Понедельник (1-ый день)

Подписано цифровой подписью: Людмила Симонова
DN: OU=123, O="ОГКОУ ""Центр ППМС ""Доверие"", CN=Людмила Симонова, E=koushtag@mail.ru
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 29 Декабрь 2022 г. 11:07:27

Блюда / Продукты	Дети с 11 лет и старше							Дети с 7 до 11 лет							
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК			**13,76**	**14,61**	**88,23**	**590,6**	**1,87**			**11,98**	**14,21**	**77,46**	**485,21**	**1,83**	
1. Бутерброд с маслом сливочным	53/10		3,54	7,49	22,33	204		30/10		2,36	7,49	14,89	136		№ 1
Батон		53							30						
Масло сливочное		10							10						
2. Каша манная молочная	220		6,62	4,45	36,7	231,4	0,4	200		6,02	4,05	33,37	194,01	0,36	№ 181
Крупа манная		29							34						
Молоко		220							175						
Сахар		5							2						
Масса каши		220							200						
Масло сливочное		11							10						
Выход :с маслом	231							210							
3.Напиток кофейный на молоке	200		3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	200		3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	№ 379
Молоко		220							200						
Сахар		10							10						
Кофейный напиток		5							5						
2-ОЙ ЗАВТРАК			**0,77**	**0,77**	**19,6**	**94**	**20**			**0,77**	**0,77**	**19,6**	**94**	**20**	
Фрукты: яблоки	154	154	0,77	0,77	19,6	94	20	154	154	0,77	0,77	19,6	94	20	№ 338
ОБЕД			**29,21**	**21,24**	**77,91**	**624,95**	**36,26**			**23,77**	**16,44**	**66,35**	**511,01**	**27,07**	
1.Салат из свеклы отварной	100		1,4	6,1	8,26	92,8	6,65	80		1,12	4,88	6,61	74	5,32	№ 52
Свекла	110							95							
Масло растительное	5							4							
2. Щи из капусты с картофелем на мясо-костном бульоне со сметаной	350		3,87	7,28	11,06	134,35	22,08	250		2,76	5,2	7,9	96	15,77	№ 88
Капуста квашенная		65							65						
Картофель		52							52						
Морковь		15							15						
Лук		15							15						
Томатная пюре		2							2						
Масло растительное		2							2						
соль		5							3						
Сметана		10							10						
Лавровый лист		0,014							0,014						
петрушка		2							2						№ 80
Мясо на кости (говядина)		60							46						
3. Рыба, тушенная в томате с овощами	130		19,71	4,76	2,44	131,5	1,95	110		16,68	4,03	2,06	111,28	1,65	№ 229
Рыба свежая (минтай)		161							112						
Вода или бульон		25							21						
Морковь		27							22						
Лук		12							11						
Томатная пюре		11							11						
Масло растительное		3							3						
4.Пюре картофельное	180		4,1	3,1	25,5	146,3	5	180		3,08	2,33	19,13	109,73	3,75	№ 312
Картофель		213							213						
Молоко		30							22,5						
Масло сливочное		7							5						
5. Кисель из повидла, джема,варенья	200		0,13		30,65	120	0,58	200		0,13		30,65	120	0,58	№ 360
Повидло,джем,варенье		25							24						
Сахар		8							6						
Крахмал картофельный		7							10						

		Кислота лимонная		0,3							0,3						
		Вода		191							191						
ПОЛДНИК					**9,91**	**6,38**	**63,78**	**358,4**	**4,044**			**9,82**	**5,88**	**61,78**	**338,4**	**4,04**	
	1.Сок виноградный		200	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	200	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	№ 389
	2. Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным		55		9,31	5,98	31,18	222	0,044	50		9,22	5,48	29,18	202	0,04	№ 410
		Мука пшеничная		37							28						
		Сахар		4							2						
		Масло сливочное		4							2						
		Масло растительное		2							2						
		Яйцо		0,15							0,15						
		Дрожжи		6							4						
		Молоко		25							19						
		творог		42							50						№ 468
	Ужин				**18,34**	**31,79**	**89,75**	**687,96**	**17,75**			**15,24**	**24,77**	**79,38**	**580,47**	**12,1**	
	1. Салат из свежих помидоров с луком репчатым		80		0,89	4,94	3,7	62,84	16,24	60		0,53	3,24	2,42	41,24	10,66	№ 23
		Помидоры свежие		80							66						
		перец болгарский		2							2						
		масло растительное		5							3						
		лук зеленый		6							6						
	2. Шницель		100		10,47	12,52	11,44	202,5	0,71	90		9,42	11,27	10,29	182,25	0,64	№ 268
		Говядина (котлетное мясо)		98							93						
		батон		21							10						
		вода		15							13,5						
		Яйцо		0,15							0,15						
		Лук		11							11						
		Сухари		6							5,6						
		Масло растительное		3							3						
		Масло сливочное		6							5,6						
	3.Сложный гарнир (рис отварной и капуста тушеная)		111/140		5,82	14,03	27,35	226,24		83/140		4,13	9,96	19,41	160,6		№ 304/139
		Масло сливочное		5							3						
		Масло растительное		4							4						
		Рис		35							35						
		Капуста свежая		280							230						
		Лук		26							26						
		Морковь		48							48						
		Томатная пюре		4							4						
	4.Компот из смеси с/фруктов		200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	№ 349
		с/фрукты		19							13						
		Сахар-песок		12							10						
		Вода		200							200						
2-ой УЖИН					**7,59**	**4,8**	**21,69**	**160,14**	**1,26**			**6,72**	**4,05**	**20,49**	**145,14**	**1,05**	
	Кефир 3,2% жирности с батоном		168/30		7,59	4,8	21,69	160,14	1,26	140/30		6,72	4,05	20,49	145,14	1,05	№ 386/ПР
		Кефир		168							140						
		Батон		30							30						
Хлеб ржаной			120		5,64	0,84	59,76	256,8		80		3,76	0,56	39,84	171,2	0	ПР
Хлеб пшеничный			100		4,06	0,83	29,4	145		75		3,05	0,62	22,05	108,75	0	ПР
ВСЕГО					**89,28**	**81,26**	**450,12**	**2917,85**	**81,184**			**75,11**	**67,3**	**386,95**	**2434,18**	**66,09**	

Вторник (2-ой день)

Блюда	Дети с 11 лет и старше							Дети с 7 до 11 лет							№ рецептуры
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК			**18,21**	**16,79**	**86,89**	**610,81**	**3,1**			**14,6**	**14,94**	**72,94**	**484,41**	**2,76**	
1. Бутерброд с сыром	53/20		8,7	8,3	22,25	235	0,16	30/18		5,22	7,47	13,34	141,3	0,03	№ 3
Батон		53							30						
Сыр		27							18						
2.Каша пшённая молочная	250		6,44	7,82	38,64	250,7	1,61	220		5,6	6,8	33,6	218	1,4	№ 182
Крупа пшённая		40							26						
Молоко		250							200						
Сахар		5							2						
Масло сливочное		10							8						
3. Какао с молоком	200		3,07	0,67	26	125,11	1,33	200		3,78	0,67	26	125,11	1,33	№ 382
Молоко		220							200						
Сахар		10							10						
Какао		3							2						
2-ОЙ ЗАВТРАК			**2,97**	**0,99**	**41,58**	**183**	**27,5**			**2,97**	**0,99**	**41,58**	**183**	**27,5**	
1.Фрукты:бананы	154	154	2,97	0,99	41,58	183	27,5	154	154	2,97	0,99	41,58	183	27,5	№ 338
ОБЕД			**16,31**	**31,88**	**85,86**	**824,52**	**57,31**			**12,6**	**25,1**	**60,7**	**621,02**	**53,77**	
1. Салат из белокачанной капусты с морковью	100		1,33	6,08	8,52	94,12	24,43	80		1,06	4,86	6,81	75,29	19,54	№ 45
Белокачанная капуста		119							101						
Масло растительное		5							4						
Морковь		15							15						
Лук		15							15						
2. Суп картофельный с рисом на бульоне.	350		4,16	4,14		128,75		250		2,97	2,96		92	8,25	№ 101
Картофель		116							116						
Крупа рисовая		5							5						
Морковь		15							15						
Лук репчатый		22							15						
соль		5							3						
Масло растительное		3							3						
укроп		2							2						№ 80
куры		65							46						
3.Печень ,тушенная в соусе	120		2,72	8,76	3,81	159	28,86	100		2,45	7,88	3,43	143	25,97	№ 261
Печень говяжья		140							100						
Масло растительное		3							3						
Соус сметанный	50		0,7	2,5	2,93	37,05	0,02	30		0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	№ 330
Сметана		10							10						
мука пшеничная		2							2						
Вода		38							23						
4. Макароны отварные с маслом	200		6,8	10	38	269,2		150		5,1	7,5	28,5	201,9		№ 309
Макаронные изделия		72							54						
Масло сливочное		10							4						
5. Сок виноградный	200	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	200	200	0,6	0,4	20,2	86,6		№ 389
ПОЛДНИК			**20,26**	**16,68**	**47,03**	**420,43**	**3,44**			**15,61**	**12,83**	**39,69**	**337,71**	**3,3**	
1.Чай с лимоном	200/15/7		0,13	0,02	15,2	62	2,83	200/15/7		0,13	0,02	15,2	62	2,83	№ 377
Чай		3							1						
Сахар		10							8						
Лимон свежий		4							4						
2.Сырники со сгущенным молоком	130		20,13	16,66	31,83	358,43	0,61	100		15,48	12,81	24,49	275,71	0,47	№ 219
Творог		126							100						
Мука пшеничная		14							11						

		Сахар		5							4						
		Масло растительное		5							5						
		Яйца		0,1							0,1						
		Молоко сгущенное		14							14						
УЖИН					**31,16**	**17,1**	**78,86**	**593,98**	**29,8**			**26,83**	**14,43**	**78,86**	**552,65**	**29,8**	
	1.Курица отварная с соусом сметанным		90/50		26	16		248		80/30		21,67	13,33		206,67		№ 288
		Курица		116							89						
		Масло сливочное		3							3						
		Масса варёной курицы		90							80						
		Соус сметанный	50							30							№ 330
		Мука пшеничная		2							2						
		Сметана		10							10						
		Вода		38							23						
	2. Картофель отварной со сливочным маслом		180		4	0,8	31,6	149,6	29	180		4	0,8	31,6	149,6	29	№ 310
		Картофель		247							247						
		Масло сливочное		10							5						
	3.Компот из смеси с/фруктов		200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	№ 349
		с/фрукты		19							13						
		Сахар-песок		12							10						
		Вода		200							200						
2-ой УЖИН					**7,59**	**4,8**	**22,05**	**161,94**	**0,54**			**6,72**	**4,05**	**20,79**	**146,64**	**0,45**	
	Ряженка 2,5% жирности с батоном		168/30		7,59	4,8	22,05	161,94	0,54	140/30		6,72	4,05	20,79	146,64	0,45	№ 386/ПР
		Ряженка		168							140						
		Батон		30							30						
Хлеб ржаной			120		5,64	0,84	59,76	256,8		80		3,76	0,56	39,84	171,2	0	ПР
Хлеб пшеничный			100		4,06	0,83	29,4	145		75		3,05	0,62	22,05	108,75	0	ПР
ВСЕГО					**103,23**	**88,92**	**409,85**	**3013,48**	**121,69**			**83,17**	**72,53**	**334,87**	**2422,38**	**117,58**	

Среда (3-ий день)

Блюда / Продукты	Дети с 11 лет и старше							Дети с 7 до 11 лет							№ рецептуры
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК			**19,23**	**25,105**	**54,48**	**543,04**	**1,78**			**16,67**	**23,455**	**46,87**	**455,73**	**0,29**	
1. Бутерброд с маслом сливочным	53/10		3,54	7,49	22,33	204		30/10		2,36	7,49	14,89	136		№ 1
Батон		53							30						
Масло сливочное		10							10						
2. Омлет натуральный	90		11,44	14,89	1,58	173,79	0,16	80		10,06	13,24	1,41	154,48	0,14	№ 210
Яйцо		1,5							1,5						
Молоко или вода		30							21						
Масса омлетной смеси		85							77						
Масса готового омлета		83							76						
Масло сливочное		7							4						
3.Горошек зелёный консервированный	21	21	0,65	0,055	1,37	10,05	0,15	21	21	0,65	0,055	1,37	10,05	0,15	№ 306
4.Напиток кофейный на молоке	200		3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	200		3,6	2,67	29,2	155,2		№ 379
Молоко		220							200						
Сахар		10							10						
Кофейный напиток		5							4						
2-ОЙ ЗАВТРАК			**1,1**	**1,1**	**26,95**	**129,25**	**27,5**			**1,1**	**1,1**	**26,95**	**129,25**	**27,5**	
1.Фрукты: груша	154	154	1,1	1,1	26,95	129,25	27,5	154	154	1,1	1,1	26,95	129,25	27,5	№ 338
ОБЕД			**20,3**	**29,14**	**75,15**	**669,7**	**31,26**			**16,84**	**23,23**	**63,1**	**544,23**	**23,71**	
1. Салат из свежих огурцов	100		0,67	6,09	1,81	64,65	6,65	80		0,46	4,26	1,27	45,25	4,65	№ 20
Огурцы свежие		80							66						
Масло растительное		5							4						
лук репчатый		16							10						
2.Борщ с капустой , картофелем и сметаной на м ясо- костном бульоне	350		4,06	7,23	16,2	169,65	14,9	250		2,88	5,17	12,21	120,4	10,67	№ 82
Свекла		50							50						
капуста квашенная		65							65						
Картофель		35							35						
Морковь		15							15						
Лук репчатый		15							15						
Томатное пюре		7							7						
Масло растительное		2							2						
Масло сливочное		3							1						
соль		5							3						
чеснок		2							2						
петрушка		2							2						
Мясо на кости (говядина)		46							46						
Сметана		12							12						
3. Котлета	80		10,47	12,52	11,44	202,5	0,71	70		9,42	11,27	10,29	182,25	0,64	№ 268
Говядина (котлетное мясо)		72							68						
батон		21							10						
Молоко или вода		18							13,5						
Яйцо		0,2							0,2						
Лук		10							8						
Сухари		6							5,6						
чеснок		2							2						
Масло растительное		2							2						
4.Пюре картофельное	180		4,1	3,1	25,5	146,3	5	180		3,08	2,33	19,13	109,73	3,75	№ 312
Картофель		192							192						
Молоко		35							22,5						
Масло сливочное		10							5						
5.Сок яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	4	200	200	1	0,2	20,2	86,6	4	№ 389

ПОЛДНИК				**8,33**	**7,95**	**38,87**	**260,4**	**1,2**			**8,33**	**7,95**	**38,87**	**260,4**	**0**	
	1. Чай с сахаром		200/10	0,53		9,47	40	0,27	200/10		0,53		9,47	40	0,27	№ 376
		Чай	2,5							1						
		Сахар	10							8						
	2. гренки		50	7,8	7,95	29,4	220,4	0,93	50		7,8	7,95	29,4	220,4	0,93	№ 80
		батон	50							30						
		Масло растительное	5							3						
		Молоко	30							20						
		Яйцо	0,5							0,5						
		Сахар	2							2						
УЖИН			Вар.1	**15,59**	**29,65**	**92,48**	**688,95**	**7,45**		**42**	**13,29**	**24,45**	**80,28**	**586,94**	**6,1**	
			Вар.2	**15,08**	**28,59**	**87,98**	**658,99**	**17,04**		**434**	**12,7**	**22,89**	**76,1**	**553,94**	**11,46**	
	1.Салат из свеклы отварной		100	1,4	6	8,2	92,8	6,65	80		1,12	4,8	6,6	74,24	5,3	№ 52
		Свекла	108							97						
		Масло растительное	6							4						
		или														
	1. Салат из свежих помидоров с луком		80	0,89	4,94	3,7	62,84	16,24	60		0,53	3,24	2,42	41,24	10,66	№ 23
		Помидоры свежие	80							66						
		перец болгарский	2							2						
		масло растительное	5							3						
		лук зеленый	6							6						
	2. Колбаса отварная		42	42	6,11	9,75	0,52	114,27	42	42	6,11	9,75	0,52	114,27		№ 243
		Масло сливочное	5							5						
	3. Сложный гарнир (гречка отв. рассыпчатая и капуста тушеная)		90/170	6,92	13,6	36,5	285,5		85/120		4,9	9,6	25,9	202,05		№ 302/139
		Крупа гречневая	32							30						
		Масло сливочное	5							3						
		Масло растительное	4							4						
		Капуста свежая	237							225						
		Лук	16							14						
		Морковь	26							30						
		Томатная пюре	6							4						
	4.Компот из смеси с/фруктов		200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	№ 349
		с/фрукты	19							13						
		Сахар-песок	12							10						
		Вода	200							200						
2-ой УЖИН				**7,59**	**4,8**	**22,05**	**161,94**	**0,54**			**6,72**	**4,05**	**20,79**	**146,64**	**1,05**	
	Йогурт 2,5% жирности с батоном		210/30	7,59	4,8	22,05	161,94	0,54	175/30		6,72	4,05	20,79	146,64	0,45	№ 386/ПР
		йогурт	210							175						
		Батон	30							30						
Хлеб ржаной			120	5,64	0,84	59,76	256,8		80		3,76	0,56	39,84	171,2	0	ПР
Хлеб пшеничный			100	4,06	0,83	29,4	145		75		3,05	0,62	22,05	108,75	0	ПР
ВСЕГО			Вар.1	**81,84**	**99,415**	**399,14**	**2855,08**	**42,23**			**69,76**	**85,415**	**338,75**	**2403,14**	**57,6**	
			Вар.2	**81,33**	**98,355**	**394,64**	**2825,12**	**79,32**			**69,17**	**83,855**	**334,57**	**2370,14**	**64,01**	

Четверг (4-ый день)

Блюда / Продукты	Дети с 11 лет и старше							Дети с 7 до 11 лет							№ рецептуры
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность (Ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергети -ческая ценность (Ккал)	Витамин С	
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК			**30,94**	**28,56**	**86,86**	**814,43**	**2,37**			**22,61**	**22,04**	**66,75**	**584,44**	**1,99**	
1. Бутерброд с сыром	53/20		8,7	8,3	22,25	235	0,16	30\19		5,22	7,47	13,34	141,3	0,03	№ 3
Батон		53							30						
Сыр		27							19						
2. Пудинг из творога запеченный	170/20		19,17	19,59	38,61	454,32	0,88	140/20		13,61	13,9	27,41	318,03	0,63	№ 222
Творог		126							100						
Молоко		50							36						
Масло сливочное		6							5						
Яйцо		0,5							0,5						
Крупа манная		6							5						
Изюм		6							8						
Сахар		9							7						
Сухари		6							5						
Молоко сгущенное		14							14						
3. Какао с молоком	200		3,07	0,67	26	125,11	1,33	200		3,78	0,67	26	125,11	1,33	№ 382
Молоко		220							200						
Сахар		10							10						
Какао		3							3						
2-ОЙ ЗАВТРАК			**2,97**	**0,99**	**41,58**	**183**	**27,5**			**2,97**	**0,99**	**41,58**	**183**	**25**	
1.Фрукты:бананы	154	154	2,97	0,99	41,58	183	27,5	154	154	2,97	0,99	41,58	183	27,5	№ 338
ОБЕД			**35,57**	**42,53**	**110,33**	**966,27**	**55,49**			**24,55**	**28,79**	**89,88**	**717,05**	**37,06**	
1. Салат из свежих помидоров с луком	80		0,89	4,94	3,7	62,84	16,24	60		0,53	3,24	2,42	41,24	10,66	№ 23
Помидоры свежие		80							66						
перец болгарский		2							2						
масло растительное		5							3						
лук зеленый		6							6						
2. Суп картофельный с рыбой	350		11,83	11,59	18,38	225,09	1,75	250		8,45	8,28	13,13	160,78	1,25	№ 140
Картофель		41							41						
Лук		15							15						
соль		5							3						
Морковь		32							15						
укроп		2							2						
Рыба свежая (минтай)		90							81						
Масло растительное		2							2						
3.Голубцы с мясом и рисом	150		21	23,25	37,25	442,25	35	130		14	15,5	24,83	294,83	23,33	№ 287 СТН
Говядина		110							90						2011 .
Капуста свежая		202							155						
Рис		13							10						
лук репчатый		20							15						
Масло растительное		2							2						
Масса пассерованного лука с маслом		13							8						
Масса фарша		113							75						
4. Соус томатный	50		0,69	2,45	3,74	39,71	1,7	30		0,41	1,47	2,24	23,82	1,02	№ 993 СР,
Бульон или вода		50							30						2011 .
масло сливочное		5							5						
Мука пшеничная		1,3							1						
Морковь		13							5						
Лук		2							1						
Томатная пюре		8							5						
4.Компот из смеси с/фруктов	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	№ 349
с/фрукты		19							13						
Сахар-песок		12							10						

		Изюм		8							8						
ПОЛДНИК					**6,81**	**10,11**	**79,95**	**288,2**	**4,044**			**5,28**	**4,07**	**61,28**	**274,4**	**4,04**	
	1.Сок виноградный		200	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	200	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	№ 389
	2. блины с маслом		55		6,21	9,71	47,35	151,8	0,044	50		4,68	3,67	28,68	138	0,04	№396
		Мука пшеничная		30							20						
		масло сливочное		5							5						
		Масло растительное		3							3						
		Молоко		50							40						
		Яйцо		0,2							0,2						
		Сахар		3							2						
		Дрожжи		6							4						
	8,33		185	185	3,75	1,25	52,5	120	25	185	185	3,75	1,25	52,5	120	25	№ 338
УЖИН					**21,88**	**13,41**	**48,73**	**411,49**	**20,69**			**19,21**	**12,54**	**46,86**	**385,42**	**23,43**	
	1. Салат из свежих огурцов		100		0,67	6,09	1,87	64,65	6,65	70		0,46	4,26	1,27	45,25	4,65	№ 20
		Огурцы свежие		80							66						
		Масло растительное		5							3						
		Лук репчатый		15							15						
	2. Котлета рыбная		130		17,39	5,69	12,19	169,49	0,57	110		14,72	4,82	10,32	143,42	0,48	№ 234
		Рыба свежая (минтай)		170							122						
		Масло растительное		2							2						
		Яйцо		0,1							0,1						
		Мука пшеничная		2							1						
		Батон		20							8						
	3.Картофель в молоке		180		4,36	7,7	21,34	180	20,12	180		4,36	7,7	21,34	180	20,12	№ 127
		Картофель		157							157						
		Молоко		58							43,5						
		Масло сливочное		10							6						
	4.Чай с лимоном		200/15/7		0,13	0,02	15,2	62	2,83	200/15/7		0,13	0,02	15,2	62	2,83	№ 377
		Чай		2,5							1						
		Сахар		10							8						
		Лимон свежий		4							4						
		Вода		150							150						
2-ой УЖИН					**7,59**	**4,8**	**22,05**	**161,94**	**0,54**			**6,72**	**4,05**	**20,79**	**146,64**	**0,45**	
	Ряженка 2,5 % жирности с булкой		168/30		7,59	4,8	22,05	161,94	0,54	140/30		6,72	4,05	20,79	146,64	0,45	№ 386/ПР
		Ряженка		168							140						
		Батон		30							30						
Хлеб ржаной			120		5,64	0,84	59,76	256,8		80		3,76	0,56	39,84	171,2	0	ПР
Хлеб пшеничный			100		4,06	0,83	29,4	145		75		3,05	0,62	22,05	108,75	0	ПР
	итого				**115,46**	**102,07**	**478,66**	**3227,13**	**110,634**			**88,15**	**73,66**	**389,03**	**2570,9**	**91,97**	

Пятница (5-ый день)

Блюда	Дети с 11 лет и старше							Дети с 7 до 11 лет							№ рецептуры
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	
Продукты			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК			**7,3**	**16,97**	**63,05**	**467,74**	**4,26**		**456**	**5,79**	**16,11**	**53,29**	**381,4**	**4,13**	
1. Бутерброд с маслом сливочным	53/10		3,54	7,49	22,33	204		30/10		2,36	7,49	14,89	136		№ 1
Батон		53							30						
Масло сливочное		10							10						
2. Каша из пшена и риса молочная	220		3,63	9,46	25,52	201,74	1,43	200		3,3	8,6	23,2	183,4	1,3	№ 175
Крупа рисовая		14							12						
Крупа пшено		16							17						
Молоко		220							180						
Сахар		5							2						
Масса каши		200							180						
Масло сливочное		10							10						
Выход:с маслом	210							210							
3.Чай с лимоном	200		0,13	0,02	15,2	62	2,83	200		0,13	0,02	15,2	62	2,83	№ 377
Чай		2,5							1						
Сахар		10							10						
Лимон свежий		4							4						
2-ОЙ ЗАВТРАК			**3,52**	**0,77**	**31,82**	**148,5**	**0,77**			**3,52**	**0,77**	**31,82**	**148,5**	**0,77**	
Фрукты: апельсины	231	231	3,52	0,77	31,82	148,5	0,77	231	231	3,52	0,77	31,82	148,5	0,77	№ 338
ОБЕД			**17,54**	**32,14**	**93,11**	**802,88**	**58,83**			**14,33**	**26,21**	**83,47**	**688,82**	**49,43**	
1.Салат из свеклы с сыром	80		4,94	9,5	7,94	137,02	7,32	80		3,95	7,6	6,35	109,62	5,86	№ 50
Свекла		75							100						
Масло растительное		5							3						
Сыр		15							13						
2. Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	350		4,22	7,48	16,77	158,9	11,73	250		3,02	5,34	11,98	113,5	8,37	№ 96
Картофель		112							112						
Крупа перловая		4							4						
Морковь		15							15						
Лук репчатый		15							15						
Огурцы солёные		35							28						
соль		5							3						
Сметана		5							5						
Масло растительное		2							2						
петрушка		2							2						
Курица		75							50						
3.Печень ,тушенная в соусе	120		2,72	8,76	3,81	159	28,86	100		2,45	7,88	3,43	143	25,97	№ 261
Печень говяжья		140							120						
Масло растительное		3							3						
Соус сметанный	50		0,7	2,5	2,93	37,05	0,02	30		0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	№ 330
Сметана		10							10						
мука пшеничная		2							2						
Вода		38							23						
4. Овощное рагу	180		4,5	6,1	17,33	151,58	10,12	150		3,75	5,09	14,45	126,32	8,43	№ 59
Картофель		62							62						
морковь		92							80						
Лук репчатый		30							28						

		капуста свежая		171							131						
		Масло сливочное		10							9						
	5. Компот из смеси с/фруктов		200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	№ 349
		с/фрукты		19							13						
		Сахар		12							10						
		Вода		200							200						
ПОЛДНИК					**7,7**	**10,1**	**82,67**	**331,1**	**4,011**			**7,1**	**9,3**	**78,12**	**313,4**	**4,01**	
	1.Сок виноградный		200	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	200	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	№ 389
	2. Плюшка Новомосковская		55		7,1	9,7	50,07	194,7	0,011	50		6,5	8,9	45,52	177	0,01	№ 685
		Молоко		20							15						184,2017
		Масло растительное		2							2						
		Масло сливочное		4							4						
		Яйцо		0,1							0,1						
		Мука пшеничная		40							28						
		Сахар		5							3						
		Дрожжи		6							4						
УЖИН					**16,2**	**20,49**	**76,01**	**549,27**	**1,38**			**15,09**	**19,3**	**71,03**	**514,27**	**1,38**	
	1. Сосиски отварные		42	42	6,11	9,75	0,52	114,27	0,8	42	42	6,11	9,75	0,52	114,27	0,8	№ 243
		Масло сливочное		5							5						
	2.Каша гречневая рассыпчатая с маслом		180/10		9,96	10,74	44,84	315		150/10		8,85	9,55	39,86	280	_	№ 171
		Крупа гречневая		55							50						
		Масса каши		170							150						
		Масло сливочное		10							10						
	3. Кисель из повидла, джема,варенья		200		0,13		30,65	120	0,58	200		0,13		30,65	120	0,58	№ 360
		Повидло,джем,варенье		25							24						
		Сахар		8							6						
		Крахмал картофельный		8							10						
		Кислота лимонная		0,3							0,3						
		Вода		191							191						
2-ой УЖИН					**7,59**	**4,8**	**21,69**	**160,14**	**1,26**			**6,72**	**4,05**	**20,49**	**145,14**	**1,05**	
	Кефир 3,2% жирности с батоном		168/30		7,59	4,8	21,69	160,14	1,26	140/30		6,72	4,05	20,49	145,14	1,05	№ 386/ПР
		Кефир		168							140						
		Батон		30							30						
Хлеб ржаной			120		5,64	0,84	59,76	256,8		80		3,76	0,56	39,84	171,2	0	ПР
Хлеб пшеничный			100		4,06	0,83	29,4	145		75		3,05	0,62	22,05	108,75	0	ПР
ВСЕГО					**69,55**	**86,94**	**457,51**	**2861,43**	**70,511**			**59,36**	**76,92**	**400,11**	**2471,48**	**60,77**	

Суббота (6-ой день)

Блюда	Дети с 11 лет и старше							Дети с 7 до 11лет							№ рецептуры
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	
Продукты			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК			**31,65**	**28,56**	**86,86**	**814,43**	**2,37**			**22,61**	**22,04**	**66,75**	**584,44**	**1,99**	
1. Бутерброд с сыром	53/20		8,7	8,3	22,25	235	0,16	30/18		5,22	7,47	13,34	141,3	0,03	№ 3
Батон		53							30						
Сыр		27							18						
2. Пудинг из творога запеченный, со сгущенным молоком	170		19,17	19,59	38,61	454,32	0,88	140		13,61	13,9	27,41	318,03	0,63	№ 222
Творог		126							100						
Молоко		50							36						
Масло сливочное		6							5						
Яйцо		0,5							0,5						
Крупа манная		6							5						
Изюм		6							8						
Сахар		10							7						
Сухари		6							5						
Сгущенное молоко		14							14						
3. Какао с молоком	200		3,78	0,67	26	125,11	1,33	200		3,78	0,67	26	125,11	1,33	№ 382
Молоко		220							200						
Сахар		10							10						
Какао		3							2						
2-ОЙ ЗАВТРАК			**3,2**	**0,7**	**28,93**	**145**	**0,7**			**3,2**	**0,7**	**28,93**	**145**	**0,7**	
Фрукты: мандарины	154	154	3,2	0,7	28,93	145	0,7	154	154	3,2	0,7	28,93	145	0,7	№ 338
			29,35	**39,2**	**78,99**	**769,64**	**33,39**			**25,44**	**30,4**	**61,12**	**600,64**	**24,5**	
1. Салат из свежих помидоров с луком репчатым	90		1,11	6,18	4,62	78,56	20,3	70		0,7	4,32	3,23	54,99	14,21	№ 23
Помидоры свежие		80							66						
перец болгарский		2							2						
масло растительное		5							3						
Лук зеленый		6							6						
2. Суп картофельный с горохом на курином бульоне	350/10		9,08	11,52	23,15	216,25	8,15	250/8		8,46	8,23	16,54	154,5	5,82	№ 102
куры		75							46						
Картофель		70							70						
Горох лущёный		21							15						
Лук репчатый		25							25						
соль		5							3						
Морковь		35							35						
Масло растительное		2							2						
укроп		2							2						
3. Гуляш	100		11,83	11,5	3,75	165,83	4,67	90		10,65	10,35	3,38	149,25	4,2	№ 246
Говядина		91							82						
Морковь		15							15						
Лук репчатый		15							15						
Масса отварного мяса		50							45						
Масло растительное		3							3						
крахмал		6							2						
томатная паста		5							5						
Масса соуса		50							45						
4.Макароны отварные с маслом	200		6,8	10	38	269		180		5,1	7,5	28,5	201,9		№ 309

		Макаронные изделия		72							54						
		Масло сливочное		10							10						
	5. Чай с сахаром		200/15		0,53		9,47	40	0,27	200/15		0,53		9,47	40	0,27	№ 376
		Чай		2,5							1						
		Сахар		10							8						
ПОЛДНИК					**6,25**	**2,71**	**68,76**	**374,14**	**4**			**3,34**	**1,32**	**41,78**	**241,84**	**4**	
	1.Сок яблочный		200	200	1	0,2	20,2	136	4	200	200	1	0,2	20,2	136	4	№ 389
	2.Изделие кондитерское (вафли)		42	42	3,5	1,67	32,37	158,76		14	14	1,17	0,56	10,79	52,92		ПР
	2.Изделие кондитерское (конфеты)		21	21	1,75	0,84	16,19	79,38		14	14	1,17	0,56	10,79	52,92		ПР
УЖИН					**19,89**	**15,51**	**83,77**	**557,05**	**29,82**			**17,45**	**12,67**	**83,69**	**518,53**	**29,81**	
	1. Рыба ,запеченная в сметанном соусе		130		14,03	11,91	1,98	174,02		110		11,87	10,07	3,07	150,32	0	№ 309
		минтай неразделанный		199							153						
		Масло растительное		2							2						
		Соус сметанный	50		0,7	2,5	2,93	37,05	0,02	30		0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	№ 330
		Сметана		10							10						
		мука пшеничная		2							2						
		Вода		38							23						
	2. Картофель отварной со сливочным маслом		180		4	0,8	31,6	149,6	29	180		4	0,8	31,6	149,6	29	№ 310
		Картофель или		225							225						
		Масло сливочное		7							5						
	3.Компот из смеси с/фруктов		200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	№ 349
		с/фрукты		19							13						
		Сахар		12							10						
		изюм		8							8						
2-ой УЖИН					**7,59**	**4,8**	**22,05**	**161,94**	**0,54**			**6,72**	**4,05**	**20,79**	**146,64**	**0,45**	
	Йогурт 2,5 % жирности с батоном		210/30		7,59	4,8	22,05	161,94	0,54	175/30		6,72	4,05	20,79	146,64	0,45	№ 386/ПР
		йогурт		210							175						
		Батон		30							30						
Хлеб ржаной			120		5,64	0,84	59,76	256,8		80		3,76	0,56	39,84	171,2	0	ПР
Хлеб пшеничный			100		4,06	0,83	29,4	145		75		3,05	0,62	22,05	108,75	0	ПР
всего					**107,63**	**93,15**	**458,52**	**3224**	**70,82**			**85,57**	**72,36**	**364,95**	**2517,04**	**61,45**	

Воскресенье (7-ой день)

Блюда	Дети с 11 лет и старше							Дети с 7 до 11 лет							№ рецептуры
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	
Продукты			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК			**12,61**	**14,9**	**69,48**	**509,2**	**2,3**			**10,77**	**14,33**	**59,89**	**423,2**	**0,73**	
1. Бутерброд с маслом сливочным	53/10		3,54	7,49	22,33	204		30/10		2,36	7,49	14,89	136		№ 1
Батон		53							30						
Масло сливочное		10							10						
2. Суп молочный с макаронными изделиями	250		5,47	4,74	17,95	150	0,83	220		4,81	4,17	15,8	132	0,73	№ 120
Масло сливочное		2							2						
Молоко		250							200						
Макаронные изделия (вермишель)		24							18						
Сахар		2							2						
3.Напиток кофейный с молоком	200		3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	200		3,6	2,67	29,2	155,2		№ 379
Молоко		220							200						
Сахар		15							10						
Кофейный напиток		5							5						
2-ОЙ ЗАВТРАК			**0,77**	**0,77**	**19,6**	**94**	**20**			**0,77**	**0,77**	**19,6**	**94**	**20**	
Фрукты: яблоки	154	154	0,77	0,77	19,6	94	20	154	154	0,77	0,77	19,6	94	20	№ 338
ОБЕД			**30,23**	**26,7**	**81,24**	**871,63**	**24,61**			**25,97**	**23,86**	**79,85**	**781,63**	**32,19**	
1. сельдь с луком	100		10,08	2,04	1,2	164	2,98	80		8,06	1,63	0,96	131	2,38	76
сельдь соленая		84							74						
Лук репчатый		26							16						
2. Суп картофельный с геркулесовой крупой на мясо-костном бульоне.	350/10		4,16	4,14		128,75		250/8		2,97	2,96		92	8,25	№ 101
Картофель		90							90						
Хлопья овсяные «Геркулес»		7							7						
Морковь		15							15						
Лук репчатый		15							15						
томатная паста		5							3						
Масло растительное		2							2						
соль		5							3						
петрушка		2							2						№ 80
Куры		75							48						
3. Котлета	80		10,47	12,52	11,44	202,5	0,71	70		9,42	11,27	10,29	182,25	0,64	№ 268
Говядина (котлетное мясо)		65							56						
батон		21							16						
Яйцо		0,1							0,1						
чеснок		2							2						
Лук		10							8						
Масло растительное		2							1						
Масло сливочное		6							5,6						
4.Картофель в молоке	180		4,36	7,7	21,34	180	20,12	180		4,36	7,7	21,34	180	20,12	№ 127
Картофель		132							132						
Молоко		58							43,5						
Масло сливочное		8							6						
5. Компот из ягод	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	№ 349

ПОЛДНИК				**4,1**	**2,07**	**64,97**	**245,36**	**4**			**1,77**	**0,96**	**43,39**	**139,52**	**4**	
	1.Сок виноградный	200	200	0,6	0,4	32,6	86,6	4	200	200	0,6	0,4	32,6	86,6	4	№ 389
	2.Изделие кондитерское (печенье)	42	42	3,5	1,67	32,37	158,76		14	14	1,17	0,56	10,79	52,92		ПР
УЖИН				**18,15**	**20,58**	**58,08**	**489,37**	**6,07**			**17,04**	**19,39**	**53,1**	**454,37**	**6,07**	
	1. Горошек зелёный консервированный	21	21	1,55	0,1	3,25	20,1	5	21	21	1,55	0,1	3,25	20,1	5	№ 306
	2. Колбаса отварная	42		6,11	9,74	0,52	114,27	0,8	42		6,11	9,74	0,52	114,27	0,8	№ 243
	Колбаса		42							42						
	Масло сливочное		5							5						
	3.Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/10		9,96	10,74	44,84	315		150/10		8,85	9,55	39,86	280	_	№ 171
	Крупа гречневая		55							50						
	Масса каши		170							150						
	Масло сливочное		10							10						
	4. Чай с сахаром	200		0,53		9,47	40	0,27	200		0,53		9,47	40	0,27	№ 376
	Чай		2,5							2						
	Сахар		10							8						
2-ОЙ УЖИН				**7,59**	**6,79**	**23,8**	**184,1**	**1,26**			**8,09**	**6,79**	**23,8**	**184,1**	**1,05**	
	Кефир 3,2% жирности с батоном	168/30		7,59	4,8	21,69	160,14	1,26	140/30		6,72	4,05	20,49	145,14	1,05	№ 386/ПР
	Кефир		168							140						
	Батон		30							30						
Хлеб ржаной		120		5,64	0,84	59,76	256,8		80		3,76	0,56	39,84	171,2	0	ПР
Хлеб пшеничный		100		4,06	0,83	29,4	145		75		3,05	0,62	22,05	108,75	0	ПР
ВСЕГО				**83,15**	**73,48**	**406,33**	**2795,46**	**58,24**			**71,22**	**67,28**	**341,52**	**2356,77**	**64,04**	

Понедельник (8-ой день)

Блюда	Дети с 11 лет и старше							Дети с 7 до 11 лет							№ рецептуры
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	
Продукты			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК			**23,74**	**25,86**	**53,03**	**563,99**	**1,79**			**18,88**	**23,38**	**43,95**	**490,68**	**1,64**	
1. Бутерброд с сыром	53/20		8,7	8,3	22,25	235	0,16	30/18		5,22	7,47	13,34	181	0,03	№ 3
Батон		53							30						
Сыр		27							18						
2. Омлет натуральный	90		11,44	14,89	1,58	173,79	0,16	80		10,06	13,24	1,41	154,48	0,14	№ 210
Яйцо		1,5							1,5						
Молоко или вода		30							21						
Масса омлетной смеси		85							77						
Масса готового омлета		83							76						
Масло сливочное		10							8						
3.Напиток кофейный на молоке	200		3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	200		3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	№ 379
Молоко		220							200						
Сахар		10							10						
Кофейный напиток		5							5						
2-ОЙ ЗАВТРАК			**1,1**	**1,1**	**26,95**	**129,25**	**27,5**			**1,1**	**1,1**	**26,95**	**129,25**	**27,5**	
1.Фрукты: груша	154	154	1,1	1,1	26,95	129,25	27,5	154	154	1,1	1,1	26,95	129,25	27,5	№ 338
ОБЕД			**23,44**	**27,45**	**81,3**	**674,78**	**36,22**			**19,76**	**21,98**	**75,59**	**582,69**	**27,34**	
1.Салат из свеклы	80		1,31	5,16	12,11	100,11	8,56	60		0,9	3,61	8,47	70,07	5,99	№ 54
Свекла		75							50						
чеснок		4							2						
Масло растительное		5							3						
2. Щи из капусты с картофелем на мясо-костном бульоне со сметаной	350		3,87	7,28	11,06	134,35	22,08	250		2,76	5,2	7,9	96	15,77	№ 88
Капуста квашенная		65							65						
Картофель		42							42						
Морковь		15							15						
Лук		15							15						
Томатная пюре		2							2						
Масло растительное		2							2						
Сметана		10							10						
соль		5							3						
укроп		2							2						№ 80
говядина на кости		60							46						
3. Рыба ,запеченная в сметанном соусе	130		14,03	11,91	1,98	174,02		110		11,87	10,07	3,07	150,32	0	№ 309
минтай неразделанный		199							153						
Масло растительное		5							5						
Соус сметанный	50		0,7	2,5	2,93	37,05	0,02	30		0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	№ 330

		Сметана		10							10						
		мука пшеничная		2							2						
	4.Пюре картофельное		180		4,1	3,1	25,5	146,3	5	180		4,1	3,1	25,5	146,3	5	№ 312
		Масло сливочное		7							5						
		Картофель		192							192						
		Молоко		30							22,5						
	5. Кисель из повидла, джема,варенья		200		0,13		30,65	120	0,58	200		0,13		30,65	120	0,58	№ 360
		Повидло,джем,варенье		25							24						
		Сахар		8							6						
		Крахмал картофельный		7							10						
		Кислота лимонная		0,3							0,3						
		Вода		191							191						
ПОЛДНИК					**8,4**	**8,35**	**62**	**356,8**	**4,93**			**8,4**	**8,35**	**62**	**356,8**	**4,93**	
	1.Сок виноградный		200	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	200	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	№ 389
	2. гренки		50		7,8	7,95	29,4	220,4	0,93	50		7,8	7,95	29,4	220,4	0,93	№ 80
		батон		50							30						
		Масло растительное		3							3						
		Молоко		30							20						
		Яйцо		0,5							0,5						
		Сахар		2							2						
УЖИН					**17,45**	**26,85**	**86,05**	**625,12**	**1,51**			**14,71**	**21,53**	**76,96**	**539,23**	**1,44**	
	1. Шницель		100		10,47	12,52	11,44	202,5	0,71	90		9,42	11,27	10,29	182,25	0,64	№ 268
		Говядина (котлетное мясо)		73							68						
		батон		21							10						
		Яйцо		0,1							0,1						
		Лук		10							8						
		Сухари		6							5,6						
		Масло растительное		2							2						
		Масло сливочное		6							5,6						
	2.Сложный гарнир (рис отварной и капуста тушеная)		111/140		5,82	14,03	27,35	226,24		83/140		4,13	9,96	19,41	160,6		№ 304/139
		Масло сливочное		4							3						
		Масло растительное		3							3						
		Рис		35							30						
		Капуста свежая		260							230						
		Лук		16							9						
		Морковь		45							40						
		Томатная пюре		5							4						
	3.Компот из смеси с/фруктов		200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	№ 349
		с/фрукты		19							13						
		Сахар		12							10						
		Вода		200							200						
2-ОЙ УЖИН					**7,59**	**4,8**	**22,05**	**161,94**	**0,54**			**6,72**	**4,05**	**20,79**	**146,64**	**0,45**	
Ряженка 2,5% жирности с батоном			168/30		7,59	4,8	22,05	161,94	0,54	140/30		6,72	4,05	20,79	146,64	0,45	№ 386/ПР

	1. Ряженка		168							140						
	2. Батон		30							30						
Хлеб ржаной		120		5,64	0,84	59,76	256,8		80		3,76	0,56	39,84	171,2	0	ПР
Хлеб пшеничный		100		4,06	0,83	29,4	145		75		3,05	0,62	22,05	108,75	0	ПР
ВСЕГО				**91,42**	**96,08**	**420,54**	**2913,68**	**72,49**			**76,38**	**81,57**	**368,13**	**2525,24**	**63,3**	

Вторник (9-ый день)

Блюда	Дети с 11 лет и старше							Дети с 7 до 11 лет							№ рецептуры
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	
Продукты			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК			**26,49**	**27,75**	**86,94**	**788,43**	**2,21**			**19,75**	**22,06**	**68,3**	**579,14**	**1,96**	
1. Бутерброд с маслом сливочным	53/10		3,54	7,49	22,33	204		30/10		2,36	7,49	14,89	136		№ 1
Батон		53							30						
Масло сливочное		10							10						
2. Пудинг из творога запеченный, со сгущенным молоком	170/20		19,17	19,59	38,61	454,32	0,88	140/20		13,61	13,9	27,41	318,03	0,63	№ 222
Творог		126							100						
Молоко		50							36						
Масло сливочное		6							5						
Яйцо		0,5							0,5						
Крупа манная		6							5						
Изюм		6							8						
Сахар		10							7						
Сухари		6							5						
Сгущенное молоко		14							14						
3. Какао с молоком	200		3,78	0,67	26	130,11	1,33	200		3,78	0,67	26	125,11	1,33	№ 382
Молоко		220							200						
Сахар		10							10						
Какао		3							2						
2-ОЙ ЗАВТРАК			**0,88**	**0,88**	**21,56**	**103,4**	**22**			**0,88**	**0,88**	**21,56**	**103,4**	**22**	
Фрукты: мандарины	154	154	0,88	0,88	21,56	103,4	22	154	154	0,88	0,88	21,56	103,4	22	№ 338
ОБЕД			**36,56**	**36,79**	**71,04**	**929,3**	**52,01**			**28,03**	**28,41**	**56,98**	**725,99**	**43,02**	
1. Салат из свежих помидоров с луком репчатым	80		1,11	6,18	4,62	78,56	20,3	60		0,7	4,32	3,23	54,99	14,21	№ 23
Помидоры свежие		80							66						
перец болгарский		2							2						
масло растительное		5							3						
Лук зеленый		6							6						
2. Суп картофельный с макаронными изделиями (макароны,вермишель) на курином бульоне	350/10		14,59	10,63		268,88		250/8		11,34	8,16		200,92		№ 103
Курица		75							46						
Картофель		93							93						
Вермишель		20							15						
Масло растительное		2							2						
соль		5							3						
Лук		15							15						
Морковь		15							15						
петрушка		2							2						
3.Печень ,тушенная в соусе	120		2,72	8,76	3,81	159	28,86	100		2,45	7,88	3,43	143	25,97	№ 261
Печень говяжья		140							100						
Масло растительное		5							4,5						

		Соус сметанный	50		0,7	2,5	2,93	37,05	0,02	30		0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	№ 330
		Сметана		10							10						
		мука пшеничная		2							2						
		Вода		38							23						
	4. Пюре из гороха с маслом		180		17,31	8,7	44,48	323,81		150		12,99	6,53	33,36	242,85		№199
		Горох		56							54						
		Масса пюре из гороха		195,5							142,9						
		Масло сливочное		11							11						
	5.Чай с лимоном		200		0,13	0,02	15,2	62	2,83	200		0,13	0,02	15,2	62	2,83	№ 377
		Чай		2,5							1						
		Сахар		10							8						
		Лимон свежий		4							4						
ПОЛДНИК					**0,88**	**0,88**	**21,56**	**103,4**	**22**			**0,88**	**0,88**	**21,56**	**103,4**	**22**	
	1.Сок виноградный		200	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	200	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	№ 389
	2.	пирожок с капустой	55		3,4	3,35	17,93	115,5	**0,65**	50		3,1	3,05	16,3	105	0,6	№ 406
		Мука пшеничная		37							28						
		Сахар		3							2						
		Масло сливочное		2							2						
		Масло растительное		2							2						
		Яйцо		0,2							0,2						
		дрожжи		6							4						
		капуста		70							50						
		лук репчатый		18							18						
		Молоко		20							19						
Ужин					**22,22**	**12,88**	**92,86**	**580,12**	**37,02**			**20,34**	**10,18**	**90,45**	**534,65**	**34,93**	
	1. Салат из свежих огурцов		100		0,67	6,09	1,81	64,65	6,65	70		0,46	4,26	1,27	45,25	4,65	№ 20
		Огурцы свежие		80							66						
		Масло растительное		5							3						
		лук репчатый		15							15						
	2. Биточки рыбные		130		17,39	5,69	12,19	169,49	0,57	110		14,72	4,82	10,32	143,42	0,48	№ 234
		Рыба свежая (минтай)		170							122						
		Масло сливочное		5							5						
		Масло растительное		2							2						
		Молоко		30							20						
		Яйцо		0,1							0,1						
		Батон		16							8						
	3. Картофель отварной со сливочным маслом		180		4	0,8	31,6	149,6	29	180		4	0,8	31,6	149,6	29	№ 310
		Картофель		225							225						
		Масло сливочное		7							5						
	4.Компот из смеси с/фруктов		200		0,16	0,3	47,26	196,38	0,8	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	№ 349
		с/фрукты		19							13						
		Сахар-песок		12							10						
		изюм		8							8						
2-ой УЖИН					**7,59**	**4,8**	**22,05**	**161,94**	**0,54**			**6,72**	**4,05**	**20,79**	**146,64**	**0,45**	
	Йогурт 2,5% жирности с батоном		210/30		7,59	4,8	22,05	161,94	0,54	175/30		6,72	4,05	20,79	146,64	0,45	№ 386/ПР
		йогурт		210							175						

		Батон		30							30						
Хлеб ржаной			120		5,64	0,84	59,76	256,8		80		3,76	0,56	39,84	171,2	0	ПР
Хлеб пшеничный			100		4,06	0,83	29,4	145		75		3,05	0,62	22,05	108,75	0	ПР
ВСЕГО					**104,32**	**85,65**	**405,17**	**3068,39**	**135,78**			**83,41**	**67,64**	**341,53**	**2473,17**	**124,36**	

Среда (10-ый день)

Блюда / Продукты	Дети с 11 лет и старше							Дети с 7 до 11 лет							№ рецептуры
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК			**23,74**	**25,86**	**53,03**	**563,99**	**0,32**			**18,88**	**23,38**	**43,95**	**466,68**	**0,17**	
1. Бутерброд с сыром	53/20		8,7	8,3	22,25	235	0,16	30/18		5,22	7,47	13,34	157	0,03	№ 3
Батон		53							30						
Сыр		27							18						
2. Омлет натуральный	90		11,44	14,89	1,58	173,79	0,16	80		10,06	13,24	1,41	154,48	0,14	№ 210
Яйцо		1,5							1,5						
Молоко или вода		30							21						
Масса омлетной смеси		84							77						
Масло сливочное		3							3						
Масса готового омлета		83							76						
Масло сливочное		7							4						
4. Напиток кофейный с молоком	200		3,6	2,67	29,2	155,2		200		3,6	2,67	29,2	155,2	0	№ 379
Молоко		220							200						
Сахар		10							10						
Кофейный напиток		5							5						
2-ОЙ ЗАВТРАК			**4,12**	**1,37**	**57,75**	**132**	**27,75**			**4,12**	**1,37**	**57,75**	**132**	**27,75**	
1.Фрукты:бананы	154	154	4,12	1,37	57,75	132	27,75	154	154	4,12	1,37	57,75	132	27,75	№ 338
ОБЕД			**26,08**	**29,18**	**106,52**	**820,49**	**8,95**			**20,39**	**21,4**	**91,68**	**656,39**	**17,25**	
1. Салат из свежих огурцов с луком репчатым	100		0,67	6,09	1,81	64,65	6,65	70		0,46	4,26	1,27	45,25	4,65	№ 20
Огурцы свежие		80							66						
Масло растительное		5							3						
лук репчатый		15							15						
2.Борщ с капустой , картофелем и сметаной на м ясо- костном бульоне	350		4,06	7,23	16,2	169,65		250		2,88	5,17	12,21	120,4	10,67	№ 82
Свекла		40							40						
капуста квашенная		65							65						
Картофель		28							28						
Морковь		15							15						
Лук репчатый		15							15						
Томатное пюре		7							7						
соль		5							3						
Масло растительное		2							2						
укроп		2							2						
Мясо на кости (говядина)		20							20						
Сметана		10							10						
3. Запеканка картофельная с мясом и маслом	300/10		21,19	15,56	41,25	389,81	1,5	225/8		15,89	11,67	30,94	294,36	1,13	№ 284
Говядина(котлетное мясо)		70							61						
Картофель		242							242						
яйцо		0,5							0.5						
Лук репчатый		28							23						

		Масло сливочное		1							1						
		Масло растительное		2							2						
		Сухари		4							4						
		Масло сливочное		10							8						
	4.Компот из смеси с/фруктов		200		0,16	0,3	47,26	196,38	0,8	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	№ 349
		с/фрукты		19							12						
		Сахар-песок		12							10						
		Вода		200							200						
ПОЛДНИК					**11,14**	**6,22**	**52,29**	**308,6**	**4,044**			**10,22**	**5,68**	**49,38**	**288,6**	**4,04**	
	1.Сок яблочный		200	200	1	0,2	20,2	86,6	4	200	200	1	0,2	20,2	86,6	4	№ 389
	2. Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным		55		10,14	6,02	32,09	222	0,044	50		9,22	5,48	29,18	202	0,04	№ 410
		Тесто дрожжевое															№ 405
		Мука пшеничная		37							28						
		Сахар		4							3						
		Масло сливочное		6							6						
		Масло растительное		4							4						
		Яйцо		0,2							0,2						
		Дрожжи		6							4						
		Молоко		25							19						
		Творог		42							50						
		УЖИН			**14,13**	**26,64**	**59,86**	**535,33**	**20,57**			**11,98**	**21,86**	**46,13**	**429,26**	**14,48**	
	1. Салат из свежих помидоров с луком репчатым		80		1,11	6,18	4,62	78,56	20,3	70		0,7	4,32	3,23	54,99	14,21	№ 23
		Помидоры свежие		80							66						
		перец болгарский		2							2						
		Масло растительное		5							3						
		Лук зеленый		6							6						
	2. Сосиски отварные		42	42	6,11	9,75	0,52	114,27		42	42	6,11	9,75	0,52	114,27	0	№ 243
		Масло сливочное		5							5						
	3. Каша перловая(рисовая) рассыпчатая с маслом		180/10		6,38	10,71	45,25	302,5		150/10		4,64	7,79	32,91	220		№ 171
		Крупа перловая(рисовая)		56							50						
		Масса каши		180							150						
		Масло сливочное		10							10						
	4. Чай с сахаром		200		0,53		9,47	40	0,27	200		0,53		9,47	40	0,27	№ 376
		Сахар		10							8						
		Чай		2,5							1						
2-ой УЖИН					**7,59**	**4,8**	**22,05**	**161,94**	**0,54**			**6,72**	**4,05**	**20,79**	**146,64**	**0,45**	
	Ряженка2,5% жирности с батоном		168/30		7,59	4,8	22,05	161,94	0,54	140/30		6,72	4,05	20,79	146,64	0,45	№ 386/ПР
		Ряженка		168							140						
		Батон		30							30						
Хлеб ржаной			120		5,64	0,84	59,76	256,8		80		3,76	0,56	39,84	171,2	0	ПР
Хлеб пшеничный			100		4,06	0,83	29,4	145		75		3,05	0,62	22,05	108,75	0	ПР
					96,5	**95,74**	**440,66**	**2924,15**	**62,174**			**79,12**	**78,92**	**371,57**	**2399,52**	**64,14**	

Четверг (11-ый день)

Блюда	Дети с 11 лет и старше							Дети с 7 до 11 лет							№ рецептуры
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	
Продукты			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК			**26,49**	**27,75**	**86,94**	**783,43**	**2,21**			**19,75**	**22,06**	**68,3**	**579,14**	**1,96**	
1. Бутерброд с маслом сливочным	53/10		3,54	7,49	22,33	204		30/10		2,36	7,49	14,89	136		№ 1
Батон		53							30						
Масло сливочное		10							10						
2. Пудинг из творога запеченный,	170/20		19,17	19,59	38,61	454,32	0,88	140/20		13,61	13,9	27,41	318,03	0,63	№ 222
Творог		126							100						
Молоко		50							36						
Масло сливочное		6							5						
Яйцо		0,5							0,5						
Крупа манная		6							5						
Изюм		7							8						
Сахар		10							7						
Сухари		6							5						
Сгущенное молоко		14							14						
3. Какао с молоком	200		3,78	0,67	26	125,11	1,33	200		3,78	0,67	26	125,11	1,33	№ 382
Молоко		220							200						
Сахар		10							10						
Какао		3							3						
2-ОЙ ЗАВТРАК			**1,1**	**1,1**	**26,95**	**129,25**	**27,5**			**1,1**	**1,1**	**26,95**	**129,25**	**27,5**	
1.Фрукты: груша	154	154	1,1	1,1	26,95	129,25	27,5	154	154	1,1	1,1	26,95	129,25	27,5	№ 338
ОБЕД			**37,47**	**39,21**	**110,41**	**932,91**	**36,37**			**29,47**	**30,48**	**92,28**	**741,29**	**26,88**	
1. Салат из свежих помидор с луком	80		1,11	6,18	4,62	78,56	20,3	70		0,7	4,32	3,23	54,99	14,21	№ 23
Помидоры		80							66						
перец болгарский		2							2						
лук зеленый		6							6						
Масло растительное		5							3						
2. Суп картофельный с вермишелью на мясо-костном бульоне	350/10		5,16	3,97	24,43	173,75	11,55	250/8		3,69	2,83	17,45	124,5	8,25	№ 103
Говядина на кости		46							46						
Картофель		100							100						
Вермишель		20							15						
Лук репчатый		15							15						
соль		5							3						
Морковь		15							15						
Масло растительное		2							2						
петрушка		2							2						
3.Плов из отварной говядины	300		30,6	28,66	48,76	594	0,52	240		24,48	22,93	39	475,2	0,42	№ 244
Говядина		76							66						
Крупа рисовая		55							50						
томатная паста		5							5						
Лук		22							22						
Морковь		30							30						

		масло растительное		7							7						
	4.Сок виноградный		200	200	0,6	0,4	32,6	86,6	4	200	200	0,6	0,4	32,6	86,6	4	№ 389
ПОЛДНИК					**9,2**	**8,35**	**27,53**	**222,5**	**3,25**			**8,9**	**8,05**	**25,9**	**212**	**3,2**	
	1. Молоко кипячённое		200	200	5,8	5	9,6	107	2,6	200	200	5,8	5	9,6	107	2,6	№ 385
	2.	пирожок с капустой	55		3,4	3,35	17,93	115,5	0,65	50		3,1	3,05	16,3	105	0,6	№ 406
		Мука пшеничная		37							28						
		Сахар		3							3						
		Масло сливочное		6							6						
		Масло растительное		2							4						
		дрожжи		6							4						
		Яйцо		0,2							0,2						
		Лук репчатый		15							15						
		Молоко		25							19						
		Капуста белокачанная свеж		68							49						
	УЖИН				**22,55**	**19,5**	**50,6**	**476,14**	**30,17**			**19,67**	**16,8**	**48,13**	**430,67**	**28,08**	
	1. Салат из свежих огурцов		100		0,67	6,09	1,87	64,65	6,65	70		0,46	4,26	1,27	45,25	4,65	№ 20
		Огурцы свежие		80							66						
		Масло растительное		5							3						
		Лук репчатый		15							15						
	2. Котлета рыбная		130		17,39	5,69	12,19	169,49	0,57	110		14,72	4,82	10,32	143,42	0,48	№ 234
		Рыба свежая (минтай)		170							122						
		Масло растительное		2							2						
		Яйцо		0,1							0,1						
		Батон		20							8						
	3.Картофель в молоке		180		4,36	7,7	21,34	180	20,12	180		4,36	7,7	21,34	180	20,12	№ 127
		Картофель		157							157						
		Молоко		58							43,5						
		Масло сливочное		8							6						
	4.Чай с лимоном		200		0,13	0,02	15,2	62	2,83	200		0,13	0,02	15,2	62	2,83	№ 377
		Чай		2,5							1						
		Сахар		10							8						
		Лимон свежий		4							4						
2-ой УЖИН					**7,59**	**4,8**	**21,69**	**160,14**	**1,26**			**6,72**	**4,05**	**20,49**	**145,14**	**1,05**	
	Кефир 3,2% жирности с батоном		168/30		7,59	4,8	21,69	160,14	1,26	140/30		6,72	4,05	20,49	145,14	1,05	№ 386/ПР
		Кефир		168							140						
		Батон		30							30						
Хлеб ржаной			120		5,64	0,84	59,76	256,8		80		3,76	0,56	39,84	171,2	0	ПР
Хлеб пшеничный			100		4,06	0,83	29,4	145		75		3,05	0,62	22,05	108,75	0	ПР
			ВСЕГО		**114,1**	**102,38**	**413,28**	**3106,17**	**100,76**			**92,42**	**83,72**	**343,94**	**2517,44**	**88,67**	

Пятница (12-ый день)

Блюда	Дети с 11 лет и старше							Дети с 7 до 11 лет							№ рецептуры
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	
Продукты			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК			**20,13**	**23,21**	**39,03**	**470,79**	**3,15**			**15,41**	**20,73**	**29,95**	**357,78**	**3**	
1. Бутерброд с сыром	53/33		8,7	8,3	22,25	235	0,16	30/18		5,22	7,47	13,34	141,3	0,03	№ 3
Батон		53							30						
Сыр		33							18						
2. Омлет натуральный	90		11,3	14,89	1,58	173,79	0,16	80		10,06	13,24	1,41	154,48	0,14	№ 210
Яйцо		1,5							1,5						
Молоко или вода		30							21						
Масса омлетной смеси		85							77						
Масло сливочное		10							6						
Масса готового омлета		83							76						
3.Чай с лимоном	200		0,13	0,02	15,2	62	2,83	200		0,13	0,02	15,2	62	2,83	№ 377
Чай		2,5							1						
Сахар		10							8						
Лимон свежий		4							4						
2-ОЙ ЗАВТРАК			**3,52**	**0,77**	**31,82**	**148,5**	**0,77**			**3,52**	**0,77**	**31,82**	**148,5**	**0,77**	
Фрукты: апельсины	231	231	3,52	0,77	31,82	148,5	0,77	231	231	3,52	0,77	31,82	148,5	0,77	№ 338
ОБЕД			**37,19**	**35,04**	**93,47**	**854,97**	**31,21**			**30,5**	**27,67**	**82,16**	**791,03**	**23,59**	
1.Салат из свеклы отварной	80		1,31	5,16	12,11	100,11	8,56	60		0,9	3,61	8,47	70,07	5,99	№ 54
Свекла	75							50							
чеснок	2							2							
Масло растительное	5							4							
2. Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	350/25/5		4,22	7,48	16,77	158,9	11,73	250/17/4		3,02	5,34	11,98	130,59	8,37	№ 96
Картофель		80							80						
Крупа перловая		4							4						
Морковь		15							15						
Лук репчатый		15							15						
Огурцы солёные		35							28						
соль		5							3						
Сметана		5							5						
Масло растительное		7							5						
укроп		2							2						
3. Курица отварная со сметанном соусом	90/50		26	16		248		80/30		21,67	13,33		267,67		№ 288
Курица		185							117						
Лук репчатый		15							15						
морковь		25							20						
Масло сливочное		3							3						
Масса варёной курицы		90							80						
Соус сметанный	50							30							№ 330
Мука пшеничная		2							2						
Сметана		8							8						
Вода		38							23						
4.капуста тушеная	200		4,5	6,1	17,33	151,58	10,12	180		3,75	5,09	14,45	126,32	8,43	№ 59
морковь		92							80						

		Лук репчатый		27							25						
		томатная паста		5							5						
		капуста свежая		260							248						
		Масло сливочное		5							5						
	5. Компот из смеси с/фруктов		200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	№ 349
		с /фрукты		19							12						
		Сахар		12							10						
		изюм		7							6						
ПОЛДНИК					**6,65**	**9,03**	**63,25**	**238,4**	**4,04**			**5,68**	**3,87**	**48,88**	**224,6**	**4**	
	1.Сок яблочный		200	200	1	0,2	20,2	86,6	4	200	200	1	0,2	20,2	86,6	4	
	2. блины с маслом		50		5,65	8,83	43,05	151,8	0,04	50		4,68	3,67	28,68	138		№396
		Мука пшеничная		20							20						
		масло сливочное		5							5						
		Масло растительное		4							4						
		Молоко		40							40						
		Яйцо		0,2							0,2						
		Сахар		2							2						
		Дрожжи		6							4						
УЖИН					**28,15**	**28,06**	**108,98**	**799,44**	**1,83**			**25,12**	**24,87**	**101,59**	**728,89**	**1,67**	
	1. Салат из белокачанной капусты с морковью		100		1,33	6,08	8,52	94,12	24,43	80		1,06	4,86	6,81	75,29	19,54	№ 45
		Белокачанная капуста		85							67						
		Масло растительное		5							3						
		Морковь		15							15						
		Лук		15							15						
	2. Биточки		80		10,47	12,52	11,44	202,5	0,71	70		9,42	11,27	10,29	182,25	0,64	№ 268
		Говядина (котлетное мясо)		65							55						
		Батон		11							10						
		Молоко или вода		20							13,5						
		Яйцо 1/10		4							4						
		Лук		10							10						
		чеснок		2							2						
		Масло растительное		2							2						
		Масло сливочное		6							5,6						
	3.Каша гречневая рассыпчатая с маслом		180/10		9,96	10,74	44,84	315		150/10		8,85	9,55	39,86	280	0	№ 171
		Крупа гречневая		55							50						
		Масса каши		170							150						
		Масло сливочное		10							10						
	4. Кисель из повидла, джема,варенья		200		0,13		30,65	120	0,58	200		0,13		30,65	120	0,58	№ 360
		Повидло,джем,варенье		25							24						
		Сахар		8							6						
		Крахмал картофельный		7							10						
		Кислота лимонная		0,3							0,3						
		Вода		191							191						
2-ой УЖИН					**7,59**	**4,8**	**22,05**	**161,94**	**0,54**			**6,72**	**4,05**	**20,79**	**146,64**	**0,45**	
	Йогур2,5% жирности с батоном		210/30		7,59	4,8	22,05	161,94	0,54	140/30		6,72	4,05	20,79	146,64	0,45	№ 386/ПР
		Йогурт		210							140						
		Батон		30							30						
Хлеб ржаной			120		5,64	0,84	59,76	256,8		80		3,76	0,56	39,84	171,2	0	ПР

Хлеб пшеничный	100		4,06	0,83	29,4	145		75		3,05	0,62	22,05	108,75	0	ПР
ВСЕГО			**112,93**	**102,58**	**447,76**	**3075,84**	**41,54**			**93,76**	**83,14**	**377,08**	**2677,39**	**33,48**	

Суббота (13-ый день)

Блюда	Дети с 11 лет и старше							Дети с 7 до 11 лет							№ рецептуры
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	
Продукты			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК			**26,49**	**27,75**	**86,94**	**783,43**	**2,21**			**19,75**	**22,06**	**68,3**	**579,14**	**1,96**	
1. Бутерброд с маслом сливочным	53/10		3,54	7,49	22,33	204		30/10		2,36	7,49	14,89	136		№ 1
Батон		53							30						
Масло сливочное		10							10						
2. Пудинг из творога запеченный, со сгущенным молоком	170/20		19,17	19,59	38,61	454,32	0,88	140/20		13,61	13,9	27,41	318,03	0,63	№ 222
Творог		126							100						
Молоко		50							36						
Масло сливочное		6							5						
Яйцо		0,6							0,6						
Крупа манная		6							5						
Изюм		6							8						
Сахар		10							7						
Сухари		6							5						
Сгущенное молоко		14							14						
3. Какао с молоком	200		3,78	0,67	26	125,11	1,33	200		3,78	0,67	26	125,11	1,33	№ 382
Молоко		220							200						
Сахар		10							10						
Какао		2							2						
2-ОЙ ЗАВТРАК			**3,52**	**0,77**	**31,82**	**148,5**	**0,77**			**3,52**	**0,77**	**31,82**	**148,5**	**0,77**	
Фрукты: мандарины	154	154	3,52	0,77	31,82	148,5	0,77	154	154	3,52	0,77	31,82	148,5	0,77	№ 338
ОБЕД			**21,19**	**38,96**	**85,8**	165,8	**47,55**			**18,05**	**30,05**	**66,45**	**637,47**	**40,27**	
1. винегрет овощной	100		1,36	6,18	8,44	**94,8**	10,25	80		1,09	4,94	6,75	75,84	8,2	№ 46
Морковь		40				66,1			35						
свекла		27							22						
картофель		34							34						
Масло растительное		5							3						
Лук репчатый		25							22						
капуста квашеная		35							20						
2. Суп картофельный с горохом на мясо-костном бульоне	350/10		9,08	11,52	23,15		8,15	250/8		8,46	8,23	16,54	154,5	5,82	№ 102
Мясо на кости (говядина)		65				216,25			46						
Картофель		70							70						
Горох лущёный		21							15						
Лук репчатый		25							25						
Морковь		35							35						
соль		5							3						
Масло растительное		2							2						
Масло сливочное		3							2						
петрушка		2							2						
3.Печень ,тушенная в соусе	120		2,72	8,76	3,81	159	28,86	100		2,45	7,88	3,43	143	25,97	№ 261
Печень говяжья		140							100						
Масло растительное		5							4,5						
Соус сметанный	50		0,7	2,5	2,93	37,05	0,02	30		0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	№ 330
Сметана		10							10						

		мука пшеничная		4							2						
		Вода		38							23						
	4.Макароны отварные с маслом		180		6,8	10	38			150		5,1	7,5	28,5	201,9		№ 309
		Макаронные изделия		72				269			54						
		Масло сливочное		7							7						
	5. Чай с сахаром		200/15		0,53		9,47		0,27	200/15		0,53		9,47	40	0,27	№ 376
		Чай		2,5				40			1						
		Сахар		10							8						
ПОЛДНИК					**64**	**5,45**	**22,71**	**440,94**	**242,14**			**29**	**2,54**	**21,32**	**156,58**	**109,84**	
	1.Сок яблочный		200	200	1	0,2	20,2	**392,38**	4	200	200	1	0,2	20,2	135	4	№ 389
		2.Изделие кондитерское (вафли)		42	42	3,5	1,67	32,37	158,76		14	14	1,17	0,56	10,79	52,92	ПР
		3.Изделие кондитерское (конфеты)		21	21	1,75	0,84	16,19	79,38		14	14	1,17	0,56	10,79	52,92	ПР
УЖИН					**19,86**	**19,1**	**82,65**	**392,38**	**36,45**			**17,49**	**15,43**	**83,2**	**541,55**	**34,45**	
	1. Салат из свежих огурцов		100		0,67	6,09	1,81	**219,58**	6,65	70		0,46	4,26	1,27	45,25	4,65	№ 20
		Огурцы свежие		80				64,65			66						
		Масло растительное		5							3						
		Лук репчатый		15							15						
	2. Рыба ,запеченная в сметанном соусе		130		14,03	11,91	1,98	23,2		110		11,87	10,07	3,07	150,32	0	№ 309
		минтай неразделанный		199							153						
		Мука пшеничная		5							1						
		Масло растительное		2							2						
		Соус сметанный	50		0,7	2,5	2,93	37,05	0,02	30		0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	№ 330
		Сметана		10							10						
		мука пшеничная		2							2						
	3. Картофель отварной со сливочным маслом		180		4	0,8	31,6	149,6	29	180		4	0,8	31,6	149,6	29	№ 310
		Картофель		225							225						
		Масло сливочное		7							7						
	4.Компот из смеси с/фруктов		200		1,16	0,3	47,26		0,8	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	№ 349
		с/фрукты		20				196,38			12						
		изюм		8							6						
		Сахар		12							10						
2-ой УЖИН					**7,59**	**4,8**	**21,69**	**416,94**	**1,26**			**6,72**	**4,05**	**20,49**	**145,14**	**1,05**	
	Кефир 3,2 % жирности с батоном		168/30		7,59	4,8	21,69	416,94	1,26	140/30		6,72	4,05	20,49	145,14	1,05	№ 386/ПР
		Кефир		168				160,14			140						
		Батон		30							30						
Хлеб ржаной			120		5,64	0,84	59,76	256,8		80		3,76	0,56	39,84	171,2	0	ПР
Хлеб пшеничный			100		4,06	0,83	29,4	145		75		3,05	0,62	22,05	108,75	0	ПР
ВСЕГО					**152,35**	**98,5**	**420,77**	**303,94**	**330,38**			**101,34**	**76,08**	**353,47**	**2488,33**	**188,34**	

Воскресенье (14-ый день)

Продукты	Дети с 11 лет и старше							Дети с 7 до 11 лет							№ рецептуры
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК			**23,74**	**25,86**	**53,03**	**563,99**	**1,79**			**18,88**	**23,38**	**43,95**	**450,98**	**1,64**	
1. Бутерброд с сыром	53/20		8,7	8,3	22,25	235	0,16	30/18		5,22	7,47	13,34	141,3	0,03	№ 3
Батон		30							30						
Сыр		27							18						
2. Омлет натуральный	90		11,44	14,89	1,58	173,79	0,16	80		10,06	13,24	1,41	154,48	0,14	№ 210
Яйцо		1,7							1,7						
Молоко или вода		30							21						
Масса омлетной смеси		85							77						
Масло сливочное		3							3						
Масса готового омлета		83							76						
Масло сливочное		7							6						
3. Напиток кофейный на молоке	200		3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	200		3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	№ 379
Молоко		220							200						
Сахар		10							10						
Кофейный напиток		5							4						
2-ОЙ ЗАВТРАК			**1,1**	**1,1**	**26,95**	**129,25**	**27,5**			**1,1**	**1,1**	**26,95**	**129,25**	**25**	
1. Фрукты: яблоки	154	154	1,1	1,1	26,95	129,25	27,5	154	154	1,1	1,1	26,95	129,25	27,5	№ 338
ОБЕД			**21,48**	**30,74**	**88,56**	**801,75**	**46,06**			**18,97**	**27,09**	**85,7**	**725,92**	**49,35**	
1. Салат из белокачанной капусты с морковью	100		1,33	6,08	8,52	94,12	24,43	80		1,06	4,86	6,81	75,29	19,54	№ 45
Белокачанная капуста		68							54						
Масло растительное		5							3						
Морковь		20							15						
Лук		20							15						
2. Суп картофельный с геркулесовой крупой на мясо-костном бульоне.	350/10		4,16	4,14		128,75		250/8		2,97	2,96		92	8,25	№ 101
Картофель		93							93						
Хлопья овсяные «Геркулес»		7							7						
Морковь		15							15						
Лук репчатый		15							15						
Масло растительное		2							2						
соль		5							3						
укроп		2							2						№ 80
куры		76							48						
2. Котлета	100		10,47	12,52	11,44	202,5	0,71	90		9,42	11,27	10,29	182,25	0,64	№ 268
Говядина (котлетное мясо)		75							67						
батон		11							10						
Яйцо		0,2							0,2						
Лук		10							8						
Сухари		6							5,6						
Масло растительное		3							3						
Масло сливочное		6							5,6						

	4.Картофель в молоке		180		4,36	7,7	21,34	180	20,12	180		4,36	7,7	21,34	180	20,12	№ 127
		Картофель		175							175						
		Молоко		58							50,5						
		Масло сливочное		8							8						
	5. Компот из ягод		200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	№ 349
ПОЛДНИК					**4,5**	**1,87**	**52,57**	**714,68**	**4**			**2,17**	**0,76**	**30,99**	**139,52**	**4**	
	1.Сок яблочный		200	200	1	0,2	20,2	**555,92**	4	200	200	1	0,2	20,2	86,6	4	№ 389
	2.Изделие кондитерское (печенье)		42	42	3,5	1,67	32,37	158,76		14	14	1,17	0,56	10,79	52,92		ПР
УЖИН					**17,27**	**26,58**	**56,64**	**555,92**	**6,92**			**15,48**	**22,81**	**51,08**	**492,75**	**4,92**	
	1. Салат из свежих огурцов		100		0,67	6,09	1,81	64,65	6,65	70		0,46	4,26	1,27	45,25	4,65	№ 20
		Огурцы свежие		80							66						
		Масло растительное		4							3						
		Лук репчатый		15							12						
	2. Колбаса отварная		42	42	6,11	9,75	0,52	114,27		42	42	5,64	9	0,48	105,5	0	№ 243
		Масло сливочное		5							5						
	3.Каша гречневая рассыпчатая с маслом		180/10		9,96	10,74	44,84	315		150/10		8,85	9,55	39,86	280		№ 171
		Крупа гречневая		55							50						
		Масса каши		170							150						
		Масло сливочное		10							10						
	4. Чай с сахаром		200/15		0,53		9,47	62	0,27	200/15		0,53		9,47	62	0,27	№ 377
		Сахар		10							8						
		Чай		2,5							2						
		лимон		4							4						
2-ой УЖИН					**7,59**	**4,8**	**22,05**	**161,94**	**0,54**			**6,72**	**4,05**	**20,79**	**146,64**	**0,45**	
	Ряженка 2,5%жирности с батоном		168/30		7,59	4,8	22,05	161,94	0,54	140/30		6,72	4,05	20,79	146,64	0,45	№ 386/ПР
		Ряженка		168							140						
		Батон		30							30						
Хлеб ржаной			120		5,64	0,84	59,76	256,8		80		3,76	0,56	39,84	171,2	0	ПР
Хлеб пшеничный			100		4,06	0,83	29,4	145		75		3,05	0,62	22,05	108,75	0	ПР
ВСЕГО					**85,38**	**92,62**	**388,96**	**3329,33**	**86,81**			**70,13**	**80,37**	**321,35**	**2365,01**	**85,36**	

Воскресенье (14-ый день)

Продукты	Дети с 11 лет и старше							Дети с 7 до 11 лет							№ рецептуры
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамин С	
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК			**23,74**	**25,86**	**53,03**	**563,99**	**1,79**			**18,88**	**23,38**	**43,95**	**450,98**	**1,64**	
1. Бутерброд с сыром	53/20		8,7	8,3	22,25	235	0,16	30/18		5,22	7,47	13,34	141,3	0,03	№ 3
Батон		30							30						
Сыр		27							18						
2. Омлет натуральный	90		11,44	14,89	1,58	173,79	0,16	80		10,06	13,24	1,41	154,48	0,14	№ 210
Яйцо		1,7							1,7						
Молоко или вода		30							21						
Масса омлетной смеси		85							77						
Масло сливочное		3							3						
Масса готового омлета		83							76						
Масло сливочное		7							6						
3. Напиток кофейный на молоке	200		3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	200		3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	№ 379
Молоко		220							200						
Сахар		10							10						
Кофейный напиток		5							4						
2-ОЙ ЗАВТРАК			**1,1**	**1,1**	**26,95**	**129,25**	**27,5**			**1,1**	**1,1**	**26,95**	**129,25**	**25**	
1. Фрукты: яблоки	154	154	1,1	1,1	26,95	129,25	27,5	154	154	1,1	1,1	26,95	129,25	27,5	№ 338
ОБЕД			**21,48**	**30,74**	**88,56**	**801,75**	**46,06**			**18,97**	**27,09**	**85,7**	**725,92**	**49,35**	
1. Салат из белокачанной капусты с морковью	100		1,33	6,08	8,52	94,12	24,43	80		1,06	4,86	6,81	75,29	19,54	№ 45
Белокачанная капуста		68							54						
Масло растительное		5							3						
Морковь		20							15						
Лук		20							15						
2. Суп картофельный с геркулесовой крупой на мясо-костном бульоне.	350/10		4,16	4,14		128,75		250/8		2,97	2,96		92	8,25	№ 101
Картофель		93							93						
Хлопья овсяные «Геркулес»		7							7						
Морковь		15							15						
Лук репчатый		15							15						
Масло растительное		2							2						
соль		5							3						
укроп		2							2						№ 80
куры		76							48						
2. Котлета	100		10,47	12,52	11,44	202,5	0,71	90		9,42	11,27	10,29	182,25	0,64	№ 268
Говядина (котлетное мясо)		75							67						
батон		11							10						
Яйцо		0,2							0,2						
Лук		10							8						
Сухари		6							5,6						
Масло растительное		3							3						
Масло сливочное		6							5,6						

	4.Картофель в молоке		180		4,36	7,7	21,34	180	20,12	180		4,36	7,7	21,34	180	20,12	№ 127
		Картофель		175							175						
		Молоко		58							50,5						
		Масло сливочное		8							8						
	5. Компот из ягод		200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	200		1,16	0,3	47,26	196,38	0,8	№ 349
ПОЛДНИК					**4,5**	**1,87**	**52,57**	**714,68**	**4**			**2,17**	**0,76**	**30,99**	**139,52**	**4**	
	1.Сок яблочный		200	200	1	0,2	20,2	**555,92**	4	200	200	1	0,2	20,2	86,6	4	№ 389
	2.Изделие кондитерское (печенье)		42	42	3,5	1,67	32,37	158,76		14	14	1,17	0,56	10,79	52,92		ПР
УЖИН					**17,27**	**26,58**	**56,64**	**555,92**	**6,92**			**15,48**	**22,81**	**51,08**	**492,75**	**4,92**	
	1. Салат из свежих огурцов		100		0,67	6,09	1,81	64,65	6,65	70		0,46	4,26	1,27	45,25	4,65	№ 20
		Огурцы свежие		80							66						
		Масло растительное		4							3						
		Лук репчатый		15							12						
	2. Колбаса отварная		42	42	6,11	9,75	0,52	114,27		42	42	5,64	9	0,48	105,5	0	№ 243
		Масло сливочное		5							5						
	3.Каша гречневая рассыпчатая с маслом		180/10		9,96	10,74	44,84	315		150/10		8,85	9,55	39,86	280		№ 171
		Крупа гречневая		55							50						
		Масса каши		170							150						
		Масло сливочное		10							10						
	4. Чай с сахаром		200/15		0,53		9,47	62	0,27	200/15		0,53		9,47	62	0,27	№ 377
		Сахар		10							8						
		Чай		2,5							2						
		лимон		4							4						
2-ой УЖИН					**7,59**	**4,8**	**22,05**	**161,94**	**0,54**			**6,72**	**4,05**	**20,79**	**146,64**	**0,45**	
	Ряженка 2,5%жирности с батоном		168/30		7,59	4,8	22,05	161,94	0,54	140/30		6,72	4,05	20,79	146,64	0,45	№ 386/ПР
		Ряженка		168							140						
		Батон		30							30						
Хлеб ржаной			120		5,64	0,84	59,76	256,8		80		3,76	0,56	39,84	171,2	0	ПР
Хлеб пшеничный			100		4,06	0,83	29,4	145		75		3,05	0,62	22,05	108,75	0	ПР
ВСЕГО					**85,38**	**92,62**	**388,96**	**3329,33**	**86,81**			**70,13**	**80,37**	**321,35**	**2365,01**	**85,36**	
ВСЕГО					**1407,14**	**1298,785**	**5997,27**	**39615,93**	**1385,243**			**1128,9**	**1066,905**	**5033,25**	**34621,99**	**1167,15**	
					100,51	92,770357	428,37643	2829,70929	98,9459286			80,635714	76,2075	359,51786	2472,9993	83,367857	