
|  | Вода | 3,5 | 3,5 |  | 2,8 | 3,5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Соль | 0,5 | 0,5 |  | 0,4 | 0,5 | 15 | 0,01 | 0,01 |
|  | Яйца | 5 | 5 |  | 4 | 5 | 150 | 0,60 | 0,75 |
|  | Масса сухой лапши | 22,5 | 22,5 |  | 18 | 22,5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масса вареной лапши | 50 | 50 |  | 40 | 50 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Лук репчатый | 6,25 | 5 |  | 5 | 6,25 | 20 | 0,10 | 0,13 |
|  | Морковь | 15,75 | 12,5 |  | 12,6 | 15,75 | 20 | 0,25 | 0,32 |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 4 | 5 | 400 | 1,60 | 2,00 |
|  | Бульон | 225 | 225 |  | 180 | 225 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,26** | **4,07** |
| **214** | **Рагу из птицы** |  |  | **175** | **175** | **175** |  |  |  |
|  | Курица 1 категории потрошеная | 81 | 72 |  | 81 | 81 | 160 | 12,96 | 12,96 |
|  | Масло растительное | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 80 | 0,16 | 0,16 |
|  | Масса жареной птицы | - | 50 |  | 50 | 50 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Картофель | 107 | 80 |  | 107 | 107 | 21 | 2,25 | 2,25 |
|  | Морковь | 21 | 17 |  | 21 | 21 | 20 | 0,42 | 0,42 |
|  | Томатное пюре | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 130 | 0,78 | 0,78 |
|  | Лук репчатый | 12 | 10 |  | 12 | 12 | 20 | 0,24 | 0,24 |
|  | Масло растительное | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 80 | 0,32 | 0,32 |
|  | Мука пшеничная | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 35 | 0,04 | 0,04 |
|  | Масса гарнира и соуса |  | 125 |  | 125 | 125 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **17,16** | **17,16** |
| **274** | **Кисель из концентрата плодового или ягодного** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  |
|  | Концентрат киселя | 24 | 24 |  | 24 | 24 | 70 | 1,68 | 1,68 |
|  | Сахар | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 36 | 0,36 | 0,36 |
|  | Вода | 190 | 190 |  | 190 | 190 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,04** | **2,04** |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **45** | **60** | 40 | **1,80** | **2,40** |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **25** | **35** | 40 | **1,00** | **1,40** |
| 89 | **Плоды или ягоды свежие** |  |  |  | **100** | **100** | 100 | **10,00** | **10,00** |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  |  |  | **37,12** | **40,18** |
|  | **Итого за 2 день** |  |  |  |  |  |  | **58,45** | **63,99** |
|  | **День 3 среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Бутерброд с джемом или повидлом** |  |  | **50/13** | **50/13** | **60/16** |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта | 50 | 50 |  | 50 | 60 | 40 | 2,00 | 2,40 |
|  | Джем или повидло | 13 | 13 |  | 13 | 16 | 80 | 1,04 | 1,28 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,04** | **3,68** |
| **108** | **Каша молочная кукурузная жидкая** |  |  | **205** | **150** | **200** |  |  |  |
|  | Крупа кукурузная | 40 | 40 |  | 29 | 39 | 37 | 1,07 | 1,44 |
|  | Вода | 68 | 68 |  | 50 | 66 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Молоко | 100 | 100 |  | 73 | 97 | 55 | 4,02 | 5,34 |
|  | Сахар | 5 | 5 |  | 3,6 | 4,8 | 36 | 0,13 | 0,17 |
|  | Масса каши | 200 | 200 |  | 146 | 195 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 3,6 | 4,8 | 400 | 1,44 | 1,92 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,66** | **8,87** |
| **300** | **Чай с сахаром витаминизированный** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  |
|  | Чай высшего или 1- го сорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 450 | 0,45 | 0,45 |
|  | Вода | 202 | 202 |  | 202 | 202 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 |
|  | Витамин С | 60/70 | 60/70 |  | 60 | 70 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **0,99** | **0,99** |
|  | **Итого завтрак** |  |  |  |  |  |  | **10,69** | **13,54** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** |  |  | **50** | **60** | **100** |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 53 | 42 |  | 63,6 | 106 | 20 | 1,27 | 2,12 |
|  | Морковь | 6,5 | 5 |  | 7,8 | 13 | 20 | 0,16 | 0,26 |
|  | Масло растительное | 5 | 5 |  | 6 | 10 | 80 | 0,48 | 0,80 |
|  | Сахар | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 | 36 | 0,11 | 0,18 |
|  | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 |  | 0,06 | 0,1 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Вода для разведения лимонной кислоты | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,02** | **3,36** |
| **37** | **Борщ с капустой и картофелем** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  |
|  | Свекла | 50 | 40 |  | 40 | 50 | 25 | 1,00 | 1,25 |
|  | Капуста свежая | 25 | 20 |  | 20 | 25 | 20 | 0,40 | 0,50 |
|  | Картофель | 28,1 | 20 |  | 22,5 | 28,1 | 21 | 0,47 | 0,59 |
|  | Морковь | 16,85 | 12,5 |  | 13,5 | 16,8 | 20 | 0,27 | 0,34 |
|  | Лук репчатый | 6,25 | 5 |  | 5 | 6,3 | 20 | 0,10 | 0,13 |
|  | Масло растительное | 3 | 3 |  | 2,4 | 3 | 80 | 0,19 | 0,24 |
|  | Бульон или вода | 187,5 | 187,5 |  | 150 | 188 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Лимонная кислота | 0,25 | 0,25 |  | 0,2 | 0,25 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар | 2,5 | 2,5 |  | 2 | 2,5 | 36 | 0,07 | 0,09 |
|  | Сметана | 10 | 10 |  | 8 | 10 | 175 | 1,40 | 1,75 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,91** | **4,88** |
| **211** | **Плов из отварной птицы** |  |  | **210** | **210** | **210** |  |  |  |
|  | Курица 1 категории потрошеная | 207,5 | 184/132 |  | 207,5 | 207,5 | 160 | 33,20 | 33,20 |
|  | Масса отварной мякоти птицы без кожи |  | 70 |  | 70 | 70 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло растительное | 11 | 11 |  | 11 | 11 | 80 | 0,88 | 0,88 |
|  | Лук репчатый | 22 | 11 |  | 22 | 22 | 20 | 0,44 | 0,44 |
|  | Морковь | 14 | 11 |  | 14 | 14 | 20 | 0,28 | 0,28 |
|  | Крупа рисовая | 49 | 49 |  | 49 | 49 | 55 | 2,70 | 2,70 |
|  | Бульон для риса | 104 | 104 |  | 104 | 104 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масса готового риса с овощами |  | 140 |  | 140 | 140 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **37,50** | **37,50** |
| **283** | **Компот из смеси сухофруктов** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  |
|  | Смесь сухофруктов | 25 | 30,5 |  | 25 | 25 | 120 | 3,00 | 3,00 |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 |
|  | Вода | 190 | 190 |  | 190 | 190 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,54** | **3,54** |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **45** | **60** | 40 | **1,80** | **2,40** |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **25** | **35** | 40 | **1,00** | **1,40** |
| **89** | **Плоды или ягоды свежие** |  |  |  | **100** | **100** | 100 | **10,00** | **10,00** |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  |  |  | **59,76** | **63,08** |
|  | **Итого за 3 день** |  |  |  |  |  |  | **70,45** | **76,62** |
|  | **День 4 четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **319** | **Сдоба обыкновенная** |  |  | **60** | **60** | **60** |  |  |  |
|  | Мука пшеничная в/с | 44,8 | 44,8 |  | 44,8 | 44,8 | 35 | 1,57 | 1,57 |
|  | Сахар | 4,4 | 4,4 |  | 4,4 | 4,4 | 36 | 0,16 | 0,16 |
|  | Дрожжи прессованные | 0,7 | 0,7 |  | 0,7 | 0,7 | 100 | 0,07 | 0,07 |
|  | Соль | 0,7 | 0,7 |  | 0,7 | 0,7 | 15 | 0,01 | 0,01 |
|  | Масло растительное | 3,1 | 3,1 |  | 3,1 | 3,1 | 80 | 0,25 | 0,25 |
|  | Яйцо | 1,6 | 1,6 |  | 1,6 | 1,6 | 150 | 0,24 | 0,24 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,29** | **2,29** |
| **107** | **Каша молочная манная жидкая** |  |  | **205** | **150** | **200** |  |  |  |
|  | Крупа манная | 31 | 31 |  | 22,7 | 30,2 | 37 | 0,84 | 1,12 |
|  | Молоко | 106 | 106 |  | 77,6 | 103,4 | 55 | 4,27 | 5,69 |
|  | Вода | 70 | 70 |  | 51,2 | 68,3 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар | 5 | 5 |  | 3,7 | 4,9 | 36 | 0,13 | 0,18 |
|  | Масса каши | 200 | 200 |  | 146,3 | 195,1 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 3,7 | 4,9 | 400 | 1,46 | 1,95 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,70** | **8,93** |
| **296** | **Чай с молоком** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  |
|  | Чай высшего или 1- го сорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 450 | 0,45 | 0,45 |
|  | Молоко | 46,5 | 46,5 |  | 46,5 | 46,5 | 55 | 2,56 | 2,56 |
|  | Сахар | 13,5 | 13,5 |  | 13,5 | 13,5 | 36 | 0,49 | 0,49 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,49** | **3,49** |
|  | **Итого завтрак** |  |  |  |  |  |  | **12,49** | **14,72** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **246** | **Овощи натуральные** |  |  | **100** | **60** | **100** |  |  |  |
|  | огурцы свежие | 108 | 100 |  | 64,8 | 108 | 50 | 3,24 | 5,40 |
|  | помидоры свежие | 106 | 100 |  | 63,6 | 106 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,24** | **5,40** |
| ИЛИ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **247** | **Овощи натуральные соленые** |  |  | **50** | **60** | **100** |  |  |  |
|  | Помидоры соленые | 53 | 50 |  | 63,6 | 106 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Или огурцы соленые | 54 | 50 |  | 64,8 | 108 | 50 | 3,24 | 5,40 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,24** | **5,40** |
| **46** | **Суп картофельный с клецками** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  |
|  | Картофель | 66,25 | 50 |  | 53 | 66,25 | 21 | 1,11 | 1,39 |
|  | Морковь | 12,5 | 10 |  | 10 | 12,5 | 20 | 0,20 | 0,25 |
|  | Лук репчатый | 12 | 10 |  | 9,6 | 12 | 20 | 0,19 | 0,24 |
|  | Масло сливочное | 2,5 | 2,5 |  | 2 | 2,5 | 400 | 0,80 | 1,00 |
|  | Бульон | 187,5 | 187,5 |  | 150 | 187,5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Клецки: |  |  |  | 0 | 0 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Мука пшеничная | 10 | 10 |  | 8 | 10 | 35 | 0,28 | 0,35 |
|  | Масло сливочное | 1,25 | 1,25 |  | 1 | 1,25 | 400 | 0,40 | 0,50 |
|  | Яйца | 2,5 | 2,5 |  | 2 | 2,5 | 150 | 0,30 | 0,38 |
|  | Вода | 15 | 15 |  | 12 | 15 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,29** | **4,11** |
| **172** | **Рыба, тушенная в томате с овощами** |  |  | **140** | **140** | **140** |  |  |  |
|  | Минтай потрошеный обезглавленный | 113 | 87 |  | 113 | 113 | 140 | 15,82 | 15,82 |
|  | Вода или бульон | 25 | 25 |  | 25 | 25 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Морковь | 37 | 29 |  | 37 | 37 | 20 | 0,74 | 0,74 |
|  | Лук репчатый | 17 | 14 |  | 17 | 17 | 20 | 0,34 | 0,34 |
|  | Томат-пюре | 9 | 9 |  | 9 | 9 | 130 | 1,17 | 1,17 |
|  | Масло растительное | 7,5 | 7,5 |  | 7,5 | 7,5 | 80 | 0,60 | 0,60 |
|  | Сахар | 2,5 | 2,5 |  | 2,5 | 2,5 | 36 | 0,09 | 0,09 |
|  | Лавровый лист | 0,007 | 0,007 |  | 0,007 | 0,007 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Гвоздика | 0,007 | 0,007 |  | 0,007 | 0,007 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Корица | 0,007 | 0,007 |  | 0,007 | 0,007 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масса тушеной рыбы |  | 70 |  | 70 | 70 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **18,76** | **18,76** |
| ИЛИ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **169** | **Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным или с соусом** |  |  | **70/5 70/30** | **80/5 80/30** | **100/5 100 /50** |  |  |  |
|  | Минтай потрошеный обезглавленный | 77 | 47 |  | 88 | 110 | 140 | 12,32 | 15,40 |
|  | Морковь | 18 | 14 |  | 21 | 26 | 20 | 0,42 | 0,52 |
|  | Хлеб пшеничный | 5,6 | 5,6 |  | 6,4 | 8 | 40 | 0,26 | 0,32 |
|  | Лук репчатый | 7 | 5,6 |  | 8 | 10 | 20 | 0,16 | 0,20 |
|  | Яйца | 8 | 8 |  | 9 | 11 | 150 | 1,35 | 1,65 |
|  | Молоко | 7 | 7 |  | 8 | 10 | 55 | 0,44 | 0,55 |
|  | Масса полуфабриката |  | 84 |  | 0 | 0 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло растительное | 2 | 2 |  | 2,3 | 2,9 | 80 | 0,18 | 0,23 |
|  | Масса готовых котлет |  | 70 |  | 0 | 0 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 5 | 5 | 400 | 2,00 | 2,00 |
|  | Или соус | 30 | 30 |  | 30 | 50 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **17,13** | **20,87** |
| **239** | **Картофель отварной** |  |  | **150** | **150** | **180** |  |  |  |
|  | Картофель | 198 | 148,5 |  | 198 | 237,6 | 21 | 4,16 | 4,99 |
|  | Масса отварного картофеля | 144 | 144 |  | 144 | 172,8 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 6,75 | 6,75 |  | 6,75 | 8,1 | 400 | 2,70 | 3,24 |
|  | Или масло растительное | 6,75 | 6,75 |  | 6,75 | 8,1 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,86** | **8,23** |
| ИЛИ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **241** | **Картофельное пюре** |  |  | **150** | **150** | **180** |  |  |  |
|  | Картофель | 169,5 | 126 |  | 169,5 | 203,4 | 21 | 3,56 | 4,27 |
|  | Молоко | 24 | 22,5 |  | 24 | 28,8 | 55 | 1,32 | 1,58 |
|  | Масло сливочное | 6,75 | 6,75 |  | 6,75 | 8,1 | 400 | 2,70 | 3,24 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **7,58** | **9,10** |
| **300** | **Чай с сахаром витаминизированный** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  |
|  | Чай высшего или 1- го сорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 450 | 0,45 | 0,45 |
|  | Вода | 202 | 202 |  | 202 | 202 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 |
|  | Витамин С |  |  |  | 60 | 70 |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **0,99** | **0,99** |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **45** | **60** | 40 | **1,80** | **2,40** |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **25** | **35** | 40 | **1,00** | **1,40** |
| **89** | **Плоды или ягоды свежие** |  |  |  | **100** | **100** | 100 | **10,00** | **10,00** |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  |  |  | **46,65** | **52,00** |
|  | **Итого за 4 день** |  |  |  |  |  |  | **59,14** | **66,72** |
|  | **День 5 пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **154** | **Сырники из творога со сгущенным молоком** |  |  | **150/20** | **150/20** | **200/20** |  |  |  |
|  | Творог | 136 | 135 |  | 136 | 181 | 300 | 40,80 | 54,30 |
|  | Яйца | 5 | 5 |  | 5 | 6,6 | 150 | 0,75 | 0,99 |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 20 | 36 | 0,54 | 0,72 |
|  | Мука пшеничная | 20 | 20 |  | 20 | 26,6 | 35 | 0,70 | 0,93 |
|  | Масса полуфабриката | 170 | 170 |  | 170 | 226 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 5 | 6,6 | 400 | 2,00 | 2,64 |
|  | Масса готовых сырников | 150 | 150 |  | 150 | 200 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Варенье | 20 | 20 |  | 20 | 20 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Или масло сливочное | 5 | 5 |  | 5 | 5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Или соус молочный сладкий | 50 | 50 |  | 50 | 50 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Или сгущенное молоко | 20 | 20 |  | 20 | 20 | 150 | 3,00 | 3,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **47,79** | **62,58** |
| ИЛИ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **327** | **Оладьи со сгущенным молоком** |  |  | **150 /15** | **150 /15** | **200 /15** |  |  |  |
|  | Тесто для оладий | 176 | 176 |  | 176 | 235 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Мука пшеничная | 85 | 82 |  | 85 | 113 | 35 | 2,98 | 3,96 |
|  | Яйца | 4 | 4 |  | 4 | 5 | 150 | 0,60 | 0,75 |
|  | Вода | 85 | 85 |  | 85 | 113 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Дрожжи прессованные | 2,5 | 2,5 |  | 2,5 | 3,3 | 100 | 0,25 | 0,33 |
|  | Сахар | 3 | 3 |  | 3 | 4 | 36 | 0,11 | 0,14 |
|  | Соль | 1,5 | 1,5 |  | 1,5 | 2 | 15 | 0,02 | 0,03 |
|  | Масло растительное | 9 | 9 |  | 9 | 12 | 80 | 0,72 | 0,96 |
|  | Масса готовых оладий | 150 | 150 |  | 150 | 200 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 |  | 10 | 10 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Или джем или повидло | 15,2 | 15 |  | 15,2 | 15,2 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Или сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Или сгущенное молоко | 15,2 | 15 |  | 15,2 | 15,2 | 150 | 2,28 | 2,28 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,96** | **8,45** |
| **286** | **Кофейный напиток с молоком** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  |
|  | Кофейный напиток | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 350 | 0,70 | 0,70 |
|  | Молоко | 100 | 100 |  | 100 | 100 | 55 | 5,50 | 5,50 |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 |
|  | Вода | 120 | 120 |  | 120 | 120 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,74** | **6,74** |
|  | **Итого завтрак** |  |  |  |  |  |  | **13,70** | **15,19** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Салат витаминный** |  |  | **50** | **60** | **100** |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 25 | 20 |  | 30 | 50 | 20 | 0,60 | 1,00 |
|  | Яблоки свежие | 14 | 10 |  | 16,8 | 28 | 100 | 1,68 | 2,80 |
|  | Морковь | 16 | 13 |  | 19,2 | 32 | 20 | 0,38 | 0,64 |
|  | Сахар | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 | 36 | 0,11 | 0,18 |
|  | Масло растительное | 5 | 5 |  | 6 | 10 | 80 | 0,48 | 0,80 |
|  | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 |  | 0,06 | 0,1 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Вода для разведения лимонной кислоты | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,25** | **5,42** |
| **204** | **Суп картофельный с крупой** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  |
|  | Картофель | 53,6 | 37,5 |  | 42,88 | 53,6 | 21 | 0,90 | 1,13 |
|  | Крупа пшеничная, перловая | 10 | 10 |  | 8 | 10 | 24 | 0,19 | 0,24 |
|  | или рис, пшено | 5 | 5 |  | 4 | 5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Морковь | 6,25 | 5 |  | 5 | 6,25 | 20 | 0,10 | 0,13 |
|  | Лук репчатый | 6 | 5 |  | 4,8 | 6 | 20 | 0,10 | 0,12 |
|  | Масло сливочное | 2,5 | 2,5 |  | 2 | 2,5 | 400 | 0,80 | 1,00 |
|  | Бульон | 187,5 | 187,5 |  | 150 | 187,5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Соль | 0,25 | 0,25 |  | 0,2 | 0,25 | 15 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,09** | **2,61** |
| **209** | **Котлеты, биточки, шницели припущенные** |  |  | **75** | **80** | **100** |  |  |  |
|  | Курица 1 категории потрошеная | 145 | 52 |  | 155 | 193 | 160 | 24,80 | 30,88 |
|  | Хлеб пшеничный | 13 | 13 |  | 14 | 17 | 40 | 0,56 | 0,68 |
|  | Молоко или вода | 18 | 18 |  | 19,2 | 24 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масса полуфабриката | 80 | 80 |  | 85 | 107 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масса готовых биточков | 70 | 70 |  | 75 | 93 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 5 | 6 | 400 | 2,00 | 2,40 |
|  | Или соус | 30 | 30 |  | 32 | 40 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **27,36** | **33,96** |
| **130** | **Пюре из гороха с маслом** |  |  | **205** | **150** | **180** |  |  |  |
|  | Масса пюре из гороха | 200 | 200 |  | 146 | 176 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | В том числе горох | 101 | 100 |  | 74 | 89 | 26 | 1,92 | 2,31 |
|  | вода | 205 | 205 |  | 150 | 180 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 3,6 | 4,3 | 400 | 1,44 | 1,72 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,36** | **4,03** |
|  | **Напиток с витаминами и микроэлементами «Валетек»** |  |  | **200** | **200** | **200** | 30 | 6,00 | 6,00 |
|  | Смесь сухая с витаминами для напитка (промышленного производства) | 22,5 | 22,5 |  | 22,5 | 22,5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Вода | 225 | 225 |  | 225 | 225 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,00** | **6,00** |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **45** | **60** | 40 | **1,80** | **2,40** |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **25** | **35** | 40 | **1,00** | **1,40** |
| 89 | **Плоды или ягоды свежие** |  |  |  | **100** | **100** | 100 | **10,00** | **10,00** |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  |  |  | **54,87** | **65,83** |
|  | **Итого за 5 день** |  |  |  |  |  |  | **68,56** | **81,02** |
|  | **День: 6 понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **205** | **Колбасные изделия отварные** |  |  | **75** | **80** | **100** |  |  |  |
|  | Сосиски | 72 | 70 |  | 76 | 96 | 230 | 17,48 | 22,08 |
|  | Или сардельки |  |  |  |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Или колбаса вареная |  |  |  |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 5 | 6 | 400 | 2,00 | 2,40 |
|  | Или соус |  | 50 |  |  |  |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **19,48** | **24,48** |
| **219** | **Каша гречневая рассыпчатая** |  |  | **150** | **150** | **200** |  |  |  |
|  | Крупа гречневая | 69 | 69 |  | 69 | 92 | 70 | 4,83 | 6,44 |
|  | Вода | 102 | 102 |  | 102 | 136 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масса каши | 144 | 144 |  | 144 | 192 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 6,75 | 6,75 |  | 6,75 | 9 | 400 | 2,70 | 3,60 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **7,53** | **10,04** |
| **300** | **Чай с сахаром витаминизированный** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  |
|  | Чай высшего или 1- го сорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 450 | 0,45 | 0,45 |
|  | Вода | 202 | 202 |  | 202 | 202 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 |
|  | Витамин С | 60/70 | 60/70 |  | 60 | 70 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **0,99** | **0,99** |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **40** | **40** | 40 | **1,60** | **1,60** |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **20** | **25** | 40 | **0,80** | **1,00** |
|  | **Итого завтрак** |  |  |  |  |  |  | **30,40** | **38,11** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** |  |  | **50** | **60** | **100** |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 53 | 42 |  | 63,6 | 106 | 20 | 1,27 | 2,12 |
|  | Морковь | 6,5 | 5 |  | 7,8 | 13 | 20 | 0,16 | 0,26 |
|  | Масло растительное | 5 | 5 |  | 6 | 10 | 80 | 0,48 | 0,80 |
|  | Сахар | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 | 36 | 0,11 | 0,18 |
|  | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 |  | 0,06 | 0,1 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Вода для разведения лимонной кислоты | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,02** | **3,36** |
| **56** | **Суп-лапша домашняя на курином бульоне** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  |
|  | Лапша |  |  |  | 0 | 0 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Мука пшеничная | 17,5 | 17,5 |  | 14 | 17,5 | 35 | 0,49 | 0,61 |
|  | Мука пшеничная на подпыл | 7,5 | 7,5 |  | 6 | 7,5 | 35 | 0,21 | 0,26 |
|  | Вода | 3,5 | 3,5 |  | 2,8 | 3,5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Соль | 0,5 | 0,5 |  | 0,4 | 0,5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Яйца | 5 | 5 |  | 4 | 5 | 150 | 0,60 | 0,75 |
|  | Масса сухой лапши | 22,5 | 22,5 |  | 18 | 22,5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масса вареной лапши | 50 | 50 |  | 40 | 50 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Лук репчатый | 6,25 | 5 |  | 5 | 6,25 | 20 | 0,10 | 0,13 |
|  | Морковь | 15,75 | 12,5 |  | 12,6 | 15,75 | 20 | 0,25 | 0,32 |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 4 | 5 | 400 | 1,60 | 2,00 |
|  | Бульон | 225 | 225 |  | 180 | 225 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,25** | **4,07** |
| **188** | **Котлеты из говядины с овощами** |  |  | **75** | **80** | **100** |  |  |  |
|  | Говядина 1 категории (лопатка) | 76 | 56 |  | 81,1 | 101,3 | 250 | 20,27 | 25,33 |
|  | Масса вареного мяса | 35 | 35 |  | 37,3 | 46,7 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Яйца | 4 | 4 |  | 4,3 | 5,3 | 150 | 0,64 | 0,80 |
|  | Капуста | 40 | 32 |  | 42,7 | 53,3 | 20 | 0,85 | 1,07 |
|  | Масса припущенной капусты | 28 | 28 |  | 29,9 | 37,3 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Морковь | 14 | 12 |  | 14,9 | 18,7 | 20 | 0,30 | 0,37 |
|  | Масса припущенной моркови | 10 | 10 |  | 10,7 | 13,3 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 4 | 4 |  | 4,3 | 5,3 | 400 | 1,71 | 2,13 |
|  | Сметана | 5 | 5 |  | 5,3 | 6,7 | 175 | 0,93 | 1,17 |
|  | Мука пшеничная | 0,7 | 0,7 |  | 0,7 | 0,9 | 35 | 0,03 | 0,03 |
|  | Масло сливочное | 2 | 2 |  | 2,1 | 2,7 | 400 | 0,85 | 1,07 |
|  | Масса полуфабриката | 83 | 83 |  | 88,5 | 110,7 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масса готовой котлеты | 70 | 70 |  | 74,7 | 93,3 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 5 | 6 | 400 | 2,00 | 2,40 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **27,58** | **34,37** |
| **227** | **Макаронные изделия отварные** |  |  | **150** | **150** | **180** |  |  |  |
|  | Макаронные изделия | 51 | 51 |  | 51 | 61,2 | 35 | 1,79 | 2,14 |
|  | Масса отварных макаронных изделий | 144 | 144 |  | 144 | 172,8 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 6,75 | 6,75 |  | 6,75 | 8,1 | 400 | 2,70 | 3,24 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **4,49** | **5,38** |
| **296** | **Чай с молоком** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  |
|  | Чай высшего или 1- го сорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 450 | 0,45 | 0,45 |
|  | Молоко | 46,5 | 46,5 |  | 46,5 | 46,5 | 55 | 2,56 | 2,56 |
|  | Сахар | 13,5 | 13,5 |  | 13,5 | 13,5 | 36 | 0,49 | 0,49 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,49** | **3,49** |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **45** | **60** | 40 | **1,80** | **2,40** |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **25** | **35** | 40 | **1,00** | **1,40** |
| 89 | **Плоды или ягоды свежие** |  |  |  | **100** | **100** | 100 | **10,00** | **10,00** |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  |  |  | **53,62** | **64,47** |
|  | **Итого за 6 день** |  |  |  |  |  |  | **84,02** | **102,58** |
|  | **День: 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Бутерброд с джемом или повидлом** |  |  | **50/13** | **50/13** | **60/16** |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта | 50 | 50 |  | 50 | 60 | 40 | 2,00 | 2,40 |
|  | Джем или повидло | 13 | 13 |  | 13 | 16 | 80 | 1,04 | 1,28 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,04** | **3,68** |
| **108** | **Каша молочная пшеничная жидкая** |  |  | **205** | **150** | **200** |  |  |  |
|  | Крупа пшеничная | 40 | 40 |  | 29,3 | 39,0 | 24 | 0,70 | 0,94 |
|  | Вода | 68 | 68 |  | 49,8 | 66,3 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Молоко | 100 | 100 |  | 73,2 | 97,6 | 55 | 4,02 | 5,37 |
|  | Сахар | 5 | 5 |  | 3,7 | 4,9 | 36 | 0,13 | 0,18 |
|  | Масса каши | 200 | 200 |  | 146,3 | 195,1 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 3,7 | 4,9 | 400 | 1,46 | 1,95 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,32** | **8,43** |
| **300** | **Чай с сахаром витаминизированный** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  |
|  | Чай высшего или 1- го сорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 450 | 0,45 | 0,45 |
|  | Вода | 202 | 202 |  | 202 | 202 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 |
|  | Витамин С | 60/70 | 60/70 |  | 60 | 70 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **0,99** | **0,99** |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **20** | **25** | 40 | **0,80** | **1,00** |
|  | **Итого завтрак** |  |  |  |  |  |  | **11,15** | **14,10** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **Салат из моркови** |  |  | **50** | **60** | **100** |  |  |  |
|  | Морковь | 55 | 44 |  | 66 | 110 | 20 | 1,32 | 2,20 |
|  | Масло растительное | 5 | 5 |  | 6 | 10 | 80 | 0,48 | 0,80 |
|  | Сахар | 1,5 | 1,5 |  | 1,8 | 3 | 36 | 0,06 | 0,11 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **1,86** | **3,11** |
| **63** | **Щи из свежей капусты с картофелем** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 68,75 | 50 |  | 55 | 68,75 | 20 | 1,10 | 1,38 |
|  | Картофель | 40 | 30 |  | 32 | 40 | 21 | 0,67 | 0,84 |
|  | Морковь | 16,25 | 12,5 |  | 13 | 16,25 | 20 | 0,26 | 0,33 |
|  | Лук репчатый | 12,5 | 10 |  | 10 | 12,5 | 20 | 0,20 | 0,25 |
|  | Масло растительное | 5 | 5 |  | 4 | 5 | 80 | 0,32 | 0,40 |
|  | Бульон | 200 | 200 |  | 160 | 200 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Сметана | 10 | 10 |  | 8 | 10 | 175 | 1,40 | 1,75 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,95** | **4,94** |
| **211** | **Плов из отварной птицы** |  |  | **210** | **210** | **210** |  |  |  |
|  | Курица 1 категории потрошеная | 207,5 | 184/132 |  | 207,5 | 207,5 | 160 | 33,20 | 33,20 |
|  | Масса отварной мякоти птицы без кожи |  | 70 |  | 70 | 70 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло растительное | 11 | 11 |  | 11 | 11 | 80 | 0,88 | 0,88 |
|  | Лук репчатый | 22 | 11 |  | 22 | 22 | 20 | 0,44 | 0,44 |
|  | Морковь | 14 | 11 |  | 14 | 14 | 20 | 0,28 | 0,28 |
|  | Крупа рисовая | 49 | 49 |  | 49 | 49 | 55 | 2,70 | 2,70 |
|  | Бульон для риса | 104 | 104 |  | 104 | 104 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масса готового риса с овощами |  | 140 |  | 140 | 140 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **37,50** | **37,50** |
| **274** | **Кисель из концентрата плодового или ягодного** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  |
|  | Концентрат киселя | 24 | 24 |  | 24 | 24 | 70 | 1,68 | 1,68 |
|  | Сахар | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 36 | 0,36 | 0,36 |
|  | Вода | 190 | 190 |  | 190 | 190 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,04** | **2,04** |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **45** | **60** | 40 | **1,80** | **2,40** |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **25** | **35** | 40 | **1,00** | **1,40** |
| **89** | **Плоды или ягоды свежие** |  |  |  | **100** | **100** | 100 | **10,00** | **10,00** |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  |  |  | **58,15** | **61,38** |
|  | **Итого за 7 день** |  |  |  |  |  |  | **69,30** | **75,48** |
|  | **День 8 среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Каша рисовая молочная жидкая** |  |  | **205** | **150** | **200** |  |  |  |
|  | Крупа рисовая | 30,8 | 30,8 |  | 22,5 | 30,0 | 55 | 1,24 | 1,65 |
|  | Молоко | 106,7 | 106,7 |  | 78,1 | 104,1 | 55 | 4,29 | 5,73 |
|  | Вода | 71,3 | 71,3 |  | 52,2 | 69,6 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар | 5 | 5 |  | 3,7 | 4,9 | 36 | 0,13 | 0,18 |
|  | Масса каши | 200 | 200 |  | 146,3 | 195,1 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 3,7 | 4,9 | 400 | 1,46 | 1,95 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **7,13** | **9,50** |
| **319** | **Сдоба обыкновенная** |  |  | **60** | **60** | **60** |  |  |  |
|  | Мука пшеничная в/с | 44,8 | 44,8 |  | 44,8 | 44,8 | 35 | 1,57 | 1,57 |
|  | Сахар | 4,4 | 4,4 |  | 4,4 | 4,4 | 36 | 0,16 | 0,16 |
|  | Дрожжи прессованные | 0,7 | 0,7 |  | 0,7 | 0,7 | 100 | 0,07 | 0,07 |
|  | Соль | 0,7 | 0,7 |  | 0,7 | 0,7 | 15 | 0,01 | 0,01 |
|  | Масло растительное | 3,1 | 3,1 |  | 3,1 | 3,1 | 80 | 0,25 | 0,25 |
|  | Яйцо | 1,6 | 1,6 |  | 1,6 | 1,6 | 150 | 0,24 | 0,24 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,29** | **2,29** |
| **300** | **Чай с сахаром витаминизированный** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  |
|  | Чай высшего или 1- го сорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 450 | 0,45 | 0,45 |
|  | Вода | 202 | 202 |  | 202 | 202 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 |
|  | Витамин С | 60/70 | 60/70 |  | 60 | 70 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **0,99** | **0,99** |
|  | **Итого завтрак** |  |  |  |  |  |  | **10,41** | **12,79** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **246** | **Овощи натуральные** |  |  | **100** | **60** | **100** |  |  |  |
|  | огурцы свежие | 108 | 100 |  | 64,8 | 108 | 50 | 3,24 | 5,40 |
|  | помидоры свежие | 106 | 100 |  | 63,6 | 106 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,24** | **5,40** |
| ИЛИ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **247** | **Овощи натуральные соленые** |  |  | **50** | **60** | **100** |  |  |  |
|  | Помидоры соленые | 53 | 50 |  | 63,6 | 106 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Или огурцы соленые | 54 | 50 |  | 64,8 | 108 | 50 | 3,24 | 5,40 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,24** | **5,40** |
| **204** | **Суп картофельный с крупой** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  |
|  | Картофель | 53,6 | 37,5 |  | 42,88 | 53,6 | 21 | 0,90 | 1,13 |
|  | Крупа пшеничная, перловая | 10 | 10 |  | 8 | 10 | 24 | 0,19 | 0,24 |
|  | или рис, пшено | 5 | 5 |  | 4 | 5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Морковь | 6,25 | 5 |  | 5 | 6,25 | 20 | 0,10 | 0,13 |
|  | Лук репчатый | 6 | 5 |  | 4,8 | 6 | 20 | 0,10 | 0,12 |
|  | Масло сливочное | 2,5 | 2,5 |  | 2 | 2,5 | 400 | 0,80 | 1,00 |
|  | Бульон | 187,5 | 187,5 |  | 150 | 187,5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Соль | 0,25 | 0,25 |  | 0,2 | 0,25 | 15 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,09** | **2,61** |
| **178** | **Голубцы ленивые с маслом или с соусом** |  |  | **70/30** | **80/30** | **100/50** |  |  |  |
|  | Говядина 1 категории (котлетное мясо) | 39 | 28 |  | 44,6 | 55,7 | 250 | 11,14 | 13,93 |
|  | Крупа рисовая | 3,5 | 3,5 |  | 4,0 | 5,0 | 55 | 0,22 | 0,28 |
|  | Масса отварного риса |  | 10 |  | 0,0 | 0,0 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Лук репчатый | 5 | 4 |  | 5,7 | 7,1 | 20 | 0,11 | 0,14 |
|  | Масло сливочное | 2 | 2 |  | 2,3 | 2,9 | 400 | 0,91 | 1,14 |
|  | Масса пассерованного лука | 2 | 2 |  | 2,3 | 2,9 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Капуста белокочанная | 52 | 42 |  | 59,4 | 74,3 | 20 | 1,19 | 1,49 |
|  | Масса отварной капусты | 39 | 39 |  | 44,6 | 55,7 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масса полуфабриката | 79 | 79 |  | 90,3 | 112,9 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масса готовых голубцов | 70 | 70 |  | 80,0 | 100,0 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Соус | 30 | 30 |  | 30,0 | 50,0 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Или масло сливочное | 5 | 5 |  | 5,7 | 7,1 | 400 | 2,29 | 2,86 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **15,87** | **19,83** |
| **283** | **Компот из смеси сухофруктов** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  |
|  | Смесь сухофруктов | 25 | 30,5 |  | 25 | 25 | 120 | 3,00 | 3,00 |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 |
|  | Вода | 190 | 190 |  | 190 | 190 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,54** | **3,54** |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **45** | **60** | 40 | **1,80** | **2,40** |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **25** | **35** | 40 | **1,00** | **1,40** |
| **89** | **Плоды или ягоды свежие** |  |  |  | **100** | **100** | 100 | **10,00** | **10,00** |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  |  |  | **37,54** | **45,19** |
|  | **Итого за 8 день** |  |  |  |  |  |  | **47,95** | **57,98** |
|  | **День 9: четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **154** | **Сырники из творога со сгущенным молоком** |  |  | **150/20** | **150/20** | **200/20** |  |  |  |
|  | Творог | 136 | 135 |  | 136 | 181 | 300 | 40,80 | 54,30 |
|  | Яйца | 5 | 5 |  | 5 | 6,6 | 150 | 0,75 | 0,99 |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 20 | 36 | 0,54 | 0,72 |
|  | Мука пшеничная | 20 | 20 |  | 20 | 26,6 | 35 | 0,70 | 0,93 |
|  | Масса полуфабриката | 170 | 170 |  | 170 | 226 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 5 | 6,6 | 400 | 2,00 | 2,64 |
|  | Масса готовых сырников | 150 | 150 |  | 150 | 200 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Варенье | 20 | 20 |  | 20 | 20 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Или масло сливочное | 5 | 5 |  | 5 | 5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Или соус молочный сладкий | 50 | 50 |  | 50 | 50 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Или сгущенное молоко | 20 | 20 |  | 20 | 20 | 150 | 3,00 | 3,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **47,79** | **62,58** |
| ИЛИ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **327** | **Оладьи со сгущенным молоком** |  |  | **150 /15** | **150 /15** | **200 /15** |  |  |  |
|  | Тесто для оладий | 176 | 176 |  | 176 | 235 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Мука пшеничная | 85 | 82 |  | 85 | 113 | 35 | 2,98 | 3,96 |
|  | Яйца | 4 | 4 |  | 4 | 5 | 150 | 0,60 | 0,75 |
|  | Вода | 85 | 85 |  | 85 | 113 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Дрожжи прессованные | 2,5 | 2,5 |  | 2,5 | 3,3 | 100 | 0,25 | 0,33 |
|  | Сахар | 3 | 3 |  | 3 | 4 | 36 | 0,11 | 0,14 |
|  | Соль | 1,5 | 1,5 |  | 1,5 | 2 | 15 | 0,02 | 0,03 |
|  | Масло растительное | 9 | 9 |  | 9 | 12 | 80 | 0,72 | 0,96 |
|  | Масса готовых оладий | 150 | 150 |  | 150 | 200 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 |  | 10 | 10 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Или джем или повидло | 15,2 | 15 |  | 15,2 | 15,2 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Или сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Или сгущенное молоко | 15,2 | 15 |  | 15,2 | 15,2 | 150 | 2,28 | 2,28 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,96** | **8,45** |
| **286** | **Кофейный напиток с молоком** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  |
|  | Кофейный напиток | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 350 | 0,70 | 0,70 |
|  | Молоко | 100 | 100 |  | 100 | 100 | 55 | 5,50 | 5,50 |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 |
|  | Вода | 120 | 120 |  | 120 | 120 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,74** | **6,74** |
|  | **Итого завтрак** |  |  |  |  |  |  | **13,70** | **15,19** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Салат витаминный** |  |  | **50** | **60** | **100** |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 25 | 20 |  | 30 | 50 | 20 | 0,60 | 1,00 |
|  | Яблоки свежие | 14 | 10 |  | 16,8 | 28 | 100 | 1,68 | 2,80 |
|  | Морковь | 16 | 13 |  | 19,2 | 32 | 20 | 0,38 | 0,64 |
|  | Сахар | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 | 36 | 0,11 | 0,18 |
|  | Масло растительное | 5 | 5 |  | 6 | 10 | 80 | 0,48 | 0,80 |
|  | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 |  | 0,06 | 0,1 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Вода для разведения лимонной кислоты | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,25** | **5,42** |
| **71** | **Суп картофельный с крупой и рыбными консервами** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  |
|  | Консервы рыбные в собственном соку | 26 | 25 |  | 20,8 | 26 | 250 | 5,20 | 6,50 |
|  | Картофель | 100 | 75 |  | 80 | 100 | 21 | 1,68 | 2,10 |
|  | Крупа перловая или овсяная, пшеничная | 10 | 10 |  | 8 | 10 | 24 | 0,19 | 0,24 |
|  | Или рисовая | 5 | 5 |  | 4 | 5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Или хлопья «Геркулес» | 7,5 | 7,5 |  | 6 | 7,5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Морковь | 12,5 | 10 |  | 10 | 12,5 | 20 | 0,20 | 0,25 |
|  | Лук репчатый | 12 | 10 |  | 9,6 | 12 | 20 | 0,19 | 0,24 |
|  | Масло растительное | 2,5 | 2,5 |  | 2 | 2,5 | 80 | 0,16 | 0,20 |
|  | Вода | 175 | 175 |  | 140 | 175 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **7,62** | **9,53** |
| **209** | **Котлеты, биточки, шницели припущенные** |  |  | **75** | **80** | **100** |  |  |  |
|  | Курица 1 категории потрошеная | 145 | 52 |  | 155 | 193 | 160 | 24,80 | 30,88 |
|  | Хлеб пшеничный | 13 | 13 |  | 14 | 17 | 40 | 0,56 | 0,68 |
|  | Молоко или вода | 18 | 18 |  | 19,2 | 24 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масса полуфабриката | 80 | 80 |  | 85 | 107 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масса готовых биточков | 70 | 70 |  | 75 | 93 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 5 | 6 | 400 | 2,00 | 2,40 |
|  | Или соус | 30 | 30 |  | 32 | 40 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **27,36** | **33,96** |
| **130** | **Пюре из гороха с маслом** |  |  | **205** | **150** | **180** |  |  |  |
|  | Масса пюре из гороха | 200 | 200 |  | 146 | 176 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | В том числе горох | 101 | 100 |  | 74 | 89 | 27 | 2,00 | 2,40 |
|  | вода | 205 | 205 |  | 150 | 180 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 3,6 | 4,3 | 400 | 1,44 | 1,72 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,44** | **4,12** |
| **300** | **Чай с сахаром витаминизированный** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  |
|  | Чай высшего или 1- го сорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 450 | 0,45 | 0,45 |
|  | Вода | 202 | 202 |  | 202 | 202 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 |
|  | Витамин С | 60/70 | 60/70 |  | 60 | 70 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **0,99** | **0,99** |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **45** | **60** | 40 | **1,80** | **2,40** |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **25** | **35** | 40 | **1,00** | **1,40** |
| **89** | **Плоды или ягоды свежие** |  |  |  | **100** | **100** | 100 | **10,00** | **10,00** |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  |  |  | **55,46** | **67,82** |
|  | **Итого за 9 день** |  |  |  |  |  |  | **69,16** | **83,01** |
|  | **День 10 пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Бутерброд с маслом и сыром** |  |  | **60/10/10** | **60/10/10** | **60/10/10** |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта | 60 | 60 |  | 60 | 60 | 40 | 2,40 | 2,40 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 400 | 4,00 | 4,00 |
|  | Сыр твердый | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 400 | 4,00 | 4,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **10,40** | **10,40** |
| **53** | **Суп молочный с макаронными изделиями** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  |
|  | Молоко | 175 | 175 |  | 140 | 175 | 55 | 7,70 | 9,63 |
|  | Вода | 55 | 55 |  | 44 | 55 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 2,5 | 2,5 |  | 2 | 2,5 | 400 | 0,80 | 1,00 |
|  | Сахар | 2,5 | 2,5 |  | 2 | 2,5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия | 20 | 20 |  | 16 | 20 | 35 | 0,56 | 0,70 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **9,06** | **11,33** |
| **300** | **Чай с сахаром витаминизированный** |  |  | **200** | **200** | **200** |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Чай высшего или 1- го сорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 450 | 0,45 | 0,45 |
|  | Вода | 202 | 202 |  | 202 | 202 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 |
|  | Витамин С | 60/70 | 60/70 |  | 60 | 70 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **0,99** | **0,99** |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **20** | **25** | 40 | **0,80** | **1,00** |
|  | **Итого завтрак** |  |  |  |  |  |  | **21,25** | **23,72** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** |  |  | **50** | **60** | **100** |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 53 | 42 |  | 63,6 | 106 | 20 | 1,27 | 2,12 |
|  | Морковь | 6,5 | 5 |  | 7,8 | 13 | 20 | 0,16 | 0,26 |
|  | Масло растительное | 5 | 5 |  | 6 | 10 | 80 | 0,48 | 0,80 |
|  | Сахар | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 | 36 | 0,11 | 0,18 |
|  | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 |  | 0,06 | 0,1 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Вода для разведения лимонной кислоты | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,02** | **3,36** |
| **45** | **Суп картофельный с бобовыми** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  |
|  | Горох | 21,25 | 21,25 |  | 17 | 21,25 | 27 | 0,46 | 0,57 |
|  | Картофель | 67,5 | 50 |  | 54 | 67,5 | 21 | 1,13 | 1,42 |
|  | Морковь | 15,6 | 12,5 |  | 12,48 | 15,6 | 20 | 0,25 | 0,31 |
|  | Лук репчатый | 12,5 | 10 |  | 10 | 12,5 | 20 | 0,20 | 0,25 |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 4 | 5 | 400 | 1,60 | 2,00 |
|  | Бульон | 175 | 175 |  | 140 | 175 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,64** | **4,55** |
| **210** | **Курица в соусе с томатом** |  |  | **120** | **120** | **120** |  |  |  |
|  | Курица 1 категории потрошеная | 208 | 184/132 |  | 208 | 208 | 160 | 33,28 | 33,28 |
|  | Отварная мякоть птицы без кожи |  | 70 |  | 70 | 70 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 9 | 9 |  | 9 | 9 | 400 | 3,60 | 3,60 |
|  | Лук репчатый | 9,3 | 7,5 |  | 9,3 | 9,3 | 20 | 0,19 | 0,19 |
|  | Томат-пюре | 9,3 | 9,3 |  | 9,3 | 9,3 | 130 | 1,21 | 1,21 |
|  | Мука пшеничная | 1,9 | 1,9 |  | 1,9 | 1,9 | 35 | 0,07 | 0,07 |
|  | Чеснок | 0,9 | 0,9 |  | 0,9 | 0,9 | 190 | 0,17 | 0,17 |
|  | Сметана | 5 | 5 |  | 5 | 5 | 175 | 0,88 | 0,88 |
|  | Морковь | 9,3 | 7,5 |  | 9,3 | 9,3 | 20 | 0,19 | 0,19 |
|  | Вода | 46 | 46 |  | 46 | 46 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **39,57** | **39,57** |
| **224** | **Рис отварной** |  |  | **150** | **150** | **180** |  |  |  |
|  | Крупа рисовая | 54 | 54 |  | 54 | 64,8 | 55 | 2,97 | 3,56 |
|  | Масло сливочное | 6,75 | 6,75 |  | 6,75 | 8,1 | 400 | 2,70 | 3,24 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **5,67** | **6,80** |
| **293** | **Сок фруктовый** |  |  | **200** | **200** | **200** | 30 | 6,00 | 6,00 |
|  | Сок томатный или морковный, или черносмородиновый или сливовый, или яблочный или абрикосовый и др. | 200 | 200 |  | 200 | 200 |  | 0,00 | 0,00 |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **45** | **60** | 40 | **1,80** | **2,40** |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **25** | **35** | 40 | **1,00** | **1,40** |
| **89** | **Плоды или ягоды свежие** |  |  |  | **100** | **100** | 100 | **10,00** | **10,00** |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  |  |  | **69,70** | **74,09** |
|  | **Итого за 10 день** |  |  |  |  |  |  | **90,95** | **97,81** |
|  | **Итого за 10 дней завтраки** |  |  |  |  |  |  | **169,29** | **202,86** |
|  | **Итого в среднем за 1 день завтраки** |  |  |  |  |  |  | **16,93** | **20,29** |
|  | **Итого за 10 дней обеды** |  |  |  |  |  |  | **520,19** | **591,27** |
|  | **Итого в среднем за 1 день обеды** |  |  |  |  |  |  | **52,02** | **59,13** |
|  | **Стоимость родительской платы в день завтраки** |  |  |  |  |  |  |  | **8,84** |
|  | **Стоимость родительской платы в день обеды с фруктами** |  |  |  |  |  |  | **51,10** | **59,13** |
|  | **Стоимость родительской платы в день обеды без фруктов** |  |  |  |  |  |  | **42,02** | **49,13** |
|  | **Общая стоимость родительской платы в день (завтраки+обеды) без фруктов** |  |  |  |  |  |  | **42,02** | **57,96** |
|  | **Общая стоимость питания за 10 дней** |  |  |  |  |  |  | **701,67** | **806,52** |
|  | **Общая стоимость питания в среднем за 1 день** |  |  |  |  |  |  | **70,17** | **80,65** |
|  | **Общая стоимость питания за 10 дней без фруктов** |  |  |  |  |  |  | **601,67** | **706,52** |
|  | **Общая стоимость питания в среднем за 1 день без фруктов** |  |  |  |  |  |  | **60,17** | **70,65** |

Утверждаю:

Начальник отдела образования,

опеки и попечительства

администрации МО Беляевский район

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Кравченко

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.

Расчет единого примерного меню на 10 дней (завтраки, обеды) для обучающихся образовательных организаций Беляевского района в 2020-2021 учебном году (2 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сезон осенне-зимний | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Количество грамм по технологической карте /брутто | Количество грамм по технологической карте /нетто | Масса порции по технологической карте | Масса порции (г) по меню для детей | | Цена, руб | Стоимость | |
| с 7 до 11 лет | с 12 лет и старше | с 7 до 11 лет | с 12 лет и старше | |  |  |  |  |  |
|  | **День 1 понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **205** | **Колбасные изделия отварные** |  |  | **75** | **80** | **100** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сосиски | 72 | 70 |  | 76 | 96 | 230 | 17,48 | 22,08 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или сардельки |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или колбаса вареная |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 5 | 6 | 400 | 2,00 | 2,40 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или соус |  | 50 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **19,48** | **24,48** | |  |  |  |  |  |  |
| **219** | **Каша гречневая рассыпчатая** |  |  | **150** | **150** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа гречневая | 69 | 69 |  | 69 | 92 | 70 | 4,83 | 6,44 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 102 | 102 |  | 102 | 136 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса каши | 144 | 144 |  | 144 | 192 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 6,75 | 6,75 |  | 6,75 | 9 | 400 | 2,70 | 3,60 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **7,53** | **10,04** | |  |  |  |  |  |  |
| **300** | **Чай с сахаром витаминизированный** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай высшего или 1- го сорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 450 | 0,45 | 0,45 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 202 | 202 |  | 202 | 202 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Витамин С |  |  |  | 60 | 70 |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **0,99** | **0,99** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **40** | **50** | **40** | **1,60** | **2,00** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **20** | **25** | **40** | **0,80** | **1,00** | |  |  |  |  |  |  |
| **89** | **Плоды или ягоды свежие** | 20 | 200 |  | 200 | 200 | 100 | **20,00** | **20,00** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак** |  |  |  |  |  |  | **50,40** | **58,51** | |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** |  |  | **50** | **60** | **100** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 53 | 42 |  | 63,6 | 106 | 20 | 1,27 | 2,12 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 6,5 | 5 |  | 7,8 | 13 | 20 | 0,16 | 0,26 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 | 5 |  | 6 | 10 | 80 | 0,48 | 0,80 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 | 40 | 0,12 | 0,20 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 |  | 0,06 | 0,1 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода для разведения лимонной кислоты | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,03** | **3,38** | |  |  |  |  |  |  |
| **204** | **Суп картофельный с крупой** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 53,6 | 37,5 |  | 42,88 | 53,6 | 21 | 0,90 | 1,13 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа пшеничная, перловая | 10 | 10 |  | 8 | 10 | 24 | 0,19 | 0,24 | |  |  |  |  |  |  |
|  | или рис, пшено | 5 | 5 |  | 4 | 5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 6,25 | 5 |  | 5 | 6,25 | 20 | 0,10 | 0,13 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 6 | 5 |  | 4,8 | 6 | 20 | 0,10 | 0,12 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 2,5 | 2,5 |  | 2 | 2,5 | 400 | 0,80 | 1,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон | 187,5 | 187,5 |  | 150 | 187,5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25 | 0,25 |  | 0,2 | 0,25 | 15 | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,09** | **2,61** | |  |  |  |  |  |  |
| **202** | **Тефтели из говядины с рисом («ежики»)** |  |  | **70/30** | **80/30** | **100 /30** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Говядина 1 категории (котлетное мясо) | 61 | 44 |  | 69,7 | 87,1 | 250 | 17,43 | 21,78 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 7 | 7 |  | 8 | 10 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая | 6 | 6 |  | 6,8 | 8,5 | 55 | 0,37 | 0,47 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса готового рассыпчатого риса | 17,5 | 17,5 |  | 20 | 25 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 24,5 | 21 |  | 28 | 35 | 20 | 0,56 | 0,70 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 4 | 4 |  | 4,5 | 5,7 | 400 | 1,80 | 2,28 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса пассерованного лука | 10,5 | 10,5 |  | 12 | 15 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 5 | 5 |  | 5,7 | 7,1 | 35 | 0,20 | 0,25 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса полуфабриката | 83 | 83 |  | 94,8 | 118,5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 6 | 6 |  | 6,8 | 8,5 | 400 | 2,72 | 3,40 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса готовых тефтелей | 70 | 70 |  | 80 | 100 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус | 30 | 30 |  | 30 | 30 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **23,08** | **28,87** | |  |  |  |  |  |  |
| **228** | **Макаронные изделия отварные с овощами** |  |  | **150** | **150** | **180** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Макаронные изделия | 43,5 | 43,5 |  | 43,5 | 52,2 | 35 | 1,52 | 1,83 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 7,5 | 7,5 |  | 7,5 | 9 | 400 | 3,00 | 3,60 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 26,55 | 20,85 |  | 26,55 | 31,86 | 20 | 0,53 | 0,64 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 15 | 12,6 |  | 15 | 18 | 20 | 0,30 | 0,36 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре | 7,5 | 7,5 |  | 7,5 | 9 | 130 | 0,98 | 1,17 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,33** | **7,59** | |  |  |  |  |  |  |
| **300** | **Чай с сахаром витаминизированный** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай высшего или 1- го сорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 450 | 0,45 | 0,45 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 202 | 202 |  | 202 | 202 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Витамин С |  |  |  | 60 | 70 |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **0,99** | **0,99** | |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с |  |  |  | 45 | 60 | 40 | **1,80** | **2,40** | |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный |  |  |  | 25 | 35 | 40 | **1,00** | **1,40** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  |  |  | **37,32** | **47,25** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 1 день** |  |  |  |  |  |  | **87,72** | **105,76** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **День 2 вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **380** | **Бутерброд с маслом** |  |  | **60/10** | **60/10** | **60/10** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта | 60 | 60 |  | 60 | 60 | 40 | 2,40 | 2,40 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 400 | 4,00 | 4,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,40** | **6,40** | |  |  |  |  |  |  |
| **214** | **Рагу из птицы** |  |  | **175** | **175** | **175** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Курица 1 категории потрошеная | 81 | 72 |  | 81 | 81 | 160 | 12,96 | 12,96 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 80 | 0,16 | 0,16 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса жареной птицы | - | 50 |  | 50 | 50 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 107 | 80 |  | 107 | 107 | 21 | 2,25 | 2,25 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 21 | 17 |  | 21 | 21 | 20 | 0,42 | 0,42 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатное пюре | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 130 | 0,78 | 0,78 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 12 | 10 |  | 12 | 12 | 20 | 0,24 | 0,24 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 80 | 0,32 | 0,32 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 35 | 0,04 | 0,04 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса гарнира и соуса |  | 125 |  | 125 | 125 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **17,16** | **17,16** | |  |  |  |  |  |  |
| **296** | **Чай с молоком** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай высшего или 1- го сорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 450 | 0,45 | 0,45 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 46,5 | 46,5 |  | 46,5 | 46,5 | 55 | 2,56 | 2,56 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 13,5 | 13,5 |  | 13,5 | 13,5 | 36 | 0,49 | 0,49 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,49** | **3,49** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **20** | **25** | **40** | **0,80** | **1,00** | |  |  |  |  |  |  |
| **89** | **Плоды или ягоды свежие** | 20 | 200 |  | 200 | 200 | 100 | **20,00** | **20,00** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак** |  |  |  |  |  |  | **47,86** | **48,06** | |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **Салат из моркови** |  |  | **50** | **60** | **100** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 55 | 44 |  | 66 | 110 | 20 | 1,32 | 2,20 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 | 5 |  | 6 | 10 | 80 | 0,48 | 0,80 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 1,5 | 1,5 |  | 1,8 | 3 | 36 | 0,06 | 0,11 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **1,86** | **3,11** | |  |  |  |  |  |  |
| **56** | **Суп-лапша домашняя на курином бульоне** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лапша |  |  |  | 0 | 0 |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 17,5 | 17,5 |  | 14 | 17,5 | 35 | 0,49 | 0,61 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная на подпыл | 7,5 | 7,5 |  | 6 | 7,5 | 35 | 0,21 | 0,26 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 3,5 | 3,5 |  | 2,8 | 3,5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5 | 0,5 |  | 0,4 | 0,5 | 15 | 0,01 | 0,01 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца | 5 | 5 |  | 4 | 5 | 150 | 0,60 | 0,75 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса сухой лапши | 22,5 | 22,5 |  | 18 | 22,5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса вареной лапши | 50 | 50 |  | 40 | 50 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 6,25 | 5 |  | 5 | 6,25 | 20 | 0,10 | 0,13 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 15,75 | 12,5 |  | 12,6 | 15,75 | 20 | 0,25 | 0,32 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 4 | 5 | 400 | 1,60 | 2,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон | 225 | 225 |  | 180 | 225 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,26** | **4,07** | |  |  |  |  |  |  |
| **180** | **Гуляш из говядины** |  |  | **120** | **120** | **120** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Говядина (лопаточная, подлопаточная, часть, грудинка, покромка) | 151 | 111 |  | 151 | 151 | 250 | 37,75 | 37,75 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 6,5 | 6,5 |  | 6,5 | 6,5 | 80 | 0,52 | 0,52 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 17 | 14 |  | 17 | 17 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре | 11 | 11 |  | 11 | 11 | 130 | 1,43 | 1,43 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 3,7 | 3,7 |  | 3,7 | 3,7 | 35 | 0,13 | 0,13 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса тушеного мяса |  | 70 |  | 70 | 70 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса соуса |  | 50 |  | 50 | 50 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **39,83** | **39,83** | |  |  |  |  |  |  |
| **221** | **Каша пшеничная рассыпчатая** |  |  | **150** | **150** | **180** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа пшеничная | 58,5 | 58,5 | 58,5 | 58,5 | **70,2** | **24** | **1,40** | **1,68** | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 103,5 | 104 | 104 | 104 | **124,2** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса каши |  | 144 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | **9** | **400** | **3,00** | **3,60** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **4,40** | **5,28** | |  |  |  |  |  |  |
| **274** | **Кисель из концентрата плодового или ягодного** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Концентрат киселя | 24 | 24 |  | 24 | 24 | 70 | 1,68 | 1,68 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 36 | 0,36 | 0,36 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 190 | 190 |  | 190 | 190 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,04** | **2,04** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **45** | **60** | **40** | **1,80** | **2,40** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **25** | **35** | **40** | **1,00** | **1,40** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  |  |  | **54,20** | **58,13** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 2 день** |  |  |  |  |  |  | **102,05** | **106,19** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **День 3 среда** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Бутерброд с маслом и сыром** |  |  | **60/10/10** | **60/10/10** | **60/10/10** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта | 60 | 60 |  | 60 | 60 | 40 | 2,40 | 2,40 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 400 | 4,00 | 4,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр твердый | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 400 | 4,00 | 4,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **10,40** | **10,40** | |  |  |  |  |  |  |
| **108** | **Каша молочная кукурузная жидкая** |  |  | **205** | **150** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа кукурузная | 40 | 40 |  | 29 | 39 | 37 | 1,07 | 1,44 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 68 | 68 |  | 50 | 66 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 100 | 100 |  | 73 | 97 | 55 | 4,02 | 5,34 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 | 5 |  | 3,6 | 4,8 | 36 | 0,13 | 0,17 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса каши | 200 | 200 |  | 146 | 195 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 3,6 | 4,8 | 400 | 1,44 | 1,92 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,66** | **8,87** | |  |  |  |  |  |  |
| **269** | **Какао с молоком** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао-порошок | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 250 | 0,75 | 0,75 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 100 | 100 |  | 100 | 100 | **55** | 5,50 | 5,50 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 110 | 110 |  | 110 | 110 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 20 | 20 |  | 20 | 20 | 36 | 0,72 | 0,72 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,97** | **6,97** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **20** | **25** | **40** | **0,80** | **1,00** | |  |  |  |  |  |  |
| **89** | **Плоды или ягоды свежие** | 20 | 200 |  | 200 | 200 | 100 | **20,00** | **20,00** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак** |  |  |  |  |  |  | **44,83** | **47,24** | |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** |  |  | **50** | **60** | **100** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 53 | 42 |  | 63,6 | 106 | 20 | 1,27 | 2,12 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 6,5 | 5 |  | 7,8 | 13 | 20 | 0,16 | 0,26 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 | 5 |  | 6 | 10 | 80 | 0,48 | 0,80 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 | 36 | 0,11 | 0,18 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 |  | 0,06 | 0,1 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода для разведения лимонной кислоты | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,02** | **3,36** | |  |  |  |  |  |  |
| **37** | **Борщ с капустой и картофелем** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекла | 50 | 40 |  | 40 | 50 | 25 | 1,00 | 1,25 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста свежая | 25 | 20 |  | 20 | 25 | 20 | 0,40 | 0,50 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 28,1 | 20 |  | 22,5 | 28,1 | 21 | 0,47 | 0,59 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 16,85 | 12,5 |  | 13,5 | 16,8 | 20 | 0,27 | 0,34 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 6,25 | 5 |  | 5 | 6,3 | 20 | 0,10 | 0,13 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3 | 3 |  | 2,4 | 3 | 80 | 0,19 | 0,24 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон или вода | 187,5 | 187,5 |  | 150 | 188 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лимонная кислота | 0,25 | 0,25 |  | 0,2 | 0,25 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 2,5 | 2,5 |  | 2 | 2,5 | 36 | 0,07 | 0,09 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана | 10 | 10 |  | 8 | 10 | 175 | 1,40 | 1,75 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,91** | **4,88** | |  |  |  |  |  |  |
| **211** | **Плов из отварной птицы** |  |  | **210** | **210** | **210** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Курица 1 категории потрошеная | 207,5 | 184/132 |  | 207,5 | 207,5 | 160 | 33,20 | 33,20 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса отварной мякоти птицы без кожи |  | 70 |  | 70 | 70 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 11 | 11 |  | 11 | 11 | 80 | 0,88 | 0,88 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 22 | 11 |  | 22 | 22 | 20 | 0,44 | 0,44 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 14 | 11 |  | 14 | 14 | 20 | 0,28 | 0,28 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая | 49 | 49 |  | 49 | 49 | 55 | 2,70 | 2,70 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон для риса | 104 | 104 |  | 104 | 104 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса готового риса с овощами |  | 140 |  | 140 | 140 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **37,50** | **37,50** | |  |  |  |  |  |  |
| **283** | **Компот из смеси сухофруктов** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Смесь сухофруктов | 25 | 30,5 |  | 25 | 25 | 120 | 3,00 | 3,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 190 | 190 |  | 190 | 190 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,54** | **3,54** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **45** | **60** | **40** | **1,80** | **2,40** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **25** | **35** | **40** | **1,00** | **1,40** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  |  |  | **49,76** | **53,08** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 3 день** |  |  |  |  |  |  | **94,59** | **100,32** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **День 4 четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **319** | **Сдоба обыкновенная** |  |  | **60** | **60** | **60** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная в/с | 44,8 | 44,8 |  | 44,8 | 44,8 | 35 | 1,57 | 1,57 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 4,4 | 4,4 |  | 4,4 | 4,4 | 36 | 0,16 | 0,16 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи прессованные | 0,7 | 0,7 |  | 0,7 | 0,7 | 100 | 0,07 | 0,07 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,7 | 0,7 |  | 0,7 | 0,7 | 15 | 0,01 | 0,01 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3,1 | 3,1 |  | 3,1 | 3,1 | 80 | 0,25 | 0,25 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 1,6 | 1,6 |  | 1,6 | 1,6 | 150 | 0,24 | 0,24 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,29** | **2,29** | |  |  |  |  |  |  |
| **172** | **Рыба, тушенная в томате с овощами** |  |  | **140** | **140** | **140** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Минтай потрошеный обезглавленный | 113 | 87 |  | 113 | 113 | 140 | 15,82 | 15,82 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода или бульон | 25 | 25 |  | 25 | 25 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 37 | 29 |  | 37 | 37 | 20 | 0,74 | 0,74 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 17 | 14 |  | 17 | 17 | 20 | 0,34 | 0,34 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре | 9 | 9 |  | 9 | 9 | 130 | 1,17 | 1,17 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 7,5 | 7,5 |  | 7,5 | 7,5 | 80 | 0,60 | 0,60 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 2,5 | 2,5 |  | 2,5 | 2,5 | 36 | 0,09 | 0,09 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лавровый лист | 0,007 | 0,007 |  | 0,007 | 0,007 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Гвоздика | 0,007 | 0,007 |  | 0,007 | 0,007 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Корица | 0,007 | 0,007 |  | 0,007 | 0,007 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса тушеной рыбы |  | 70 |  | 70 | 70 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **18,76** | **18,76** | |  |  |  |  |  |  |
| **239** | **Картофель отварной** |  |  | **150** | **150** | **180** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 198 | 148,5 |  | 198 | 237,6 | 21 | 4,16 | 4,99 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса отварного картофеля | 144 | 144 |  | 144 | 172,8 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 6,75 | 6,75 |  | 6,75 | 8,1 | 400 | 2,70 | 3,24 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или масло растительное | 6,75 | 6,75 |  | 6,75 | 8,1 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,86** | **8,23** | |  |  |  |  |  |  |
| ИЛИ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **241** | **Картофельное пюре** |  |  | **150** | **150** | **180** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 169,5 | 126 |  | 169,5 | 203,4 | 21 | 3,56 | 4,27 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 24 | 22,5 |  | 24 | 28,8 | 55 | 1,32 | 1,58 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 6,75 | 6,75 |  | 6,75 | 8,1 | 400 | 2,70 | 3,24 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **7,58** | **9,10** | |  |  |  |  |  |  |
| **296** | **Чай с молоком** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай высшего или 1- го сорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 450 | 0,45 | 0,45 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 46,5 | 46,5 |  | 46,5 | 46,5 | 55 | 2,56 | 2,56 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 13,5 | 13,5 |  | 13,5 | 13,5 | 36 | 0,49 | 0,49 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,49** | **3,49** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **20** | **25** | **40** | **0,80** | **1,00** | |  |  |  |  |  |  |
| **89** | **Плоды или ягоды свежие** | 20 | 200 |  | 200 | 200 | 100 | **20,00** | **20,00** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак** |  |  |  |  |  |  | **52,93** | **54,64** | |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **246** | **Овощи натуральные** |  |  | **100** | **60** | **100** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | огурцы свежие | 108 | 100 |  | 64,8 | 108 | 50 | 3,24 | 5,40 | |  |  |  |  |  |  |
|  | помидоры свежие | 106 | 100 |  | 63,6 | 106 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,24** | **5,40** | |  |  |  |  |  |  |
| ИЛИ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **247** | **Овощи натуральные соленые** |  |  | **50** | **60** | **100** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидоры соленые | 53 | 50 |  | 63,6 | 106 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или огурцы соленые | 54 | 50 |  | 64,8 | 108 | 50 | 3,24 | 5,40 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,24** | **5,40** | |  |  |  |  |  |  |
| **46** | **Суп картофельный с клецками** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 66,25 | 50 |  | 53 | 66,25 | 21 | 1,11 | 1,39 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 | 10 |  | 10 | 12,5 | 20 | 0,20 | 0,25 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 12 | 10 |  | 9,6 | 12 | 20 | 0,19 | 0,24 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 2,5 | 2,5 |  | 2 | 2,5 | 400 | 0,80 | 1,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон | 187,5 | 187,5 |  | 150 | 187,5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Клецки: |  |  |  | 0 | 0 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 10 | 10 |  | 8 | 10 | 35 | 0,28 | 0,35 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 1,25 | 1,25 |  | 1 | 1,25 | 400 | 0,40 | 0,50 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца | 2,5 | 2,5 |  | 2 | 2,5 | 150 | 0,30 | 0,38 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 15 | 15 |  | 12 | 15 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,29** | **4,11** | |  |  |  |  |  |  |
| **202** | **Тефтели из говядины с рисом («ежики»)** |  |  | **70/30** | **80/30** | **100 /30** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Говядина 1 категории (котлетное мясо) | 61 | 44 |  | 69,7 | 87,1 | 250 | 17,43 | 21,78 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 7 | 7 |  | 8 | 10 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая | 6 | 6 |  | 6,8 | 8,5 | 55 | 0,37 | 0,47 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса готового рассыпчатого риса | 17,5 | 17,5 |  | 20 | 25 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 24,5 | 21 |  | 28 | 35 | 20 | 0,56 | 0,70 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 4 | 4 |  | 4,5 | 5,7 | 400 | 1,80 | 2,28 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса пассерованного лука | 10,5 | 10,5 |  | 12 | 15 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 5 | 5 |  | 5,7 | 7,1 | 35 | 0,20 | 0,25 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса полуфабриката | 83 | 83 |  | 94,8 | 118,5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 6 | 6 |  | 6,8 | 8,5 | 400 | 2,72 | 3,40 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса готовых тефтелей | 70 | 70 |  | 80 | 100 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус | 30 | 30 |  | 30 | 30 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **23,08** | **28,87** | |  |  |  |  |  |  |
| **228** | **Макаронные изделия отварные с овощами** |  |  | **150** | **150** | **180** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Макаронные изделия | 43,5 | 43,5 |  | 43,5 | 52,2 | 35 | 1,52 | 1,83 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 7,5 | 7,5 |  | 7,5 | 9 | 400 | 3,00 | 3,60 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 26,55 | 20,85 |  | 26,55 | 31,86 | 20 | 0,53 | 0,64 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 15 | 12,6 |  | 15 | 18 | 20 | 0,30 | 0,36 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре | 7,5 | 7,5 |  | 7,5 | 9 | 130 | 0,98 | 1,17 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,33** | **7,59** | |  |  |  |  |  |  |
| **300** | **Чай с сахаром витаминизированный** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай высшего или 1- го сорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 450 | 0,45 | 0,45 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 202 | 202 |  | 202 | 202 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Витамин С |  |  |  | 60 | 70 |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **0,99** | **0,99** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **45** | **60** | **40** | **1,80** | **2,40** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **25** | **35** | **40** | **1,00** | **1,40** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  |  |  | **39,72** | **50,76** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 4 день** |  |  |  |  |  |  | **92,65** | **105,41** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **День 5 пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **154** | **Сырники из творога со сгущенным молоком** |  |  | **150/20** | **150/20** | **200/20** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Творог | 136 | 135 |  | 136 | 181 | 300 | 40,80 | 54,30 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца | 5 | 5 |  | 5 | 6,6 | 150 | 0,75 | 0,99 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 20 | 36 | 0,54 | 0,72 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 20 | 20 |  | 20 | 26,6 | 35 | 0,70 | 0,93 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса полуфабриката | 170 | 170 |  | 170 | 226 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 5 | 6,6 | 400 | 2,00 | 2,64 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса готовых сырников | 150 | 150 |  | 150 | 200 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Варенье | 20 | 20 |  | 20 | 20 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или масло сливочное | 5 | 5 |  | 5 | 5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или соус молочный сладкий | 50 | 50 |  | 50 | 50 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или сгущенное молоко | 20 | 20 |  | 20 | 20 | 150 | 3,00 | 3,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **47,79** | **62,58** | |  |  |  |  |  |  |
| ИЛИ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **327** | **Оладьи со сгущенным молоком** |  |  | **150 /15** | **150 /15** | **200 /15** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Тесто для оладий | 176 | 176 |  | 176 | 235 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 85 | 82 |  | 85 | 113 | 35 | 2,98 | 3,96 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца | 4 | 4 |  | 4 | 5 | 150 | 0,60 | 0,75 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 85 | 85 |  | 85 | 113 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи прессованные | 2,5 | 2,5 |  | 2,5 | 3,3 | 100 | 0,25 | 0,33 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 3 | 3 |  | 3 | 4 | 36 | 0,11 | 0,14 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 1,5 | 1,5 |  | 1,5 | 2 | 15 | 0,02 | 0,03 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 9 | 9 |  | 9 | 12 | 80 | 0,72 | 0,96 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса готовых оладий | 150 | 150 |  | 150 | 200 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 |  | 10 | 10 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или джем или повидло | 15,2 | 15 |  | 15,2 | 15,2 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или сгущенное молоко | 15,2 | 15 |  | 15,2 | 15,2 | 150 | 2,28 | 2,28 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,96** | **8,45** | |  |  |  |  |  |  |
| **286** | **Кофейный напиток с молоком** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 350 | 0,70 | 0,70 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 100 | 100 |  | 100 | 100 | 50 | 5,00 | 5,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 120 | 120 |  | 120 | 120 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,24** | **6,24** | |  |  |  |  |  |  |
| **89** | **Плоды или ягоды свежие** | 20 | 200 |  | 200 | 200 | 100 | **20,00** | **20,00** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье** | 40 |  |  | 40 | 40 | 114 | **4,56** | **4,56** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак** |  |  |  |  |  |  | **78,59** | **93,38** | |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Салат витаминный** |  |  | **50** | **60** | **100** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 25 | 20 |  | 30 | 50 | 20 | 0,60 | 1,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки свежие | 14 | 10 |  | 16,8 | 28 | 100 | 1,68 | 2,80 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 16 | 13 |  | 19,2 | 32 | 20 | 0,38 | 0,64 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 | 36 | 0,11 | 0,18 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 | 5 |  | 6 | 10 | 80 | 0,48 | 0,80 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 |  | 0,06 | 0,1 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода для разведения лимонной кислоты | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,25** | **5,42** | |  |  |  |  |  |  |
| **204** | **Суп картофельный с крупой** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 53,6 | 37,5 |  | 42,88 | 53,6 | 21 | 0,90 | 1,13 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа пшеничная, перловая | 10 | 10 |  | 8 | 10 | 24 | 0,19 | 0,24 | |  |  |  |  |  |  |
|  | или рис, пшено | 5 | 5 |  | 4 | 5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 6,25 | 5 |  | 5 | 6,25 | 20 | 0,10 | 0,13 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 6 | 5 |  | 4,8 | 6 | 20 | 0,10 | 0,12 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 2,5 | 2,5 |  | 2 | 2,5 | 400 | 0,80 | 1,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон | 187,5 | 187,5 |  | 150 | 187,5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25 | 0,25 |  | 0,2 | 0,25 | 15 | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,09** | **2,61** | |  |  |  |  |  |  |
| **209** | **Котлеты, биточки, шницели припущенные** |  |  | **75** | **80** | **100** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Курица 1 категории потрошеная | 145 | 52 |  | 155 | 193 | 160 | 24,80 | 30,88 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 13 | 13 |  | 14 | 17 | 40 | 0,56 | 0,68 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко или вода | 18 | 18 |  | 19,2 | 24 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса полуфабриката | 80 | 80 |  | 85 | 107 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса готовых биточков | 70 | 70 |  | 75 | 93 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 5 | 6 | 400 | 2,00 | 2,40 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или соус | 30 | 30 |  | 32 | 40 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **27,36** | **33,96** | |  |  |  |  |  |  |
| **130** | **Пюре из гороха с маслом** |  |  | **205** | **150** | **180** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса пюре из гороха | 200 | 200 |  | 146 | 176 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | В том числе горох | 101 | 100 |  | 74 | 89 | 27 | 2,00 | 2,40 | |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 205 | 205 |  | 150 | 180 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 3,6 | 4,3 | 400 | 1,44 | 1,72 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,44** | **4,12** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Напиток с витаминами и микроэлементами «Валетек»** |  |  | **200** | **200** | **200** | 30 | 6,00 | 6,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Смесь сухая с витаминами для напитка (промышленного производства) | 22,5 | 22,5 |  | 22,5 | 22,5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 225 | 225 |  | 225 | 225 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,00** | **6,00** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **45** | **60** | **40** | **1,80** | **2,40** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **25** | **35** | **40** | **1,00** | **1,40** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  |  |  | **44,94** | **55,92** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 5 день** |  |  |  |  |  |  | **123,53** | **149,30** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **День: 6 понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **205** | **Колбасные изделия отварные** |  |  | **75** | **80** | **100** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сосиски | 72 | 70 |  | 76 | 96 | 230 | 17,48 | 22,08 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или сардельки |  |  |  |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или колбаса вареная |  |  |  |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 5 | 6 | 400 | 2,00 | 2,40 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или соус |  | 50 |  |  |  |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **19,48** | **24,48** | |  |  |  |  |  |  |
| **219** | **Каша гречневая рассыпчатая** |  |  | **150** | **150** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа гречневая | 69 | 69 |  | 69 | 92 | 70 | 4,83 | 6,44 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 102 | 102 |  | 102 | 136 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса каши | 144 | 144 |  | 144 | 192 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 6,75 | 6,75 |  | 6,75 | 9 | 400 | 2,70 | 3,60 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **7,53** | **10,04** | |  |  |  |  |  |  |
| **300** | **Чай с сахаром витаминизированный** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай высшего или 1- го сорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 450 | 0,45 | 0,45 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 202 | 202 |  | 202 | 202 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Витамин С | 60/70 | 60/70 |  | 60 | 70 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **0,99** | **0,99** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **40** | **50** | **40** | **1,60** | **2,00** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **20** | **25** | **40** | **0,80** | **1,00** | |  |  |  |  |  |  |
| **89** | **Плоды или ягоды свежие** | 20 | 200 |  | 200 | 200 | 100 | **20,00** | **20,00** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак** |  |  |  |  |  |  | **50,40** | **58,51** | |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** |  |  | **50** | **60** | **100** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 53 | 42 |  | 63,6 | 106 | 20 | 1,27 | 2,12 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 6,5 | 5 |  | 7,8 | 13 | 20 | 0,16 | 0,26 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 | 5 |  | 6 | 10 | 80 | 0,48 | 0,80 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 | 36 | 0,11 | 0,18 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 |  | 0,06 | 0,1 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода для разведения лимонной кислоты | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,02** | **3,36** | |  |  |  |  |  |  |
| **56** | **Суп-лапша домашняя на курином бульоне** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лапша |  |  |  | 0 | 0 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 17,5 | 17,5 |  | 14 | 17,5 | 35 | 0,49 | 0,61 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная на подпыл | 7,5 | 7,5 |  | 6 | 7,5 | 35 | 0,21 | 0,26 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 3,5 | 3,5 |  | 2,8 | 3,5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5 | 0,5 |  | 0,4 | 0,5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца | 5 | 5 |  | 4 | 5 | 150 | 0,60 | 0,75 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса сухой лапши | 22,5 | 22,5 |  | 18 | 22,5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса вареной лапши | 50 | 50 |  | 40 | 50 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 6,25 | 5 |  | 5 | 6,25 | 20 | 0,10 | 0,13 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 15,75 | 12,5 |  | 12,6 | 15,75 | 20 | 0,25 | 0,32 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 4 | 5 | 400 | 1,60 | 2,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон | 225 | 225 |  | 180 | 225 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,25** | **4,07** | |  |  |  |  |  |  |
| **188** | **Котлеты из говядины с овощами** |  |  | **75** | **80** | **100** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Говядина 1 категории (лопатка) | 76 | 56 |  | 81,1 | 101,3 | 250 | 20,27 | 25,33 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса вареного мяса | 35 | 35 |  | 37,3 | 46,7 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца | 4 | 4 |  | 4,3 | 5,3 | 150 | 0,64 | 0,80 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста | 40 | 32 |  | 42,7 | 53,3 | 20 | 0,85 | 1,07 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса припущенной капусты | 28 | 28 |  | 29,9 | 37,3 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 14 | 12 |  | 14,9 | 18,7 | 20 | 0,30 | 0,37 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса припущенной моркови | 10 | 10 |  | 10,7 | 13,3 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 4 | 4 |  | 4,3 | 5,3 | 400 | 1,71 | 2,13 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана | 5 | 5 |  | 5,3 | 6,7 | 175 | 0,93 | 1,17 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 0,7 | 0,7 |  | 0,7 | 0,9 | 35 | 0,03 | 0,03 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 2 | 2 |  | 2,1 | 2,7 | 400 | 0,85 | 1,07 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса полуфабриката | 83 | 83 |  | 88,5 | 110,7 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса готовой котлеты | 70 | 70 |  | 74,7 | 93,3 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 5 | 6 | 400 | 2,00 | 2,40 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **27,58** | **34,37** | |  |  |  |  |  |  |
| **227** | **Макаронные изделия отварные** |  |  | **150** | **150** | **180** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Макаронные изделия | 51 | 51 |  | 51 | 61,2 | 35 | 1,79 | 2,14 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса отварных макаронных изделий | 144 | 144 |  | 144 | 172,8 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 6,75 | 6,75 |  | 6,75 | 8,1 | 400 | 2,70 | 3,24 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **4,49** | **5,38** | |  |  |  |  |  |  |
| **296** | **Чай с молоком** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай высшего или 1- го сорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 450 | 0,45 | 0,45 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 46,5 | 46,5 |  | 46,5 | 46,5 | 55 | 2,56 | 2,56 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 13,5 | 13,5 |  | 13,5 | 13,5 | 36 | 0,49 | 0,49 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,49** | **3,49** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **45** | **60** | **40** | **1,80** | **2,40** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **25** | **35** | **40** | **1,00** | **1,40** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  |  |  | **43,62** | **54,47** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 6 день** |  |  |  |  |  |  | **94,02** | **112,98** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **День: 7 вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Бутерброд с джемом или повидлом** |  |  | **50/13** | **50/13** | **60/16** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта | 50 | 50 |  | 50 | 60 | 40 | 2,00 | 2,40 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Джем или повидло | 13 | 13 |  | 13 | 16 | 80 | 1,04 | 1,28 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,04** | **3,68** | |  |  |  |  |  |  |
| **211** | **Плов из отварной птицы** |  |  | **210** | **210** | **210** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Курица 1 категории потрошеная | 207,5 | 184/132 |  | 207,5 | 207,5 | 160 | 33,20 | 33,20 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса отварной мякоти птицы без кожи |  | 70 |  | 70 | 70 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 11 | 11 |  | 11 | 11 | 80 | 0,88 | 0,88 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 22 | 11 |  | 22 | 22 | 20 | 0,44 | 0,44 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 14 | 11 |  | 14 | 14 | 20 | 0,28 | 0,28 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая | 49 | 49 |  | 49 | 49 | 55 | 2,70 | 2,70 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон для риса | 104 | 104 |  | 104 | 104 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса готового риса с овощами |  | 140 |  | 140 | 140 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **37,50** | **37,50** | |  |  |  |  |  |  |
| **296** | **Чай с молоком** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай высшего или 1- го сорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 450 | 0,45 | 0,45 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 46,5 | 46,5 |  | 46,5 | 46,5 | 55 | 2,56 | 2,56 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 13,5 | 13,5 |  | 13,5 | 13,5 | 36 | 0,49 | 0,49 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,49** | **3,49** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **20** | **25** | **40** | **0,80** | **1,00** | |  |  |  |  |  |  |
| **89** | **Плоды или ягоды свежие** | 20 | 200 |  | 200 | 200 | 100 | **20,00** | **20,00** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак** |  |  |  |  |  |  | **64,83** | **65,67** | |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **Салат из моркови** |  |  | **50** | **60** | **100** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 55 | 44 |  | 66 | 110 | 20 | 1,32 | 2,20 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 | 5 |  | 6 | 10 | 80 | 0,48 | 0,80 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 1,5 | 1,5 |  | 1,8 | 3 | 36 | 0,06 | 0,11 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **1,86** | **3,11** | |  |  |  |  |  |  |
| **63** | **Щи из свежей капусты с картофелем** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 68,75 | 50 |  | 55 | 68,75 | 20 | 1,10 | 1,38 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 40 | 30 |  | 32 | 40 | 21 | 0,67 | 0,84 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 16,25 | 12,5 |  | 13 | 16,25 | 20 | 0,26 | 0,33 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 12,5 | 10 |  | 10 | 12,5 | 20 | 0,20 | 0,25 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 | 5 |  | 4 | 5 | 80 | 0,32 | 0,40 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон | 200 | 200 |  | 160 | 200 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана | 10 | 10 |  | 8 | 10 | 175 | 1,40 | 1,75 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,95** | **4,94** | |  |  |  |  |  |  |
| **180** | **Гуляш из говядины** |  |  | **120** | **120** | **120** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Говядина (лопаточная, подлопаточная, часть, грудинка, покромка) | 151 | 111 |  | 151 | 151 | 250 | 37,75 | 37,75 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 6,5 | 6,5 |  | 6,5 | 6,5 | 80 | 0,52 | 0,52 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 17 | 14 |  | 17 | 17 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре | 11 | 11 |  | 11 | 11 | 130 | 1,43 | 1,43 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 3,7 | 3,7 |  | 3,7 | 3,7 | 35 | 0,13 | 0,13 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса тушеного мяса |  | 70 |  | 70 | 70 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса соуса |  | 50 |  | 50 | 50 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **39,83** | **39,83** | |  |  |  |  |  |  |
| **221** | **Каша пшеничная рассыпчатая** |  |  | **150** | **150** | **180** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа пшеничная | 58,5 | 58,5 | 58,5 | 58,5 | 70,2 | 24 | 1,40 | 1,68 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 103,5 | 104 | 104 | 104 | 124,2 |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса каши |  | 144 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 9 | 400 | 3,00 | 3,60 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **4,40** | **5,28** | |  |  |  |  |  |  |
| **274** | **Кисель из концентрата плодового или ягодного** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Концентрат киселя | 24 | 24 |  | 24 | 24 | 70 | 1,68 | 1,68 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 36 | 0,36 | 0,36 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 190 | 190 |  | 190 | 190 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,04** | **2,04** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **45** | **60** | **40** | **1,80** | **2,40** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **25** | **35** | **40** | **1,00** | **1,40** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  |  |  | **54,89** | **59,00** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 7 день** |  |  |  |  |  |  | **119,72** | **124,67** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **День 8 среда** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **319** | **Сдоба обыкновенная** |  |  | **60** | **60** | **60** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная в/с | 44,8 | 44,8 |  | 44,8 | 44,8 | 35 | 1,57 | 1,57 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 4,4 | 4,4 |  | 4,4 | 4,4 | 36 | 0,16 | 0,16 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи прессованные | 0,7 | 0,7 |  | 0,7 | 0,7 | 100 | 0,07 | 0,07 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,7 | 0,7 |  | 0,7 | 0,7 | 15 | 0,01 | 0,01 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3,1 | 3,1 |  | 3,1 | 3,1 | 80 | 0,25 | 0,25 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 1,6 | 1,6 |  | 1,6 | 1,6 | 150 | 0,24 | 0,24 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,29** | **2,29** | |  |  |  |  |  |  |
| **178** | **Голубцы ленивые с маслом или с соусом** |  |  | **70/30** | **80/30** | **100/50** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Говядина 1 категории (котлетное мясо) | 39 | 28 |  | 44,6 | 55,7 | 250 | 11,14 | 13,93 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая | 3,5 | 3,5 |  | 4,0 | 5,0 | 55 | 0,22 | 0,28 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса отварного риса |  | 10 |  | 0,0 | 0,0 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 5 | 4 |  | 5,7 | 7,1 | 20 | 0,11 | 0,14 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 2 | 2 |  | 2,3 | 2,9 | 400 | 0,91 | 1,14 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса пассерованного лука | 2 | 2 |  | 2,3 | 2,9 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 52 | 42 |  | 59,4 | 74,3 | 20 | 1,19 | 1,49 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса отварной капусты | 39 | 39 |  | 44,6 | 55,7 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса полуфабриката | 79 | 79 |  | 90,3 | 112,9 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса готовых голубцов | 70 | 70 |  | 80,0 | 100,0 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус | 30 | 30 |  | 30,0 | 50,0 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или масло сливочное | 5 | 5 |  | 5,7 | 7,1 | 400 | 2,29 | 2,86 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **15,87** | **19,83** | |  |  |  |  |  |  |
| **239** | **Картофель отварной** |  |  | **150** | **150** | **180** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 198 | 148,5 |  | 198 | 237,6 | 21 | 4,16 | 4,99 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса отварного картофеля | 144 | 144 |  | 144 | 172,8 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 6,75 | 6,75 |  | 6,75 | 8,1 | 400 | 2,70 | 3,24 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или масло растительное | 6,75 | 6,75 |  | 6,75 | 8,1 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,86** | **8,23** | |  |  |  |  |  |  |
| ИЛИ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **241** | **Картофельное пюре** |  |  | **150** | **150** | **180** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 169,5 | 126 |  | 169,5 | 203,4 | 21 | 3,56 | 4,27 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 24 | 22,5 |  | 24 | 28,8 | 55 | 1,32 | 1,58 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 6,75 | 6,75 |  | 6,75 | 8,1 | 400 | 2,70 | 3,24 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **7,58** | **9,10** | |  |  |  |  |  |  |
| **269** | **Какао с молоком** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао-порошок | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 250 | 0,75 | 0,75 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 100 | 100 |  | 100 | 100 | **55** | 5,50 | 5,50 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 110 | 110 |  | 110 | 110 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 20 | 20 |  | 20 | 20 | 36 | 0,72 | 0,72 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,97** | **6,97** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **20** | **25** | **40** | **0,80** | **1,00** | |  |  |  |  |  |  |
| **89** | **Плоды или ягоды свежие** | 20 | 200 |  | 200 | 200 | 100 | **20,00** | **20,00** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак** |  |  |  |  |  |  | **53,51** | **59,19** | |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **246** | **Овощи натуральные** |  |  | **100** | **60** | **100** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | огурцы свежие | 108 | 100 |  | 64,8 | 108 | 50 | 3,24 | 5,40 | |  |  |  |  |  |  |
|  | помидоры свежие | 106 | 100 |  | 63,6 | 106 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,24** | **5,40** | |  |  |  |  |  |  |
| ИЛИ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **247** | **Овощи натуральные соленые** |  |  | **50** | **60** | **100** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидоры соленые | 53 | 50 |  | 63,6 | 106 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или огурцы соленые | 54 | 50 |  | 64,8 | 108 | 50 | 3,24 | 5,40 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,24** | **5,40** | |  |  |  |  |  |  |
| **204** | **Суп картофельный с крупой** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 53,6 | 37,5 |  | 42,88 | 53,6 | 21 | 0,90 | 1,13 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа пшеничная, перловая | 10 | 10 |  | 8 | 10 | 24 | 0,19 | 0,24 | |  |  |  |  |  |  |
|  | или рис, пшено | 5 | 5 |  | 4 | 5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 6,25 | 5 |  | 5 | 6,25 | 20 | 0,10 | 0,13 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 6 | 5 |  | 4,8 | 6 | 20 | 0,10 | 0,12 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 2,5 | 2,5 |  | 2 | 2,5 | 400 | 0,80 | 1,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон | 187,5 | 187,5 |  | 150 | 187,5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,25 | 0,25 |  | 0,2 | 0,25 | 15 | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,09** | **2,61** | |  |  |  |  |  |  |
| **214** | **Рагу из птицы** |  |  | **175** | **175** | **175** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Курица 1 категории потрошеная | 81 | 72 |  | 81 | 81 | 160 | 12,96 | 12,96 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 80 | 0,16 | 0,16 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса жареной птицы | - | 50 |  | 50 | 50 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 107 | 80 |  | 107 | 107 | 21 | 2,25 | 2,25 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 21 | 17 |  | 21 | 21 | 20 | 0,42 | 0,42 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатное пюре | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 130 | 0,78 | 0,78 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 12 | 10 |  | 12 | 12 | 20 | 0,24 | 0,24 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 80 | 0,32 | 0,32 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 35 | 0,04 | 0,04 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса гарнира и соуса |  | 125 |  | 125 | 125 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **17,16** | **17,16** | |  |  |  |  |  |  |
| **283** | **Компот из смеси сухофруктов** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Смесь сухофруктов | 25 | 30,5 |  | 25 | 25 | 120 | 3,00 | 3,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 190 | 190 |  | 190 | 190 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,54** | **3,54** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **45** | **60** | **40** | **1,80** | **2,40** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **25** | **35** | **40** | **1,00** | **1,40** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  |  |  | **28,83** | **32,52** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 8 день** |  |  |  |  |  |  | **82,34** | **91,71** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **День 9: четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **154** | **Сырники из творога со сгущенным молоком** |  |  | **150/20** | **150/20** | **200/20** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Творог | 136 | 135 |  | 136 | 181 | 300 | 40,80 | 54,30 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца | 5 | 5 |  | 5 | 6,6 | 150 | 0,75 | 0,99 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 20 | 36 | 0,54 | 0,72 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 20 | 20 |  | 20 | 26,6 | 35 | 0,70 | 0,93 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса полуфабриката | 170 | 170 |  | 170 | 226 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 5 | 6,6 | 400 | 2,00 | 2,64 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса готовых сырников | 150 | 150 |  | 150 | 200 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Варенье | 20 | 20 |  | 20 | 20 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или масло сливочное | 5 | 5 |  | 5 | 5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или соус молочный сладкий | 50 | 50 |  | 50 | 50 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или сгущенное молоко | 20 | 20 |  | 20 | 20 | 150 | 3,00 | 3,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **47,79** | **62,58** | |  |  |  |  |  |  |
| ИЛИ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **327** | **Оладьи со сгущенным молоком** |  |  | **150 /15** | **150 /15** | **200 /15** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Тесто для оладий | 176 | 176 |  | 176 | 235 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 85 | 82 |  | 85 | 113 | 35 | 2,98 | 3,96 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца | 4 | 4 |  | 4 | 5 | 150 | 0,60 | 0,75 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 85 | 85 |  | 85 | 113 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи прессованные | 2,5 | 2,5 |  | 2,5 | 3,3 | 100 | 0,25 | 0,33 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 3 | 3 |  | 3 | 4 | 36 | 0,11 | 0,14 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 1,5 | 1,5 |  | 1,5 | 2 | 15 | 0,02 | 0,03 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 9 | 9 |  | 9 | 12 | 80 | 0,72 | 0,96 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса готовых оладий | 150 | 150 |  | 150 | 200 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 |  | 10 | 10 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или джем или повидло | 15,2 | 15 |  | 15,2 | 15,2 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или сгущенное молоко | 15,2 | 15 |  | 15,2 | 15,2 | 150 | 2,28 | 2,28 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,96** | **8,45** | |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Каша рисовая молочная жидкая** |  |  | **205** | **150** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая | 30,8 | 30,8 |  | 22,5 | 30,0 | 55 | 1,24 | 1,65 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 106,7 | 106,7 |  | 78,1 | 104,1 | 55 | 4,29 | 5,73 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 71,3 | 71,3 |  | 52,2 | 69,6 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 | 5 |  | 3,7 | 4,9 | 36 | 0,13 | 0,18 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса каши | 200 | 200 |  | 146,3 | 195,1 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 3,7 | 4,9 | 400 | 1,46 | 1,95 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **7,13** | **9,50** | |  |  |  |  |  |  |
| **296** | **Чай с молоком** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай высшего или 1- го сорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 450 | 0,45 | 0,45 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 46,5 | 46,5 |  | 46,5 | 46,5 | 55 | 2,56 | 2,56 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 13,5 | 13,5 |  | 13,5 | 13,5 | 36 | 0,49 | 0,49 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,49** | **3,49** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **20** | **25** | **40** | **0,80** | **1,00** | |  |  |  |  |  |  |
| **89** | **Плоды или ягоды свежие** | 20 | 200 |  | 200 | 200 | 100 | **20,00** | **20,00** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак** |  |  |  |  |  |  | **38,38** | **42,45** | |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Салат витаминный** |  |  | **50** | **60** | **100** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 25 | 20 |  | 30 | 50 | 20 | 0,60 | 1,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки свежие | 14 | 10 |  | 16,8 | 28 | 100 | 1,68 | 2,80 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 16 | 13 |  | 19,2 | 32 | 20 | 0,38 | 0,64 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 | 36 | 0,11 | 0,18 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 | 5 |  | 6 | 10 | 80 | 0,48 | 0,80 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 |  | 0,06 | 0,1 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода для разведения лимонной кислоты | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,25** | **5,42** | |  |  |  |  |  |  |
| **71** | **Суп картофельный с крупой и рыбными консервами** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Консервы рыбные в собственном соку | 26 | 25 |  | 20,8 | 26 | 250 | 5,20 | 6,50 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 100 | 75 |  | 80 | 100 | 21 | 1,68 | 2,10 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа перловая или овсяная, пшеничная | 10 | 10 |  | 8 | 10 | 24 | 0,19 | 0,24 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или рисовая | 5 | 5 |  | 4 | 5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или хлопья «Геркулес» | 7,5 | 7,5 |  | 6 | 7,5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 | 10 |  | 10 | 12,5 | 20 | 0,20 | 0,25 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 12 | 10 |  | 9,6 | 12 | 20 | 0,19 | 0,24 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2,5 | 2,5 |  | 2 | 2,5 | 80 | 0,16 | 0,20 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 175 | 175 |  | 140 | 175 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **7,62** | **9,53** | |  |  |  |  |  |  |
| **209** | **Котлеты, биточки, шницели припущенные** |  |  | **75** | **80** | **100** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Курица 1 категории потрошеная | 145 | 52 |  | 155 | 193 | 160 | 24,80 | 30,88 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 13 | 13 |  | 14 | 17 | 40 | 0,56 | 0,68 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко или вода | 18 | 18 |  | 19,2 | 24 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса полуфабриката | 80 | 80 |  | 85 | 107 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса готовых биточков | 70 | 70 |  | 75 | 93 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 5 | 6 | 400 | 2,00 | 2,40 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Или соус | 30 | 30 |  | 32 | 40 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **27,36** | **33,96** | |  |  |  |  |  |  |
| **130** | **Пюре из гороха с маслом** |  |  | **205** | **150** | **180** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса пюре из гороха | 200 | 200 |  | 146 | 176 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | В том числе горох | 101 | 100 |  | 74 | 89 | 27 | 2,00 | 2,40 | |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 205 | 205 |  | 150 | 180 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 3,6 | 4,3 | 400 | 1,44 | 1,72 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,44** | **4,12** | |  |  |  |  |  |  |
| **300** | **Чай с сахаром витаминизированный** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай высшего или 1- го сорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 450 | 0,45 | 0,45 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 202 | 202 |  | 202 | 202 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Витамин С | 60/70 | 60/70 |  | 60 | 70 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **0,99** | **0,99** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **45** | **60** | **40** | **1,80** | **2,40** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **25** | **35** | **40** | **1,00** | **1,40** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  |  |  | **45,46** | **57,82** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 9 день** |  |  |  |  |  |  | **83,84** | **100,27** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **День 10 пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Бутерброд с маслом и сыром** |  |  | **60/10/10** | **60/10/10** | **60/10/10** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта | 60 | 60 |  | 60 | 60 | 40 | 2,40 | 2,40 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 400 | 4,00 | 4,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр твердый | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 400 | 4,00 | 4,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **10,40** | **10,40** | |  |  |  |  |  |  |
| **53** | **Суп молочный с макаронными изделиями** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 175 | 175 |  | 140 | 175 | 55 | 7,70 | 9,63 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 55 | 55 |  | 44 | 55 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 2,5 | 2,5 |  | 2 | 2,5 | 400 | 0,80 | 1,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 2,5 | 2,5 |  | 2 | 2,5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия | 20 | 20 |  | 16 | 20 | 35 | 0,56 | 0,70 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **9,06** | **11,33** | |  |  |  |  |  |  |
| **286** | **Кофейный напиток с молоком** |  |  | **200** | **200** | **200** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 350 | 0,70 | 0,70 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 100 | 100 |  | 100 | 100 | 50 | 5,00 | 5,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 36 | 0,54 | 0,54 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 120 | 120 |  | 120 | 120 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **6,24** | **6,24** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **20** | **25** | **40** | **0,80** | **1,00** | |  |  |  |  |  |  |
| **89** | **Плоды или ягоды свежие** | 20 | 200 |  | 200 | 200 | 100 | **20,00** | **20,00** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье** | 40 |  |  | 40 | 40 | 114 | **4,56** | **4,56** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак** |  |  |  |  |  |  | **51,06** | **53,53** | |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** |  |  | **50** | **60** | **100** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 53 | 42 |  | 63,6 | 106 | 20 | 1,27 | 2,12 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 6,5 | 5 |  | 7,8 | 13 | 20 | 0,16 | 0,26 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 | 5 |  | 6 | 10 | 80 | 0,48 | 0,80 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 | 36 | 0,11 | 0,18 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 |  | 0,06 | 0,1 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода для разведения лимонной кислоты | 2,5 | 2,5 |  | 3 | 5 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **2,02** | **3,36** | |  |  |  |  |  |  |
| **45** | **Суп картофельный с бобовыми** |  |  | **250** | **200** | **250** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Горох | 21,25 | 21,25 |  | 17 | 21,25 | 27 | 0,46 | 0,57 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 67,5 | 50 |  | 54 | 67,5 | 21 | 1,13 | 1,42 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 15,6 | 12,5 |  | 12,48 | 15,6 | 20 | 0,25 | 0,31 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 12,5 | 10 |  | 10 | 12,5 | 20 | 0,20 | 0,25 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 4 | 5 | 400 | 1,60 | 2,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон | 175 | 175 |  | 140 | 175 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **3,64** | **4,55** | |  |  |  |  |  |  |
| **210** | **Курица в соусе с томатом** |  |  | **120** | **120** | **120** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Курица 1 категории потрошеная | 208 | 184/132 |  | 208 | 208 | 160 | 33,28 | 33,28 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Отварная мякоть птицы без кожи |  | 70 |  | 70 | 70 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 9 | 9 |  | 9 | 9 | 400 | 3,60 | 3,60 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 9,3 | 7,5 |  | 9,3 | 9,3 | 20 | 0,19 | 0,19 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре | 9,3 | 9,3 |  | 9,3 | 9,3 | 130 | 1,21 | 1,21 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 1,9 | 1,9 |  | 1,9 | 1,9 | 35 | 0,07 | 0,07 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Чеснок | 0,9 | 0,9 |  | 0,9 | 0,9 | 190 | 0,17 | 0,17 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана | 5 | 5 |  | 5 | 5 | 175 | 0,88 | 0,88 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 9,3 | 7,5 |  | 9,3 | 9,3 | 20 | 0,19 | 0,19 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 46 | 46 |  | 46 | 46 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **39,57** | **39,57** | |  |  |  |  |  |  |
| **224** | **Рис отварной** |  |  | **150** | **150** | **180** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая | 54 | 54 |  | 54 | 64,8 | 55 | 2,97 | 3,56 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 6,75 | 6,75 |  | 6,75 | 8,1 | 400 | 2,70 | 3,24 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  | **5,67** | **6,80** | |  |  |  |  |  |  |
| **293** | **Сок фруктовый** |  |  | **200** | **200** | **200** | 30 | 6,00 | 6,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок томатный или морковный, или черносмородиновый или сливовый, или яблочный или абрикосовый и др. | 200 | 200 |  | 200 | 200 |  | 0,00 | 0,00 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** |  |  |  | **45** | **60** | **40** | **1,80** | **2,40** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** |  |  |  | **25** | **35** | **40** | **1,00** | **1,40** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  |  |  | **59,70** | **64,09** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 10 день** |  |  |  |  |  |  | **110,76** | **117,62** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 10 дней завтраки** |  |  |  |  |  |  | **532,78** | **581,17** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого в среднем за 1 день завтраки** |  |  |  |  |  |  | **53,28** | **58,12** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 10 дней обеды** |  |  |  |  |  |  | **458,45** | **533,05** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого в среднем за 1 день обеды** |  |  |  |  |  |  | **45,84** | **53,30** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая стоимость питания за 10 дней** |  |  |  |  |  |  | **991,23** | **1114,22** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая стоимость питания в среднем за 1 день** |  |  |  |  |  |  | **99,12** | **111,42** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Стоимость родительской платы в день завтраки** |  |  |  |  |  |  | **0,00** | **46,67** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Стоимость родительской платы в день завтраки без фруктов для 5-11 классов** |  |  |  |  |  |  | **0,00** | **26,67** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Стоимость родительской платы в день обеды** |  |  |  |  |  |  | **45,84** | **53,30** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая стоимость родительской платы в день** |  |  |  |  |  |  | **45,84** | **99,97** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая стоимость родительской платы в день (завтраки+обеды) без фруктов для 5-11 классов** |  |  |  |  |  |  | **45,84** | **79,97** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая стоимость питания за 10 дней** |  |  |  |  |  |  | **991,23** | **1114,22** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая стоимость питания в среднем за 1 день** |  |  |  |  |  |  | **99,12** | **111,42** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая стоимость питания за 10 дней без фруктов** |  |  |  |  |  |  | **906,23** | **914,22** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая стоимость питания в среднем за 1 день без фруктов** |  |  |  |  |  |  | **90,62** | **91,42** | |  |  |  |  |  |  |