

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СОШ № 16»

С.Б.Григорян



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
1-4 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
КУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

МЕНЮ

7-11 завтрак

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200		4,83	5,74	31,14	191,53
КРУПА РИСОВАЯ	31,1	30,8	2,05	0,29	20,74	92,30
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,76	2,35	4,37	48,60
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,00	23,70
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	4	4	0,02	3,10	0,03	26,93
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАФЛИ	60		1,68	1,98	46,38	212,40
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ	60	60	1,68	1,98	46,38	212,40
ЯБЛОКО	120		0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	133,3	120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЧАЙ С САХАРОМ И	185/15/7		0,14	0,00	13,94	56,46
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,19	1,12
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	13,62	53,87
ЛИМОН	8	4,8	0,04	0,00	0,13	1,47
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,13	8,20	103,22	516,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7,13	8,20	103,22	516,79

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ	90		12,41	13,56	5,59	185,87
ГОВЯДИНА Б/К	78,12	66,4	11,73	9,98	0,00	130,28
КРУПА РИСОВАЯ	6,16	6,1	0,41	0,06	4,10	18,28
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,8	20	0,27	0,04	1,49	7,38
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,7	3,7	0,00	3,48	0,00	29,93
СОЛЬ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200		9,64	6,83	41,76	260,29
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	81,11	80,3	9,61	2,49	41,72	222,59
СОЛЬ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	5,6	5,6	0,03	4,34	0,04	37,70
СОУС с ТОМАТОМ И	30		0,40	1,17	2,13	20,15
МУКА ПШЕНИЧНАЯ в/с	2	2	0,21	0,03	1,27	6,01
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1,2	1,2	0,00	1,13	0,00	9,71
СОЛЬ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0,04	0,01	0,23	1,11
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,13	0,00	0,52	2,75
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	2,25	1,8	0,02	0,00	0,11	0,57
ГОРОШЕК		60	1,08	0,06	2,10	12,96
ГОРОШЕК	60	60	1,08	0,06	2,10	12,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ		200	0,00	0,00	18,16	71,82
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	18,16	71,82
			27,14	21,99	93,27	662,93
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,14	21,99	93,27	662,93

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ		180	8,75	8,62	33,92	250,14
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ в/с	52,8	52,8	5,52	0,65	33,87	160,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	364,15	364,15	0,00	0,00	0,00	0,00
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,20	3,32	0,00	49,14
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	6	6	0,03	4,65	0,05	40,39
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,20	3,76	0,22	49,18
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	34,8	4,20	3,76	0,22	49,18
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,58	8,37	10,12	122,16
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
БАНАН		180	2,70	0,90	37,80	172,80
БАНАН	180	180	2,70	0,90	37,80	172,80
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,04	3,34	19,48	122,25
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,46	0,28	0,18	5,20
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,58	3,06	5,68	63,18
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	13,62	53,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			21,27	24,99	101,54	716,53
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,27	24,99	101,54	716,53

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		100/200	24,37	26,91	20,74	407,44
ТУШКА Ц/Б ОХЛАЖД	146,34	120	21,32	18,16	0,00	237,60
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	8,8	8,8	0,00	8,26	0,00	71,20

КАРТОФЕЛЬ	144,72	104,2	1,98	0,39	15,45	72,21
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	17,75	14,2	0,17	0,01	0,89	4,47
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,2	4,2	0,19	0,00	0,73	3,85
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,14	18,6	0,25	0,04	1,39	6,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ в/с	2,9	2,9	0,29	0,04	1,85	8,72
СОЛЬ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	12,5	10	0,17	0,01	0,43	2,52
ТОМАТЫ свежие		60	0,66	0,12	2,28	14,40
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	66,67	60	0,66	0,12	2,28	14,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	3,82	0,31	25,09	118,41
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1	50	50	3,82	0,31	25,09	118,41
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
МАНДАРИН/АПЕЛЬСИН		150	0,85	0,21	7,58	37,96
ФРУКТ	150	111	0,85	0,21	7,58	37,96
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,14	0,14	21,45	87,45
ЯБЛОКИ	41,07	36,96	0,14	0,14	3,29	15,63
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	18,16	71,82
			31,16	27,87	85,62	706,45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,16	27,87	85,62	706,45

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ		90	15,76	17,46	8,17	242,38
ГОВЯДИНА Б/К	94,12	80	14,14	12,03	0,00	156,96
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,13	0,02	0,75	3,69
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0,00	4,97	0,00	42,89
СОЛЬ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	14,8	14,8	1,07	0,08	6,76	31,55
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,42	0,36	0,66	7,29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180/5	6,40	5,24	39,19	224,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ в/с	61	61	6,37	0,74	39,14	185,56
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	5,8	5,8	0,03	4,50	0,05	39,04
СОЛЬ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЧИПСАМИ		50	0,39	1,85	1,14	25,24
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,18	1,06	0,24	13,91
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,13	0,00	0,52	2,75
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	1	1	0,01	0,78	0,01	6,73
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,37	1,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЦЫ свежие		60	0,48	0,06	1,50	8,40
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	66,67	60	0,48	0,06	1,50	8,40
ЯБЛОКИ		120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	133,33	120	0,48	0,48	11,76	56,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79

ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		0,14	0,00	13,94	56,46
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,19	1,12
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	13,62	53,87
ЛИМОН	8	4,8	0,04	0,00	0,13	1,47
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
			27,26	25,46	99,23	725,32
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,26	25,46	99,23	725,32

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,20	3,76	0,22	49,18
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	34,8	4,20	3,76	0,22	49,18
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200/5		6,99	3,92	42,82	229,84
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ в/с	66,7	66,7	6,97	0,82	42,79	202,91
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	4	4	0,02	3,10	0,03	26,93
СОЛЬ	2,7	2,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60		1,14	5,34	4,62	71,40
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	60	1,14	5,34	4,62	71,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,04	3,34	19,48	122,25
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,46	0,28	0,18	5,20
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,58	3,06	5,68	63,18
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	13,62	53,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКИ	120		0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	133,33	120	0,48	0,48	11,76	56,40
			19,14	17,03	93,95	600,12
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,14	17,03	93,95	600,12

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	90/50		18,37	8,08	3,33	153,44
РЫБА МИНТАЙ	130	117	17,67	0,99	0,00	75,82
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	31,25	25	0,31	0,03	1,57	7,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,1	0,16	0,02	0,90	4,46
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,86	4,59
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	7,5	7,5	0,00	7,04	0,00	60,69
СОЛЬ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200		4,00	5,64	26,15	167,70

КАРТОФЕЛЬ	232,8	167,6	3,18	0,63	24,86	116,15
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	28,5	28,5	0,79	0,67	1,25	13,85
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	5,6	5,6	0,03	4,34	0,04	37,70
СОЛЬ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК		60	1,08	0,06	2,10	12,96
ГОРОШЕК	60	60	1,08	0,06	2,10	12,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЧАЙ С САХАРОМ И		185/15/7	0,14	0,00	13,94	56,46
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,19	1,12
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	13,62	53,87
ЛИМОН	8	4,8	0,04	0,00	0,13	1,47
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
			27,20	14,15	69,05	502,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,20	14,15	69,05	502,40

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		100/200	35,10	37,90	43,72	633,30
ТУШКА Ц/Б ОХЛАЖД	209,51	171,8	30,52	26,00	0,00	340,16
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	12	12	0,00	11,27	0,00	97,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,62	19	0,26	0,04	1,42	7,01
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	28,25	22,6	0,28	0,02	1,42	7,12
КРУПА РИСОВАЯ	61,31	60,7	4,04	0,57	40,88	181,92
СОЛЬ	2,7	2,7	0,00	0,00	0,00	0,00
БАНАН		180	2,70	0,90	37,80	172,80
БАНАН	180	180	2,70	0,90	37,80	172,80
ТОМАТЫ свежие		60	0,66	0,12	2,28	14,40
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	66,67	60	0,66	0,12	2,28	14,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,58	0,37	30,11	142,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	60	60	4,58	0,37	30,11	142,09
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ		200	0,00	0,00	18,16	71,82
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	18,16	71,82
			43,04	39,29	132,07	1 034,41
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,04	39,29	132,07	1 034,41

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ		90	22,73	21,71	6,73	300,17
ТУШКА Ц/Б ОХЛАЖД	146,34	120	21,32	18,16	0,00	237,60

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	12	12	0,87	0,07	5,48	25,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	15	15	0,42	0,36	0,66	7,29
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	4	4	0,02	3,10	0,03	26,93
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5	0,10	0,02	0,56	2,77
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И		50	0,39	1,85	1,14	25,24
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,18	1,06	0,24	13,91
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,13	0,00	0,52	2,75
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	1	1	0,01	0,78	0,01	6,73
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,37	1,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ		180	6,40	5,24	39,19	224,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ в/с	61	61	6,37	0,74	39,14	185,56
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	5,8	5,8	0,03	4,50	0,05	39,04
СОЛЬ	2,3	2,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЦЫ свежие		60	0,48	0,06	1,50	8,40
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	66,67	60	0,48	0,06	1,50	8,40
МАНДАРИН/АПЕЛЬСИН		150	0,85	0,21	7,58	37,96
ФРУКТ	150	111	0,85	0,21	7,58	37,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЧАЙ С САХАРОМ И		185/15/7	0,14	0,00	13,94	56,46
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,19	1,12
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	13,62	53,87
ЛИМОН	8	4,8	0,04	0,00	0,13	1,47
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
			34,60	29,44	93,61	764,67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,60	29,44	93,61	764,67

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		100	14,32	16,47	2,54	206,41
ГОВЯДИНА Б/К	91,76	78	13,78	11,73	0,00	153,04
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0,00	4,70	0,00	40,46
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,67	14	0,19	0,03	1,05	5,17
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,12	0,01	0,63	3,15
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,86	4,59
СОЛЬ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		200	9,64	6,83	41,76	260,29
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	81,11	80,3	9,61	2,49	41,72	222,59
СОЛЬ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	5,6	5,6	0,03	4,34	0,04	37,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЯБЛОКО		120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	133,3	120	0,48	0,48	11,76	56,40

ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,10	0,00	13,81	54,99
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,19	1,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	13,62	53,87
			28,15	24,15	93,40	689,93
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,15	24,15	93,40	689,93

ОБЕД

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
РАССОЛЬНИК	200	1,60	4,05	12,16	89,32
КАРТОФЕЛЬ	57,6	1,09	0,22	8,54	39,92
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	8	0,10	0,01	0,50	2,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	0,06	0,01	0,30	1,48
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	0,08	0,01	0,15	1,17
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4	0,00	3,76	0,00	32,36
СОЛЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	3,96	0,27	0,04	2,67	11,87
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	90/50	16,60	7,67	4,67	149,00
РЫБА МИНТАЙ	102,78	15,52	0,87	0,00	66,60
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20,5	0,26	0,02	1,28	6,46
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,1	0,16	0,02	0,90	4,46
ТОМАТНАЯ ПАСТА	14,4	0,66	0,00	2,49	13,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	7,2	0,00	6,76	0,00	58,26
СОЛЬ	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,58	7,55	23,15	170,69
КАРТОФЕЛЬ	147,7	2,80	0,55	21,91	102,36
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	8,2	0,04	6,36	0,06	55,21
СОЛЬ	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	27	0,74	0,64	1,18	13,12
ГОРОШЕК	60	1,08	0,06	2,10	12,96
ГОРОШЕК	60	1,08	0,06	2,10	12,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0,00	0,00	18,16	71,82
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	0,00	0,00	18,16	71,82
		26,47	19,70	83,77	605,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		26,47	19,70	83,77	605,63

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав		Энергетическая		
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200		1,20	4,92	8,80		81,95
КАРТОФЕЛЬ	69,44	50	0,95	0,19	7,42		34,65
ВЕРМИШЕЛЬ	7	7	0,00	0,00	0,00		0,00
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,12	0,01	0,63		3,15
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,13	0,02	0,75		3,69
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0,00	4,70	0,00		40,46
СОЛЬ	2	2	0,00	0,00	0,00		0,00
ШНИЦЕЛЬ	70		13,30	17,92	5,80		227,59
ГОВЯДИНА Б/К	80,71	68,6	12,12	10,32	0,00		134,60
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4,1	4,1	0,00	3,85	0,00		33,17
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	4,4	4,4	0,02	3,41	0,04		29,62
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00		0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	11,5	11,5	0,84	0,07	5,25		24,51
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	11,7	11,7	0,32	0,27	0,51		5,69
КАША ПШЕНИЧНАЯ	180		6,41	8,15	36,03		236,96
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	58,79	58,2	6,36	0,71	35,96		172,33
СОЛЬ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00		0,00
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	9,6	9,6	0,05	7,44	0,07		64,63
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05		71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	30	30	2,29	0,19	15,05		71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48		40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48		40,79
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,10	0,00	13,81		54,99
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,19		1,12
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	13,62		53,87
			24,62	31,36	87,97		713,33
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,62	31,36	87,97		713,33

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белк	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ		200	2,4	2,29	20,83	111,43
КАРТОФЕЛЬ	83,33	60	1,1	0,23	8,90	41,58
КРУПА РИСОВАЯ	16,16	16	1,0	0,15	10,77	47,95
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	11	8,8	0,1	0,01	0,56	2,77
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0,02	0,60	2,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0,0	1,88	0,00	16,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,0	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	1,6	1,6	0,0	0,00	0,00	0,00
ПТИЦА ЖАРЕННАЯ		90/50	19,	20,99	0,04	255,50
ТУШКА Ц/Б ОХЛАЖД	134,15	110	19,	16,65	0,00	217,80
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	5,6	5,6	0,0	4,34	0,04	37,70
СОЛЬ	1,1	1,1	0,0	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		180	9,9	7,22	43,07	269,91
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	83,6	82,8	9,9	2,57	43,02	229,52

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138	138	0,0	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	1,8	1,8	0,0	0,00	0,00	0,00
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	6	6	0,0	4,65	0,05	40,39
ОГУРЦЫ свежие		60	0,4	0,06	1,50	8,40
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	66,67	60	0,4	0,06	1,50	8,40
БАНАН		200	3,0	1,00	42,00	192,00
БАНАН	200	200	3,0	1,00	42,00	192,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,1	0,18	13,70	63,95
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	30	30	2,1	0,18	13,70	63,95
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,18	8,48	40,79
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,1	0,00	13,81	54,99
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0,00	0,19	1,12
САХАР ПЕСОК	15	15	0,0	0,00	13,62	53,87
			38,	31,92	143,43	996,97
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,	31,92	143,43	996,97

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белк	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ		200	1,0	4,88	7,32	75,05
КАРТОФЕЛЬ	55,56	40	0,7	0,15	5,93	27,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0,02	0,76	3,72
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0,01	0,63	3,15
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0,0	4,70	0,00	40,46
СОЛЬ	2	2	0,0	0,00	0,00	0,00
ГОРОХ КОЛОТЫЙ	9	9	0,0	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		100/200	35,	47,39	43,72	715,02
ТУШКА Ц/Б ОХЛАЖД	209,51	171,8	30,	26,00	0,00	340,16
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	22,1	22,1	0,0	20,76	0,00	178,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,62	19	0,2	0,04	1,42	7,01
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	28,25	22,6	0,2	0,02	1,42	7,12
КРУПА РИСОВАЯ	61,31	60,7	4,0	0,57	40,88	181,92
СОЛЬ	2,7	2,7	0,0	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКИ		120	0,4	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	133,33	120	0,4	0,48	11,76	56,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	30	30	2,2	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,18	8,48	40,79
ЧАЙ С САХАРОМ И		185/15/7	0,1	0,00	13,94	56,46
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0,00	0,19	1,12
САХАР ПЕСОК	15	15	0,0	0,00	13,62	53,87
ЛИМОН	8	4,8	0,0	0,00	0,13	1,47
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,0	0,00	0,00	0,00
			40,	53,12	100,27	1 014,77
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,	53,12	100,27	1 014,77

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200		0,22	3,13	1,13	32,40
ВЕРМИШЕЛЬ	9	9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,10	0,01	0,50	2,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,10	0,02	0,60	2,95
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	4	4	0,02	3,10	0,03	26,93
СОЛЬ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ	100		12,41	13,56	5,59	185,87
ГОВЯДИНА Б/К	78,12	66,4	11,73	9,98	0,00	130,28
КРУПА РИСОВАЯ	6,16	6,1	0,41	0,06	4,10	18,28
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,8	20	0,27	0,04	1,49	7,38
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,7	3,7	0,00	3,48	0,00	29,93
СОЛЬ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	30		0,44	1,59	2,25	24,55
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,13	0,00	0,52	2,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,45	2,21
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,10	0,01	0,50	2,52
МУКА ПШЕНИЧНАЯ в/с	1,2	1,2	0,12	0,02	0,76	3,61
СОЛЬ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	2	2	0,01	1,55	0,02	13,46
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200/5		7,11	5,79	43,48	249,03
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ в/с	67,7	67,7	7,08	0,83	43,43	205,95
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	6,4	6,4	0,03	4,96	0,05	43,08
СОЛЬ	4	4	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЦЫ свежие	60		0,48	0,06	1,50	8,40
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	66,67	60	0,48	0,06	1,50	8,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЧАЙ С САХАРОМ И	185/15/7		0,14	0,00	13,94	56,46
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,19	1,12
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	13,62	53,87
ЛИМОН	8	4,8	0,04	0,00	0,13	1,47
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
			24,41	24,50	91,42	668,55
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,41	24,50	91,42	668,55

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		1,20	4,92	8,80	81,95
КАРТОФЕЛЬ	69,44	50	0,95	0,19	7,42	34,65
ВЕРМИШЕЛЬ	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,12	0,01	0,63	3,15
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,13	0,02	0,75	3,69
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0,00	4,70	0,00	40,46
СОЛЬ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	90		15,79	21,57	8,21	278,06
ГОВЯДИНА Б/К	94,12	80	14,14	12,03	0,00	156,96
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,13	0,02	0,75	3,69
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5,3	5,3	0,00	4,97	0,00	42,89
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	5,3	5,3	0,03	4,11	0,04	35,68
СОЛЬ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1	14,8	14,8	1,07	0,08	6,76	31,55
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,42	0,36	0,66	7,29
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180		3,58	7,55	23,15	170,69
КАРТОФЕЛЬ	205,2	147,7	2,80	0,55	21,91	102,36
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	8,2	8,2	0,04	6,36	0,06	55,21
СОЛЬ	2,4	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27	27	0,74	0,64	1,18	13,12
ГОРОШЕК	60		1,08	0,06	2,10	12,96
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	60	1,08	0,06	2,10	12,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,18	0,18	13,70	63,95
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1	30	30	2,18	0,18	13,70	63,95
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,10	0,00	13,81	54,99
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,19	1,12
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	13,62	53,87
			25,25	34,46	78,25	703,39
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,25	34,46	78,25	703,39

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И	200		3,26	4,07	13,05	100,11
СВЕКЛА	40	32	0,46	0,03	2,57	12,10
КАРТОФЕЛЬ	27,78	20	0,38	0,08	2,97	13,86
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,34	0,02	0,86	5,04
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,10	0,01	0,50	2,52
ФАСОЛЬ	8	8	1,60	0,15	3,42	21,46
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,10	0,02	0,60	2,95
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,28	0,00	1,04	5,51

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4	4	0,00	3,76	0,00	32,36
СОЛЬ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,09	4,31
ПОДЖАРКА из говядины		90	18,92	24,23	5,71	303,91
ГОВЯДИНА Б/К	117,65	100	17,67	15,04	0,00	196,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	9,7	9,7	0,00	9,11	0,00	78,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	33,1	27,8	0,37	0,06	2,07	10,26
ТОМАТНАЯ ПАСТА	13,8	13,8	0,63	0,00	2,38	12,67
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	25	20	0,25	0,02	1,26	6,30
СОЛЬ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		180	9,64	6,83	41,76	260,29
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	81,11	80,3	9,61	2,49	41,72	222,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138	138	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	5,6	5,6	0,03	4,34	0,04	37,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ		200	0,00	0,00	18,16	71,82
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	18,16	71,82
			35,43	35,50	102,21	847,97
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,43	35,50	102,21	847,97

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С		200	2,28	4,14	19,85	123,04
КАРТОФЕЛЬ	74,17	53,4	1,02	0,20	7,92	37,01
КРУПА РИСОВАЯ	16,16	16	1,06	0,15	10,77	47,95
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	11	8,8	0,10	0,01	0,56	2,77
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,10	0,02	0,60	2,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4	4	0,00	3,76	0,00	32,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	2,4	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		90	14,47	16,47	3,12	209,44
ГОВЯДИНА Б/К	91,76	78	13,78	11,73	0,00	153,04
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0,00	4,70	0,00	40,46
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,67	14	0,19	0,03	1,05	5,17
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,12	0,01	0,63	3,15
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8,3	8,3	0,38	0,00	1,44	7,62
СОЛЬ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕННАЯ		180	7,63	6,43	44,64	260,88
ПШЕНО	70,3	69,6	7,60	1,78	44,59	220,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,8	124,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	6	6	0,03	4,65	0,05	40,39

ОГУРЦЫ свежие		60	0,48	0,06	1,50	8,40
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	66,67	60	0,48	0,06	1,50	8,40
БАНАН		200	3,00	1,00	42,00	192,00
БАНАН	200	200	3,00	1,00	42,00	192,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЧАЙ С САХАРОМ И		185/15/7	0,14	0,00	13,94	56,46
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,19	1,12
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	13,62	53,87
ЛИМОН	8	4,8	0,04	0,00	0,13	1,47
			31,61	28,47	148,58	962,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,61	28,47	148,58	962,06

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И		200	1,70	4,48	10,31	87,93
СВЕКЛА	40	32	0,46	0,03	2,57	12,10
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,68	4,03
КАРТОФЕЛЬ	27,78	20	0,38	0,08	2,97	13,86
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,10	0,01	0,50	2,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,10	0,02	0,60	2,95
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,28	0,00	1,04	5,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4	4	0,00	3,76	0,00	32,36
СОЛЬ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,82	7,18
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,56	0,13	7,42
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ		90/50	14,86	17,19	2,65	220,03
ТУШКА Ц/Б ОХЛАЖД	97,56	80	14,21	12,11	0,00	158,40
МУКА ПШЕНИЧНАЯ в/с	3,6	3,6	0,37	0,05	2,29	10,82
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,6	3,6	0,00	3,38	0,00	29,12
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,7	11,7	0,28	1,65	0,36	21,69
СОЛЬ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ		180/5	6,40	5,24	39,19	224,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ в/с	61	61	6,37	0,74	39,14	185,56
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	5,8	5,8	0,03	4,50	0,05	39,04
СОЛЬ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКИ		120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	133,33	120	0,48	0,48	11,76	56,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,10	0,00	13,81	54,99

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,19	1,12
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	13,62	53,87
			27,15	27,76	101,25	755,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,15	27,76	101,25	755,79

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ и	200		7,37	9,97	13,16	168,30
КАРТОФЕЛЬ	64,03	46,1	0,87	0,17	6,83	31,95
ПШЕНО	7,98	7,9	0,86	0,20	5,06	25,03
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12	9,6	0,11	0,01	0,60	3,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,86	6,6	0,09	0,01	0,49	2,44
ГОВЯДИНА Б/К	35,29	30	5,30	4,51	0,00	58,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0,00	1,88	0,00	16,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	3,2	3,2	0,02	2,48	0,03	21,55
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,12	0,71	0,15	9,27
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100/200		24,20	26,90	20,31	404,92
ТУШКА Ц/Б ОХЛАЖД	146,34	120	21,32	18,16	0,00	237,60
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	8,8	8,8	0,00	8,26	0,00	71,20
КАРТОФЕЛЬ	144,72	104,2	1,98	0,39	15,45	72,21
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	17,75	14,2	0,17	0,01	0,89	4,47
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,2	4,2	0,19	0,00	0,73	3,85
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,14	18,6	0,25	0,04	1,39	6,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ в/с	2,9	2,9	0,29	0,04	1,85	8,72
СОЛЬ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЦЫ свежие	60		0,48	0,06	1,50	8,40
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	66,67	60	0,48	0,06	1,50	8,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	200		0,15	0,15	25,36	103,10
ЯБЛОКИ	44,44	40	0,15	0,15	3,57	16,92
САХАР ПЕСОК	24	24	0,00	0,00	21,79	86,18
			35,81	37,45	83,86	796,56
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,81	37,45	83,86	796,56