

Согласовано:

Руководитель СП МАОУ

Богандинской СОШ № 1

 А. Л. Киселева

« 26 » декабря 2023 г.

Утверждаю:

Директор

МАОУ Богандинской СОШ № 1

Приказ № 127-ОД от 26.12.2023 г.

 И. С. Маслова

« 26 » декабря 2023 г.



Примерное 20-ти дневное меню
по организации питания воспитанников с 1-3 лет
в СП МАОУ Богандинской СОШ № 1
Тюменского района

р.п. Богандинский, 2023 г.



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)
Холодильная, 57. Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: tocgusen@fguz-tyumen.ru; http:// www.fguz-tyumen.ru
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач (заместитель)
ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в
Тюменской области»
А.Я.Фольмер



№ 81 /Д

«25» ноября 2021 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза циклического двадцатидневного меню для питания детей от 1 до 3 лет.
2. Заявитель: ООО «Магия вкуса»; юридический адрес: 625000, Россия, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Ленина, д. 65, кв. 54; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
3. Получатель: ООО «Магия вкуса»; юридический адрес: 625000, Россия, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Ленина, д. 65, кв. 54; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:
На основании заявки № 123377 от 12.11.2021 г. рассмотрено представленное циклическое двадцатидневное меню для питания детей от 1 до 3 лет.
Меню разработано на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», просчитано по содержанию белков, жиров, углеводов и энергетической ценности.
При составлении меню использованы:
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№ рец. – 1996)
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004 г (№ рец. – 2004)

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г (№ рец. – 2006, Москва)
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (№ рец.-2004, Пермь)
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной поддержке – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (№ рец. – 2013, Пермь)
- Сборник рецептур блюд и кулинарных для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, - Е: Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г; (№ рец.-2006, Екатеринбург)
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях,
г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г (№ рец. – 2011, Екатеринбург)
- Сборник технических нормативов под редакцией М.П. Могильного 2017г.
- Практическое руководство под редакцией Тутельяна – 2014 г.

Представлена аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню, нормы вложения продуктов, санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд, распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей от 1 до 3 лет. Отдельно представлена накопительная ведомость.

Для обеспечения здоровым питанием составлено цикличное меню на 20 дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Цикличное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур.

Меню включает завтрак, второй завтрак, обед, полдник. На долю завтрака в среднем за неделю приходится 20% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю второго завтрака – 5%; на долю обеда 35%, на долю полдника – 15%. В течение дня допускается отступление от норм калорийности рациона питания в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям п. 8.1.2 СанПиН.2.3/2.4.3590-20.

Суммарный объем готовых блюд для указанного возраста (от 1 до 3 лет) соответствует п. 8.1.2. (приложение 9, таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Масса порций готовых блюд для указанного возраста (от 1 до 3 лет) соответствует п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (приложение 9, таблица 1).

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используются хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, фрукты в свежем виде, специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска, осуществляется витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется поваренная пищевая йодированная соль при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Замена отдельных видов пищевой продукции в примерном меню, проведена в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом пищевой ценности, что соответствует п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В цикличном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Заключение

Представленное цикличное двадцатидневное меню для питания детей от 1 до 3 лет, разработанное ООО «Магия вкуса», соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Заведующий отделением гигиены детей и подростков –
врач по гигиене детей и подростков



Д.Г. Шаева

Исп. О.М. Жеребко
Тел. 567990, доп.3840

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ								
ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: 1-3 ЛЕТ								
1 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				№ рецептуры
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				6.95	7.33	51.69	278.70	
Бутерброд с повидлом			20/20	1.27	0.21	17.71	76.05	2-2011
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
повидло	20.00	20.00						
Каша жидкая молочная манная			150	3.36	5.23	21.01	125.28	181-2011
крупа манная	19.00	19.00						
вода питьевая	42.00	42.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
сахар песок	3.00	3.00						
масса каши		150.00						
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00						
Кофейный напиток			150	2.32	1.89	12.97	77.37	692-2004
кофейный напиток	1.90	1.90						
сахар песок	7.00	7.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	60.00	60.00						
вода	80.00	80.00						
Второй завтрак				0.51	0.21	12.2	85.00	
Напиток из кураги			150	0.51	0.21	12.2	85.00	388-2011
курага	10.00	10.00						
сахар песок	9.00	9.00						
вода	140.00	140.00						
или								
Напиток из сухофруктов			150	0.38	0.00	13.16	54.00	
сухофрукты	10.00	10.00						
сахар песок	9.00	9.00						
вода	140.00	140.00						
Обед				16.16	16.61	73.22	529.70	
Салат из отварной моркови с кукурузой			30	0.37	1.23	2.62	22.82	47/12-2017
морковь до 01.01.-20%	58.59	46.87						
с 01.01 - 25%	35.52	26.71						
масса отварной моркови		24.50						
кукуруза консервированная	8.25	5.00						
масло растительное	0.50	0.50						
или								
Салат из свежих огурцов			30	0.16	1.22	0.43	7.71	20-2011
огурцы свежие парниковые	29.58	29.00						
или огурцы свежие грунтовые	29.58	29.00						
масло растительное	1.00	1.00						
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной			180	1.55	2.07	9.45	90.90	129-1996
говядина 1-категории	8.40	8.00						
масса отварного мяса		5.00						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	46.55	35.00						
01.11.-31.12. -30%	50.05	35.00						
01.01.-29.02 - 35%	53.90	35.00						
01.03 - 40%	58.45	35.00						
крупа перловая	3.00	3.00						
морковь до 01.01.-20%	8.75	7.00						
с 01.01 - 25%	9.31	7.00						
лук репчатый	5.95	5.00						
огурцы соленые	17.10	9.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
масло растительное	1.50	1.50						
соль йодированная	1.50	1.50						
вода	168.00	168.00						
сметана 15%	3.00	3.00						
Шницель мясной			50	7.47	8.00	8.97	113.87	184-2018
фарш говяжий	37.15	36.42						
хлеб пшеничный	8.57	8.57						
молоко питьевое 2,5% жирности	4.30	4.30						
лук репчатый	6.78	5.70						
соль	0.70	0.70						
яйцо куриное	1.07	1.07						
супер панировочный	5.00	5.00						
масса п/ф		62						
масло растительное	0.70	0.70						
Картофельное пюре			120	3.25	4.70	22.01	143.76	312-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	136.27	102.46						
01.11.-31.12. -30%	146.52	102.46						
01.01.-29.02 - 35%	157.79	102.46						
01.03. - 40%	171.11	102.46						
молоко питьевое 2,5% жирности	13.00	13.00						
масло сливочное 72.5 %	3.70	3.70						
Компот из яблок + Витамины С			150	0.06	0.06	11.61	46.85	342-2011
яблоки свежие	16.95	15.00						
аскорбиновая кислота	0.02	0.02						
сахар песок	8.00	8.00						
вода питьевая	150	150						

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2.02	0.25	12.20	55.25	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1.65	0.30	8.55	56.25	
Полдник				9.37	6.44	27.29	192.31	
Сырники из творога со сгущенным молоком Пром. Производства			100/10	9.36	6.44	18.98	189.00	219-2011
творог	90.90	90.00						
крупя манная	6.00	6.00						
яйцо куриное	4.00	4.00						
сахар песок	7.00	7.00						
мука пшеничная в/с	10.00	10.00						
масло растительное	1.20	1.20						
масса полуфабриката		117.00						
молоко сгущенное	1.00	1.00						
или								
Булочка промышленного производства			50	3.87	3.75	28.44	163.17	
Чай с сахаром			150	0.01	0.00	8.31	3.31	378-2011
чай чёрный	0.40	0.40						
вода	150.00	150.00						
сахар песок	8.00	8.00						
Итого:				32.99	30.59	164.40	1085.71	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				13.87	13.02	30.58	308.25	
Бутерброд с сыром			20/7	2.10	3.08	8.69	72.35	3-2004
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
сыр	7.07	7.00						
Омлет натуральный			130	8.23	8.06	2.01	114	210-2011
яйцо куриное	86.58	86.58						
молоко питьевое 2,5% жирности	50.80	50.80						
масса омлетной массы		137.38						
соль йодированная	0.40	0.40						
масло растительное	1.38	1.38						
Чай с молоком и сахаром			150	1.89	1.58	11.33	67.60	685-2004
чай чёрный	0.50	0.50						
сахар песок	9.00	9.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00						
вода	130.00	130.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1.65	0.3	8.55	54.3	
Второй завтрак				0.76	0.00	13.60	53.20	
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0.76	0.00	13.60	53.20	344-2011
ягодно-яблочная смесь	14.00	14.00						
сахар песок	7.00	7.00						
вода питьевая	140.00	140.00						
или								
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			180	0.95	0.20	15.4	90.00	
Обед				14.46	18.08	87.27	489.24	
Икра кабачковая			30	0.21	1.12	1.38	16.7	73-2011
или								
Салат Здоровье			30	0.42	1.22	1.83	20.20	34-2011
морковь до 01.01.-20%	12.00	9.60						
морковь с 01.01.-25%	12.77	9.60						
масса отварной моркови		8.00						
свекла - до 01.01 - 20%	17.25	13.80						
с 01.01 - 25%	18.35	13.80						
масса отварной свеклы		12.00						
горошек зеленый консервированный	12.01	7.80						
масло растительное	1.00	1.00						
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной			180	3.50	4.51	7.76	78.57	108-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23.94	18.00						
01.11.-31.12.- 30%	25.74	18.00						
01.01.-29.02 - 35%	27.72	18.00						
01.03 - 40%	30.06	18.00						
морковь до 01.01.-20%	11.25	9.00						
морковь с 01.01.-25%	11.97	9.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
капуста б/кочанная	33.75	27.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
масло растительное	1.00	1.00						
сметана 15%	4.00	4.00						
бульон куриный	167.00	167.00						
Кура запеченная в молочном соусе			70	4.90	8.21	2.80	111.00	494-2004
грудка куриная	101.25	75.00						
масло растительное	2.00	2.00						
масса запеченной куры		40.00						
соус молочный (597-2004)		30.00						
молоко питьевое	25.00	25.00						
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
вода	13.00	13.00						
мука пшеничная	2.10	2.10						
Макароны отварные			120	2.10	3.69	42	123	309-2011
макаронные изделия	42.00	42.00						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						

Напиток из свежих ягод				150	0.08	0.00	12.58	47.23	357-2002
	смородина с/м	13.00	13.00						
	или брусника с/м	13.00	13.00						
	сахар песок	9.00	9.00						
	вода питьевая	142.00	142.00						
или									
Компот из смородины				150	0.01	0.06	11.19	47.23	342-2011
	смородина	13.00	13.00						
	сахар песок	9.00	9.00						
	вода питьевая	150.00	150.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				20	1.65	0.3	8.55	54.30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				20	2.02	0.25	12.20	58.40	
Полдник					7.83	6.90	25.60	286.57	
Булочка Домашняя				60	2.90	2.74	25.60	255.32	424-2011
	мука пшеничная в/с	45.00	45.00						
	сахар песок	1.10	1.10						
	масло растительное	0.90	0.90						
	соль йодированная	0.50	0.50						
	дрожжи саф момент	0.45	0.45						
	вода питьевая	15.00	15.00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	5.60	5.60						
	яйцо куриное	0.70	0.70						
	тесто дрожжевое		69.00						
	сахар песок	3.00	3.00						
	масло растительное	0.50	0.50						
	яйцо куриное	0.80	0.80						
	мука пшеничная в/с	1.20	1.20						
	масса полуфабриката		72.30						
или									
Мучные изделия промышленного производства				60	4.68	1.50	30.30	178.57	
Молоко кипяченое питьевое		157.5	150	150	4.93	4.16	6.60	108.00	
Итого:					36.92	38.00	157.05	1137.26	
3 день									
Наименование Блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав					
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				9.16	12.62	44.04	325.43		
Бутерброд с маслом			20/6	1.83	5.06	10.96	102.00	3-2004	
	хлеб пшеничный	20.00	20.00						
	масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
Каша пшениная молочная жидкая			150	4.78	4.50	20.55	143.10	781-2011	
	молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
	вода	42.00	42.00						
	пшено	19.00	19.00						
	сахар песок	3.00	3.00						
	масса каши		150.00						
	масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00						
Какао с молоком			150	2.55	3.06	12.53	80.33	382-2011	
	какао-порошок	1.16	1.16						
	сахар песок	8.33	8.33						
	вода	83.00	83.00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	67.00	67.00						
Второй завтрак				0.12	0.12	15.06	55.00		
Напиток из изюма + Витамин С			150	0.12	0.12	15.06	55.00	348-2011	
	изюм светлый	15.00	15.00						
	сахар песок	7.00	7.00						
	вода	135.00	135.00						
или									
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			180	0.95	0.20	15.4	90.00		
Обед				14.42	12.48	59.10	448.7		
Нарезка из отварной свеклы			30	0.26	0.04	2.11	15.12	44-1996	
	свекла - до 01.01 - 20%	81.75	65.40						
	свекла - от 01.01 - 25%	86.98	65.40						
	свекла отварная		30.00						
	соль йодированная	0.30	0.30						
или									
Салат из свежих помидоров и огурцов			30	0.23	1.48	0.89	17.81	24-2011	
	помидоры свежие грунтовые	17.70	15.00						
	или помидоры свежие парниковые	15.75	15.00						
	огурцы свежие грунтовые	14.70	14.00						
	или огурцы свежие парниковые	14.28	14.00						
	масло растительное	1.00	1.00						
Суп картофельный с мясом со сметаной			180	2.93	3.56	7.97	106.85	82-2011	
	говядина I категории	8.40	8.00						
	масса отварного мяса		5.00						
	морковь до 01.01.-20%	10.00	8.00						
	с 01.01 - 25%	10.64	8.00						
	лук репчатый	8.33	7.00						
	масло растительное	2.00	2.00						
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	59.85	45.00						
	01.11.-31.12. -30%	64.35	45.00						
	01.01-29.02 - 35%	69.30	45.00						
	01.03 - 40%	75.15	45.00						

	лавровый лист	0.01	0.01						
	сметана 15%	4.00	4.00						
	вода питьевая	158.00	158.00						
Тефтели мясные				50	3.64	4.20	5.98	78.36	423-1996
	фарш говяжий	13.85	13.58						
	грудка куриная	44.82	33.20						
	лук репчатый	8.16	6.86						
	крупа рис круглый	4.65	4.65						
	яйцо куриное	1.20	1.20						
	мука пшеничная в/с	4.00	4.00						
	масло растительное	0.50	0.50						
Капуста тушеная				120	3.30	2.80	10.89	87.36	482-1996
	капуста б/кочанная	158.75	127.00						
	морковь до 01.01.-20%	17.25	13.80						
	с 01.01 - 25%	18.35	13.80						
	томатная паста (без консервантов и красителей)	2.30	2.30						
	лук репчатый	10.71	9.00						
	соль йодированная	0.80	0.80						
	масло растительное	1.80	1.80						
Компот из ягодно-яблочной смеси				150	0.65	0.00	11.40	46.57	344-2011
	ягодно-яблочная смесь	15.00	15.00						
	сахар песок	9.00	9.00						
	вода питьевая	150.00	150.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				25	2.02	0.25	12.20	58.40	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				25	1.62	0.2	8.55	56	
Полдник					6.65	11.80	40.79	270.00	
Булочка пром. Производства			70	6.64	16.64	45.47	250.00		
или									
Коржик молочный			50	4.03	11.8	32.47	178.57	456-2011	
	яйцо куриное	3.50	3.50						
	сахар песок	7.40	7.40						
	мука пшеничная в/с	32.50	32.50						
	сода пищевая	0.10	0.10						
	лимонная кислота	0.02	0.02						
	вода	0.05	0.05						
	масло сливочное 72,5%	20.10	20.10						
	ванилин	0.01	0.01						
	масса повидлообразная		58						
	масло растительное	0.60	0.60						
Чай с сахаром и лимоном			150/2	0.	0.	8.32	33.3	378-	
	чай черный	0.40	0.40						
	лимон свежий	2.26	2.00						
	вода	150.00	150.00						
	сахар песок	9.00	9.00						
Итого:				30.35	36.90	143.93	1099.09		
4 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г			
Завтрак				8.78	11.75	37.31	306.72		
Бутерброд с маслом и сыром			20 5 9	3.48	6.11	10.73	123.05		3-2011
	масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
	сыр	9.09	9.00						
	хлеб пшеничный	20.00	20.00						
Суп молочный рисовый с маслом			150	2.98	3.75	13.61	106.30		162-1996
	молоко питьевое 2,5% жирности	142.00	142.00						
	вода	38.00	38.00						
	крупа рис круглый	14.00	14.00						
	сахар песок	1.20	1.20						
	соль йодированная	0.57	0.57						
	масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00						
Кофейный напиток			150	2.32	1.89	12.97	77.37		692-2004
	кофейный напиток	1.90	1.90						
	сахар песок	9.00	9.00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	60.00	60.00						
	вода	84.00	84.00						
Второй завтрак				0.71	0.15	11.55	67.50		
Отвар из шиповника			150	0.51	0.21	12.2	65.50		388-2011
	плоды шиповника	12.00	12.00						
	сахар песок	6.00	6.00						
	вода	150.00	150.00						
или									
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			180	0.95	0.20	15.4	90.00		
Обед				20.68	10.29	58.18	381.79		
Яйцо отварное			40	5.10	4.60	0.30	63.50		
	яйцо куриное	40.00	40.00						
или									
Салат "Цветной"			30	0.40	6.35	1.44	22.20		39-2011
	морковь до 01.01	25.00	20.00						
	морковь с 01.01.-25%	26.60	20.00						
	масса вареной моркови		8.40						
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33.25	25.00						
	01.11.-31.12. -30%	35.75	25.00						
	01.01.-29.02. - 35%	38.50	25.00						
	01.03. - 40%	41.75	25.00						

масса вареного картофеля		13.20						
соленый огурец	12.02	7.20						
масло растительное	1.30	1.30						
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом растительным			30	0.40	1.57	1.32	21.84	58-2006
помидоры свежие парниковые	30.45	29.00						
или помидоры свежие грунтовые	30.45	29.00						
масло растительное	1.00	1.00						
Борщ с мясом и сметаной			180	2.71	3.61	7.68	73.38	62-2011
говядина I категории	8.40	8.00						
масса отварного мяса		5.00						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	23.94	18.00						
01.11.-31.12. - 30%	25.74	18.00						
01.01-29.02 - 35%	27.72	18.00						
01.03. - 40%	30.06	18.00						
капуста б/кочанная	16.88	13.50						
свекла - до 01.01 - 20%	33.75	27.00						
с 01.01 - 25%	35.91	27.00						
морковь до 01.01.-20%	12.38	9.90						
с 01.01 - 25%	13.17	9.90						
томатная паста (без консервантов и красителей)	2.00	2.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
лук репчатый	9.52	8.00						
масло растительное	1.50	1.50						
сметана 15%	4.00	4.00						
сахар песок	1.20	1.20						
соль йодированная	1.00	1.00						
вода	180.00	180.00						
Рыба запеченная			50	11.00	2.57	0.39	59.21	377-2004
горбуша с/м с/г	85.20	60.00						
или минтай с/м б/г	81.00	60.00						
соль йодированная	0.70	0.70						
масло растительное	1.20	1.20						
или								
Рыба, запеченная в омлете			50	12.66	3.30	2.09	87.86	148-2001
горбуша с/м с/г	43.50	30.00						
или минтай с/м	40.50	30.00						
мука пшеничная	30.00	30.00						
яйцо	25.00	25.00						
молоко питьевое	10.00	10.00						
масло растительное	1.00	1.00						
Картофельное пюре			120	2.39	3.36	15.72	102.69	312-2011
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	144.72	108.00						
01.11.-31.12. - 30%	154.44	108.00						
01.01-29.02 - 35%	166.32	108.00						
01.03. - 40%	180.36	108.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	12.80	12.80						
масло сливочное 72.5 %	2.86	2.86						
Напиток из кураги			150	0.51	0.21	12.2	85.00	388-2011
курага	10.00	10.00						
сахар песок	9.00	9.00						
вода	140.00	140.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1.65	0.3	8.55	54.3	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2.02	0.25	12.20	58.40	
Подлинник				4.52	13.25	40.92	290.00	
Слойка с повидлом			50	2.77	10.00	38.25	243.33	418-2011
тесто слоеное промышленного производства	50.00	50.00						
повидло	12.00	12.00						
яйцо куриное	0.70	0.70						
масса полуфабриката		62.00						
мука пшеничная в/с	0.80	0.80						
масло растительное	0.60	0.60						
Напиток из вишни			150	0.10	0.10	12.55	45.83	342-2011
вишня	12.00	12.00						
сахар песок	8.00	8.00						
вода	135.00	140.00						
или								
Кисломолочный напиток			150	1.75	3.25	2.67	46.67	698-2004
Итого:				34.69	43.80	147.96	1046.01	
5 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				7.86	12.45	40.9	305.8	
Каша жидкая молочная гречневая			150	2.30	5.81	18.89	145.35	182-2011
крупа гречневая	20.00	20.00						
вода	42.00	42.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
сахар песок	3.00	3.00						
масса каши		150.00						
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00						
Бутерброд с сыром			20/9	3.67	5.06	10.66	92.85	3-2004
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
сыр	9.09	9.00						
Чай с молоком и сахаром			150	1.89	1.58	11.33	67.60	685-2004
чай чёрный	0.50	0.50						
сахар песок	9.00	9.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00						
вода	130.00	130.00						
Второй завтрак				0.12	0.12	15.06	55.00	

Напиток из брусники			150	0.12	0.12	15.06	55.00	342-2011
брусника	10.00	10.00						
сахар песок	9.00	9.00						
вода	135.00	135.00						
или								
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0.10	0.00	13.68	55.00	344-2011
ягодно-яблочная смесь	14.00	14.00						
или ягодно-яблочная смесь "Рябина"	14.00	14.00						
сахар песок	7.00	7.00						
вода питьевая	140.00	140.00						
Обед				18.38	18.13	67.15	513.90	
Нарезка из отварной моркови с зеленым горошком			30	0.25	0.00	1.90	7.85	11-2004
морковь до 01.01.-20%	27.25	21.80						
с 01.01.-25%	28.99	21.80						
масса отварной моркови		20.00						
горошек зеленый консервированный	15.40	10.00						
или								
Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным			30	0.30	2.12	0.5	23.00	24-1996
огурцы свежие парниковые	50.40	48.00						
или огурцы свежие грунтовые	50.40	48.00						
масло растительное	2.00	2.00						
или								
Нарезка из соленых огурцов			30	0.2	0.0	0.1	6.25	2011
огурцы соленые	95.0	50.0						
Рыбный суп			180	2.83	2.43	4.98	76.00	48-2011
гребешок с/м с/г	39.15	27.00						
или минтай с/м б/г	36.45	27.00						
или сом с/м с/г	44.28	27.00						
масса отварной рыбы		15.00						
картофель - 01.09-31.10 - 25%	47.88	36.00						
01.11-31.12 - 30%	51.48	36.00						
01.01-29.02 - 35%	55.44	36.00						
01.03 - 40%	60.12	36.00						
крупа перловая или рисовая	5.00	5.00						
морковь до 01.01.-20%	8.75	7.00						
морковь от 01.01.-25%	9.31	7.00						
лук репчатый	5.95	5.00						
масло растительное	1.50	1.50						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода	180.00	180.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
или								
Суп - лапша с фрикадельками мясными			180	7.75	7.00	21.4	156.35	38-2004
макаронные изделия (лапша)	8.00	8.00						
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00						
с 01.01.-25%	13.30	10.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
масло растительное	3.00	3.00						
картофель - 01.09.-31.10.-25%	53.20	40.00						
01.11.-31.12.-30%	57.20	40.00						
01.01-29.02 - 35%	61.60	40.00						
01.03 - 40%	66.80	40.00						
соль йодированная	1.20	1.50						
вода	180.00	180.00						
фрикадельки								
грудка куриная	23.63	17.50						
фарш говяжий	17.85	17.50						
лук репчатый	3.21	2.70						
яйцо куриное	1.30	1.90						
соль йодированная	0.30	0.30						
масса полуфабриката		39.60						
	0.00							
Овощное рагу с мясом			160	11.63	10.58	23.10	237.00	136-2008
фарш говяжий	49.92	48.94						
или грудка куриная	45.56	33.75						
масса готового мяса		25.00						
картофель - 01.09.-31.10.-25%	66.50	50.00						
01.11.-31.12.-30%	71.50	50.00						
01.01-29.02 - 35%	77.00	50.00						
01.03 - 40%	83.50	50.00						
морковь до 01.01.-20%	25.00	20.00						
с 01.01.-25%	26.60	20.00						
капуста б/кочанная	75.00	60.00						
лук репчатый	14.28	12.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
томатная паста	2.00	2.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
масло растительное	3.00	3.00						
Компот из яблок + Витамин С			150	0.06	0.06	11.61	46.85	342-2011
яблоки свежие	16.95	15.00						
аскорбиновая кислота	0.035	0.035						
сахар песок	8.00	8.00						
вода питьевая	150	150						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1.65	0.3	8.55	54.3	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2.02	0.25	12.20	58.40	
Полдник				7.00	2.90	24.43	195.05	
Колобки творожные с молоком сгущенным			50/10	7.00	2.90	10.00	110.00	102-2018
творог 9 %	30.70	30.40						
мука пшеничная в/с	3.30	3.30						
крупа манная	2.05	2.05						
сахар песок	2.50	2.50						

яйцо куриное	6.25	6.25						
масса полуфабриката	59.50	59.50						
масло растительное	1.20	1.20						
молоко сгущенное	10.00	10.00						
или								
Творожный кекс			60	7.33	6.07	16.11	161.73	64-2017
творог 9%	24.54	24.30						
молоко питьевое 2,5% жирности	13.30	13.30						
яйцо куриное	6.00	6.00						
сахар песок	8.00	8.00						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
крупа манная	13.30	13.30						
соль йодированная	0.30	0.30						
сода пищевая	0.10	0.10						
лимонная кислота	0.30	0.30						
вода питьевая	1.00	1.00						
масло растительное	0.80	0.80						
масса полуфабриката		72						
Чай с сахаром и лимоном			150/2	0.01	0.00	8.32	33.32	378-2011
чай чёрный	0.40	0.40						
лимон свежий	2.26	2.00						
вода	150.00	150.00						
сахар песок	9.00	9.00						
Итого:				33.36	33.60	147.52	1069.75	
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				9.16	12.62	44.0	325.4	
Бутерброд с маслом			20/6	1.83	5.06	10.96	102.00	3-2004
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
Каша жидкая молочная ячневая			150	4.78	4.50	20.55	143.10	182-2011
крупа ячневая	1625.00	1625.00						
вода	42.00	42.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
сахар песок	3.00	3.00						
масса каши		150.00						
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00						
Какао с молоком			150	2.55	3.06	12.53	80.33	382-2011
какао-порошок	1.16	1.16						
сахар песок	8.33	8.33						
вода	83.00	83.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	67.00	67.00						
Второй завтрак				0.51	0.21	12.20	65.50	
Отвар из шиповника			150	0.51	0.21	12.2	65.50	388-2011
плоды шиповника	12.00	12.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода	150.00	150.00						
Обед				16.79	18.61	65.59	488.29	
Икра кабачковая			30	0.21	1.12	1.38	16.7	73-2011
или								
Салат из отварной свеклы и моркови с маслом растительным			30	0.31	1.5	2.38	28.92	21/1-2011
морковь до 01.01.-20%	31.25	25.00						
с 01.01 - 25%	33.25	25.00						
масса отварной моркови		12.00						
свекла до 01.01.-20%	46.38	37.10						
свекла - от 01.01 - 25%	49.34	37.10						
масса отварной свеклы		17.0						
соль йодированная	0.20	0.20						
масло растительное	1.00	1.00						
или								
Салат из свежих помидоров и огурцов			30	0.24	1.80	1.11	22.26	54-2006
помидоры свежие грунтовые	21.24	18.00						
или помидоры свежие парниковые	18.90	18.00						
огурцы свежие грунтовые	11.55	11.00						
или огурцы свежие парниковые	11.22	11.00						
масло растительное	1.00	1.00						
Суп гороховый с мясом и грекками			180/10	2.25	5.20	7.89	105.00	102-2011
говядина 1 категории	8.40	8.00						
масса отварного мяса		5.00						
картофель - 01.09-31.10.- 25%	39.90	30.00						
01.11.-31.12. -30%	42.90	30.00						
01.01-29.02 - 35%	46.20	30.00						
01.03. - 40%	50.10	30.00						
горох лущёный	9.00	9.00						
масло растительное	2.00	1.00						
лук репчатый	7.14	6.00						
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00						
с 01.01 - 25%	13.30	10.00						
соль йодированная	1.00	1.00						
вода	168.00	168.00						
хлеб пшеничный	16.00	10.00						
Суфле мясное			50	7.67	8.80	9.20	105.19	112-2011
грудка куриная	27.00	20.00						
или фарш говяжий	28.56	28.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	33.0	18.00						

яйцо куриное	2.80	2.80						
масло растительное	1.50	1.50						
морковь до 01.01.-20%	11.88	9.50						
морковь с 01.01.-25%	12.64	9.50						
лук репчатый	11.31	9.50						
масло растительное	1.00	1.00						
масса пастеризованных овощей		11.00						
мука пшеничная в/с	3.20	3.20						
масса полуфабриката		62.5						
Сложный гарнир картофельное пюре ,капуста тушеная			150					
Картофельное пюре			70	1.57	2.14	10.49	68.46	312-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79.51	59.78						
01.11.-31.12.-30%	85.49	59.78						
01.01.-29.02 - 35%	92.06	59.78						
01.03. - 40%	99.83	59.78						
молоко питьевое 2,5% жирности	11.25	10.71						
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00						
Капуста тушеная			50	1.33	0.80	3.30	33.30	482-1996
капуста б/кочанная	62.50	50.00						
морковь до 01.01.-20%	6.25	5.00						
с 01.01 - 25%	6.65	5.00						
лук репчатый	4.76	4.00						
мука пшеничная в/с	1.20	1.20						
соль йодированная	0.25	0.25						
масло растительное	1.00	1.00						
Кисель из свежих ягод			150	0.08	0.00	12.58	46.90	357-2002
смородина с/м	16.00	16.00						
или яблочно-ягодная смесь	16.00	16.00						
сахар песок	10.00	10.00						
крахмал	8.60	8.60						
вода питьевая	162.00	162.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2.02	0.25	12.20	58.40	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1.65	0.3	8.55	54.3	
Полдник				7.99	5.04	36.67	208.91	
Пирог Царский			70	9.17	11.70	33.00	220.00	45-2017
масло сливочное 72.5 %	9.00	9.00						
мука пшеничная в/с	24.00	24.00						
сода	0.17	0.17						
лимонная кислота	0.00	0.00						
вода питьевая	0.17	0.17						
сахар песок	9.00	9.00						
яйцо куриное	9.00	9.00						
творог 9%	28.00	28.00						
сахар песок	6.00	6.00						
масса полуфабриката		85.00						
масло растительное для смазки листа	0.60	0.60						
или								
Ватрушка с творогом			60	7.98	5.04	28.36	205.60	140-2011
мука пшеничная в/с	29.66	29.66						
сахар песок	0.68	0.68						
масло растительное	0.60	0.60						
соль йодированная	0.30	0.30						
дрожжи	0.38	0.38						
молоко питьевое 2,5% жирности	3.68	3.68						
яйцо куриное	0.43	0.43						
начинка:								
творог	23.90	23.90						
яйцо куриное	2.50	2.50						
сахар песок	4.10	4.10						
мука пшеничная в/с	2.50	2.50						
масло растительное	0.70	0.70						
масса полуфабриката		84.00						
Чай с сахаром			150	0.01	0.00	8.31	3.31	378-2011
чай чёрный	0.40	0.40						
вода	150.00	150.00						
сахар песок	8.00	8.00						
Итого:				34.44	36.48	158.50	1088.13	
7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				10.00	8.05	53.65	314.32	
Бутерброд с повидлом			20/15	1.60	0.24	22.98	98.20	2-2011
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
повидло	15.00	15.00						
Каша овсяная молочная жидкая			150	6.08	5.92	17.70	138.75	311-2004
хлопья овсяные	15.00	15.00						
вода	42.00	42.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
сахар песок	3.00	3.00						
масса какао		150.00						
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00						
Кофейный напиток			150	2.32	1.89	12.97	77.37	692-2004
кофейный напиток	1.90	1.90						
сахар песок	9.00	9.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	60.00	60.00						
вода	84.00	84.00						
Второй завтрак				0.95	0.20	15.40	90.00	

Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			150	0.95	0.20	15.4	90.00	
Обед				26.03	13.84	66.84	507.36	
Салат из свежих огурцов			30	0.16	1.22	0.43	7.71	20-2011
огурцы свежие парниковые	29.58	29.00						
или огурцы свежие грунтовые	29.58	29.00						
масло растительное	1.00	1.00						
или								
Салат из белокочанной капусты			30	0.42	1.54	2.59	25.47	79-2006
капуста б/кочанная	25.00	20.00						
морковь до 01.01.-20%	6.25	5.00						
с 01.01.-25%	6.65	5.00						
кислота лимонная	0.15	0.12						
вода	2.00	2.00						
сахар песок	2.00	2.00						
масло растительное	2.00	2.00						
или								
Салат из свеклы отварной с маслом растительным			30	0.51	2.19	2.70	28.50	1996
свекла - до 01.01.-20%	38.15	30.52						
свекла - от 01.01.-25%	40.59	30.52						
свекла отварная		28.00						
масло растительное	1.50	1.50						
зелень свежая	0.57	0.50						
Суп Солнечный день на курином бульоне			180	6.67	3.98	11.14	89.6	41-2005
картофель - 01.09.-31.10.-25%	39.90	30.00						
01.11.-31.12.-30%	42.90	30.00						
01.01.-29.02.-35%	46.20	30.00						
01.03.-40%	50.10	30.00						
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00						
морковь от 01.01.-25%	13.30	10.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода	178.00	178.00						
крупа рис пропаренный	6.00	6.00						
масло растительное	3.00	3.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
сметана 15%	5.00	4.00						
Жаркое по-домашнему			160	15.06	7	19.46	202.60	436-2004
грудка куриная	50.63	37.50						
масса тушеного мяса		30.00						
картофель - 01.09.-31.10.-25%	146.30	110.00						
01.11.-31.12.-30%	157.30	110.00						
01.01.-29.02.-35%	169.18	110.00						
01.03.-40%	183.70	110.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
морковь до 01.01.-20%	25.00	20.00						
морковь с 01.01.-25%	26.60	20.00						
томатная паста	3.00	3.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
соль йодированная	1.50	1.50						
масло растительное	3.00	3.00						
Компот из изюма + Витамин С			150	0.12	0.12	15.06	62.28	348-2011
изюм светлый	13.00	13.00						
сахар песок	8.00	8.00						
вода	150.00	150.00						
			20	1.65	0.3	8.55	54.30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	2.02	0.25	12.20	70.08	
Полдник				6.51	13.79	38.55	266.16	
Чай с молоком и сахаром			200	2.28	1.90	13.61	81.16	685-2004
чай чёрный	0.50	0.50						
сахар песок	10.00	10.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	75.00	75.00						
вода	125.00	125.00						
Слойка с сахаром			50	4.23	11.89	24.94	185.00	827-2011
тесто слоеное промышленного производства	62.50	62.50						
сахар песок	0.80	0.80						
яйцо	0.60	0.60						
мука пшеничная в/с	0.60	0.60						
масло растительное	0.50	0.50						
Итого:				39.50	43.20	191.00	1177.84	
8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				8.88	11.96	47.84	330.83	
Горячий бутерброд с сыром			20/9	3.67	5.06	10.66	92.85	3-2004
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
сыр	9.09	9.00						
Каша жидкая молочная рисовая			200/2	5.20	6.90	27.20	198.00	182-2011
крупа рисовая	25.00	25.00						
вода	56.00	56.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00						
сахар песок	4.00	4.00						
масса каши		200.00						
масло сливочное 72,5 %	2.00	2.00						
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	9.98	39.98	378-2011
чай чёрный	0.50	0.50						

вода	200.00	200.00						
сахар песок	10.00	10.00						
Второй завтрак				0,10	0,00	13,68	55,9	
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0,10	0,00	13,68	55,88	344-2011
ягодно-яблочная смесь	15,00	15,00						
или ягодно-яблочная смесь "Рябинка"	15,00	15,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	140,00	140,00						
Обед				18,71	21,94	90,70	632,1	
Ассорти из свежих овощей			60	1,70	0,10	11,60	54,00	24-1996
огурцы свежие грунтовые	35,70	34,00						
или огурцы свежие парниковые	35,70	34,00						
горошек зеленый консервированный	36,96	24,00						
или перец свежий	31,92	24,00						
масло растительное	2,00	2,00						
или								
Салат из свеклы с огурцом			50	0,70	3,00	3,10	42,00	21-2004
свекла	51,78	41,42						
свекла	65,24	49,05						
масса отварной свеклы		38,00						
огурцы соленные	19,00	10,00						
или огурцы свежие грунтовые	10,50	10,00						
или огурцы свежие парниковые	10,50	10,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло растительное	2,00	2,00						
или								
Салат Степной			50	0,80	2,52	4,89	44,65	25-2004
морковь до 01.01-20%	27,25	21,80						
морковь от 01.01-25%	21,75	16,35						
морковь отварная		15,00						
картофель - 01.09-31.10 - 25%	38,36	28,84						
01.11-31.12 - 30%	41,24	28,84						
01.01-29.02 - 35%	44,41	28,84						
01.03 - 40%	39,56	23,69						
масса отварного картофеля		23,00						
кукуруза консервированная	16,50	10,00						
масло растительное	2,00	2,00						
Суп картофельный с рыбой			200	6,10	3,20	17,00	121,00	156-2011
картофель - 01.09-31.10 - 25%	66,50	50,00						
01.11-31.12 - 30%	71,50	50,00						
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						
01.03 - 40%	83,50	50,00						
морковь до 01.01-20%	15,00	12,00						
морковь от 01.01-25%	15,96	12,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	180,00	180,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
соль йодированная	1,50	1,50						
минтай с/м	29,06	21,53						
или горбуша с/м с/с	37,45	25,83						
масса отварной рыбы		20,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
или								
Котлета по-хмельновски с соусом сметанно-томатным			70/20	6,02	10,32	6,90	105,87	417-1996
фарш говяжий	34,68	34,00						
грудка куриная	18,63	18,00						
картофель - 01.09-31.10 - 25%	23,94	18,00						
01.11-31.12 - 30%	25,74	18,00						
01.01-29.02 - 35%	27,68	18,00						
01.03 - 40%	30,06	18,00						
соль йодированная	0,8	0,80						
лук репчатый	8,33	7,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
сухарь панировочный	5,00	5,00						
масса полуфабриката		84,80						
масло растительное	0,70	0,70						
соус сметанно-томатный (		20,00						601-2004
сметана 15%	10,00	10,00						
томатная паста	1,00	1,00						
вода	10,00	10,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
мука пшеничная в/с	1,50	1,50						
или								
Гречка рассыпчатая с овощами			130	6,34	5,28	28,62	187,05	183-2018
крупа гречневая	35,00	35,00						
морковь до 01.01-20%	18,75	15,00						
морковь от 01.01-25%	19,95	15,00						
лук репчатый	8,33	7,00						
вода питьевая	106,50	86,00						
масло сливочное 72,5 %	3,00	3,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
или								
Каша перловая рассыпчатая с овощами			130	2,05	3,28	28,62	192,20	1996
крупа перловая	34,00	34,00						
морковь до 01.01-20%	18,75	15,00						
морковь от 01.01-25%	19,95	15,00						
лук репчатый	8,33	7,00						
вода питьевая	106,50	98,00						
масло сливочное 72,5 %	3,00	3,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
или								
Компот из яблок + Витамин С			180	0,072	0,072	12,54	51,55	342-2011

яблоки свежие	20.34	18.00						
сахар песок	10.00	10.00						
вода питьевая	170	170						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2.02	0.25	12.20	58.40	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1.65	0.3	8.55	58.40	
Полдник				16.85	13.44	30.13	318.28	
Сырники из творога со сгущенным молоком Пром. Производства			100/20	11.05	8.44	20.53	210.28	219-2011
творог	90.90	90.00						
крупа манная	6.00	6.00						
яйцо куриное	4.00	4.00						
сахар песок	7.00	7.00						
мука пшеничная в/с	10.00	10.00						
масло растительное	1.20	1.20						
масса полуфабриката		117.00						
молоко сгущенное	20.00	20.00						
или								
Запеканка из творога со сгущенным молоком			100/20					
творог	106.53	104.44						
крупа манная	12.21	12.21						
яйцо куриное	3.30	3.30						
сахар песок	12.91	12.91						
сухари панировочные	2.21	2.21						
сметана 15%	2.21	2.21						
масса полуфабриката		137.28						
масло растительное	0.80	0.80						
молоко сгущенное	20.00	20.00						
или								
Булочка промышленного производства			50	3.87	3.75	28.44	163.17	
Молоко кипяченое питьевое	189	180	180	5.80	5.00	9.60	108.00	385-2011
Итого:				44.54	47.34	182.35	1337.06	
9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				10.45	15.05	54.88	389.2	
Бутерброд с маслом			20/5	1.83	5.06	10.96	102.00	3-2004
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
Каша Дружба			200/2	5.20	5.90	27.20	180.00	182-2011
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00						
вода	56.00	56.00						
крупа пшено	10.00	10.00						
крупа рисовая	15.00	15.00						
сахар песок	4.00	4.00						
соль йодированная	0.90	0.90						
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00						
Какао с молоком			180	3.42	4.09	16.72	107.15	382-2011
какао-порошок	1.40	1.40						
сахар песок	10.00	10.00						
вода	90.00	90.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	90.00	90.00						
Второй завтрак				0.16	0.04	14.10	58.28	
Напиток из кураги			150	0.16	0.04	14.10	58.28	388-2011
курага	10.00	10.00						
сахар песок	9.00	9.00						
вода	140.00	140.00						
или								
Отвар из шиповника			150	0.51	0.21	12.2	65.50	388-2011
плоды шиповника	12.00	12.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода	150.00	150.00						
Обед				30.76	24.68	78.20	700.68	
Салат из свежей капусты с морковью			50	1.10	3.00	4.10	48.00	43-2004
капуста б/кочанная	47.50	38.00						
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00						
с 01.01 - 25%	13.30	10.00						
сахар песок	0.60	0.60						
масло растительное	2.00	2.00						
или								
Салат из отварной моркови с кукурузой			50	0.93	3.08	6.56	57.06	47/12-2017
морковь до 01.01.-20%	49.73	39.79						
с 01.01 - 25%	52.91	39.79						
масса отварной моркови		36.50						
кукуруза консервированная	19.80	12.00						
масло растительное	1.50	1.50						
или								
Салат из свежих помидоров и огурцов			50	0.58	3.69	2.23	44.52	54-2006
помидоры свежие грунтовые	29.50	25.00						
или помидоры свежие парниковые	26.25	25.00						
огурцы свежие грунтовые	24.15	23.00						
или огурцы свежие парниковые	23.46	23.00						
масло растительное	2.00	2.00						
Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной			200	5.96	4.76	7.41	91.00	108-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	26.60	20.00						

01.11.-31.12. -30%	28.60	20.00							
01.01-29.02 - 35%	30.80	20.00							
01.03 - 40%	33.40	20.00							
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00							
морковь с 01.01.-25%	13.30	10.00							
лук репчатый	11.90	10.00							
капуста б/кочанная	37.50	30.00							
лавровый лист	0.01	0.01							
масло растительное	1.20	1.20							
сметана 15%	5.00	5.00							
мясной бульон	170.00	170.00							
соль йодированная	1.50	1.50							
Гуляш из мяса			80	13.60	12.10	2.30	180.00	260-2011	
говядина I категории	67.20	64.00							
масса тушеного мяса		40.00							
томатная паста (без консервантов и красителей)	2.00	2.00							
лук репчатый	7.14	6.00							
мука пшеничная в/с	2.50	2.50							
масло растительное	3.00	3.00							
вода питьевая	25.00	25.00							
Макароны отварные			130	5.82	4.19	37.08	212.15	309-2011	
макаронные изделия	45.50	45.50							
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00							
Компот из ягодно-яблочной смеси			180	0.78	0.00	13.68	55.88	344-2011	
ягодно-яблочная смесь	16.00	16.00							
или ягодно-яблочная смесь " Рябина"	16.00	16.00							
вода	180.00	180.00							
сахар песок	9.00	9.00							
или									
Компот из брусники			180	0.15	0.00	16.35	61.50	342-2011	
брусника	17.00	17.00							
вода	180.00	180.00							
сахар песок	9.00	9.00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1.65	0.3	8.55	55.25		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2.02	0.25	12.20	58.40		
Полдник				9.66	6.23	42.45	309.98		
Булочка пром. производства			60	5.64	16.64	45.47	240.00		
или									
Коржик молочный			50	4.02	6.23	32.47	270.00	456-2011	
яйцо куриное	3.50	3.50							
сахар песок	7.40	7.40							
мука пшеничная в/с	32.50	32.50							
сода пищевая	0.10	0.10							
лимонная кислота	0.02	0.02							
вода	0.05	0.05							
масло сливочное 72,5%	15.00	15.00							
ванилин	0.01	0.01							
масса полуфабриката		58							
масло растительное	1.20	1.20							
Чай с сахаром и лимоном			180/2	0.01	0.00	9.98	39.98	378-2011	
чай чёрный	0.40	0.40							
вода	200.00	200.00							
лимон свежий	2.26	2.00							
сахар песок	10.00	10.00							
Итого:				39.00	46.00	189.63	1385.00		
10 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав					
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				15.26	17.31	26.66	325.75		
Бутерброд с маслом и сыром			20 5 9	3.48	6.11	10.73	113.05	3-2011	
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00							
сыр	9.09	9.00							
хлеб пшеничный	20.00	20.00							
Омлет натуральный			150	9.50	9.30	2.32	131.54	210-2011	
яйцо куриное	99.90	99.90							
молоко питьевое 2,5% жирности	57.90	57.90							
масса омлетной массы		157.80							
соль йодированная	0.50	0.50							
масло растительное	1.60	1.60							
Чай с молоком и сахаром			180	2.28	1.90	13.61	81.16	685-2004	
чай чёрный	0.40	0.40							
сахар песок	9.00	9.00							
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00							
вода	130.00	130.00							
Второй завтрак				1.05	0.22	13.05	100.00		
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			200	1.05	0.22	17.11	100.00		
Обед				22.42	22.08	74.27	614.43		
Нарезка из соевых огурцов			50	0.4	0.1	0.2	12.5	2011	
огурцы соевые	95.0	50.0							
или									
Нарезка из свежих огурцов			50	0.42	0.06	1.14	6.78	1996 -24	
огурцы свежие грунтовые	52.5	50.0							
или огурцы свежие парниковые	52.5	50.0							
соль йодированная	0.30	0.30							
или									
Салат " Витаминный"			60	0.73	2.49	4.89	45.80	7-2011	
морковь до 01.01.-20%	18.75	15.00							
морковь с 01.01.-25%	19.95	15.00							

яблоки свежие	20.02	14.00						
сахар песок	1.00	1.00						
капуста б/кочанная	36.25	29.00						
масло растительное	2.00	2.00						
или								
Салат из свеклы отварной с маслом растительным			50	0.86	3.66	4.50	47.50	1996
свекла - до 01.01 - 20%	65.40	52.32						
свекла - от 01.01 - 25%	69.59	52.32						
свекла отварная		48.00						
масло растительное	1.50	1.50						
зелень свежая	0.57	0.50						
Суп крестьянский с крупой			200	4.70	5.89	17.44	187.00	98-2011
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	26.6	20.00						
01.11.-31.12. -30%	28.60	20.00						
01.01.-29.02 - 35%	30.80	20.00						
01.03. - 40%	33.40	20.00						
капуста б/к	25.00	20.00						
морковь до 01.01.-20%	15.00	12.00						
с 01.01 - 25%	15.96	12.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
крупа ячневая или крупа перловая	8.00	8.00						
масло растительное	4.00	4.00						
вода	180.00	180.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
Картофельная запеканка с фаршем			180	13.11	11.90	19.64	209.00	97-2011
фарш говяжий	57.12	56.00						
или грубка куриная	70.20	52.00						
масса готового фарша		40						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	191.52	144.00						
01.11.-31.12. -30%	205.92	144.00						
01.01.-29.02 - 35%	221.76	144.00						
01.03. - 40%	240.48	144.00						
яйцо куриное	4.00	4.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
масло сливочное 72.5 %	2.20	2.20						
сухари пшеничные	3.40	3.40						
сметана 15%	3.00	3.00						
масло растительное	2.00	2.00						
Компот из яблок +Витамин С			180	0.08	0.08	11.94	57.28	342-2011
яблоки свежие	20.34	18.00						
сахар песок	9.00	9.00						
вода питьевая	170	170						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1.65	0.3	8.55	55.25	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2.02	0.25	12.20	58.40	
Подлинник				3.45	6.10	37.00	294.98	
Булочка пром. Производства			70	6.64	16.64	45.47	250.00	
или								
Лепешка сметанная			70	3.45	6.10	37.00	255.00	183-2011
мука пшеничная в/с	48.00	48.00						
дрожжи саф момент	0.45	0.45						
сахар песок	6.00	6.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
масло сливочное 72.5 %	7.00	7.00						
или масло растительное	7.00	7.00						
сметана	9.00	9.00						
вода питьевая или молоко питьевое	15.00	15.00						
яйцо куриное	1.30	1.30						
масса полуфабриката	87.92	87.92						
масло растительное	1.20	1.20						
Чай с сахаром			180	0.01	0.00	9.98	39.98	378-2011
чай чёрный	0.40	0.40						
вода	200.00	200.00						
сахар песок	9.00	9.00						
Итого:				42.18	44.00	191.50	1335.16	
11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				13.23	14.59	51.42	379.50	
Бутерброд с сыром			20/9	3.67	5.06	10.66	92.85	3-2004
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
сыр	9.09	9.00						
Каша жидкая молочная пшеничная			200/2	6.77	7.25	25.19	193.8	182-2011
крупа пшеничная	25.00	25.00						
вода	56.00	56.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00						
сахар песок	4.00	4.00						
масса жидкая		200.00						
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00						
Кофейный напиток			180	2.79	2.28	15.57	92.85	692-2004
кофейный напиток	2.50	2.50						
сахар песок	10.00	10.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	80.00	80.00						
вода	100.00	100.00						

Второй завтрак				0.12	0.12	15.06	90.00	
Напиток из изюма + Витамин С				150	0.12	0.12	15.06	55.00
	изюм светлый	15.00	15.00					348-2011
	сахар песок	7.00	7.00					
	вода	135.00	135.00					
или								
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)				180	0.95	0.20	15.4	90.00
Обед					25.55	22.45	83.57	689.74
Нарезка из свежих помидор				50	0.60	0.10	2.30	11.00
	помидоры свежие грунтовые	52.50	50.00					24-1996
	или помидоры свежие парниковые	52.50	50.00					
	соль йодированная	0.30	0.30					
или								
Нарезка из отварной моркови с маслом растительным				60	0.7	4.9	5.0	62.0
	морковь до 01.01.-20%	73.13	58.50					10/1-2011
	с 01.01 - 25%	77.81	58.50					
	соль йодированная	0.50	0.50					
	масло растительное	1.5	1.5					
или								
Яйцо отварное с зеленым горошком				20/20	3.16	2.34	1.44	39.40
	яйцо куриное	20.00	20.00					2/1-2011
	горошек зеленый консервированный	30.80	20.00					
Суп с макаронными изделиями и картофелем со сметаной				200	4.76	5.35	17.07	131.07
	говядина I категории	8.40	8.00					112-2011
	масса отварного мяса		5.00					
	макаронные изделия	7.00	7.00					
	морковь до 01.01.-20%	10.00	8.00					
	с 01.01 - 25%	10.64	8.00					
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	66.5	50.00					
	01.11.-31.12. - 30%	71.50	50.00					
	01.01.-29.02 - 35%	77.00	50.00					
	01.03. - 40%	83.50	50.00					
	лук репчатый	9.52	8.00					
	лавровый лист	0.01	0.01					
	масло растительное	4.00	4.00					
	соль	1.20	1.20					
	вода	190.00	190.00					
	сметана	5.00	5.00					
Биточек мясной со сметаной и сыром				70	11.00	10.26	5.33	158.01
	фарш говяжий	35.70	35.00					295-2011
	грудка куриная	20.25	15.00					
	хлеб пшеничный	10.00	10.00					
	молоко питьевое 2,5% жирности	5.00	5.00					
	яйцо куриное	2.50	2.50					
	лук репчатый	8.33	7.00					
	соль йодированная	0.60	0.60					
	масса полуфабриката		75.10					
	сметана 15%	5.00	5.00					
	сыр сулугуни	5.00	5.00					
	масса полуфабриката		84.00					
	масло растительное		1.00					
Сложный гарнир картофельное пюре, капуста тушеная				150				
Картофельное пюре				100	2.20	3.00	14.68	95.84
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	113.58	85.40					312-2011
	01.11.-31.12. - 30%	122.12	85.40					
	01.01.-29.02 - 35%	131.52	85.40					
	01.03. - 40%	142.62	85.40					
	молоко питьевое 2,5% жирности	15.75	15.00					
	масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00					
Капуста тушеная				50	1.33	0.80	3.30	33.30
	капуста б/кочанная	62.50	50.00					482-1996
	морковь до 01.01.-20%	6.25	5.00					
	с 01.01 - 25%	6.65	5.00					
	лук репчатый	4.76	4.00					
	мука пшеничная в/с	1.20	1.20					
	соль йодированная	0.25	0.25					
	масло растительное	1.00	1.00					
Компот из ягодно-яблочной смеси				180	0.78	0.00	13.68	55.88
	ягодно-яблочная смесь	18.00	18.00					344-2011
	сахар песок	10.00	10.00					
	вода питьевая	180.00	180.00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				25	3.23	0.40	19.52	93.44
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				30	1.65	0.3	8.55	82.8
Полдник					5.30	7.64	38.80	261.20
Мавник				70	4.75	11.23	41.66	195.00
	кефир 2,5%	27.50	27.50					9-2004
	крупа манная	15.50	15.50					
	сахар песок	14.00	14.00					
	масло сливочное 72,5%	4.00	4.00					
	сода пищевая	0.15	0.15					
	ванилин	0.05	0.05					
	мука пшеничная в/с	11.00	11.00					
	яйцо куриное	7.40	7.40					
	масса п/ф		79.4					
	сахарная пудра	1.00	1.00					

масло растительное	0.70	0.70						
или								
Булочка Домашняя			60	3.20	3.74	35.60	205.2	424-2011
мука пшеничная в/с	45.00	45.00						
сахар песок	1.10	1.10						
масло растительное	0.90	0.90						
соль йодированная	0.50	0.50						
дрожжи саф момент	0.45	0.45						
вода питьевая	15.00	15.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	5.60	5.60						
яйцо куриное	0.70	0.70						
тесто дрожжевое		69.00						
сахар песок	3.00	3.00						
масло растительное	0.60	0.60						
яйцо куриное	1.40	1.40						
мука пшеничная в/с	1.20	1.20						
масса полуфабриката		72.30						
Чай с молоком и сахаром			180	2.28	1.90	13.61	81.16	685-2004
чай чёрный	0.40	0.40						
сахар песок	9.00	9.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00						
вода	130.00	130.00						
или								
Молоко кипяченое питьевое			180	2.10	3.90	3.20	56.00	698-2004
Итого:				44.08	44.80	188.85	1385.44	
12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				9.93	13.31	44.98	335.24	
Бутерброд с маслом			20/5	1.83	5.06	10.96	102.00	3-2004
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
Каша жидкая молочная гречневая			200	6.77	7.25	25.19	193.8	182-2011
крупа гречневая	25.00	25.00						
вода	56.00	56.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00						
сахар песок	4.00	4.00						
масса каши		200.00						
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00						
или								
Суп молочный с макаронными изделиями			200	4.68	4.16	17.30	126.09	781-2011
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00						
вода	44.00	44.00						
макаронные изделия	16.00	16.00						
сахар песок	1.20	1.20						
соль йодированная	0.57	0.57						
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00						
Какао с молоком			180	3.42	4.09	16.72	107.15	382-2011
какао-порошок	1.40	1.40						
сахар песок	10.00	10.00						
вода	90.00	90.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	90.00	90.00						
Второй завтрак				0.10	0.00	13.68	55.88	
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0.10	0.00	13.68	55.88	344-2011
ягодно-яблочная смесь	15.00	15.00						
или ягодно-яблочная смесь "Рябинка"	15.00	15.00						
сахар песок	9.00	9.00						
вода питьевая	140.00	140.00						
Обед				19.20	21.47	95.13	737.62	
Огурцы соленые	95.0	50.0	50	0.4	0.1	0.2	12.5	
или								
Кукуруза консервированная	82.5	50.0	50	2.33	0.50	14.00	70.00	
или								
Салат из свежей капусты с морковью			50	1.10	4.00	3.10	48.00	43-2004
капуста б/кочанная	43.75	35.00						
морковь до 01.01.-20%	15.00	12.00						
с 01.01 - 25%	19.95	15.00						
сахар песок	0.60	0.60						
масло растительное	3.00	3.00						
Салат из отварной свеклы и моркови с маслом растительным			50	0.83	3.5	4.76	55.6	21/1-2011
морковь до 01.01.-20%	31.34	25.07						
с 01.01 - 25%	26.09	19.62						
масса отварной моркови		18.00						
свекла до 01.01.-20%	46.33	37.06						
свекла - от 01.01 - 25%	43.49	32.70						
масса отварной свеклы		30.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
масло растительное	2.00	2.00						
или								
Салат из свежих помидоров и огурцов			50	0.58	3.69	2.23	44.52	54-2006
помидоры свежие грунтовые	30.68	26.00						
или помидоры свежие парниковые	27.30	26.00						

огурцы свежие грунтовые	23.10	22.00						
или огурцы свежие парниковые	22.44	22.00						
масло растительное	2.00	2.00						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками			200	4.10	3.20	17.00	121.00	140-1996
картофель - 01.09-31.10 - 25%	66.50	50.00						
01.11-31.12 - 30%	71.50	50.00						
01.01-29.02 - 35%	77.00	50.00						
01.03 - 40%	83.50	50.00						
морковь до 01.01-20%	12.50	10.00						
морковь от 01.01.-25%	13.30	10.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
масло растительное	2.00	2.00						
вода	160.00	160.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
<i>фрикадельки рыбные</i>								
монтай с/м б/г	28.35	21.00						
или горбуша с/м с/г	30.45	21.00						
лук репчатый	4.17	3.50						
яйцо куриное	1.50	1.50						
соль йодированная	0.30	0.30						
масса полуфабриката		26.00						
Бефстроганов из говядины			80	7.87	7.02	9.77	149.77	245-2011
говядина 1 категории	58.80	56.00						
масса готового мяса		35.00						
вода питьевая	20.00	20.00						
лук репчатый	7.14	6.00						
соль	0.60	0.60						
мука пшеничная	2.00	2.00						
морковь	13.3	10.00						
сметана 15%	20.00	20.00						
масло растительное	1.20	1.20						
или								
Сердце говяжье в соусе			80	10.30	6.30	5.00	113.00	593-2006
Сердце говяжье	63.22	58.00						
масса отварного мяса		40.00						
морковь до 01.01.-20%	6	5						
с 01.01 - 25%	7	5						
лук репчатый	6	5						
соус		40.00						
сметана	10.00	10.00						
мука пшеничная	3.80	3.00						
вода питьевая	40.00	30.00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1.30	1.00						
Макароны отварные			130	2.65	6.49	37.08	212.15	309-2011
макаронные изделия	45.50	45.50						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
или								
Картофель отварной			130	3.3	4.70	22.01	143.76	312-2011
картофель - 01.09-31.10.- 25%	181.55	136.50						
01.11-31.12. -30%	195.20	136.50						
01.01-29.02 - 35%	210.21	136.50						
01.03. - 40%	227.96	136.50						
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00						
Отвар из шиповника			180	0.51	0.21	12.2	65.50	388-2011
плоды шиповника	16.00	16.00						
сахар песок	10.00	10.00						
вода	184.00	184.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1.65	0.3	8.55	82.8	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2.02	0.25	12.20	58.40	
Поллник				13.06	8.44	48.17	245.58	
Ватрушка с творогом			70	8.97	5.04	38.19	205.60	140-2011
тесто дрожжевое	53.50	53.50						
творог	23.90	23.90						
яйцо куриное	2.50	2.50						
сахар песок	4.10	4.10						
мука пшеничная в/с	2.50	2.50						
масло растительное	0.70	0.70						
масса полуфабриката		84.00						
или								
Сырники из творога со сгущенным молоком пром. Производства			100/20	13.05	8.44	20.53	210.28	219-2011
творог	90.90	90.00						
крупа манная	6.00	6.00						
яйцо куриное	4.00	4.00						
сахар песок	7.00	7.00						
мука пшеничная в/с	10.00	10.00						
масло растительное	1.20	1.20						
масса полуфабриката		117.00						
молоко сгущенное	20.00	20.00						
или								
Запеканка из творога со сгущенным молоком			100/20					
творог	106.53	104.44						

крупа манная	12.21	12.21						
яйцо куриное	3.30	3.30						
сахар песок	12.91	12.91						
сухари панировочные	2.21	2.21						
сметана 15%	2.21	2.21						
масса полуфабриката		137.28						
масло растительное	0.80	0.80						
молоко сгущенное	20.00	20.00						
Чай с сахаром и лимоном			200/2	0.01	0.00	9.98	39.98	378-2011
чай чёрный	0.50	0.50						
лимон свежий	2.26	2.00						
вода	200.00	200.00						
сахар песок	12.00	12.00						
Итого:				42.29	43.22	201.96	1374.32	
13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				11.97	13.91	51.44	370.06	
Бутерброд с сыром			20/9	3.67	5.06	10.66	92.85	3-2004
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
сыр	9.09	9.00						
Каша жидкая молочная ячневая			200	6.02	6.95	27.2	196.1	182-2011
крупа ячневая	22.00	22.00						
вода	86.00	56.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00						
сахар песок	4.00	4.00						
масса каши		200.00						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Чай с молоком и сахаром			180	2.28	1.90	13.61	81.16	685-2004
чай чёрный	0.40	0.40						
сахар песок	9.00	9.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00						
вода	130.00	130.00						
Второй завтрак				0.95	0.20	15.40	90.00	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			180	0.95	0.20	15.4	90.00	
Обед				25.16	17.40	72.64	637.74	
Нарезка из свежего перца и огурцов			50	2.75	0.13	2.75	23.13	71-2006
огурцы свежие грунтовые	36.75	35.00						
или огурцы свежие парниковые	35.70	35.00						
перец свежий	18.75	15.00						
или								
Нарезка из свежих помидор			50	0.40	0.03	1.30	37.00	20-2011
помидоры свежие парниковые	52.50	50.00						
или помидоры свежие грунтовые	52.50	50.00						
или								
Нарезка из отварной моркови			50	0.50	3.00	3.80	49.00	11-2004
морковь до 01.01.-20%	81.63	65.30						
с 01.01.-25%	86.85	65.30						
морковь с 01.03	94.69	65.30						
масса отварной моркови		50.00						
или								
Салат из свежей капусты с морковью			50	1.10	3.00	4.10	48.00	43-2004
капуста б/к	45.00	36.00						
морковь до 01.01.-20%	15.00	12.00						
с 01.01.-25%	15.96	12.00						
сахар песок	0.60	0.60						
масло растительное	1.5	1.5						
или								
Нарезка из отварной свеклы			50	0.66	0.10	5.28	25.20	44-1996
свекла - до 01.01.-20%	81.75	65.40						
свекла - от 01.01.-25%	86.98	65.40						
свекла отварная		50.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
или								
Винегрет овощной			50	0.9	3.12	5.77	55.12	71-2004
картофель - 01.09.-31.10.-25%	24.66	18.54						
01.11.-31.12.-30%	26.51	18.54						
01.01.-29.02.-35%	28.55	18.54						
01.03.-40%	31.89	18.54						
масса отварного картофеля		18.00						
свекла - до 01.01.-20%	24.53	19.62						
с 01.01.-25%	26.09	19.62						
свекла - с 01.03	28.45	19.62						
масса отварной свеклы		18.00						
огурцы соленые	16.70	9.00						
масло растительное	3.00	3.00						
Рассольник ленинградский со сметаной			200	1.2	2.40	10.6	71.00	129-1996
картофель - 01.09.-31.10.-25%	53.20	40.00						
01.11.-31.12.-30%	57.20	40.00						
01.01.-29.02.-35%	61.60	40.00						
01.03.-40%	66.80	40.00						
крупа перловая	5.00	5.00						
морковь до 01.01.-20%	10.00	8.00						

с 01.01 - 25%	10.64	8.00						
лук репчатый	7.14	6.00						
огурцы соленые	16.70	10.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
масло растительное	1.50	1.50						
соль йодированная	1.50	1.50						
вода	188.00	188.00						
сметана 15%	5.00	5.00						
Рыба запеченная в сметане			70	16.48	9.58	2.43	164.38	65/1-2017
горбуша с/м с/г	84.10	58.00						
или минтай с/м б/г	78.30	58.00						
масло растительное	2.00	2.00						
соль йодированная	1.00	1.00						
вода питьевая	10.00	10.00						
сметана 15%	10.00	10.00						
Картофельное пюре			130	3.25	4.70	22.01	143.76	312-2011
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	167.58	126.00						
01.11.-31.12. -30%	180.18	126.00						
01.01-29.02 - 35%	194.04	126.00						
01.03. - 40%	210.42	126.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	14.00	14.00						
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00						
Компот из кураги			180	0.16	0.04	14.10	58.28	348-2011
курага	15.00	15.00						
вода	185.00	185.00						
сахар песок	10.00	10.00						
или								
Компот из изюма + Витамин С			180	0.12	0.12	15.06	62.28	348-2011
изюм светлый	18.00	18.00						
сахар песок	10.00	10.00						
вода	180.00	180.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1.65	0.3	8.55	82.8	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2.02	0.25	12.20	58.40	
Полдник				4.44	12.00	45.21	244.98	
Слойка с повидлом			60	4.43	12.00	35.23	205.00	418-2011
тесто слоеное промышленного производства	60.00	60.00						
повидло	15.00	15.00						
яйцо куриное	0.70	0.70						
масса полуфабриката		75.00						
мука пшеничная в/с	0.80	0.80						
масло растительное	0.60	0.60						
Чай с сахаром			180	0.01	0.00	9.98	39.98	378-2011
чай чёрный	0.40	0.40						
вода	180.00	180.00						
сахар песок	9.00	9.00						
Итого:				42.52	43.51	184.69	1342.78	
14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				11.32	13.44	55.77	436.30	
Бутерброд с маслом и повидлом			20 ± 20	1.76	3.91	15.01	149.65	2-2011
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
повидло	20.00	20.00						
Каша жидкая молочная пшеничная			200	6.77	7.25	25.19	193.8	182-2011
крупа пшеничная	22.00	22.00						
вода	56.00	56.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00						
сахар песок	4.00	4.00						
масса жидкая		200.00						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Кофейный напиток			180	2.79	2.28	15.57	92.85	692-2004
кофейный напиток	2.50	2.50						
сахар песок	11.00	11.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	80.00	80.00						
вода	100.00	100.00						
Второй завтрак				0.10	0.00	13.68	55.88	
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0.10	0.00	13.68	55.88	344-2011
ягодно-яблочная смесь "Я Яшка"	15.00	15.00						
или ягодно-яблочная смесь "Рябинка"	15.00	15.00						
сахар песок	9.00	9.00						
вода питьевая	140.00	140.00						
или								
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			150-200	0.95	0.20	15.4	85.00	
Обед				20.68	20.96	75.52	559.15	
Икра кабачковая			50	0.36	1.88	2.3	27.9	73-2011
или								
Салат из отварной моркови с кукурузой			50	0.70	2.31	4.92	42.80	тгк 47/12-2017
морковь до 01.01.-20%	44.96	35.97						
с 01.01 - 25%	47.84	35.97						

масса отварной моркови		33.00						
кукуруза консервированная	24.75	15.00						
масло растительное	2.00	2.00						
или								
Салат из свежих огурцов			40	0.27	2.04	0.73	21.55	20-2011
огурцы свежие парниковые	39.78	39.00						
или огурцы свежие грунтовые	38.76	38.00						
масло растительное	1.00	1.00						
или								
Салат из моркови с яблоками			50	0.51	3.13	4.72	49.14	40-2011
морковь до 01.01.-20%	37.50	30.00						
с 01.01 - 25%	39.90	30.00						
с 01.03 - 25%	43.5	30.00						
яблоки без кожи и кожуры	35.75	19.00						
масло растительное	1.00	1.00						
Свекольник со сметаной на курином бульоне			200	2.30	3.10	12.50	95.00	55-2011
Бульон куриный	168.00	168.00						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	39.90	30.00						
01.11.-31.12. -30%	42.90	30.00						
01.01-29.02 - 35%	46.20	30.00						
01.03. - 40%	50.10	30.00						
свекла - до 01.01 - 20%	54.50	40.00						
с 01.01 - 25%	57.99	40.00						
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00						
морковь от 01.01.-25%	13.30	10.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
масло растительное	3.00	3.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
томатная паста	3.00	3.00						
сметана 15%	5.00	5.00						
Плов с мясом			180	14.27	15.35	29.60	264.00	403-1996
грудка куриная	67.50	50.00						
или говядина 1 категории	67.20	64.00						
масса тушеного мяса		40.00						
крупа рис пропаренный	47.00	47.00						
вода питьевая	99.00	99.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
морковь до 01.01.-20%	28.13	22.50						
с 01.01 - 25%	29.93	22.50						
лук репчатый	8.33	7.00						
томатная паста(без консервантов и красителей)	4.50	4.50						
масло растительное	5.00	5.00						
Компот из яблок +Витамин С			180	0.08	0.08	11.94	57.28	342-2011
яблоки свежие	20.34	18.00						
сахар песок	9.00	9.00						
вода питьевая	170	170						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2.02	0.25	12.20	58.40	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1.65	0.3	8.55	56.6	
Полдник				5.48	5.64	49.21	286.36	
Булочка Домашняя			60	3.20	3.74	35.60	205.2	424-2011
мука пшеничная в/с	45.00	45.00						
сахар песок	1.10	1.10						
масло растительное	0.90	0.90						
соль йодированная	0.50	0.50						
дрожжи саф момент	0.45	0.45						
вода питьевая	15.00	15.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	5.60	5.60						
яйцо куриное	0.70	0.70						
тесто дрожжевое		69.00						
сахар песок	3.00	3.00						
масло растительное	0.60	0.60						
яйцо куриное	1.40	1.40						
мука пшеничная в/с	1.20	1.20						
масса полуфабриката		72.30						
Чай с молоком и сахаром			180	2.28	1.90	13.61	81.16	685-2004
чай чёрный	0.40	0.40						
сахар песок	9.00	9.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00						
вода	130.00	130.00						
Итого:				38.90	43.50	194.18	1337.69	
15 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				16.05	18.34	36.87	329.98	
Бутерброд с маслом			20/5	1.83	5.06	10.96	102.00	3-2004
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
Омлет натуральный			150	9.50	9.30	2.32	131.54	210-2011
яйцо куриное	99.90	99.90						
молоко питьевое 2,5% жирности	57.90	57.90						
масса омлетной массы		157.80						
соль йодированная	0.50	0.50						
масло растительное	1.60	1.60						

Какао с молоком			180	3.07	3.68	15.04	96.44	382-2011
какао-порошок	1.40	1.40						
сахар песок	10.00	10.00						
вода	100.00	100.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	80.00	80.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1.65	0.3	8.55	56.6	
Второй завтрак				0.51	0.21	12.2	65.5	
Напиток из кураги			150	0.51	0.21	12.2	65.50	388-2011
курага	10.00	10.00						
сахар песок	9.00	9.00						
вода	140.00	140.00						
или								
Напиток Витаминизированный "Витошка"			200	12.04	5.56	1.36	88.80	
Смесь сулая с витаминами, железом и пробиотиком	20.00	20.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
Обед				16.55	12.01	80.62	600.34	
Нарезка из свежих помидор			50	0.40	0.03	1.30	37.00	20-2011
помидоры свежие парниковые	52.50	50.00						
или помидоры свежие грунтовые	52.50	50.00						
или								
Винегрет овощной			50	0.9	3.12	5.77	55.12	71-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	24.66	18.54						
01.11.-31.12. -30%	26.51	18.54						
01.01.-29.02 - 35%	28.55	18.54						
01.03 - 40%	31.89	18.54						
масса отварного картофеля		18.00						
свекла - до 01.01 - 20%	29.98	23.98						
с 01.01 - 25%	31.89	23.98						
свекла - с 01.03	34.77	23.98						
масса отварной свеклы		22.00						
огурцы соленные	16.15	8.50						
масло растительное	1.50	1.50						
или								
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком			50	1.18	0.08	5.31	26.60	34-2010
свекла - до 01.01 - 20%	68.13	50.00						
с 01.01 - 25%	72.49	50.00						
с 01.03	61.43	50.00						
масса отварной свеклы		40.00						
горошек зеленый консервированный	13.12	8.00						
масло растительное	2.00	2.00						
Суп гороховый на мясном бульоне с мясом и грекками			200/10	2.31	2.21	12.20	172.00	102-2011
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	53.20	40.00						
01.11.-31.12. -30%	57.20	40.00						
01.01.-29.02 - 35%	61.60	40.00						
01.03. - 40%	66.80	40.00						
горох лущеный	15.00	15.00						
масло растительное	2.00	2.00						
лук репчатый	8.33	7.00						
морковь до 01.01.-20%	15.00	12.00						
с 01.01 - 25%	15.96	12.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
вода	178.00	178.00						
хлеб пшеничный	16.00	10.00						
Капуста тушеная с мясом			180	9.23	9.13	28.26	198.24	39-2005
фарш говяжий	59.16	58.00						
или говядина I категории	67.20	64.00						
масса тушеного мяса		40.00						
капуста б/кочанная	200.00	160.00						
морковь до 01.01.-20%	15.00	12.00						
с 01.01 - 25%	15.96	12.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
томатная паста	3.00	3.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
масло растительное	3.00	3.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
Компот из изюма + Витамин С			180	0.12	0.12	15.06	62.28	348-2011
изюм светлый	16.00	16.00						
сахар песок	10.00	10.00						
вода	180.00	180.00						
или								
Компот из вишни			180	0.16	0.04	14.10	58.28	348-2011
вишня	16.00	16.00						
вода	180.00	180.00						
сахар песок	11.00	11.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1.65	0.3	8.55	54.3	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2.02	0.25	12.20	58.40	
Полдник				10.96	16.20	58.43	364.00	
Булочка пром. Производства			60	5.16	11.20	48.83	316.96	
или								
Крендель песочный			70	5.16	11.20	48.83	256.00	42
яйцо куриное	6.30	6.30						
сахар песок	16.00	16.00						
мука пшеничная в/с	41.00	41.00						

сода пищевая	0.20	0.20						
лимонная кислота	0.02	0.02						
вода	0.05	0.05						
сахар песок	5.00	5.00						
масло сливочное 72,5%	13.00	13.00						
масса полуфабриката		82						
масло растительное	1.20	1.20						
Молоко кипяченое питьевое	189	180	180	5.80	5.00	9.60	108.00	385-2011
Итого:				44.07	46.76	188.12	1359.82	
16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				9.92	11.96	42.42	301.57	
Бутерброд с сыром			20/9	3.67	5.06	10.66	92.85	3-2004
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
сыр	9.09	9.00						
Суп молочный рисовый с маслом			200	3.97	5.00	18.15	127.56	162-1996
молоко питьевое 2,5% жирности	130.00	130.00						
вода	64.00	64.00						
крупа рис круглый	16.00	16.00						
сахар песок	2.00	2.00						
соль йодированная	0.57	0.57						
масло сливочное 72,5%	2.00	2.00						
Чай с молоком и сахаром			180	2.28	1.90	13.61	81.16	685-2004
чай черный	0.40	0.40						
сахар песок	9.00	9.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00						
вода	130.00	130.00						
Второй завтрак				0.12	0.12	15.06	55.00	
Напиток из изюма + Витамин С			150	0.12	0.12	15.06	55.00	348-2011
изюм светлый	15.00	15.00						
сахар песок	7.00	7.00						
вода	135.00	135.00						
Обед				26.15	20.31	88.94	714.33	
Огурцы соленные			50	0.4	0.1	0.2	12.5	2011
огурцы соленные	95.0	50.0						
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом растительным			50	0.64	2.61	2.20	36.40	58-2006
помидоры свежие парниковые	50.40	48.00						
или помидоры свежие грунтовые	50.40	48.00						
масло растительное	2.00	2.00						
или								
Нарезка из свежего перца и огурцов			60	2.75	0.13	2.75	23.13	71-2006
огурцы свежие грунтовые	42.00	40.00						
или огурцы свежие парниковые	40.80	40.00						
перец свежий	25.00	20.00						
или								
Салат Здоровье			60	1.06	3.06	4.59	50.55	34-2011
морковь до 01.01.-20%	31.25	25.00						
морковь с 01.01.-25%	33.25	25.00						
масса отварной моркови		22.94						
свекла - до 01.01 - 20%	31.34	25.07						
с 01.01 - 25%	31.89	23.98						
масса отварной свеклы		23.00						
горошек зеленый консервированный	20.02	13.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Борщ с мясом и сметаной			200	4.52	6.01	12.80	146.23	62-2011
говядина I категории	8.40	8.00						
масса отварного мяса		5.00						
картофель - 01.09 - 31.10. - 25%	26.60	20.00						
01.11.-31.12. - 30%	28.60	20.00						
01.01-29.02 - 35%	30.80	20.00						
01.03 - 40%	33.40	20.00						
капуста б/кочанная	18.75	15.00						
свекла - до 01.01 - 20%	37.50	30.00						
с 01.01 - 25%	39.90	30.00						
морковь до 01.01.-20%	13.75	11.00						
с 01.01 - 25%	14.63	11.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3.00	3.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
лук репчатый	10.71	9.00						
масло растительное	2.00	2.00						
сметана 15%	5.00	5.00						
сахар песок	1.50	1.50						
соль йодированная	1.20	1.20						
вода		190.00						
Котлета по-волжски			70	12.78	8.04	9.97	190.20	58-2017
мятай с/м б/г	82.35	61.00						
грудка куриная	13.50	10.00						
соль йодированная	0.70	0.70						
лук репчатый	7.14	6.00						

яйцо куриное	3.00	3.00						
сухари панировочный	6.00	6.00						
масса полуфабриката		86.70						
масло растительное	1.00	1.00						
Сложный гарнир картофельное пюре ,капуста тушеная			150					
Картофельное пюре			50	1.10	1.50	7.34	47.92	312-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	56.79	42.70						
01.11.-31.12. -30%	61.06	42.70						
01.01-29.02 - 35%	65.76	42.70						
01.03. - 40%	71.31	42.70						
молоко питьевое 2,5% жирности	7.88	7.50						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Капуста тушеная			100	2.66	1.60	10.00	66.60	482-1996
капуста б/кочанная	125.00	100.00						
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00						
с 01.01 - 25%	13.30	10.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
мука пшеничная в/с	2.50	2.50						
соль йодированная	0.50	0.50						
масло растительное	2.00	2.00						
Компот из ягодно-яблочной смеси			180	0.78	0.00	13.68	55.88	344-2011
ягодно-яблочная смесь	16.00	16.00						
сахар песок	10.00	10.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1.65	0.3	8.55	54.3	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	2.02	0.25	24.40	116.80	
Поддник				5.61	4.20	41.98	244.98	
Шанежка с картофелем			60	5.60	4.20	32.00	205.00	296-2004
мука пшеничная в/с	21.30	21.30						
дрожжи саф момент	0.30	0.30						
сахар песок	1.10	1.10						
яйцо куриное	1.10	1.10						
соль йодированная	0.30	0.30						
масло растительное	0.90	0.90						
молоко питьевое 2,5% жирности	8.00	8.00						
масса теста		32.00						
яйцо куриное	2.00	2.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	46.15	34.70						
01.11.-31.12. -30%	49.62	34.70						
01.01-29.02 - 35%	53.44	34.70						
01.03. - 40%	57.95	34.70						
молоко питьевое 2,5% жирности	2.10	2.00						
масло сливочное 72.5 %	1.00	1.00						
масса картофельного фарша		39.70						
яйцо куриное для смазки изделия	0.70	0.70						
сметана 15% для смазки изделия	1.80	1.80						
масса полуфабриката		72.00						
масло растительное	0.50	0.50						
Чай с сахаром			180	0.01	0.00	9.98	39.98	378-2011
чай чёрный	0.40	0.40						
вода	180.00	180.00						
сахар песок	9.00	9.00						
Итого:				41.80	43.00	188.40	1315.88	
17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				10.89	10.01	71.93	397.95	
Бутерброд повидлом			20/20	1.70	0.28	21.89	101.40	2-2011
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
повидло	20.00	20.00						
или								
Бутерброд с маслом и повидлом			20 5 20	1.76	3.91	25.01	139.65	2-2011
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
повидло	20.00	20.00						
Каша пшенная молочная жидкая			200	6.40	7.45	27.44	203.30	781-2011
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00						
вода	56.00	56.00						
пшено	30.00	30.00						
сахар песок	4.00	4.00						
соль йодированная	0.90	0.90						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
Кофейный напиток			180	2.79	2.28	22.60	93.25	692-2004
кофейный напиток	2.50	2.50						
сахар песок	11.00	11.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
вода	100.00	100.00						
Второй завтрак				0.08	0.08	11.94	47.58	
Напиток из яблок + Витамины С			150	0.08	0.08	11.94	47.58	342-2011
яблоки свежие	16.95	15.00						

сахар песок	7.00	7.00						
Обед				27.87	21.50	87.88	693.00	
Салат "Цветной"			50	0.99	2.39	3.70	55.50	39
морковь до 01.01	25.00	20.00						
морковь с 01.01.-25%	26.60	20.00						
масса вареной моркови		15.00						
картофель - 01.09.-31.10.-25%	33.25	25.00						
01.11.-31.12.-30%	35.75	25.00						
01.01.-29.02.-35%	38.50	25.00						
01.03.-40%	41.75	25.00						
масса вареного картофеля		20.00						
соленый огурец	20.04	12.00						
масло растительное	3.00	3.00						
или								
Салат из свежих огурцов			50	0.40	3.06	1.10	33.35	20-2011
огурцы свежие парниковые	48.96	48.00						
или огурцы свежие грунтовые	48.96	48.00						
масло растительное	2.00	2.00						
или								
Салат из свеклы с огурцами			50	0.70	3.00	3.10	42.00	21-2004
свекла	47.69	38.15						
свекла	50.74	38.15						
масса отварной свеклы		35.00						
огурцы соленые	24.70	13.00						
или огурцы свежие грунтовые	13.65	13.00						
или огурцы свежие парниковые	13.65	13.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
масло растительное	2.00	2.00						
или								
Нарезка из отварной моркови			50	0.50	3.00	3.80	49.00	11-2004
морковь до 01.01.-20%	67.50	54.00						
с 01.01.-25%	71.82	54.00						
морковь с 01.03	78.30	54.00						
масса отварной моркови		50.00						
или								
Салат Летний			50	0.72	4.11	2.83	51.19	54-2006
Помидоры свежие грунтовые	15.75	15.00						
или помидоры свежие парниковые	15.75	15.00						
Огурцы свежие грунтовые	25.20	24.00						
или Огурцы свежие парниковые	25.20	24.00						
Масло растительное	2.00	2.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
редис свежий	8.16	8.00						
Зелень	1.35	1.00						
Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной			200	4.10	3.87	8.64	92.36	108-2011
картофель - 01.09.-31.10.-25%	26.60	20.00						
01.11.-31.12.-30%	28.60	20.00						
01.01.-29.02.-35%	30.80	20.00						
01.03.-40%	33.40	20.00						
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00						
морковь с 01.01.-25%	13.30	10.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
капуста б/кочанная	37.50	30.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
масло растительное	1.20	1.20						
сметана 15%	5.00	5.00						
мясной бульон	188.00	188.00						
Котлета мясная			70	10.80	8.20	11.20	162.30	282-2011
фарш говяжий	35.70	35.00						
грудка куриная	27.00	20.00						
хлеб пшеничный	15.00	15.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	9.00	9.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
сухари панировочный	5.00	5.00						
масса полуфабриката		84						
соус сметанно-томатный (тк 601-2004)		30.00						
сметана 15%	15.00	15.00						
томатная паста	1.00	1.00						
вода	15.00	15.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
мука пшеничная в/с	1.50	1.50						
или								
Азу			80	13.19	10.20	2.61	138.40	402-2006
говядина 1 категории	67.20	64.00						
масса тушеного мяса		40.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	2.00	2.00						
лук репчатый	5.95	5.00						
огурцы соленые	10.02	6.00						
мука пшеничная в/с	1.60	1.60						
масло растительное	1.00	1.00						
вода питьевая	35.00	35.00						
Макароны отварные			130	5.82	4.49	37.08	212.15	309-2011
макаронные изделия	45.50	45.50						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Кисель из свежих ягод			180	0.10	0.00	15.10	56.68	357-2002

	смородина с/м	18.00	18.00						
	или брусника с/м	18.00	18.00						
	или смородина с/м	18.00	18.00						
	сахар песок	12.00	12.00						
	крахмал	8.60	8.60						
	вода питьевая	162.00	162.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				20	1.65	0.3	8.55	54.3	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				25	2.02	0.25	12.20	58.40	
Поддник					6.33	15.79	28.14	241.00	
Слойка с сахаром				50	4.23	11.89	24.94	185.00	827-2011
	тесто слоеное промышленного производства	62.50	62.50						
	сахар песок	0.80	0.80						
	яйцо	0.60	0.60						
	мука пшеничная в/с	0.60	0.60						
	масло растительное	0.50	0.50						
Кисломолочный напиток				180	2.10	3.90	3.20	56.00	
или									
Чай с молоком и сахаром				180	2.28	1.90	13.61	81.16	685-2004
	чай чёрный	0.40	0.40						
	сахар песок	9.00	9.00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00						
	вода	130.00	130.00						
Итого:					40.00	47.30	199.89	1379.53	
18 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав					
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				10.45	16.05	54.88	407.15		
Бутерброд с маслом			20/5	1.83	5.06	10.96	102.00	3-2004	
	хлеб пшеничный	20.00	20.00						
	масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
Каша Дружба			200	5.20	6.90	27.20	198.00	182-2011	
	пшено	10.00	10.00						
	крупа рисовая	15.00	15.00						
	вода питьевая	56.00	56.00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00						
	сахар песок	4.00	4.00						
	масса каши		200.00						
	масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Какао с молоком			180	3.42	4.09	16.72	107.15	382-2011	
	какао-порошок	1.40	1.40						
	сахар песок	10.00	10.00						
	вода	90.00	90.00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	90.00	90.00						
Второй завтрак				0.51	0.21	12.20	65.50		
Напиток из кураги			150	0.51	0.21	12.2	65.50	388-2011	
	курага	10.00	10.00						
	сахар песок	9.00	9.00						
	вода	140.00	140.00						
Обед				18.57	19.30	86.91	604.28		
Салат витаминный			50	0.70	3.00	5.50	52.00	21 -2006	
	капуста б/кочанная	47.5	38.0						
	яблоки свежие (без семян и кожуры)	14.3	10.0						
	морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00						
	с 01.01 - 25%	13.30	10.00						
	сахар песок	2.00	2.00						
	масло растительное	3.00	3.00						
или									
Нарезка из свежих огурцов			50	0.60	0.03	1.30	11.00	24-1996	
	огурцы свежие парниковые	51.00	50.00						
	или огурцы свежие грунтовые	51.00	50.00						
или									
Салат из свеклы с огурцами			60	0.70	3.00	3.10	42.00	21-2004	
	свекла	61.31	49.05						
	свекла	65.24	49.05						
	масса отварной свеклы		45.00						
	огурцы соленые	21.71	13.00						
	или огурцы свежие грунтовые	13.65	13.00						
	или огурцы свежие парниковые	13.65	13.00						
	соль йодированная	0.50	0.50						
	масло растительное	2.00	2.00						
Суп овощной на курином бульоне со сметаной				200	2	6.30	18.30	139.00	202-2005
	капуста б/кочанная	25.00	20.00						
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	53.20	40.00						
	01.11.-31.12. -30%	57.20	40.00						
	01.01-29.02 - 35%	61.60	40.00						
	01.03 - 40%	66.80	40.00						
	морковь до 01.01.-20%	18.75	15.00						
	с 01.01 - 25%	19.95	15.00						
	лук репчатый	9.52	8.00						
	соль	1.20	1.20						
	горошек консервированный	13.36	8.00						

сметана 15%	5.00	5.00						
масло растительное	4.00	4.00						
бульон куриный	188.00	188.00						
Жаркое по-домашнему			180	12.3	12.3	31.5	248.30	436-2004
грудка куриная	67.50	50.00						
масса тушеного мяса		40.00						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	159.60	120.00						
01.11.-31.12. - 30%	171.60	120.00						
01.01.-29.02. - 35%	184.56	120.00						
01.03. - 40%	200.40	120.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
морковь до 01.01.-20%	25.00	20.00						
морковь с 01.01.-25%	26.60	20.00						
томатная паста	3.00	3.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
соль йодированная	1.50	1.50						
масло растительное	3.00	3.00						
Компот из яблок + Витамин С			180	0.12	0.12	15.06	62.28	348-2011
яблоко светлый	18.00	18.00						
сахар песок	9.00	9.00						
вода	180.00	180.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1.65	0.3	8.55	54.3	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2.02	0.25	12.20	58.40	
Полдник				13.05	8.44	30.51	250.26	
Сырники из творога со сгущенным молоком пром. Производства			100/20	13.05	8.44	20.53	210.28	219-2011
творог	90.90	90.00						
крупа манная	6.00	6.00						
яйцо куриное	4.00	4.00						
сахар песок	7.00	7.00						
мука пшеничная в/с	10.00	10.00						
масло растительное	1.20	1.20						
масса полуфабриката		117.00						
молоко сгущенное	20.00	20.00						
или								
Запеканка из творога со сгущенным молоком			100/20					
творог	106.53	104.44						
крупа манная	12.21	12.21						
яйцо куриное	3.30	3.30						
сахар песок	12.91	12.91						
сухари панировочные	2.21	2.21						
сметана 15%	2.21	2.21						
масса полуфабриката		137.28						
масло растительное	0.80	0.80						
молоко сгущенное	20.00	20.00						
Булочка пром. Производства			60	5.16	11.20	48.83	316.96	
Чай с сахаром и лимоном			180/2	0.01	0.00	9.98	39.98	378-2011
чай чёрный	0.40	0.40						
лимон свежий	2.26	2.00						
вода	180.00	180.00						
сахар песок	10.00	10.00						
Итого:				42.58	44.00	184.50	1327.19	
19 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				12.98	15.16	63.74	392.21	
Бутерброд с маслом и сыром			20 5 9	3.48	6.11	10.73	113.05	3-2011
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
сыр	9.09	9.00						
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
Каша жидкая молочная рисовая			200	5.20	6.90	27.20	198.00	182-2011
крупа рисовая	25.00	22.00						
вода	56.00	56.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00						
сахар песок	4.00	4.00						
масса какао		200.00						
масло сливочное 72.5 %	5.00	3.00						
Чай с молоком и сахаром			180	2.28	1.90	13.61	81.16	685-2004
чай чёрный	0.40	0.40						
сахар песок	9.00	9.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00						
вода	130.00	130.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2.02	0.25	12.20	58.40	
Второй завтрак				0.95	0.20	15.40	90.00	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			180	0.95	0.20	15.4	90.00	
Обед				29.06	31.42	101.88	666.88	
Ассорти из свежих овощей			50	1.70	0.10	11.60	54.00	24-1996
огурцы свежие грунтовые	31.50	30.00						
или огурцы свежие парниковые	31.50	30.00						
горошек зелёный консервированный	27.72	18.00						
или перец свежий	23.94	18.00						
масло растительное	2.00	2.00						

или								
Салат из свежих помидоров и огурцов			50	0.58	3.69	2.23	44.52	24-2011
помидоры свежие грунтовые	34.22	29.00						
или помидоры свежие парниковые	30.45	29.00						
огурцы свежие грунтовые	30.45	29.00						
или огурцы свежие парниковые	29.58	29.00						
масло растительное	2.00	2.00						
или								
Салат из кукурузы консервированной			50	1.72	3.70	4.80	59.58	
кукуруза консервированная	75.90	46.00						
сахар песок	1.00	1.00						
масло растительное	3.00	3.00						
или								
Нарезка из отварной свеклы			50	0.66	0.10	5.28	25.20	44-1996
свекла - до 01.01 - 20%	81.75	65.40						
свекла - от 01.01 - 25%	86.98	65.40						
свекла отварная		50.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
или								
Икра кабачковая			50	0.54	2.82	3.5	41.8	73-2011
или								
Нарезка из моркови отварной с маслом			60	0.7	4.9	5	62	10/1-2011
морковь до 01.01.-20%	79.03	63.22						
с 01.01 - 25%	84.08	63.22						
масса отварной моркови		58.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
масло растительное	2.00	2.00						
или								
Суп с мясными фрикадельками			200	6.20	4.20	16.4	128.00	137-2004
морковь до 01.01.-20%	15.00	12.00						
с 01.01 - 25%	15.96	12.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
масло растительное	5.00	5.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66.50	50.00						
01.11.-31.12. -30%	71.50	50.00						
01.01-29.02 - 35%	77.00	50.00						
01.03 - 40%	83.50	50.00						
соль йодированная	1.20	1.50						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода	188.00	188.00						
фрикадельки								
грудка куриная	20.25	15.00						
фарш говяжий	15.30	15.00						
лук репчатый	3.57	3.00						
яйцо куриное	1.30	1.00						
масса полуфабриката		35.00						
или								
Рыба запеченная			70	15.04	3.60	0.54	82.89	377-2004
горбуша с/м с/г	87.00	60.00						
или минтай с/м б/г	81.00	60.00						
соль йодированная	0.70	0.70						
масло растительное	1.20	1.20						
соус сметанно - томатный (тк 601-2004)		20.00						
сметана 15%	10.00	10.00						
томатная паста	1.00	1.00						
вода	10.00	10.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
мука пшеничная в/с	1.50	1.50						
или								
Биточки рыбные в молочном соусе			70/30	13.05	17.60	9.56	135.40	388-2004
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	33.75	25.00						
горбуша с/м с/г	29.00	20.00						
хлеб пшеничный	10.00	10.00						
вода	8.00	8.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
яйцо куриное	4.00	4.00						
масло растительное	1.30	1.30						
сухари панировочный	6.00	6.00						
масса полуфабриката		83.00						
соус сметанный		50.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	12.50	12.50						
мука пшеничная в/с	3.75	3.75						
вода питьевая	37.50	37.5						
или								
Рис отварной			130	3.64	5.37	36.69	209.70	305-2011
крупа рис круглый	45.50	45.50						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
или								
Компот из ягодно-яблочной смеси			180	0.78	0.00	13.68	55.88	344-2011
ягодно-яблочная смесь	17.00	17.00						
вода	180.00	180.00						
сахар песок	10.00	10.00						
или								
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1.65	0.3	8.55	54.3	
или								
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2.02	0.25	12.20	58.40	
Подливки				11.30	11.10	46.60	265.00	
или								
Лепешка сметанная			70	5.50	6.10	37.00	190.00	183-2011
мука пшеничная в/с	48.00	48.00						

дрожжи саф момент	0.45	0.45						
сахар песок	6.00	6.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
масло сливочное 72.5 %	7.00	7.00						
или масло растительное	7.00	7.00						
сметана	9.00	9.00						
вода питьевая или молоко питьевое	15.00	15.00						
яйцо куриное	1.30	1.30						
масса полуфабриката	87.92	87.92						
масло растительное	1.20	1.20						
Молоко кипяченое питьевое	189	180	180	5.80	5.00	9.60	75.00	385-2011
Итого:				54.29	57.88	227.62	1414.09	
20 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				10.06	11.54	56.32	370.73	
Бутерброд с сыром			20/9	3.67	5.06	10.66	92.85	3-2004
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
сыр	9.09	9.00						
Каша молочная кукурузная с маслом			200	4.73	6.18	27.13	183.60	171-2011
крупа кукурузная	25.00	25.00						
вода	56.00	56.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
сахар песок	4.00	4.00						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Чай с сахаром			180	0.01	0.00	9.98	39.98	378-2011
чай чёрный	0.40	0.40						
вода	180.00	180.00						
сахар песок	9.00	9.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1.65	0.3	8.55	54.3	
Второй завтрак				12.20	5.60	15.46	175.80	
Напиток Витаминизированный "Витошка"			200	12.04	5.56	1.36	88.80	
Смесь сухая с витаминами, железом и пробиотиком	20.00	20.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
или								
Напиток из кураги			200	0.16	0.04	14.10	87.00	348-2011
курага	15.00	15.00						
вода	185.00	185.00						
сахар песок	10.00	10.00						
Обед				10.67	19.23	88.81	652.20	
Яйцо отварное с зеленым горошком			20/20	3.16	2.34	1.44	39.40	2/1-2011
яйцо куриное	20.00	20.00						
горошек зеленый консервированный	30.80	20.00						
или								
Яйцо отварное	40.00	40.00	40	5.20	4.80	4.50	62.80	150-2011
или								
Нарезка из свежих огурцов			50	0.60	0.00	2.30	11.00	24-1996
огурцы свежие парниковые	52.50	50.00						
или огурцы свежие грунтовые	52.50	50.00						
или								
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	82.50	50.0	50.0	3.90	0.10	6.3	42.0	сбор.реп 2011
Рыбный суп			200	5.86	4.87	9.94	115.00	48-2011
горбуша с/м с/г	43.50	30.00						
или минтай с/м б/г	40.50	30.00						
или сом с/м с/г	49.20	30.00						
масса отварной рыбы		20.00						
картофель - 01.09-31.10 - 25%	53.20	40.00						
01.11-31.12 - 30%	57.20	40.00						
01.01-29.02 - 35%	61.60	40.00						
01.03 - 40%	66.80	40.00						
крупа перловая или рисовая	5.00	5.00						
морковь до 01.01-20%	10.00	8.00						
морковь от 01.01-25%	10.64	8.00						
лук репчатый	8.33	7.00						
масло растительное	3.00	3.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода	180.00	180.00						
соль йодированная	1.20	1.50						
или								
Суп- пюре овощной с гречками			200/10	4.43	5.78	24.42	168.24	104-2018
картофель 01.09-31.10	107.20	80.00						
картофель 01.11-31.12	114.40	80.00						
картофель 01.01-29.02	123.20	80.00						
картофель с 01.03	133.60	80.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	40.00	40.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
морковь до 01.01	25.00	15.00						
морковь с 01.02	26.60	15.00						
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00						
бульон от картофеля	100.00	100.00						
соль йодированная	1.50	1.50						

[illegible]