

Понедельник

Осенне-зимний период (12-18 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | **Наименование блюда** | **1 порция** | | **Пищевые вещества** | | | **к/кал эн. ценнос** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **брутто,г** | **нетто,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| №168 СР 2010 | **Каша рисовая молочная** | **210/5** | | **3,09** | **4,07** | **36,98** | **197** | **0,03** | **0** | **20** | **5,9** | **67** | **21,8** | **0,47** |
| рис длинозерный | 44,4 | 44,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 164 | 164 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №42 СР 2005 | **Сыр Голландский** | **15** | | **3,48** | **4,43** | **0** | **54,6** | **0,01** | **0,11** | **0,0048** | **132** | **75** | **5,25** | **0,15** |
| сыр Голландский | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №959 СР 2005 | **Какао на молоке** | **200** | | **3,52** | **3,72** | **25,49** | **145,2** | **0,01** | **1,3** | **0,01** | **122** | **90** | **14** | **0,56** |
| Какао | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Яблоко** | **100** | | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **0,03** | **10** |  | **13,05** | **11** | **9** | **2,2** |
| №424 СР 2005 | **Яйцо отварное** | **40** | | **6,1** | **5,52** | **0,34** | **75,36** | **0,03** | **0** | **120** | **41** | **95,16** | **6,64** | **1,32** |
|  | **Всего за завтрак** |  |  | **20,39** | **18,59** | **97,51** | **632,38** | **0,19** | **11,41** | **140,0148** | **326,97** | **379,66** | **74,22** | **5,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| №33 СР 2005 | **Салат из свеклы** | **100** | | **1,43** | **6,09** | **8,36** | **93,6** | **0,02** | **9,5** | **0** | **35,15** | **40,97** | **20,9** | **1,33** |
| свекла столовая | 121,6(130,1) | 95 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло подсолнечное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №87 СР 2010 | **Суп картофельный с рыбными консервами** | **250** | | **6,89** | **6,72** | **11,47** | **133,8** | **0,08** | **7,29** | **12** | **36,24** | **141,22** | **37,88** | **1,01** |
| Картофель | 87,5-116,7 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 20,3-21,7 | 16,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 9,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло раститительное | 3,8 | 3,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| консервы "сайра" | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| рис длинозерный | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №608 СР 2005 | **Шницель говяжий** | **80** | | **12,44** | **9,24** | **12,56** | **183** | **0,08** | **0,12** | **23** | **35** | **133,1** | **25,7** | **1,2** |
| Говядина | 65 | 59 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари панировочные | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло подсолнечное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №688 СР 2005 | **Макаронные изделия отварные** | **200** | | **7,36** | **6,02** | **35,26** | **224** | **0,08** | **0** | **28** | **6,48** | **49,56** | **28,16** | **1,48** |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| макаронные изделия | 68 | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *№868 СР 2005* | **Компот из сухофруктов + вит. С** | **200** | | **0,04** | **0** | **24,76** | **94,2** | **0,01** | **0,168** | **0** | **6,4** | **3,6** | **0** | **0,18** |
| Сухофрукты | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2,75** | **0,5** | **17** | **85** | **0,09** | **0** | **0** | **10,5** | **87** | **28,5** | **1,8** |
|  | **Всего за обед** |  | | **33,28** | **22,93** | **125,95** | **926,82** | **0,42** | **7,578** | **63** | **107,64** | **455,98** | **137,77** | **6,47** |
|  | **Всего за завтрак и обед** |  | | **53,67** | **41,52** | **223,46** | **1559,2** | **0,61** | **18,988** | **203,0148** | **434,61** | **835,64** | **211,99** | **11,97** |

**Вторник**

**Осенне-зимний период (12-18 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **1 порция** | | **Пищевые вещества** | | | **к/кал эн. ценнос** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **брутто, г** | **нетто,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| №469 СР 2005 | **Запеканка из творога с молоком сгущенным** | **150/50** | | **30,93** | **22,89** | **36** | **310,66** | **0,1** | **0,82** | **0,37** | **251,55** | **383,23** | **54,36** | **0,93** |
| Творог | 141 | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кр. Манная | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо столовое | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари панировочные | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущеное | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №3 СР 2007 | **Бутерброд с маслом и сыром** | **50** | | **13,78** | **12,64** | **60,11** | **394,55** | **0,17** | **0** | **0,15** | **215,99** | **217** | **42,91** | **1,74** |
| Сыр | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №943 СР 2005 | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/7** | | **0,434** | **0** | **12,725** | **46,033** | **0,02** | **0,08** | **0** | **3,094** | **2,795** | **0,55** | **0,002** |
| чай листовой | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон свеж | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
| №13 СР 2005 | **Салат из свежих огурцов** | **100** | | **0,76** | **6,09** | **2,38** | **0,03** | **9,5** | **0** | **0** | **21,85** | **10,02** | **13,3** | **0,57** |
| Огурец | 118,8 | 95 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| растительное масло | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  | | **49,704** | **42,07** | **136,115** | **864,493** | **9,87** | **0,9** | **0,52** | **505,504** | **654,545** | **128,65** | **4,042** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| №25 СР 2005 | **Салат витаминный** | **100** | | **1,37** | **4,08** | **8,84** | **52,34** | **0,16** | **11,37** | **0,16** | **44,88** | **7,47** | **25,67** | **2,08** |
| капуста свежая | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 6,3 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| перец сладкий | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки | 27 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимонная кислота | 0,9 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло подсолнечное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №187 СР 2005 | **Щи из б\к капусты** | **250** | | **1,75** | **4,89** | **8,49** | **84,75** | **0,06** | **18,46** | **0** | **43,33** | **47,63** | **22,25** | **0,8** |
| Капуста | 62,5 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 37,5-50 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Говядина | 32,4 | 32,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №511 СР 2005 | **Котлеты рыбные** | **80** | | **10,64** | **3,76** | **7,67** | **107** | **0,07** | **0,34** | **21** | **42,7** | **146,8** | **24** | **0,59** |
| Минтай | 80 | 74 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо столовое | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари панировочные | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №694 СР 2005 | **Картофельные пюре** | **200** | | **4,08** | **6,4** | **27,26** | **183** | **0,18** | **24,22** | **34** | **49,3** | **115,46** | **37** | **1,34** |
| Картофель | 213-285 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый+ вит. С** | **200** | | **1** | **0,2** | **20,2** | **92** | **0,02** | **4** | **0** | **14** | **14** | **8,8** | **1,8** |
| Сок фруктовый | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2,75** | **0,5** | **17** | **85** | **0,09** | **0** | **0** | **10,5** | **87** | **28,5** | **1,8** |
|  | **Всего за обед** |  | | **25,39** | **20,28** | **114,36** | **717,31** | **0,66** | **58,39** | **55,16** | **217,73** | **459,86** | **163,75** | **9,21** |
|  | **Всего за завтрак и обед** |  | | **75,094** | **62,35** | **250,475** | **1581,803** | **10,53** | **59,29** | **55,68** | **723,234** | **1114,405** | **292,4** | **13,252** |

**Среда**

**Осенне-зимний период (12 -18 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **1 порция** | | **Пищевые вещества** | | | **к/кал эн. ценнос** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **брутто,г** | **нетто,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| №94 СР 2005 | **Суп молочный (гречневый)** | **200** | | **5,97** | **5,48** | **17,08** | **141,6** | **0,11** | **0,91** | **30,6** | **160,88** | **165,66** | **46,46** | **1,13** |
| Молоко | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| крупа гречневая | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №41 СР 2005 | **Масло сливочное** | **20** | | **0** | **16,4** | **0,2** | **150** | **0** | **0** | **118** | **2** | **4** | **0** | **0** |
| масло сливочное | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
| №943 СР 2005 | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15** | | **0,434** |  | **12,725** | **46,033** | **0,02** | **0,08** |  | **3,094** | **2,795** | **0,55** | **0,002** |
| чай листовой | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон свеж | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №38 СР 2005 | **Салат из моркови** | **100** | | **0,962** | **4,6** | **9,992** | **82,728** | **0,048** | **1,4** | **0,056** | **56,46** | **66,55** | **24,7** | **0,386** |
| Морковь | 90 | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло подсолнечное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  | | **11,166** | **26,93** | **64,897** | **533,581** | **0,258** | **2,39** | **148,656** | **235,454** | **280,505** | **89,24** | **2,318** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| №42 СР 2005 | **Салат из б/к капуста** | **100** | | **1,41** | **5,08** | **9,02** | **87,4** | **0,03** | **32,45** | **0** | **37,37** | **27,61** | **15,16** | **0,51** |
| Капуста | 99 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 13-13,3 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №206 СР 2005 | **Суп картофельный с горохом** | **250** | | **5,49** | **5,28** | **16,33** | **134,75** | **0,23** | **5,81** | **0** | **38,08** | **87,18** | **35,3** | **2,03** |
| Картофель | 93,8-125 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горох | 20,3 | 20,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 12,5-13,3 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №104 СР 2005 | **Цыплята тушенные в соусе** | **75/75** | | **15,522** | **18,56** | **4,204** | **252,82** | **0,074** | **9,64** | **0,109** | **26,095** | **13,619** | **16,646** | **1,928** |
| цыплята (филе) | 112 | 109 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатная паста | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №688 СР 2005 | **Макаронные изделия отварные** | **200** | | **7,36** | **6,02** | **35,26** | **224** | **0,08** | **0** | **28** | **6,48** | **49,56** | **28,16** | **1,48** |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| макаронные изделия | 68 | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №868 СР 2005 | **Компот из сухофруктов + вит. С** | **200** | | **0,04** | **0** | **24,76** | **94,2** | **0,01** | **0,168** | **0** | **6,4** | **3,6** | **0** | **0,18** |
| Сухофрукты | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2,75** | **0,5** | **17** | **85** | **0,09** | **0** | **0** | **10,5** | **87** | **28,5** | **1,8** |
|  | **Всего за обед** |  | | **36,372** | **35,89** | **131,474** | **991,39** | **0,594** | **48,068** | **28,109** | **137,945** | **310,069** | **141,296** | **8,728** |
|  | **Всего за обед и завтрак** |  | | **47,538** | **62,82** | **196,371** | **1524,971** | **0,852** | **50,458** | **176,765** | **373,399** | **590,574** | **230,536** | **11,046** |

День 4 четверг

Осенне-зимний период (12-18 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **1 порция** | | **Пищевые вещества** | | | **к/кал эн. ценнос** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **брутто,г** | **нетто,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| №438 СР 2005 | **Омлет натуральный** | **200/5** | | **18,99** | **28,32** | **3,51** | **345,9** | **0,13** | **0,33** | **452,9** | **151,72** | **346,49** | **25,97** | **3,91** |
| Яйцо | 3,9шт | 156,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 55 | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №42 СР 2005 | **Сыр Голландский** | **15** | | **3,48** | **4,43** | **0** | **54,6** | **0,01** | **0,11** | **0,0048** | **132** | **75** | **5,25** | **0,15** |
| сыр Голландский | 15,9 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №951 СР 2005 | **Кофейный напиток** | **200** | | **1,767** | **1,363** | **23,78** | **105,26** | **0,012** | **0,142** | **0,012** | **66,897** | **55,055** | **4,55** | **0,059** |
| кофейный напиток | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Помидор** | **100** | | **2,2** | **0,4** | **7,6** | **48** | **0,12** | **50** | **0** | **28** | **40** | **52** | **1** |
|  | **Всего за завтрак** |  | | **30,237** | **34,963** | **59,79** | **666,98** | **0,352** | **50,582** | **452,9168** | **391,637** | **558,045** | **105,3** | **5,919** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| №38 СР 2005 | **Салат из моркови** | **100** | | **1,08** | **0,18** | **8,62** | **40,4** | **0,05** | **6,25** | **0** | **24,28** | **44** | **30,75** | **1,08** |
| Морковь | 93,8 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 28,4 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №170 СР 2005 | **Борщ из свежей капусты** | **250** | | **1,81** | **4,91** | **125,25** | **102,5** | **0,05** | **10,29** | **0** | **44,38** | **53,23** | **26,25** | **1,19** |
| Свекла | 50-53,3 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 25-33,3 | 21,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 12 | 9,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатная паста | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимонная кислота | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Говядина | 32,4 | 32,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 12,5-13,3 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №436 СР 2005 | **Жаркое по-домашнему** | **230** | | **21,29** | **23,78** | **21,79** | **387,7** | **0,13** | **8,88** | **15** | **10,1** | **210,63** | **55,83** | **5,07** |
| Говядина | 140,6 | 103,83 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 174,8 | 131,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 15,8 | 13,14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатная паста | 7,89 | 7,89 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 7,89 | 7,89 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый + Вит. С** | **200** | | **0,74** | **0** | **21,56** | **88,48** | **0,032** | **0,12** | **0** | **8,87** | **10,89** | **23,4** | **0,216** |
| сок фруктовый | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2,75** | **0,5** | **17** | **85** | **0,09** | **0** | **0** | **10,5** | **87** | **28,5** | **1,8** |
|  | **Всего за обед** |  | | **31,47** | **29,82** | **219,12** | **817,3** | **0,432** | **25,54** | **15** | **111,15** | **447,25** | **182,26** | **10,156** |
|  | **Всего за завтрак и обед** |  | | **61,707** | **64,783** | **278,91** | **1484,28** | **0,784** | **76,122** | **467,9168** | **502,787** | **1005,295** | **287,56** | **16,075** |

**Пятница**

**Осенне-зимний период (12-18 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **1 порция** | | **Пищевые вещества** | | | **к/кал эн. ценнос** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **брутто,г** | **нетто,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| №467 СР 2005 | **Пудинг из творога (запеченный)** | **200** | | **27,8** | **19,2** | **10,2** | **224** | **0,09** | **0,48** | **134,55** | **130** | **371,96** | **45,53** | **1,24** |
| творог | 152 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйца | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/7** | | **0,434** | **0** | **12,725** | **46,033** | **0,02** | **0,08** | **0** | **3,094** | **2,795** | **0,55** | **0,002** |
| чай листовой | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон свеж | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
| №424 СР 2005 | **Яйцо отварное** | **40** | | **6,1** | **5,52** | **0,34** | **75,36** | **0,03** | **0** | **120** | **41** | **95,16** | **6,64** | **1,32** |
|  | **Яблоко** | **100** | | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **0,03** | **10** |  | **13,05** | **11** | **9** | **2,2** |
|  | **Всего за завтрак** |  | | **38,134** | **25,17** | **48,165** | **505,613** | **0,22** | **0,56** | **254,55** | **187,114** | **511,415** | **70,25** | **3,362** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| №45 СР 2005 | **Винегрет овощной** | **100** | | **0,82** | **3,71** | **5,06** | **56,88** | **0,04** | **6,15** | **0** | **13,92** | **26,98** | **12,45** | **0,51** |
| картофель | 34-43 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| свекла | 25,5-27,2 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 18,9-20,1 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук | 17,9 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №202 СР 2005 | **Суп из овощей** | **250** | | **2,1** | **7,48** | **11,69** | **122,96** | **0,14** | **8,5** | **0** | **32,14** | **86,84** | **53,78** | **0,09** |
| капуста | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 62,5-83,3 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 12,5-13,3 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| зеленый горошек | 11,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| говядина | 32,4 | 32,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4,8 | 4,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №307 СР 2005 | **Котлета куриная под соусом** | **75/50** | | **13,59** | **12,999** | **10,949** | **218,087** | **0,082** | **0,646** | **0,061** | **123,257** | **263,309** | **19,75** | **0,955** |
| куриное филе | 89,6 | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари панировочные | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2+0,3 | 2+0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука | 0,52 | 0,52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатная паста | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук | 0,24 | 0,24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 0,15 | 0.15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №694 СР 2005 | **Картофельные пюре** | **200** | | **4,08** | **6,4** | **27,26** | **183** | **0,18** | **24,22** | **34** | **49,3** | **115,46** | **37** | **1,34** |
| картофель | 213-285 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №868 СР 2005 | **Компот из сухофруктов + Вит. С** | **200** | | **0,04** | **0** | **24,76** | **94,2** | **0,01** | **0,168** | **0** | **6,4** | **3,6** | **0** | **0,18** |
| сухофрукты | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2,75** | **0,5** | **17** | **85** | **0,09** | **0** | **0** | **10,5** | **87** | **28,5** | **1,8** |
|  | **Всего за обед** |  | | **27,18** | **31,539** | **121,619** | **873,347** | **0,622** | **39,684** | **34,061** | **248,537** | **624,689** | **169,01** | **5,675** |
|  | **Всего за завтрак и обед** |  | | **65,314** | **56,709** | **169,784** | **1378,96** | **0,842** | **40,244** | **288,611** | **435,651** | **1136,104** | **239,26** | **9,037** |

**Понедельник**

**Осенне-зимний период (12-18 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **1 порция** | | **Пищевые вещества** | | | **к/кал эн. ценнос** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **брутто,г** | **нетто, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| №100 СР 2005 | **Каша геркулесовая молочная** | **200/5** | | **6,209** | **10,156** | **31,45** | **231,612** | **0,171** | **0,25** | **0,072** | **172,689** | **297,031** | **4,694** | **0,176** |
| геркулес | 30,8 | 30,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 176 | 176 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №41 СР 2005 | **Масло сливочное** | **20** | | **0** | **16,4** | **0,2** | **150** | **0** | **0** | **118** | **2** | **4** | **0** | **0** |
| масло сливочное | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №424 СР 2005 | **Яйцо отварное** | **40** | | **6,1** | **5,52** | **0,34** | **75,36** | **0,03** | **0** | **120** | **41** | **95,16** | **6,64** | **1,32** |
| яйцо вареное | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №959 СР 2005 | **Какао на молоке** | **200** | | **3,52** | **3,72** | **25,49** | **145,2** | **0,01** | **1,3** | **0,01** | **122** | **90** | **14** | **0,56** |
| какао | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
| №38 СР 2005 | **Салат из моркови** | **100** | | **1,08** | **0,18** | **8,62** | **40,4** | **0,05** | **6,25** | **0** | **24,28** | **44** | **30,75** | **1,08** |
| морковь | 93,8 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яблоко | 28,4 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  | | **20,709** | **36,426** | **91** | **755,792** | **0,341** | **7,8** | **238,082** | **374,989** | **571,691** | **73,614** | **3,936** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Икра из кабачков консервированна** | **100** | | **1,4** | **7** | **7,224** | **96,38** | **0,024** | **2** | **0** | **45,306** | **81,08** | **22,75** | **3,78** |
| икра из кабачков консервированная | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №269 СР 2005 | **Уха "Ростовская"** | **200** | | **6,6** | **2,4** | **9,9** | **67,8** | **0,1** | **6,5** | **22,5** | **35,4** | **97,1** | **24** | **0,9** |
| рыба свежая | 32 | 31,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 59,5 | 59,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук зеленый | 2,8 | 2,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №591 СР 2005 | **Гуляш мясной** | **80/75** | | **19,72** | **17,89** | **4,76** | **168,2** | **0,17** | **128** | **0** | **24,36** | **194,69** | **26,01** | **2,32** |
| говядина | 139 | 102,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук | 18 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатная паста | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №679 СР 2005 | **Каша рассыпчатая (гречка)** | **200** | | **9,94** | **7,48** | **47,78** | **307,26** | **0,24** | **0** | **0,02** | **17,3** | **278** | **90** | **5,26** |
| крупа гречневая | 80,8 | 80,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый + Вит. С** | **200** | | **0,74** | **0** | **21,56** | **88,48** | **0,032** | **0,12** | **0** | **8,87** | **10,89** | **23,4** | **0,216** |
| сок фруктовый | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2,75** | **0,5** | **17** | **85** | **0,09** | **0** | **0** | **10,5** | **87** | **28,5** | **1,8** |
|  | **Всего за обед** |  | | **44,95** | **35,72** | **133,124** | **926,34** | **0,736** | **136,62** | **22,52** | **154,756** | **790,26** | **232,19** | **15,076** |
|  | **Всего за завтрак и обед** |  | | **65,659** | **72,146** | **224,124** | **1682,132** | **1,077** | **144,42** | **260,602** | **529,745** | **1361,951** | **305,804** | **19,012** |

Вторник

Осенне-зимний период (12-18 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **1 порция** | | **Пищевые вещества** | | | **к/кал эн. ценнос** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **брутто,г** | **нетто,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| №467 СР 2005 | **Пудинг из творога (запеченный)** | **200** | | **27,8** | **19,2** | **10,2** | **224** | **0,09** | **0,48** | **134,55** | **130** | **371,96** | **45,53** | **1,24** |
| творог | 152 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйца | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №41 СР 2005 | **Масло сливочное** | **20** | | **0** | **16,4** | **0,2** | **150** | **0** | **0** | **118** | **2** | **4** | **0** | **0** |
| масло сливочное | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №943 СР 2005 | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/17** | | **0,434** | **0** | **12,725** | **46,033** | **0,02** | **0,08** | **0** | **3,094** | **2,795** | **0,55** | **0,002** |
| чай листовой | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон свеж | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Яблоко** | **100** | | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **0,03** | **10** |  | **13,05** | **11** | **9** | **2,2** |
|  | **Всего за завтрак** |  | | **32,434** | **36,45** | **57,825** | **580,253** | **0,22** | **10,56** | **252,55** | **161,164** | **431,255** | **72,61** | **4,242** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| №15 СР 2005 | **Салат из свежих помидоров с**  **луком** | **100** | | **1,13** | **6,19** | **4,72** | **79,1** | **0,06** | **20,42** | **0** | **17,58** | **32,88** | **17,79** | **0,84** |
| помидоры | 84,7 | 72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук | 28,8 | 24,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №197 СР 2005 | **Рассольник петербургский** | **250** | | **2** | **5,11** | **16,93** | **121,75** | **0,1** | **7,54** | **0** | **24,95** | **63,3** | **26,4** | **0,94** |
| картофель | 100-125 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| рис | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 12,5-13,3 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые | 13,4 | 13,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| говядина | 32,4 | 32,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №304 СР 2005 | **Плов из птицы** | **260** | | **25,38** | **21,25** | **44,61** | **471,25** | **0,08** | **1,26** | **60** | **56,38** | **249,13** | **59,37** | **2,74** |
| цыпленок бройлер | 174,7 | 125,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 20-21,6 | 16,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук | 13,8 | 11,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатная паста | 8,8 | 8,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| рис | 57,5 | 57,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №870 СР 2005 | **Кисель п\ягодный+ Вит. С** | **200** | | **0** | **0** | **26,06** | **95,96** | **0** | **0,153** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| кисель концетрат | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2,75** | **0,5** | **17** | **85** | **0,09** | **0** | **0** | **10,5** | **87** | **28,5** | **1,8** |
|  | **Всего за обед** |  | | **35,06** | **33,5** | **134,22** | **966,28** | **0,41** | **29,373** | **60** | **122,43** | **473,81** | **149,59** | **7,12** |
|  | **Всего за завтрак и обед** |  | | **67,494** | **69,95** | **192,045** | **1546,533** | **0,63** | **39,933** | **312,55** | **283,594** | **905,065** | **222,2** | **11,362** |

**Среда**

**Осенне-зимний период (12-18 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **1 порция** | | **Пищевые вещества** | | | **к/кал эн. ценнос** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **брутто, г** | **нетто,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| №390 СР 2005 | **Каша манная (молочная)** | **200** | | **4,29** | **3,87** | **33,69** | **187,15** | **0,04** | **0** | **0,04** | **10,16** | **36,67** | **7,5** | **0,45** |
| крупа манная | 30,8 | 30,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №943 СР 2005 | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15** | | **0,434** | **0** | **12,725** | **46,033** | **0,02** | **0,08** | **0** | **3,094** | **2,795** | **0,55** | **0,002** |
| чай листовой | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон свеж | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
| №38 СР 2005 | **Салат из моркови** | **100** | | **0,962** | **4,6** | **9,992** | **82,728** | **0,048** | **1,4** | **0,056** | **56,46** | **66,55** | **24,7** | **0,386** |
| морковь | 90 | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло подсолнечное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  | | **9,486** | **8,92** | **81,307** | **429,131** | **0,188** | **1,48** | **0,096** | **82,734** | **147,515** | **50,28** | **1,638** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| №15 СР 2005 | **Салат из свежих помидоров и**  **огурцов** | **100** | | **0,98** | **6,15** | **3,73** | **74,2** | **0,05** | **16,76** | **0** | **18,68** | **34,61** | **16,26** | **0,74** |
| помидоры | 56,5 | 48 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| огурцы | 43,8 | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук | 15 | 12,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №210 СР 2005 | **Суп с консервиров.**  **бобовыми(фасолью)** | **250** | | **4,39** | **4,22** | **13,06** | **107,8** | **0,18** | **4,65** | **0** | **30,46** | **69,74** | **28,24** | **1,62** |
| картофель | 80 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| фасоль | 16,2 | 16,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук | 9,6 | 9,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| говядина | 32,4 | 32,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №244 СР 2005 | **Рыба припущенная с овощами** | **100** | | **7,65** | **1,01** | **3,18** | **52,5** | **0,05** | **0,96** | **3,75** | **12,88** | **84,25** | **10** | **0,54** |
| минтай | 67,6 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 50-53,4 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук | 6,3 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №694 СР 2005 | **Картофельные пюре** | **200** | | **4,08** | **6,4** | **27,26** | **183** | **0,18** | **24,22** | **34** | **49,3** | **115,46** | **37** | **1,34** |
| картофель | 213-285 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый+ Вит. С** | **200** | | **0,74** | **0** | **21,56** | **88,48** | **0,032** | **0,12** | **0** | **8,87** | **10,89** | **23,4** | **0,216** |
| сок фруктовый | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2,75** | **0,5** | **17** | **85** | **0,09** | **0** | **0** | **10,5** | **87** | **28,5** | **1,8** |
|  | **Всего за обед** |  | | **24,39** | **18,73** | **110,69** | **704,2** | **0,662** | **46,71** | **37,75** | **143,71** | **443,45** | **160,93** | **7,056** |
|  | **Всего за завтрак и обед** |  | | **33,876** | **27,65** | **191,997** | **1133,331** | **0,85** | **48,19** | **37,846** | **226,444** | **590,965** | **211,21** | **8,694** |

**четверг**

**Осенне-зимний период (12-18 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **1 порция** | | **Пищевые вещества** | | | **к/кал эн. ценнос** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **брутто, г** | **нетто,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| №438 СР 2005 | **Омлет натуральный** | **200/5** | | **18,99** | **28,32** | **3,51** | **345,9** | **0,13** | **0,33** | **452,9** | **151,72** | **346,49** | **25,97** | **3,91** |
| яйцо | 3,9шт | 156,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 55 | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №42 СР 2005 | **Сыр** | **15** | | **3,48** | **4,43** | **0** | **54,6** | **0,01** | **0,11** | **39** | **132** | **75** | **5,25** | **0,15** |
| сыр "голандский" | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №951 СР 2005 | **Кофейный напиток** | **200** | | **1,767** | **1,363** | **23,78** | **105,26** | **0,012** | **0,142** | **0,012** | **66,897** | **55,055** | **4,55** | **0,059** |
| кофейный напиток | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Помидор** | **100** | | **2,2** | **0,4** | **7,6** | **48** | **0,12** | **50** | **0** | **28** | **40** | **52** | **1** |
|  | **Всего за завтрак** |  | | **30,237** | **34,963** | **59,79** | **666,98** | **0,352** | **50,582** | **491,912** | **391,637** | **558,045** | **105,3** | **5,919** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| № 33 СР 2005 | **Салат из свеклы** | **100** | | **1,43** | **6,09** | **8,36** | **93,9** | **0,02** | **9,5** | **0** | **35,15** | **40,97** | **20,9** | **1,33** |
| свекла столовая | 121,6-130,1 | 95 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло подсолнечное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №208 СР 2005 | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | **250** | | **2,69** | **2,84** | **17,14** | **104,75** | **0,11** | **8,25** | **0** | **24,6** | **66,65** | **27** | **1,09** |
| картофель | 93,8-125 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| макаронные изделия | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 12,5-13,3 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №608 СР 2005 | **Шницель говяжий** | **80** | | **12,44** | **9,24** | **12,56** | **183** | **0,08** | **0,12** | **23** | **35** | **133,1** | **25,7** | **1,2** |
| говядина | 65 | 59 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари панировочные | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло подсолнечное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №336 СР 2005 | **Капуста тушенная** | **200** | | **3,7** | **8,34** | **46,03** | **284,7** | **0,31** | **42** | **42** | **29,28** | **159,45** | **58,65** | **2,31** |
| капуста | 286 | 229,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 5-5,2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук | 9,6 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатная паста | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №868 СР 2005 | **Компот из сухофруктов +**  **Вит. С** | **200** | | **0,04** | **0** | **24,76** | **94,2** | **0,01** | **0,168** | **0** | **6,4** | **3,6** | **0** | **0,18** |
| сухофрукты | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2,75** | **0,5** | **17** | **85** | **0,09** | **0** | **0** | **10,5** | **87** | **28,5** | **1,8** |
|  | **Всего за обед** |  | | **26,85** | **27,46** | **150,75** | **958,77** | **0,7** | **60,038** | **65** | **153,95** | **532,27** | **178,28** | **8,71** |
|  | **Всего за завтрак и обед** |  | | **57,087** | **62,423** | **210,54** | **1625,75** | **1,052** | **110,62** | **556,912** | **545,587** | **1090,315** | **283,58** | **14,629** |

День 10 Пятница

Осенне-зимний период (12-18 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **1 порция** | | **Пищевые вещества** | | | **к/кал эн. ценнос** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **брутто,г** | **нетто,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| №469 СР 2005 | **Запеканка из творога с**  **молоком сгущенным** | **150/50** | | **30,93** | **22,89** | **36** | **310,66** | **0,1** | **0,82** | **0,37** | **251,55** | **383,23** | **54,36** | **0,93** |
| творог | 141 | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кр. манная | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо столовое | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари панировочные | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущеное | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №943 СР 2005 | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/7** | | **0,434** | **0** | **12,725** | **46,033** | **0,02** | **0,08** | **0** | **3,094** | **2,795** | **0,55** | **0,002** |
| чай листовой | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон свеж | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
| №13 СР 2005 | **Салат из свежих огурцов** | **100** | | **0.76** | **6,09** | **2,38** | **67,3** | **0,03** | **9,5** | **0** | **21,85** | **40,02** | **13,3** | **0,57** |
| огурец | 118,8 | 95 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| растительное масло | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  | | **35,164** | **29,43** | **76,005** | **537,213** | **0,23** | **10,4** | **0,37** | **289,514** | **467,545** | **85,74** | **2,302** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| №38 СР 2005 | **Салат из моркови** | **100** | | **1,18** | **7,08** | **9,27** | **106,75** | **0,05** | **3,18** | **0** | **24,66** | **50,19** | **34,58** | **0,65** |
| морковь | 113,8 | 91 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло подсолнечное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №201 СР 2005 | **Суп Крестьянский** | **250** | | **5,99** | **7,54** | **15,53** | **148,28** | **0,08** | **0,04** | **1,28** | **40,09** | **43,73** | **6,78** | **0,38** |
| цыпленок бройлер | 64 | 55,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая | 37,5 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 33,3 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| крупа ячневая | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №536 СР 2005 | **Котлеты рубленные из птицы** | **100** | | **12,13** | **17,40** | **9,86** | **245** | **70** | **19,25** | **132,38** | **1,26** | **0,05** | **0,33** | **80,00** |
| Бройлер- цыпленок | 163,8 | 5,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 13,8 | 13,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко или вода | 18,8 | 18,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса котлетной массы | - | 83,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соус молочный № 352 | - | 33,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное сыр | 6,3 | 6,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр | 5,4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №688 СР 2005 | **Макаронные изделия отварные** | **200** | | **7,36** | **6,02** | **35,26** | **224** | **0,08** | **0** | **28** | **6,48** | **49,56** | **28,16** | **1,48** |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| макаронные изделия | 68 | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №868 СР 2005 | **Компот из сухофруктов + Вит. С** | **200** | | **0,04** | **0** | **24,76** | **94,2** | **0,01** | **0,168** | **0** | **6,4** | **3,6** | **0** | **0,18** |
| сухофрукты | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2,75** | **0,5** | **17** | **85** | **0,09** | **0** | **0** | **10,5** | **87** | **28,5** | **1,8** |
|  | **Всего за обед** |  | | **31,52** | **41,59** | **147,92** | **995,45** | **0,43** | **3,388** | **29,28** | **125,15** | **434,58** | **135,55** | **7,09** |
|  | **Всего за завтрак и обед** |  | | **66,684** | **71,02** | **223,925** | **1532,663** | **0,66** | **13,788** | **29,65** | **414,664** | **902,125** | **221,29** | **9,392** |

День1 День 2 День 3 День 4 День 5

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во** |
| **Хлеб пшеничный** | 100 |
| **Хлеб пшеничный** | 141 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 20 |
| **Масло растительное** | 10,8 |
| **Сахар** | 47,15 |
| **Соль йодированая** | 5 |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 46 |
| **Макаронные изделия** |  |
| **Сухофрукты** | 20 |
| **Говядина** | 32,4 |
| **Колбасные изделия** |  |
| **Рыба филе и консерва** |  |
| **Курица** | 89,6 |
| **Крупы** |  |
| рис |  |
| гречневая |  |
| манная | 15 |
| пшено |  |
| ячневая |  |
| горох |  |
| **Картофель** | 411,3 |
| **Овощи свежие** |  |
| свекла | 27,2 |
| морковь | 33,5 |
| лук | 30,14 |
| огурцы сол и свежие | 25 |
| помидоры |  |
| капуста | 25 |
| перец сладкий |  |
| зеленый горошек | 11,5 |
| **Яйцо** | 50 |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** |  |
| **Сыр** | 16 |
| **Фрукты свежие** |  |
| яблоко | 100 |
| лимон | 7 |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** | 152 |
| **Сметана** | 5 |
| **Аскорбиновая кислота** | 70мг |
| **Кондитерские изделия** |  |
| печенье |  |
| пряник | 25 |
| сухари | 10 |
| **Молоко сгущеное** |  |
| **Томатная паста** | 0,1 |
| **Мука** | 0,52 |
| **Кисель** |  |
| **День 10** | |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во** |
| **Хлеб пшеничный** | 100 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 30,3 |
| **Масло растительное** | 15,6 |
| **Сахар** | 58 |
| **Соль йодированая** | 4 |
| **Молоко и кисломолочные продукты** |  |
| **Макаронные изделия** | 68 |
| **Сухофрукты** | 20 |
| **Говядина** |  |
| **Колбасные изделия** | 102 |
| **Рыба филе и консерва** |  |
| **Курица** | 64 |
| **Крупы** |  |
| рис |  |
| гречневая |  |
| манная | 10 |
| пшено |  |
| ячневая | 10 |
| горох |  |
| овсяные хлопья (геркулес) |  |
| **Картофель** | 33,3 |
| **Овощи свежие** |  |
| свекла |  |
| морковь | 146,3 |
| лук | 12 |
| огурцы сол и свежие | 118,8 |
| помидоры |  |
| капуста | 37,5 |
| перец сладкий |  |
| зеленый горошек |  |
| **Яйцо** | 4 |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** |  |
| **Сыр** |  |
| **Фрукты свежие** |  |
| яблоко |  |
| лимон | 7 |
| **Сок** |  |
| **Творог** | 141 |
| **Сметана** | 5 |
| **Аскорбиновая кислота** |  |
| **Кондитерские изделия** |  |
| печенье |  |
| пряник | 25 |
| сухари | 5 |
| **Молоко сгущеное** | 50 |
| **Томатная паста** |  |
| **Мука** |  |
| **Кисель** | 24 |
| **Икра кабачковая** |  |
| **Фасоль консервированная** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во** |
| **Хлеб пшеничный** | 114 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 17,3 |
| **Масло ратительное** | 14,8 |
| **Сахар** | 46 |
| **Соль йодированая** | 4 |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 358 |
| **Макаронные изделия** | 68 |
| **Сухофрукты** | 20 |
| **Говядина** | 65 |
| **Колбасные изделия** |  |
| **Рыба филе и консерва** | 40 |
| **Курица** |  |
| **Крупы** |  |
| рис | 49,4 |
| гречневая |  |
| манная |  |
| пшено |  |
| ячневая |  |
| горох |  |
| **Картофель** | 116,7 |
| **Овощи свежие** |  |
| свекла | 130,1 |
| морковь | 21,7 |
| лук | 16,5 |
| огурцы сол и свежие |  |
| помидоры |  |
| капуста |  |
| перец сладкий |  |
| **Яйцо** | 40 |
| **Чай** |  |
| **Какао и кофейный напиток** | 4 |
| **Сыр** | 16 |
| **Фрукты свежие** |  |
| яблоко | 100 |
| лимон |  |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** |  |
| **Сметана** |  |
| **Аскорбиновая кислота** | 70мг |
| **Кондитерские изделия** |  |
| печенье | 30 |
| пряник |  |
| сухари | 8 |
| **Молоко сгущеное** |  |
| **Томатная паста** |  |
| **Мука** |  |
| **Кисель** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во** |
| **Хлеб пшеничный** | 140 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 27 |
| **Масло ратительное** | 21 |
| **Сахар** | 28 |
| **Соль йодированая** | 5 |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 222 |
| **Макаронные изделия** |  |
| **Сухофрукты** |  |
| **Говядина** | 32,4 |
| **Колбасные изделия** |  |
| **Рыба филе и консерва** | 80 |
| **Курица** |  |
| **Крупы** |  |
| рис |  |
| гречневая |  |
| манная | 10 |
| пшено |  |
| ячневая |  |
| горох |  |
| **Картофель** | 335 |
| **Овощи свежие** |  |
| свекла |  |
| морковь | 32,5 |
| лук | 18,3 |
| огурцы сол и свежие | 118,8 |
| помидоры |  |
| капуста | 87,5 |
| перец сладкий | 20 |
| **Яйцо** | 24г |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** |  |
| **Сыр** | 16 |
| **Фрукты свежие** |  |
| яблоко | 20 |
| лимон | 7 |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** | 141 |
| **Сметана** | 5 |
| **Аскорбиновая кислота** | 70мг |
| **Кондитерские изделия** |  |
| печенье |  |
| пряник | 25 |
| сухари | 12 |
| **Молоко сгущеное** | 50 |
| **Томатная паста** |  |
| **Мука** |  |
| **Кисель** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во** |
| **Хлеб пшеничный** | 130 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 25,3 |
| **Масло ратительное** | 11,5 |
| **Сахар** | 30,6 |
| **Соль йодированая** | 5 |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 340 |
| **Макаронные изделия** | 68 |
| **Сухофрукты** | 20 |
| **Говядина** |  |
| **Колбасные изделия** |  |
| **Рыба филе и консерва** |  |
| **Курица** | 112 |
| **Крупы** |  |
| рис |  |
| гречневая | 16 |
| манная |  |
| пшено |  |
| ячневая |  |
| горох | 20,3 |
| **Картофель** | 125 |
| **Овощи свежие** |  |
| свекла |  |
| морковь | 116,3 |
| лук | 13,5 |
| огурцы сол и свежие |  |
| помидоры |  |
| капуста | 99 |
| перец сладкий |  |
| **Яйцо** |  |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** |  |
| **Сыр** | 16 |
| **Фрукты свежие** |  |
| яблоко |  |
| лимон | 7 |
| **Сок** |  |
| **Творог** |  |
| **Сметана** |  |
| **Аскорбиновая кислота** | 70мг |
| **Кондитерские изделия** |  |
| печенье | 30 |
| пряник |  |
| сухари |  |
| **Молоко сгущеное** |  |
| **Томатная паста** | 3 |
| **Мука** | 3,5 |
| **Кисель** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во** |
| **Хлеб пшеничный** | 130 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 30 |
| **Масло растительное** | 7,89 |
| **Сахар** | 33,5 |
| **Соль йодированая** | 4 |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 150 |
| **Макаронные изделия** |  |
| **Сухофрукты** |  |
| **Говядина** | 173 |
| **Колбасные изделия** |  |
| **Рыба филе и консерва** |  |
| **Курица** |  |
| **Крупы** |  |
| рис |  |
| гречневая |  |
| манная |  |
| пшено |  |
| ячневая |  |
| горох |  |
| **Картофель** | 208,1 |
| **Овощи свежие** |  |
| свекла | 53,3 |
| морковь | 107,1 |
| лук | 27,8 |
| огурцы сол и свежие |  |
| помидоры | 100 |
| капуста | 25 |
| перец сладкий |  |
| **Яйцо** | 156,6 |
| **Чай** |  |
| **Какао и кофейный напиток** | 8 |
| **Сыр** | 16 |
| **Фрукты свежие** |  |
| яблоко | 28,4 |
| лимон |  |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** |  |
| **Сметана** |  |
| **Аскорбиновая кислота** | 70мг |
| **Кондитерские изделия** |  |
| печенье | 30 |
| пряник |  |
| сухари |  |
| **Молоко сгущеное** |  |
| **Томатная паста** | 15,39 |
| **Мука** |  |
| **Кисель** | 24 |

**День 6 День 7 День 8 День 9**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во** |
| **Хлеб пшеничный** | 100 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 44,8 |
| **Масло растительное** | 5 |
| **Сахар** | 40 |
| **Соль йодированая** | 4 |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 356 |
| **Макаронные изделия** |  |
| **Сухофрукты** |  |
| **Говядина** | 139 |
| **Колбасные изделия** |  |
| **Рыба филе и консерва** | 32 |
| **Курица** |  |
| **Крупы** |  |
| рис |  |
| гречневая | 80,8 |
| манная |  |
| пшено |  |
| ячневая |  |
| горох |  |
| овсяные хлопья (геркулес) | 30,8 |
| **Картофель** | 59,5 |
| **Овощи свежие** |  |
| свекла |  |
| морковь | 108,8 |
| лук | 28,3 |
| огурцы сол и свежие |  |
| помидоры |  |
| капуста |  |
| перец сладкий |  |
| зеленый горошек |  |
| **Яйцо** | 40 |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** | 4 |
| **Сыр** |  |
| **Фрукты свежие** |  |
| яблоко | 28,4 |
| лимон | 7 |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** |  |
| **Сметана** |  |
| **Аскорбиновая кислота** |  |
| **Кондитерские изделия** |  |
| печенье |  |
| пряник | 25 |
| сухари |  |
| **Молоко сгущеное** |  |
| **Томатная паста** | 12 |
| **Мука** | 4 |
| **Кисель** |  |
| **Икра кабачковая** | 100 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во** |
| **Хлеб пшеничный** | 130 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 30 |
| **Масло растительное** | 11 |
| **Сахар** | 37 |
| **Соль йодированая** | 4 |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 200 |
| **Макаронные изделия** |  |
| **Сухофрукты** |  |
| **Говядина** | 32,4 |
| **Колбасные изделия** |  |
| **Рыба филе и консерва** |  |
| **Курица** | 174,7 |
| **Крупы** |  |
| рис | 62,5 |
| гречневая |  |
| манная | 12 |
| пшено |  |
| ячневая |  |
| горох |  |
| овсяные хлопья (геркулес) |  |
| **Картофель** | 125 |
| **Овощи свежие** |  |
| свекла |  |
| морковь | 34,9 |
| лук | 48,6 |
| огурцы сол и свежие | 13,4 |
| помидоры | 84,7 |
| капуста |  |
| перец сладкий |  |
| зеленый горошек |  |
| **Яйцо** | 10 |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** |  |
| **Сыр** | 16 |
| **Фрукты свежие** |  |
| яблоко | 100 |
| лимон | 7 |
| **Сок** |  |
| **Творог** | 152 |
| **Сметана** | 9 |
| **Аскорбиновая кислота** | 70мг |
| **Кондитерские изделия** |  |
| печенье | 30 |
| пряник |  |
| сухари | 4 |
| **Молоко сгущеное** |  |
| **Томатная паста** | 8,8 |
| **Мука** |  |
| **Кисель** | 24 |
| **Икра кабачковая** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во** |
| **Хлеб пшеничный** | 130 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 14,3 |
| **Масло растительное** | 15 |
| **Сахар** | 25 |
| **Соль йодированая** | 4 |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 323,7 |
| **Макаронные изделия** |  |
| **Сухофрукты** |  |
| **Говядина** | 32,4 |
| **Колбасные изделия** |  |
| **Рыба филе и консерва** | 42,1 |
| **Курица** |  |
| **Крупы** |  |
| рис |  |
| гречневая |  |
| манная | 30,8 |
| пшено |  |
| ячневая |  |
| горох |  |
| овсяные хлопья (геркулес) |  |
| **Картофель** | 365 |
| **Овощи свежие** |  |
| свекла |  |
| морковь | 97,7 |
| лук | 29,6 |
| огурцы сол и свежие | 43,8 |
| помидоры | 56,5 |
| капуста |  |
| перец сладкий |  |
| зеленый горошек |  |
| **Яйцо** |  |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** |  |
| **Сыр** | 16 |
| **Фрукты свежие** |  |
| яблоко |  |
| лимон | 7 |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** |  |
| **Сметана** |  |
| **Аскорбиновая кислота** | 70мг |
| **Кондитерские изделия** |  |
| печенье |  |
| пряник | 25 |
| сухари |  |
| **Молоко сгущеное** |  |
| **Томатная паста** |  |
| **Мука** |  |
| **Кисель** |  |
| **Икра кабачковая** |  |
| **Фасоль консервированная** | 16,2 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во** |
| **Хлеб пшеничный** | 114 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 6 |
| **Масло растительное** | 19,8 |
| **Сахар** | 45,4 |
| **Соль йодированая** | 5 |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 155 |
| **Макаронные изделия** | 13,3 |
| **Сухофрукты** | 20 |
| **Говядина** | 65 |
| **Колбасные изделия** |  |
| **Рыба филе и консерва** |  |
| **Курица** |  |
| **Крупы** |  |
| рис |  |
| гречневая |  |
| манная |  |
| пшено |  |
| ячневая |  |
| горох |  |
| овсяные хлопья (геркулес) |  |
| **Картофель** | 125 |
| **Овощи свежие** |  |
| свекла | 130,1 |
| морковь | 18,5 |
| лук | 27,6 |
| огурцы сол и свежие |  |
| помидоры | 100 |
| капуста | 286 |
| перец сладкий |  |
| зеленый горошек |  |
| **Яйцо** | 156,6 |
| **Чай** |  |
| **Какао и кофейный напиток** | 8 |
| **Сыр** | 15,9 |
| **Фрукты свежие** |  |
| яблоко |  |
| лимон |  |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** |  |
| **Сметана** |  |
| **Аскорбиновая кислота** | 70 мг |
| **Кондитерские изделия** |  |
| печенье | 30 |
| пряник |  |
| сухари | 8 |
| **Молоко сгущеное** |  |
| **Томатная паста** | 12 |
| **Мука** | 2,4 |
| **Кисель** |  |
| **Икра кабачковая** |  |
| **Фасоль консервированная** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **наименование продуктов** | **норма за 1 день** | **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** | **6 день** | **7 день** | **8 день** | **9 день** | **10 день** | **сумма за 10 дней** |
| Хлеб пшеничный | 200 | 114 | 140 | 130 | 130 | 141 | 100 | 130 | 130 | 114 | 100 | 1229 |
| Хлеб ржаной | 120 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 500 |
| Масло сливочное | 35 | 17,3 | 27 | 25,3 | 30 | 20 | 44,8 | 30 | 21 | 6 | 30,3 | 251,7 |
| Масло растительное | 18 | 14,8 | 21 | 11,5 | 7,89 | 10,8 | 5 | 11 | 15 | 19,8 | 15,6 | 132,39 |
| Сахар | 45 | 46 | 28 | 30,6 | 33,5 | 47,15 | 40 | 37 | 25 | 45,4 | 58 | 390,65 |
| Соль йодированая | 7 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 44 |
| Молоко | 300 | 358 | 272 | 340 | 150 | 46 | 356 | 200 | 323,7 | 155 | 50 | 2250,7 |
| Макаронные изделия | 20 | 68 |  | 68 |  |  |  |  |  | 13,3 | 68 | 217,3 |
| Сухофрукты | 20 | 20 |  | 20 |  | 20 |  |  |  | 20 | 20 | 100 |
| Говядина | 105 | 65 | 32,4 |  | 173 | 32,4 | 139 | 32,4 | 32,4 | 65 |  | 571,6 |
| Колбасные изделия | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 102 | 102 |
| Рыба филе | 80 | 40 | 80 |  |  |  | 32 |  | 42,1 |  |  | 194,1 |
| Курица | 76 |  |  | 112 |  | 89,6 |  | 174,7 |  |  | 64 | 440,3 |
| Крупы,бобовые | 50 | 49,4 | 10 | 36,3 |  | 15 | 111,6 | 77,5 | 30,8 |  | 20 | 350,6 |
| Картофель | 250 | 116,7 | 335 | 125 | 208,1 | 411,3 | 59,5 | 125 | 365 | 125 | 33,3 | 1903,9 |
| Овощи свежие | 400 | 168,3 | 277,1 | 228 | 313,2 | 152,34 | 137,1 | 181,6 | 227,6 | 556,2 | 314,6 | 2556,04 |
| Яйцо | 40 | 40 | 24 |  | 156,6 | 50 | 40 | 10 |  | 60 | 4 | 344,6 |
| Чай | 4,4 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 14 |
| Какао и кофейный напиток | 1,2 | 4 |  |  | 8 |  | 4 |  |  | 8 |  | 24 |
| Сыр | 12 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |  | 16 | 16 | 15,9 |  | 127,9 |
| Фрукты свежие | 200 | 100 | 27 | 7 | 28,4 | 107 | 35,4 | 107 | 7 |  | 7 | 425,8 |
| Сок | 200 | 200 | 200 |  | 200 |  | 200 |  | 200 | 200 |  | 1200 |
| Творог | 60 |  | 141 |  |  | 152 |  | 152 |  |  | 141 | 586 |
| Сметана | 10 |  | 5 |  |  | 5 |  | 9 |  |  | 5 | 24 |
| Аскорбиновая кислота | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,7 |
| Кондитерские изделия | 30 | 30 | 37 | 30 | 30 | 35 | 25 | 34 | 25 | 38 | 30 | 314 |

|  |  |
| --- | --- |
| **средняя**  **за 10 дней** | **%** |
| 122,9 | 61,45 |
| 50 | 41,6 |
| 25,1 | 71,71 |
| 13,2 | 73,3 |
| 39 | 86,6 |
| 4,4 | 62,9 |
| 225 | 75 |
| 21,7 | 108,5 |
| 10 | 50 |
| 57,1 | 54,4 |
| 10,2 | 60 |
| 19,4 | 24,25 |
| 44 | 57,8 |
| 35 | 70 |
| 190,3 | 76,2 |
| 255,6 | 63,9 |
| 34,4 | 86 |
| 1,4 | 39 |
| 2,4 | 200 |
| 12,7 | 105,8 |
| 42,5 | 21,4 |
| 120 | 60 |
| 58,6 | 97,6 |
| 2,4 | 24 |
| 0,07 | 100 |
| 31,4 | 104,6 |