



Утверждаю:

Генеральный директор
АО «Комбинат школьного
питания «Центральный»
Тарасова И.Н.

« 15 мая 2024г.

Согласовано:



15-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ЛЕТНЕМ ШКОЛЬНОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

в общеобразовательных школах, где организатором питания выступает АО «Комбинат школьного питания «Центральный», разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения

Возрастная категория детей: 12-18 лет.

Приемы пищи: горячий завтрак, обед, полдник.

Экспертное заключение от 15.05.2024г. № 10/Д

г. Тюмень, 2024г.



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



УТВЕРЖДАЮ

Врио главного врача ФБУЗ «Центр
гигиены и эпидемиологии в
Тюменской области»

Л.А. Гардт

№ 10/Д

«15» мая 2024 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного пятнадцатидневного меню для оздоровительной кампании (горячий завтрак, обед, полдник) для питания детей в возрасте с 12 – 18 лет.
2. Заявитель: АО «КШП «Центральный»; юридический адрес: 625031, г. Тюмень, проезд Шаимский, 14 а/2; ИНН 7202147150, ОГРН 1067203206938.
3. Получатель: АО «КШП «Центральный»; юридический адрес: 625031, г. Тюмень, проезд Шаимский, 14 а/2; ИНН 7202147150, ОГРН 1067203206938.
4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:
На основании заявки № 156705 от 18.04.2024г. рассмотрено представленное примерное пятнадцатидневное меню для оздоровительной кампании (горячий завтрак, обед, полдник) для питания детей в возрасте с 12 – 18 лет.
Нормативные документы, используемые экспертом при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептов:
-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1 часть – М.Хлебпродинформ, 1996г (№ рец. -1996);
-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 3 часть – М.: Хлебпродинформ, 1991г (№рец. -1999);
-Картотека блюд лечебного и рационального питания, I,II,III,IV часть –Екатеринбург Средне – Уральское книжное издательство, 1995г. (№рец-1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания, Екатеринбург);

-Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1 Москва.: 2006г; (№рец. -2006, Москва);

-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. -2004);

-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для диетического питания - М.Хлебпродинформ, 2002г (№ рец. -2002);

-Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации – Пермь, «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (№рец. -2013, Пермь);

-Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, I часть, II часть – Пермь: Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (№рец. -2001, Пермь);

-Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. (№ рец.2011 Екатеринбург).

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности; расход соли и специй при приготовлении блюд и изделий; суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 12 до 18 лет (не менее); таблица распределения энергетической ценности (калорийности) горячих завтраков, обедов, полдников для детей с 12 до 18 лет.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 15 дней для возрастной группы детей в возрасте с 12 лет и старше в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

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

Меню включает горячий завтрак, обед и полдник. На долю завтрака в среднем за 12 дней приходится 24-25 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю обеда – 32-34%, на долю полдника – 12%.

Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 12 лет (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), в течение дня допускается отступление от норм калорийности в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2, 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанной возрастной группы с 12 лет соответствует требованиям п. 8.1.2 (приложение 9, таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанной возрастной группы с 12 лет соответствует п. 8.1.2. (таблица 1, приложение 9) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых

неинфекционных заболеваний (отравлений), в соответствии с п. 8.1.9. (приложение 6) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Рекомендации: При формировании заменяемых блюд в основном меню следует руководствоваться требованиями Приложения N 11к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, не допускать замену говядины на свинину (1 день первой недели, 3 день первой недели, 14 день третьей недели и т.д.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное примерное пятнадцатидневное меню для летней оздоровительной кампании (горячие завтраки, обеды и полдники) для питания детей в возрасте с 12 – 18 лет, разработанное АО «КШП «Центральный», соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



Алексанова А.Г.

Первый день (1)		Первая неделя					
№ ТТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				14,06	33,06	89,50	714,83
№ 005579	Каша ячневая молочная с маслом	200		6,83	7,22	29,66	211,73
	крупа ячневая	30,78	30,78				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50	4,68	7,58	16,06	152,13
№ 005731	Каша пшеничная молочная с маслом	200		4,68	7,58	16,06	152,13
	крупа пшеничная	21,11	21,11				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№007454	или Каша молочная "Дружба" с маслом	200		6,33	7,39	29,49	210,70
	крупа рисовая	16,67	16,67				
	крупа пшено	12,22	12,22				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№0000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	200		5,60	7,09	26,42	192,72
	крупа кукурузная	22,20	22,20				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
№ 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200		5,23	7,03	25,63	187,60
	крупа рисовая	21,11	21,11				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 000739	или Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом	200		6,31	7,55	25,42	195,83
	крупа пшеничная	22,22	22,22				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Алексеевская молочная с маслом сливочным	200		5,88	7,33	21,10	172,20
	смесь круп (ячмень, нут)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Суворовская молочная с маслом сливочным	200		6,22	7,55	18,88	167,70
	смесь круп (нут, овес, пшеница, ячмень)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Петровская молочная с маслом сливочным	200		6,55	7,44	20,55	174,44
	смесь круп (ячмень, нут)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Александровская молочная с маслом сливочным	200		6,55	7,77	20,44	176,66
	смесь круп (пшено, нут)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 008198, № 004085	Какао - напиток молочный с витаминами (13 вит., вит С)	200		3,62	2,95	10,09	15,67
	какао - порошок витаминизированный	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
	сахар	5,00	5,00				
№ 006880	или Какао напиток "Хрутка"	200		9,4	7,30	11,51	152,96
	какао-порошок	13,50	13,50				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	211,00	211,00				
	Батончик фруктовый	30		1,77	6,33	15,45	129,00

№ 006635	масло сливочное порционно (в инд.упаковке)	20,00	20,00	0,20	14,50	0,28	132,20
	масло сладкосливочное 72%-82%	20,00	20,00				
	Хлеб ржаной	40		0,36	1,46	19,58	130,64
	Хлеб пшеничный	40		1,28	0,60	14,44	95,59
Обед				37,31	32,46	116,86	948,95
№000716	Помидоры свежие порционно с зеленью	150		1,68	0,31	5,76	36,40
	помидоры свежие	153,00	150,00				
	соль йодированная	0,37	0,37				
	зелень свежая	2,03	1,50				
	или Помидоры Черри	150		16,65	0,60	5,25	36,00
	помидоры Черри	150,00	150,00				
	или Морковные палочки	150		1,95	0,12	10,35	52,50
	морковь свежая очищенная	150,00	150,00				
№000542	или Огурцы свежие порционно с зеленью	150		1,08	0,16	2,91	16,90
	огурцы свежие	153,00	150,00				
	соль йодированная	0,37	0,37				
	зелень свежая	2,03	1,50				
№005789	Суп лапша с курицей с зеленью (250/40)	250		17,55	17,48	13,87	283,65
	тушка цыпленк-бройлера	92,00	84,00				
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	макаронные изделия	10,00	10,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
№008804	Суп овощной спельменами Нежные (250/60)	250		4,78	12,92	15,86	143,59
	морковь свежая очищенная	8,00	8,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	масло растительное	2,50	2,50				
	пельмени из мяса птицы нежные	50,40	60,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
№007815	Котлета мясная	90		12,27	11,01	13,53	184,40
	говядина 1 кат.	32,30	29,00				
	свинина мясная	31,32	29,00				
	Хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№ 007822	или Тефтели мясные	90		11,21	11,12	11,57	192,41
	говядина 1 кат.	31,08	28,00				
	свинина мясная	30,24	28,00				
	лук репчатый очищенный	25,00	25,00				
	крупа рис	7,50	7,50				
	масло растительное	1,40	1,40				
	мука пшеничная	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№009004	или Шницель мясной	90		12,27	11,01	13,53	184,40
	говядина 1 кат.	32,20	29,00				
	свинина мясная	31,32	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	масло растительное	0,60	0,60				
	сухари панировочный	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№001507	Картофельные шарики (дольки) запеченные	180		4,03	2,18	32,86	167,69
	картофель свежий очищенный	201,60	201,60				
	масло растительное	1,50	1,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№007825	или Картофель отварной	180		3,77	5,09	30,30	182,48
	картофель свежий очищенный	185,30	185,30				
	масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00				
	соль йодированная	1,20	1,20				
	Сок фруктовый в ассортименте	200		0,00	0,00	23,00	92,00
	Хлеб ржаной	20		0,18	0,73	9,79	65,32
	Хлеб пшеничный	50		1,60	0,75	18,05	119,49
Полдник				8,13	6,30	63,84	365,55
№006715	Печенье витаминизированное	50		6,00	4,00	29,00	204,00
№006715	Кисель витаминизированный Гарден	200		0,13	0,30	23,84	97,55
	кисель с витаминами сухой	15,00	15,00				
	сок лайма	5,00	5,00				
	вишня замороженная	16,60	16,60				
	сахар	8,00	8,00				
№008963	или Пунш фруктово-ягодный	200		0,48	0,15	11,83	53,67
	смесь ягодно-яблочная (вишня, клубника, яблоко)	25,00	25,00				
	апельсин свежий	25,00	25,00				
	сахар	8,00	8,00				
	или Пунш ягодный (в ассортименте)	200		0,2	0,05	26	108
	или Напиток Мохито	200		0,15	0	20,1	81
	Мороженое молочное с пребиотиком	55		2,00	2,00	11,00	64,00
Итого за день				59,50	71,82	270,20	2029,33

Первая неделя

Второй день (1)		Первая неделя					
№ ТТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-Ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
№006068	Омлет запеченный натуральный с маслом	180		28,31	31,70	67,14	713,99
	яйцо	135,00	135,00	18,48	19,07	3,52	259,88
	масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	54,00	54,00				
	масло растительное	2,40	2,40				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 008326	или Омлет запеченный с сыром	180		20,39	21,77	3,48	292,40
	яйцо	127,20	127,20				
	масло растительное	2,39	2,39				
	молоко пастеризованное 2,5%	52,80	52,80				
	сыр	12,40	12,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 006759	или Скрембл с томатом свежим	180		17,68	20,15	4,01	268,64
	яйцо	125,40	125,40				
	молоко пастеризованное 2,5%	54,00	54,00				
	помидоры свежие	12,40	12,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 008893	Блинчики мини (блинчики ажурные)	82		3,38	5,80	18,50	139,84
№ 008894	мука пшеничная высшего сорта	22,00	22,00				
	сахар	0,50	0,50				
	молоко пастеризованное 2,5%	58,70	58,70				
	масло сладкосливочное 72%-82%	1,00	1,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	яйцо	3,00	3,00				
№ 008895	или Панкейки, панкейки мини, панкейки классические	90		5,44	7,50	36,06	276,68
№ 008896	яйцо	3,00	3,00				
№ 008897	сахар	2,00	2,00				
	масло растительное	4,66	4,66				
	мука пшеничная высшего сорта	56,46	56,46				
	молоко пастеризованное 2,5%	56,46	56,46				
	дрожжи	1,60	1,60				
	соль йодированная	1,05	1,05				
№ 008781	Джем фруктовый (джем фруктовый в индивидуальной упаковке)	18		0,00	0,00	12,24	48,96
№ 006793	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп.	21		1,47	1,80	11,76	46,20
№ 007953	или Мед пчелиный в индивидуальной упаковке	10		0,08		8,03	32,80
	или Блинчики с фруктовой начинкой	80		3,20	6,78	39,22	225,68
	или Блинчики с вареной сгущенкой	80		6,02	7,15	35,23	225,66
№ 005647	Чай черный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный	0,50	0,50				
№001809	или Чай зеленый	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай зеленый	0,50	0,50				
№007827	или Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	гречишный чай	0,50	0,50				
№006700	или Чай Ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,13
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
	Кисломолочный напиток	200		6,00	5,00	8,40	102,00
	Хлеб ржаной	50		0,45	1,825	24,475	163,3
Обед							
№002137	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы) с зеленью с маслом растительным	150		1,31	7,71	4,12	92,84
	огурцы свежие	72,68	71,25				
	помидоры свежие	72,68	71,25				
	масло растительное	7,50	7,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	укроп свежий	2,03	1,50				
№009017	или Нарезка из свежих овощей (огурцы, перец сладкий) с маслом с зеленью	150		1,31	7,65	4,15	90,53
	огурцы свежие	99,45	97,50				
	помидоры свежие	59,99	45,00				
	масло растительное	7,50	7,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	укроп свежий	2,03	1,50				
	или Овощи вакуумной сушки						
№001192	Борщ с капустой и картофелем с мясом , сметаной и зеленью	250		10,00	7,10	9,90	146,00
	говядина 1 кат.	35,80	32,20				
	свекла свенжая очищенная	40,00	40,00				
	капуста свежая белокачанная	20,00	20,00				
	картофель свежий очищенный	20,00	20,00				
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	томатная паста	3,00	3,00				
	сахар	0,50	0,50				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				

		соль йодированная	0,80	0,80					
		кислота лимонная	0,12	0,12					
		сметана 15%	10,00	10,00					
		укроп свежий	1,35	1,00					
№007781	или Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью		250		7,50	5,30	8,20	115,00	
		говядина 1 квт.	35,80	32,20					
		картофель свежий очищенный	30,00	30,00					
		капуста свежая белокачанная	62,50	50,00					
		морковь свежая очищенная	12,50	12,50					
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
		зелень свежая	1,35	1,00					
		масло сливочное 72%	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,80	0,80					
		сметана 15 %	10,00	10,00					
№006548	Рыба припущенная (минтай, хек, треска) припущенная с маслом сливочным		120		23,51	8,58	0,80	174,31	
		филе минтая замороженное на шкуре	163,60	145,60					
		лук репчатый очищенный	8,00	8,00					
		масло сливочное 72%	10,00	10,00					
		соль йодированная	0,53	0,53					
№007842	или Горбуша запеченная		120		30,46	11,06	4,66	240,02	
		филе горбуши замороженное на шкуре	156,10	141,60					
		мука пшеничная высшего сорта	6,67	6,67					
		масло растительное	1,07	1,07					
		соль йодированная	0,53	0,53					
№004176	Рыба припущенная (горбуша, кижуч) припущенная с маслом сливочным		120		30,80	17,46	0,84	283,73	
		филе горбуши замороженное на шкуре	163,60	145,60					
		лук репчатый очищенный	8,53	8,53					
		масло сливочное 72%	10,00	10,00					
		соль йодированная	0,53	0,53					
№007872	Рис припущенный с овощами		180		4,40	6,31	43,60	249,17	
		крупа рис	55,26	55,26					
		масло растительное	1,36	1,36					
		лук репчатый очищенный	16,99	16,99					
		морковь свежая очищенная	17,89	17,89					
		масло сливочное 72%	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
№007874	или Булгур с овощами		180		6,97	6,45	42,43	244,21	
		крупа булгур	52,36	52,36					
		морковь свежая очищенная	17,89	17,89					
		лук репчатый очищенный	16,99	16,99					
		масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00					
		масло растительное	1,36	1,36					
		соль йодированная	0,60	0,60					
	или Каша Алексеивская с овощами		180		7,04	8,45	42,76	262,45	
		смесь круп (рис, нут)	55,26	55,26					
		морковь свежая очищенная	17,89	17,89					
		лук репчатый очищенный	16,99	16,99					
		масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00					
		масло растительное	1,35	1,35					
		соль йодированная	0,60	0,60					
№007832	или Перловка отварная с овощами		180		4,91	6,27	34,21	213,44	
		крупа перловая	47,08	47,08					
		морковь свежая очищенная	17,89	17,89					
		лук репчатый очищенный	16,99	16,99					
		масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00					
		масло растительное	1,35	1,35					
		соль йодированная	0,60	0,60					
№007876	или Кускус с овощами		180		5,01	6,19	32,16	207,83	
		крупа кускус	43,50	43,50					
		морковь свежая очищенная	17,89	17,79					
		лук репчатый очищенный	16,99	16,99					
		масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00					
		масло растительное	1,35	1,35					
		соль йодированная	0,60	0,60					
№006453	Напиток грушевый с яблоком (или из свежих плодов)		200		0,16	0,14	12,00	50,72	
		яблоки свежие очищенные	22,20	20,00					
		яблоко свежее	22,20	20,00					
		сахар	8,00	8,00					
		кислота лимонная	0,20	0,20					
№006294	или Напиток из свежих яблок		200		0,16	0,14	12,00	50,72	
		яблоки свежие очищенные	22,20	20,00					
		яблоко свежее	22,20	20,00					
		сахар	8,00	8,00					
		кислота лимонная	0,20	0,20					
	Хлеб ржаной		20		0,18	0,73	9,79	65,32	
	Хлеб пшеничный		50		1,60	0,75	18,05	119,49	
Подник					4,71	6,75	133,52	379,00	
	Мучное изделие промышленного производства		80		3,91	5,95	90,92	193,00	
	Сок фруктовый в ассортименте		200		0,00	0,00	23,00	92,00	
	Фрукты свежие		200		0,80	0,80	19,60	94,00	
	Итого за день				74,18	69,77	298,92	1990,84	

Первая неделя

Третий день (1)							
№ ТТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
№ 008879	Каша молочная 5 злаков с клубникой	200		16,12	30,99	85,15	738,94
	крупя 5 злаков	17,78	17,78	5,60	7,29	21,75	175,89
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша молочная 5 злаков с клубникой и яблоком	200		5,33	7,11	21,70	171,00
	крупя 5 злаков	18,00	18,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,00	127,00				
	сахар	3,00	3,00				
	сублимированная клубника	1,00	1,00				
	сублимированные яблоки	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша овсяная молочная с сублимированной клубникой, черникой и яблоком	200		5,60	7,80	20,66	177,60
	крупя Геркулес	18,00	18,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	150,00	150,00				
	сахар	3,00	3,00				
	сублимированные ягоды	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 000493	или Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом	200		6,55	7,72	27,38	206,76
	крупя пшено	23,00	23,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	яблоко свежее	35,20	24,60				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 007295	или Каша пшенная молочная с бананом с маслом	200		5,91	7,04	30,27	209,49
	крупя пшено	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	102,22	102,22				
	банан свежий	66,68	40,00				
	сахар	3,60	3,60				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№007304	Кофейный напиток с цикорием с молоком (курзуме)	200		3,17	2,50	11,99	89,28
	кофейный напиток растворимый с цикорием	3,00	3,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
№007678	или Кофейный напиток с молоком (цикорий)	200		3,06	2,50	12,79	86,74
	цикорий натуральный	4,00	4,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
№ 006636	Кисломолочный напиток	200		5,60	5,00	22,00	148,00
	Масло сливочное порционно (в инд.упаковке)	20		0,20	14,50	0,28	132,20
	масло сладкосливочное 72%-82%	20,00	20,00				
	Хлеб ржаной	30		0,27	1,095	14,685	97,98
	Хлеб пшеничный	40		1,28	0,60	14,44	95,59
Обед				44,24	35,16	108,27	962,53
№002138	Нарезка из свежего огурца с редисом, маслом растительным, с зеленью	150		1,29	7,64	3,56	88,30
	огурцы свежие	91,80	90,00				
	редис свежий	70,00	52,50				
	масло растительное	7,50	7,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	зелень свежая	2,03	2,00				
№005724	или Нарезка из свежих огурцов с луком зеленым с маслом с зеленью	150		1,07	7,64	2,87	84,25
	огурцы свежие	137,70	135,00				
	лук зеленый	7,89	7,50				
	масло растительное	7,50	7,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	зелень свежая	2,02	2,00				
№008595	Нежный сливочный суп - пюре из цветной капусты с зеленью и гречками	250		6,34	9,95	20,72	198,41
	капуста цветная замороженная	44,00	44,00				
	морковь свежая очищенная	5,00	5,00				
	мука пшеничная высшего сорта	10,00	10,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	40,00	40,00				
	сливки	40,00	40,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	сыр	5,20	5,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				

		хлеб пшеничный	18,75	18,75					
№ 000259	или Суп - пюре из тыквы		250		3,17	5,01	12,68	103,84	
		тыква свежая	65,00	65,00					
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
		морковь свежая очищенная	18,75	18,75					
		мука пшеничная высшего сорта	10,00	10,00					
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00					
		молоко пастеризованное 2,5%	47,50	47,50					
		соль йодированная	0,80	0,80					
№007290	Печень "По -строгановски"		150		30,24	9,82	10,99	215,34	
		печень говяжья	134,81	106,50					
		масло растительное	3,00	3,00					
		сметана 15 %	18,75	18,75					
		мука пшеничная высшего сорта	5,70	5,70					
		томатная паста	3,60	3,60					
		соль йодированная	0,60	0,60					
№008281	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским		110		17,47	23,51	3,53	300,15	
		свинина мясная	112,61	103,60					
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
		перец болгарский свежий	19,95	15,00					
		зелень свежая	0,68	0,50					
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
		масло растительное	3,00	3,00					
		сметана 15%	12,00	12,00					
		чеснок свежий	0,64	0,50					
		соль йодированная	0,40	0,40					
№005533	или Бефстроганов из мяса (говядина или свинина)		120		21,44	21,57	3,80	295,07	
№008258		говядина 1 кат.	122,92	110,60	17,44	22,52	3,80	292,23	
		или свинина	112,61	103,60					
		масло растительное	1,00	1,00					
		масса тушеного мяса		70,00					
		лук репчатый очищенный	24,00	24,00					
		масло растительное	2,00	2,00					
		сметана 15%	12,00	12,00					
		мука пшеничная	2,00	2,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
№007824	Пюре картофельное		180		3,96	5,68	26,54	173,63	
		картофель свежий очищенный	153,96	153,95					
		молоко пастеризованное 2,5%	28,40	28,40					
		масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
№007825	или Картофель отварной		180		3,77	5,09	30,30	182,48	
		картофель свежий очищенный	185,30	185,30					
		масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00					
		соль йодированная	1,20	1,20					
№ 005253	Напиток из шиповника		200		0,54	0,22	13,72	69,38	
		плоды шиповника сухие	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
№ 005264	или Напиток из кураги		200		0,83	0,05	14,15	61,06	
		абрикос сушеный (курага)	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
		кислота лимонная	0,20	0,20					
№ 005257	или Напиток из сухофруктов		200		0,38	0,05	16,07	59,94	
		смесь сухофруктов	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
№008354	или Напиток фруктовый из яблок сушеных		200		0,83	0,05	14,15	61,06	
		смесь сухофруктов	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
	Хлеб ржаной		30		0,27	1,095	14,685	97,98	
	Хлеб пшеничный		50		1,60	0,75	18,05	119,49	
Полдник					11,67	16,49	64,51	455,08	
№ 008895	Панкейки, панкейки мини, панкейки классические		70		4,10	5,16	27,22	171,84	
№ 008896		яйцо	3,00	3,00					
№ 008897		сахар	1,50	1,50					
		масло растительное	4,00	4,00					
		мука пшеничная высшего сорта	56,00	56,00					
		молоко пастеризованное 2,5%	55,00	55,00					
		дрожжи	1,00	1,00					
		масло сладкосливочное 72%-82%	2,00	2,00					
		соль йодированная	0,50	0,50					
№ 008781	Джем фруктовый (джем фруктовый в индивидуальной упаковке)		18		0,00	0,00	12,24	48,96	
№ 006793	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп.		21		1,47	1,80	11,76	46,20	
№ 007953	или Мед пчелиный в индивидуальной упаковке		10		0,08		8,03	32,80	
	или Блинчики с фруктовой начинкой		80		3,20	6,78	39,22	225,68	
	или Блинчики с вареной сгущенкой		80		6,02	7,15	35,23	225,66	
	Молоко витаминизированное (йодированное) в инд.упаковке		200		5,80	5,00	9,60	105,28	
	Батончик фруктовый		30		1,77	6,33	15,45	129,00	
Итого за день					72,03	82,63	257,92	2156,55	

Первая неделя

Четвертый день (1)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				30,41	34,60	73,19	730,78
№ 007859	Запеканка из творога	200		28,16	19,85	30,71	386,34
	творог 5% - 9%	13,33	133,33				
	крупа манная	13,20	13,20				
	сахар	10,67	10,67				
	яйцо	6,67	6,67				
	масло сливочное 72%	6,67	6,66				
	сметана 15%	6,66	6,66				
	кефир	40,00	40,00				
	сухари панировочный	6,67	6,67				
№ 008999	или Суфле творожное	200		33,97	23,18	21,85	422,27
	творог 5% - 9 %	168,33	168,33				
	яйцо	16,67	16,67				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	37,33	37,33				
	сахар	6,67	6,67				
	крупа манная	13,33	13,33				
	сметана	16,67	16,67				
№ 007861	Сырники из творога	200		31,66	17,16	36,18	419,04
	творог 5% - 9 %	184,00	184,00				
	крупа манная	13,00	13,00				
	сахар	10,00	10,00				
	яйцо	8,00	8,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	сметана 15%	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,27	0,27				
№ 009001	Соус ягодный	30		0,05	0,06	7,01	29,02
	ягоды с/м	9,40	9,40				
	сахар	5,00	5,00				
	крахмал картофельный	1,50	1,50				
№ 008781	или Джем фруктовый (джем фруктовый в индивидуальной упаковке)	18		0,00	0,00	12,24	48,96
№ 006793	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп.	21		1,47	1,80	11,76	46,20
№ 007853	или Мед пчелиный в индивидуальной упаковке	10		0,08		8,03	32,80
№ 007826	Чай с лимоном с сахаром	200		0,06	0,01	5,20	22,34
	чай черный	0,5	0,5				
	сахар	5,00	5,00				
	лимон свежий	7,78	7,00				
№001222	или Чай с апельсином	200		0,06	0,01	5,56	22,97
	чай черный	0,50	0,50				
	сахар	5,00	5,00				
	апельсин	6,00	7,00				
№ 006636	Масло сливочное порционно (в инд.упаковке)	10		0,10	7,25	0,14	66,10
	масло сладкосливочное 72%-82%	10,00	10,00				
	Батончик фруктовый	30		1,77	6,33	15,45	129,00
	Хлеб ржаной	30		0,27	1,095	14,685	97,98
Обед				44,06	36,91	87,52	928,63
№009016	Салат Витаминный из квашеной капусты с луком зеленым с маслом	150		2,55	7,64	6,15	107,64
	капуста квашеная	195,15	138,75				
	лук зеленый	3,75	3,00				
	масло растительное	7,50	7,50				
	сахар	1,875	1,875				
№009015	или Салат Витаминный из свежей капусты с морковью с маслом	150		2,44	7,63	8,80	115,67
	капуста белокачанная	152,34	121,88				
	лимонная кислота	0,38	0,38				
	сахар	1,88	1,88				
	морковь свежая очищенная	18,75	18,75				
	масло растительное	7,50	7,50				
	соль йодированная	0,38	0,38				
№006500	Уха "Рыбачья" с зеленью (с горбушей или кижуч) (200/60)	260		17,35	9,17	12,14	200,78
	филе горбуши замороженное на шкуре	84,27	75,00				
	масса отварной рыбы	60,00					
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40				
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
№007456	Уха "По-ростовски" с зеленью (с горбушей или с несколькими видами рыбы)	260		17,53	8,21	12,75	204,62
	филе горбуши замороженное на шкуре	84,27	75,00				
	масса отварной рыбы	80,00					
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40				
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	томаты свежие	16,00	16,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				

№009024	Биточки по- селянски		90		18,35	15,91	5,11	217,7
		говядина	104,00	93,60				
		сухаре панировочный	6,00	6,00				
		лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
		масло растительное	0,60	0,60				
		соль йодированная	0,40	0,40				
№008280	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским		70/40		17,22	21,71	3,33	282,00
		свинина	112,61	103,60				
		масса тушеного мяса	70,00					
		морковь свежая очищенная	4,00	4,00				
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
		масло растительное	1,50	1,50				
		томатная паста	5,00	5,00				
		перец сладкий резанный	20,00	20,00				
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
		соль йодированная	0,70	0,70				
№002357	или Мясо тушеное с овощами (свинина)		70/40		17,06	21,69	2,75	278,91
		свинина мясная	112,61	103,60				
		томатная паста	1,80	1,80				
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
		масло растительное	3,00	3,00				
		мука пшеничная высшего сорта	1,80	1,80				
		морковь свежая очищенная	6,00	6,00				
		соль йодированная	0,40	0,40				
№007280	или Поджарка из мяса		70/40		17,57	21,24	5,12	286,88
		свинина мясная	112,61	103,60				
		томатная паста	7,50	7,50				
		лук репчатый очищенный	45,45	9,60				
		масло растительное	2,50	2,50				
		соль йодированная	0,40	0,40				
№007848	Овощи тушеные		200		3,56	1,57	10,96	74,80
		капуста свежая белокочанная	200,00	160,00				
		помидоры свежие	13,60	13,33				
		морковь свежая очищенная	26,67	26,67				
		лук репчатый очищенный	13,33	13,33				
		масло растительное	1,33	1,33				
		соль йодированная	1,07	1,07				
№009030	или Овощное Соле смесь овощная соле (томаты, кабачок, цукини, лук, баклажан, перец)		200		34	1,73	11,20	74,80
			230,00	200,00				
		масло растительное	1,33	1,33				
		смесь итальянских трав	0,40	0,40				
		соль йодированная	1,07	1,07				
№009026	или Овощи припущенные с цукини со сладким перцем		200		1,47	1,65	6,19	58,80
		кабачок свежий	159,33	106,60				
		помидоры свежие	27,20	26,60				
		морковь свежая очищенная	26,60	26,60				
		лук репчатый очищенный	13,33	13,33				
		масло растительное	2,00	2,00				
		перец сладкий резанный	26,67	26,67				
		соль йодированная	1,07	1,07				
№009027	или Овощи припущенные с капустой цветной со сладким перцем		200		3,49	1,76	8,43	62,20
		капуста цветная зам.	126,93	106,66				
		помидоры свежие	27,20	27,20				
		морковь свежая очищенная	26,67	26,67				
		лук репчатый очищенный	13,33	13,33				
		масло растительное	2,00	2,00				
		перец сладкий резанный	26,67	26,67				
		соль йодированная	1,07	1,07				
№009029	или Овощи запеченные		200		4,01	3,22	12,99	106,35
		кабачок свежий	77,20	61,60				
		баклажаны свеж.	56,80	54,00				
		помидоры свежие	43,28	42,40				
		капуста брокколи зам	34,53	34,53				
		капуста цветная зам.	31,73	31,73				
		морковь свежая очищенная или мини	21,73	21,73				
		лук репчатый очищенный	40,00	40,00				
		масло растительное	3,00	3,00				
		орегано сушеная	0,40	0,40				
		укроп свежий	1,80	1,33				
		соль йодированная	1,07	1,07				
№006765	Напиток из ягод (вишни, вишни и клубники, смородины, клубника/вишня, яблоко, красная смородина/вишня/яблоко)		200		0,20	0,05	10,63	44,92
№007001,3		ягоды свежие (замороженные)	25,00	25,00	0,14	0,14	10,17	43,27
008598		сахар	8,00	8,00	0,25	0,1	9,81	42,92
№006925, № 008599								
	Хлеб ржаной		50		0,45	1,825	24,475	163,3
	Хлеб пшеничный		50		1,60	0,75	18,05	119,49
Полдник					13,38	8,30	63,67	372,35
	Гранола с клубникой		54		5,90	2,86	29,53	175,50
		запеченные овсяные хлопья	50,00	50,00				
		клубника сублимированная	4,00	4,00				
	Кисломолочный напиток		200		5,60	5,00	11,00	74,00
	Фрукты свежие		200		1,88	0,44	23,14	122,85
Итого за день					87,85	79,81	224,38	2031,76

Первая неделя

Пятый день (1)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
№ 005731	Каша пшеничная молочная с маслом	200		30,46	28,39	85,01	734,38
	крупа пшеничная	21,11	21,11	4,68	7,58	16,06	152,13
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№0000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	200		5,60	7,09	26,42	192,72
	крупа кукурузная	22,20	22,20				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
№007454	или Каша молочная "Дружба" с маслом	200		6,33	7,39	29,49	210,70
	крупа рисовая	16,67	16,67				
	крупа пшено	12,22	12,22				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 005579	или Каша ячневая молочная с маслом	200		6,83	7,22	29,66	211,73
	крупа ячневая	30,78	30,78				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200		5,23	7,03	25,83	187,60
	крупа рисовая	21,11	21,11				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 000739	или Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом	200		6,31	7,55	25,42	195,83
	крупа пшенная	22,22	22,22				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Алексеевская молочная с маслом сливочным	200		5,88	7,33	21,10	172,20
	смесь круп (ячмень, нут)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Суворовская молочная с маслом сливочным	200		6,22	7,55	18,88	167,70
	смесь круп (нут, овес, пшеница, ячмень)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Петровская молочная с маслом сливочным	200		6,55	7,44	20,55	174,44
	смесь круп (ячмень, нут)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Александровская молочная с маслом сливочным	200		6,55	7,77	20,44	176,66
	смесь круп (пшено, нут)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 006880	Какао напиток "Хрутка"	200		9,4	7,30	11,51	152,96
	какао-порошок	13,50	13,50				
	молоко пастеризованное 2,5%	211,00	211,00				
№ 008198, № 004085	или Какао - напиток молочный с витаминами (13 вит., вит С)	200		3,62	2,95	10,09	15,67
	какао - порошок витаминизированный	3,00	3,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
	сахар	5,00	5,00				
№ 008794 № 008818	Тост двойной с сыром Гауда (тост двойной ржаной с сыром Гауда)	63		8,92	7,18	24,81	166,38
	хлеб пшеничный или ржаной тостовый	34,00	34,00				
	сыр Гауда	29,00	29,00				
№ 007286	или Тост с сыром с сыром Гауда	31,50		4,46	3,59	12,41	83,19
	хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00				
	сыр твердый	14,50	14,50				
№ 009000	или Тост двойной "Дуэт" с сыром Гауда	63		9,63	7,26	21,92	158,05
	хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00				
	хлеб ржаной тостовый	17,00	17,00				
	сыр Гауда	29,00	29,00				
	Кисломолочный напиток	200		6,00	5,00	8,40	102,00
	Хлеб ржаной	20		0,18	0,73	9,79	65,32
	Хлеб пшеничный	40		1,28	0,60	14,44	95,99
Обед							
№009018	Нарезка из свежих помидор с луком зеленым с маслом с зеленью	150		1,61	7,78	5,43	101,80
	лук зеленый	7,89	7,5				
	томаты свежие	137,70	135,00				
	зелень свежая	2,02	1,50				
	масло растительное	7,00	7,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
№005125	или Салат из овощей (томаты свежие, капуста пекинская, масло растительное)	150		2,59	7,72	7,88	113,70
	томаты свежие	84,15	82,50				
	капуста пекинская	63,19	67,50				
	масло растительное	7,00	7,00				
	зелень свежая	2,02	1,50				
	соль йодированная	0,30	0,30				

№001836	Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной и с зеленью	250	8,65	10,68	17,66	202,13
	говядина 1 кат.	35,80	32,20			
	крупа перловая	5,00	5,00			
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00			
	лук репчатый очищенный	8,00	8,00			
	огурцы консервированные	29,25	29,25			
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00			
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00			
	зелень свежая	1,35	1,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
	сметана 15%	10,00	10,00			
№003407	или Суп картофельный с рисом, мясом со сметаной и зеленью	250	8,42	10,68	17,72	200,90
	говядина 1 кат.	17,90	16,10			
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00			
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00			
	крупа рисовая	5,00	5,00			
	сметана 15%	10,00	10,00			
	зелень свежая	1,35	1,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
№ 007311	Филе куриное запеченное с сыром	120	24,89	11,26	1,79	209,77
	филе куриное замороженное	144,91	138,00			
	кефир	34,67	34,67			
	сыр	13,87	13,33			
	масло растительное	0,93	0,93			
	чеснок свежий	1,73	1,33			
	соль йодированная	0,67	0,67			
№001927	или Бедро куриное запеченное	120	19,55	20,95	0,00	271,30
	бедро куриное	164,76	145,92			
	масло растительное	0,98	0,98			
	соль йодированная	0,60	0,60			
№005728	или Фрикасе из филе куриного (70/40)	110	15,29	10,59	2,64	167,88
	филе куриное	101,43	96,60			
	лук репчатый очищенный	24,00	24,00			
	масло растительное	0,80	0,80			
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00			
	сметана 15%	15,00	15,00			
	зелень свежая	1,35	1,00			
	соль йодированная	0,50	0,50			
№007312	или Чахобили " По-школьному" из филе куриного с томатами(70/40)	110	15,32	4,75	3,91	120,62
	филе куриное	101,43	96,60			
	лук репчатый очищенный	25,00	25,00			
	паста томатная	5,00	5,00			
	масло растительное	0,80	0,80			
	зелень сушеная	0,02	0,02			
	томаты	16,32	16,00			
	чеснок	1,30	1,00			
	соль йодированная	0,40	0,40			
№ 007923	Макаронные изделия отварные	200	7,50	5,62	51,19	287,12
	макаронные изделия отварные	71,47	71,47			
	масло сладкосливочное 72% - 82%	6,67	6,67			
	соль йодированная	2,00	2,00			
№009012	Макароны в томатном соусе	200	6,78	5,97	45,04	263,38
	макаронные изделия отварные	60,00	60,00			
	масло сладкосливочное 72% - 82%	3,07	3,07			
	соль йодированная	1,00	1,00			
	сахар	0,16	0,16			
	томаты свежие	12,55	12,31			
	паста томатная	7,73	7,73			
	масло растительное	3,07	3,07			
№009014	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (125/70/25)	220	20,64	10,92	33,22	327,24
	филе куриное	101,43	97,44			
	макаронные изделия	44,30	44,30			
	масло растительное	2,10	2,10			
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00			
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	30,00	30,00			
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00			
	чеснок	0,70	0,70			
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
7854	или Мясо птицы в томатно-сырном соусе с макаронным гарниром (125/70/25)	220	17,83	9,70	36,60	346,00
	филе куриное	114,25	97,00			
	макаронные изделия	54,00	54,00			
	сыр	10,40	10,00			
	помидоры свежие	20,40	20,00			
	паста томатная	2,10	2,10			
	чеснок	0,10	0,10			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	сахар	0,20	0,20			
	масло растительное	2,10	2,10			
	соль йодированная	0,60	0,60			
№006294	Напиток из свежих яблок	200	0,16	0,14	12,00	50,72
	яблоки свежие очищенные	22,20	20,00			
	яблоко свежее	22,20	20,00			
	сахар	8,00	8,00			
	кислота лимонная	0,20	0,20			
№006453	или Напиток грушевый с яблоком (или из свежих плод	200	0,16	0,14	12,00	50,72
	яблоки свежие очищенные	22,20	20,00			
	яблоко свежее	22,20	20,00			
	сахар	8,00	8,00			
	кислота лимонная	0,20	0,20			
	Хлеб ржаной	30	0,27	1,095	14,685	97,98
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,50	7,22	47,79
Полдник			4,83	5,73	71,99	369,37
	Мучное изделие промышленного производства	80	2,13	4,16	43,73	231,47
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	Творог Растишка	45	2,70	1,57	5,26	45,90
Всего за день			79,01	71,20	266,98	2101,06

Вторая неделя

Шестой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				16,84	26,69	102,25	757,67
№ 008879	Каша молочная 5 злаков с клубникой	200		5,60	7,29	21,75	175,89
	крупя 5 злаков	17,78	17,78				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша молочная 5 злаков с клубникой и яблоком	200		5,33	7,11	21,70	171,00
	крупя 5 злаков	18,00	18,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,00	127,00				
	сахар	3,00	3,00				
	сублимированная клубника	1,00	1,00				
	сублимированные яблоки	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша овсяная молочная с сублимированной клубникой, черникой и яблоком	200		5,60	7,80	20,66	177,60
	крупя Геркулес	18,00	18,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	150,00	150,00				
	сахар	3,00	3,00				
	сублимированные ягоды	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 000493	или Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом	200		6,55	7,72	27,38	206,76
	крупя пшено	23,00	23,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	яблоко свежее	35,20	24,60				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 007295	или Каша пшеничная молочная с бананом с маслом	200		5,91	7,04	30,27	209,49
	крупя пшено	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	102,22	102,22				
	банан свежий	66,68	40,00				
	сахар	3,60	3,60				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№007304	Кофейный напиток с цикорием с молоком (курзу кофейный напиток растворимый с цикорием)	200		3,17	2,50	11,99	89,28
	кофейный напиток растворимый с цикорием	3,00	3,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
№007678	или Кофейный напиток с молоком (цикорий)	200		3,06	2,50	12,79	86,74
	цикорий натуральный	4,00	4,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
№ 006636	Масло сливочное порционно (в инд.упаковке)	10		0,10	7,25	0,14	66,10
	масло сладкосливочное 72%-82%	10,00	10,00				
№ 007286	Сыр порционный плавленый	16		1,46	3,25	1,46	40,63
	Кисломолочный напиток	200		5,60	5,00	22,00	148,00
	Хлеб ржаной	30		0,27	1,095	14,685	97,98
	Хлеб пшеничный	20		0,64	0,30	7,22	47,79
	Сок фруктовый в ассортименте	200		0,00	0,00	23,00	92,00
обед				45,94	66,76	106,62	1011,07
№000716	Помидоры свежие порционно с зеленью	150		1,68	0,31	5,76	36,40
	помидоры свежие	153,00	150,00				
	соль йодированная	0,37	0,37				
	зелень свежая	2,03	1,50				
	или Помидоры Черри	150		16,65	0,60	5,25	36,00
	помидоры Черри	150,00	150,00				
	или Морковные палочки	150		1,95	0,12	10,35	52,50
	морковь свежая очищенная	150,00	150,00				
№000542	или Огурцы свежие порционно с зеленью	150		1,08	0,16	2,91	16,90
	огурцы свежие	153,00	150,00				
	соль йодированная	0,37	0,37				
	зелень свежая	2,03	1,50				
№ 006777	Суп картофельный с макаронами , мясом с зеленью	250		8,44	40,66	17,78	201,30
№ 008857	говядина 1 кат	35,80	32,20	7,19	9,97	13,87	175,67
	свинина	36,30	33,40				

	картофель свежий очищенный	75,00	75,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	макаронные изделия	10,00	10,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
№003865	или Лагман с мясом с зеленью	250		7,77	9,02	10,79	156,28
	говядина 1 кат	35,80	32,20				
	картофель свежий очищенный	40,00	40,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	морковь свежая очищенная	15,00	15,00				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	перец болгарский	19,50	15,00				
	томатная паста	4,00	4,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	макаронные изделия	15,00	15,00				
	зелень свежая	1,35	1,35				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	Рыба припущенная (горбуша, кижуч) припущенная	120		30,80	17,46	0,84	283,73
№004176	с маслом сливочным						
	филе горбуши замороженное на шкуре	163,60	145,60				
	лук репчатый очищенный	8,53	8,53				
	масло сливочное 72%	10,00	10,00				
	соль йодированная	0,53	0,53				
№006548	или Рыба припущенная (минтай, хек, треска) припущенная с маслом сливочным	120		23,51	8,58	0,80	174,31
	филе минтая замороженное на шкуре	163,60	145,60				
	лук репчатый очищенный	8,00	8,00				
	масло сливочное 72%	10,00	10,00				
	соль йодированная	0,53	0,53				
№007842	или Горбуша запеченная	120		30,46	11,06	4,66	240,02
	филе горбуши замороженное на шкуре	156,10	141,60				
	мука пшеничная высшего сорта	6,67	6,67				
	масло растительное	1,07	1,07				
	соль йодированная	0,53	0,53				
№007836	Картофель тушеный	180		3,80	5,70	26,70	181,00
	картофель свежий очищенный	153,00	153,00				
	лук репчатый очищенный	20,40	20,40				
	морковь свежая очищенная	38,00	38,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	7,00	7,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
№007825	или Картофель отварной	180		3,77	5,09	30,30	182,48
	картофель свежий очищенный	185,30	185,30				
	масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00				
	соль йодированная	1,20	1,20				
№001507	или Картофельные шарики (дольки) запеченные	180		4,03	2,18	32,86	167,69
	картофель свежий очищенный	201,60	201,60				
	масло растительное	1,50	1,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 006715	Кисель витаминизированный Гарден	200		0,13	0,30	23,84	97,55
	кисель с витаминами сухой	15,00	15,00				
	сок лайма	5,00	5,00				
	вишня замороженная	16,60	16,60				
	сахар	8,00	8,00				
	Хлеб ржаной	50		0,45	1,825	24,475	163,3
	Хлеб пшеничный	20		0,64	0,50	7,22	47,79
полдник				4,23	6,21	119,75	312,11
	Мучное изделие промышленного производства	80		3,91	5,95	90,92	193,00
№006765	Напиток из ягод (вишни, вишни и клубники, смородины, клубника/вишня, яблоко, красная смородина/вишня/яблоко)	200		0,20	0,05	10,63	44,92
№007001	ягоды свежие (замороженные)	25,00	25,00	0,14	0,14	10,17	43,27
№008598							
№006925							
№ 008599	сахар	8,00	8,00	0,25	0,1	9,81	42,92
№008963	или Пунш фруктово-ягодный	200		0,48	0,15	11,83	53,67
	смесь ягодно-яблочная (вишня, клубника, яблоко)	25,00	25,00				
	апельсин свежий	25,00	25,00				
	сахар	8,00	8,00				
	или Пунш ягодный (в ассортименте)	200		0,2	0,05	26	108
	или Напиток Мохито	200		0,15	0	20,1	81
	Сорбет Манго	70		0,12	0,21	18,20	74,19
	Сорбет Кокосовый	70		0,42	3,15	13,58	84,00
Итого за день				67,01	99,65	328,61	2080,85

Вторая неделя

Седьмой день (2)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				27,64	32,00	53,45	766,09
№006068	Омлет запеченный натуральный с маслом	180		18,48	19,07	3,52	259,88
	яйцо	135,00	135,00				
	масло растительное	2,40	2,40				
	молоко пастеризованное 2,5%	54,00	54,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 006759	или Скрембл с томатом свежим	180		17,68	20,15	4,01	268,64
	яйцо	125,40	125,40				
	молоко пастеризованное 2,5%	54,00	54,00				
	помидоры свежие	12,40	12,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 008326	или Омлет запеченный с сыром	180		20,39	21,77	3,48	292,40
	яйцо	127,20	127,20				
	масло растительное	2,39	2,39				
	молоко пастеризованное 2,5%	52,80	52,80				
	сыр	12,40	12,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
Панкейки, панкейки мини, панкейки классические		90		5,44	7,50	36,06	276,68
№ 008895	яйцо	4,00	4,00				
№ 008896	сахар	2,00	2,00				
№ 008897	масло растительное	5,00	5,00				
	мука пшеничная высшего сорта	56,46	56,46				
	молоко пастеризованное 2,5%	56,46	56,46				
	дрожжи	1,60	1,60				
	масло сладкосливочное 72%-82%	1,00	1,00				
	соль йодированная	1,05	1,05				
№ 008893	или Блинчики мини (блинчики ажурные)	82		3,38	5,80	18,50	139,84
№ 008894	мука пшеничная высшего сорта	22,00	22,00				
	сахар	0,50	0,50				
	молоко пастеризованное 2,5%	58,70	58,70				
	масло сладкосливочное 72%-82%	1,00	1,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	яйцо	3,00	3,00				
№ 006793	Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп.	21		1,47	1,80	11,76	46,20
№ 007953	или Мед пчелиный в индивидуальной упаковке	20		0,02		16,06	65,60
	или Джем фруктовый (джем фруктовый в индивидуальной упаковке)	18		0,00	0,00	12,24	48,96
№ 008781	или Блинчики с фруктовой начинкой	80		3,20	6,78	39,22	225,68
	или Блинчики с вареной сгущенкой	80		6,02	7,15	35,23	225,66
№ 005647	Чай черный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный	0,50	0,50				
№001809	или Чай зеленый	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай зеленый	0,50	0,50				
№007827	или Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	гречишный чай	0,50	0,50				
№006700	или Чай Ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,13
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
	Хлеб ржаной	20		0,18	0,73	9,79	65,32
	Молоко витаминизированное (йодированное) в инд.упаковке (Наша Маша)	200		5,60	6,40	9,40	118,00
Обед				41,49	41,33	103,26	1030,76
№002137	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы) с зеленью с маслом растительным	150		1,31	7,71	4,12	92,84
	огурцы свежие	72,68	71,25				
	помидоры свежие	72,68	71,25				
	масло растительное	7,50	7,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	укроп свежий	2,03	1,50				
№009017	или Нарезка из свежих овощей (огурцы, перец сладкий) с маслом с зеленью	150		1,31	7,65	4,15	90,53
	огурцы свежие	99,45	97,50				
	помидоры свежие	59,99	45,00				
	масло растительное	7,50	7,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	укроп свежий	2,03	1,50				
№006500	или Овощи вакуумной сушки кижуч) (200/60)	260		17,35	9,17	12,14	200,78
	филе горбуши замороженное на шкуре	84,27	75,00				

		<i>масса отварной рыбы</i>	60,00					
		картофель свежий очищенный	66,40	66,40				
		лук репчатый очищенный	14,40	14,40				
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
		укроп свежий	1,35	1,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
№007456	Уха "По-ростовски" с зеленью (с горбушей или с несколькими видами рыбы) (200/60)		260		17,53	9,21	12,75	204,62
	филе горбуши замороженное на шкуре	84,27	75,00					
		<i>масса отварной рыбы</i>	60,00					
		картофель свежий очищенный	66,40	66,40				
		лук репчатый очищенный	14,40	14,40				
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
		укроп свежий	1,35	1,00				
		томаты свежие	16,00	16,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
№008292	Плов из булгура с говядиной (70/150)		220		20,67	22,19	38,74	442,09
	говядина 1 категории	112,61	103,60					
		<i>масса тушеного мяса</i>	70,00					
		масло растительное	3,00	3,00				
		крупа булгур	45,00	45,00				
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
		морковь свежая очищенная	12,00	12,00				
		паста томатная	4,80	4,80				
		лавровый лист	0,10	0,10				
		соль йодированная	0,80	0,80				
№009021	или Плов из булгура с тушеной говядиной (70/150)		220		26,62	21,33	36,67	435,11
	говядина тушеная	122,92	110,80					
	крупа булгур	45,00	45,00					
	морковь свежая очищенная	15,90	15,90					
	лук репчатый очищенный	15,10	15,10					
	масло растительное	2,00	2,00					
	соль йодированная	0,70	0,70					
№007870	или Плов из мяса (свинина) (70/150)		220		20,67	22,19	38,74	442,09
	свинина мясная	112,61	103,60					
		<i>масса тушеного мяса</i>	70,00					
		масло растительное	4,00	4,00				
		крупа рис	68,00	68,00				
		лук репчатый очищенный	12,00	12,00				
		морковь свежая очищенная	16,00	16,00				
		паста томатная	6,40	6,40				
		лавровый лист	0,12	0,12				
		соль йодированная	1,00	1,00				
№008283	или Каша гречневая с тушеной говядиной		250		19,2	19,89	29,9	377,17
	говядина тушеная	87,50	87,50					
	крупа гречневая	43,75	43,75					
	морковь свежая очищенная	19,88	19,88					
	лук репчатый очищенный	18,88	18,88					
	масло растительное	2,50	2,50					
	соль йодированная	0,88	0,88					
	или Каша Александровская с тушеной говядиной		250		23,00	18,50	39,50	416,00
	смесь круп (пшено, нут)	54,70	54,70					
	говядина тушеная консервированная	87,00	87,00					
	морковь свежая очищенная	28,00	28,00					
	лук репчатый очищенный	37,00	37,00					
	масло растительное	4,00	4,00					
	соль йодированная	1,00	1,00					
	или Каша Павловская с тушеной говядиной		250		24,00	18,50	38,50	419,00
	смесь круп (гречка, нут)	54,70	54,70					
	говядина тушеная консервированная	87,00	87,00					
	морковь свежая очищенная	28,00	28,00					
	лук репчатый очищенный	37,00	37,00					
	масло растительное	4,00	4,00					
	соль йодированная	1,00	1,00					
№006765	Напиток из ягод (вишни, вишни и клубники, смородины, клубника/вишня, яблоко, красная смородина/вишня/яблоко)		200		0,20	0,05	10,63	44,92
№007001, 3008598	ягоды свежие (замороженные)	25,00	25,00		0,14	0,14	10,17	43,27
№006925, №008599	сахар	8,00	8,00		0,25	0,1	9,81	42,92
	Хлеб ржаной	40			0,36	1,46	19,58	130,64
	Хлеб пшеничный	50			1,60	0,75	18,05	119,49
Полдник					3,91	5,95	113,92	285,00
	Мучное изделие промышленного производства	80			3,91	5,95	90,92	193,00
	Сок фруктовый в ассортименте	200			0,00	0,00	23,00	92,00
Итого за день					73,04	79,28	270,63	2081,85

Вторая неделя

Восьмой день (2)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
№007454	Каша молочная "Дружба" с маслом	200		18,94	21,02	103,36	667,69
	крупя рисовая	16,67	16,67	6,33	7,39	29,49	210,70
	крупя пшено	12,22	12,22				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 005731	Каша пшеничная молочная с маслом	200		4,68	7,56	16,06	152,13
	крупя ячневая	30,78	30,78				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 005579	или Каша ячневая молочная с маслом	200		6,63	7,22	29,66	211,73
	крупя ячневая	30,78	30,78				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№0000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	200		5,60	7,09	26,42	192,72
	крупя кукурузная	22,20	22,20				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
№ 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200		5,23	7,03	25,63	187,60
	крупя рисовая	21,11	21,11				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 000739	или Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом	200		6,31	7,56	26,42	195,83
	крупя пшенная	22,22	22,22				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Алексеевская молочная с маслом сливочным	200		6,88	7,33	21,10	172,20
	смесь круп (ячмень, нут)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Суворовская молочная с маслом сливочным	200		6,22	7,55	18,88	167,70
	смесь круп (нут, овес, пшеница, ячмень)	18,00	18,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	молоко пастеризованное 2,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Петровская молочная с маслом сливочным	200		6,55	7,44	20,56	174,44
	смесь круп (ячмень, нут)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Александровская молочная с маслом сливочным	200		6,55	7,77	20,44	176,66
	смесь круп (пшено, нут)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 008198, № 004085	Какао - напиток молочный с витаминами (13 вит., вит С)	200		3,62	2,96	10,09	15,67
	какао - порошок витаминизированный	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
	сахар	5,00	5,00				
№ 006880	или Какао напиток "Хрутка"	200		9,4	7,30	11,51	152,96
	какао-порошок	13,50	13,50				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	211,00	211,00				
№ 007286	Сыр порционный плавленый	16		1,46	3,25	1,46	40,63
	Хлеб ржаной	50		0,46	1,825	24,475	163,3
	Хлеб пшеничный	40		1,28	0,60	14,44	95,59
	Молоко витаминизированное (йодированное) в инд.упаковке	200		5,80	5,00	23,40	161,80
Обед							
№009016	Салат Витаминный из квашеной капусты с луком зеленым с маслом	150		2,55	7,64	6,15	107,64
	капуста квашеная	198,15	138,75				
	лук зеленый	3,75	3,00				
	масло растительное	7,50	7,50				
	сахар	1,875	1,875				
№009015	или Салат Витаминный из свежей капусты с морковью с маслом	150		2,44	7,63	8,89	115,67
	капуста белокачанная	152,34	121,88				
	лимонная кислота	0,38	0,38				
	сахар	1,88	1,88				
	морковь свежая очищенная	18,75	18,75				
	масло растительное	7,50	7,50				
	соль йодированная	0,38	0,38				
№ 009003	Суп гороховый с мясом и гречками с зеленью	250		12,79	10,44	31,08	268,27
	свинина крупнокусковая	36,73	33,40				
	картофель свежий очищенный	50,00	50,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50				

		зелень свежая	1,35	1,00					
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00					
		хлеб пшеничный	18,75	18,75					
		соль йодированная	0,80	0,80					
№009002	Суп фасолевый с мясом и зеленью		260		10,12	7,43	31,08	229,86	
		свинина крупнокусковая	36,73	33,40					
		картофель свежий очищенный	40,00	40,00					
		лук репчатый очищенный	13,00	13,00					
		морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
		фасоль красная консервированная	36,40	20,00					
		томатная паста	3,20	3,20					
		зелень свежая	1,35	1,00					
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,80	0,80					
№005934	Печень тушеная в соусе с овощами (76/76)		150		19,72	8,50	9,09	193,29	
		печень говяжья	134,81	106,50					
		масло растительное	4,50	4,50					
		масса тушеной печени		75,00					
		томатная паста	3,00	3,00					
		лук репчатый очищенный	22,50	22,50					
		соль йодированная	0,60	0,60					
	или Гуляш из говядины (70/40)		110		21,05	19,24	2,69	267,94	
		говядина 1 категории	122,92	110,60					
		масло растительное	1,50	1,50					
		лук репчатый очищенный	12,00	12,00					
		масса тушеного мяса		70,00					
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
		томатная паста	2,90	2,90					
		соль йодированная	0,40	0,40					
		масса соуса		40,00					
№008262	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски (гуляш из свинины) (70/40)		110		17,06	20,19	2,69	266,11	
		свинина мясная	112,61	103,60					
		масло растительное	1,50	1,50					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		масса тушеного мяса		70,00					
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
		томатная паста	2,90	2,90					
		соль йодированная	0,40	0,40					
№008260	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским		70/40		17,22	21,71	3,33	282,00	
		свинина	112,61	103,60					
		масса тушеного мяса		70,00					
		морковь свежая очищенная	4,00	4,00					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		масло растительное	1,50	1,50					
		томатная паста	5,00	5,00					
		перец сладкий резанный	20,00	20,00					
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
		соль йодированная	0,70	0,70					
№006267	или Азу "По-новому" из мяса (говядина или свинина)		70/40		17,16	20,71	2,98	271,61	
		свинина	112,61	110,60					
		масло растительное	2,00	2,00					
		масса тушеного мяса		70,00					
		томатная паста	2,90	2,90					
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
		огурцы соленые без уксуса	16,25	13,00					
		лук репчатый очищенный	12,00	12,00					
		соль йодированная	0,30	0,30					
		масса соуса		40,00					
№007824	Пюре картофельное		180		3,96	5,68	26,54	173,63	
		картофель свежий очищенный	153,96	153,95					
		молоко пастеризованное 2,5%	28,40	28,40					
		масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,80	0,60					
№007825	или Картофель отварной		180		3,77	5,09	30,30	182,48	
		картофель свежий очищенный	185,30	185,30					
		масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00					
		соль йодированная	1,20	1,20					
№ 005253	Напиток из шиповника		200		0,54	0,22	13,72	69,38	
		плоды шиповника сухие	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
№ 005264	или Напиток из кураги		200		0,83	0,05	14,15	61,06	
		абрикос сушеный (курага)	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
		кислота лимонная	0,20	0,20					
№ 005257	или Напиток из сухофруктов		200		0,38	0,05	16,07	69,94	
		смесь сухофруктов	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
№008354	или Напиток фруктовый из яблок сушеных		200		0,83	0,05	14,15	61,06	
		смесь сухофруктов	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
	Хлеб ржаной		50		0,46	1,825	24,475	163,3	
	Хлеб пшеничный		20		0,64	0,50	7,22	47,79	
Подник					4,41	4,71	71,76	366,03	
	Мучное изделие промышленного производства		80		2,13	4,16	43,73	231,47	
№008963	Пунш фруктово-ягодный		200		0,48	0,15	11,83	53,67	
		смесь ягодно-яблочная (вишня, клубника, яблоко)	25,00	25,00					
		апельсин свежий	25,00	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
	или Напиток из ягод (вишни, вишни и клубники, смородины, клубника/вишня, яблоко, красная смородина/вишня/яблоко)		200		0,20	0,05	10,63	44,92	
№006765									
№007001,3									
008598	ягоды свежие (замороженные)		25,00	25,00	0,14	0,14	10,17	43,27	
№006925,									
№ 008599	сахар		8,00	8,00	0,25	0,1	9,81	42,92	
	Фрукты свежие		200		1,80	0,40	16,20	80,89	
Итого за день					64,00	60,53	293,39	2077,02	

Девятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
№ 007859	Запеканка из творога	200		28,16	19,85	30,71	386,34
	творог 5% - 9%	13,33	133,33				
	крупа манная	13,20	13,20				
	сахар	10,67	10,67				
	яйцо	6,67	6,67				
	масло сливочное 72%	6,67	6,66				
	сметана 15%	6,66	6,66				
	кефир	40,00	40,00				
	сухарь панировочный	6,67	6,67				
№ 00899€	или Суфле творожное	200		33,97	23,18	21,85	422,27
	творог 5% - 9 %	168,33	168,33				
	яйцо	16,67	16,67				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	37,33	37,33				
	сахар	6,67	6,67				
	крупа манная	13,33	13,33				
	сметана	16,67	16,67				
№ 007861	Сырники из творога	200		31,66	17,16	36,18	419,04
	творог 5% - 9 %	184,00	184,00				
	крупа манная	13,00	13,00				
	сахар	10,00	10,00				
	яйцо	8,00	8,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	сметана 15%	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,27	0,27				
№ 009001	Соус ягодный	30		0,05	0,06	7,01	29,02
	ягоды с/м	9,40	9,40				
	сахар	5,00	5,00				
	крахмал картофельный	1,50	1,50				
№ 008781	или Джем фруктовый (джем фруктовый в индивидуальной упаковке)	18		0,00	0,00	12,24	48,96
№ 00679€	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп.	21		1,47	1,80	11,76	46,20
№ 00795€	или Мед пчелиный в индивидуальной упаковке	10		0,08		8,03	32,80
№007678	Кофейный напиток с молоком (цикорий)	200		3,06	2,50	12,79	86,74
	цикорий натуральный	4,00	4,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
№007304	или Кофейный напиток с цикорием с молоком	200		3,17	2,50	11,99	89,28
	кофейный напиток растворимый с цикорием	3,00	3,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
№ 00663€	Масло сливочное порционно (в инд.упаковке)	20		0,20	14,50	0,28	132,20
	масло сладкосливочное 72%-82%	20,00	20,00				
	Кисломолочный напиток	200		6,00	5,00	8,40	102,00
	Хлеб ржаной	30		0,27	1,095	14,685	97,98
Обед							
№009018	Нарезка из свежих помидор с луком зеленым с маслом с зеленью	150		1,61	7,78	5,43	101,80
	лук зеленый	7,89	7,5				
	томаты свежие	137,70	135,00				
	зелень свежая	2,02	1,50				
	масло растительное	7,00	7,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
№006125	или Салат из овощей (томаты свежие, капуста пекинская, масло растительное)	150		2,59	7,72	7,88	113,70
	томаты свежие	84,15	82,50				
	капуста пекинская	63,19	67,50				
	масло растительное	7,00	7,00				
	зелень свежая	2,02	1,50				
	соль йодированная	0,30	0,30				
Овощи вакуумной сушки							

№005789	Суп лапша с курицей с зеленью (250/40)	250	17,55	17,48	13,87	283,65
	тушка цыпленок-бройлера	92,00 84,00				
	картофель свежий очищенный	75,00 75,00				
	морковь свежая очищенная	10,00 10,00				
	лук репчатый очищенный	10,00 10,00				
	масло сливочное 72%	5,00 5,00				
	макаронные изделия	10,00 10,00				
	укроп свежий	1,35 1,00				
	соль йодированная	0,80 0,80				
№008804	Суп овощной с пельменями Нежные (250/60)	250	4,78	12,92	15,86	143,59
	морковь свежая очищенная	8,00 8,00				
	лук репчатый очищенный	10,00 10,00				
	масло растительное	2,50 2,50				
	пельмени из мяса птицы нежные	50,40 60,00				
	соль йодированная	0,80 0,80				
№007815	Котлета мясная	90	12,27	11,01	13,53	184,40
	говядина 1 кат.	32,30 29,00				
	свинина мясная	31,32 29,00				
	Хлеб пшеничный	16,20 16,20				
	сухари панировочные	6,00 6,00				
	лук репчатый очищенный	9,60 9,60				
	масло растительное	0,60 0,60				
	соль йодированная	0,40 0,40				
№ 007822	или Тефтели мясные	90	11,21	11,12	11,57	192,41
	говядина 1 кат.	31,08 28,00				
	свинина мясная	30,24 28,00				
	лук репчатый очищенный	25,00 25,00				
	крупа рис	7,50 7,50				
	масло растительное	1,40 1,40				
	мука пшеничная	6,00 6,00				
	соль йодированная	0,40 0,40				
№009004	или Шницель мясной	90	12,27	11,01	13,53	184,40
	говядина 1 кат.	32,20 29,00				
	свинина мясная	31,32 29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60 9,60				
	хлеб пшеничный	16,20 16,20				
	масло растительное	0,60 0,60				
	сухарь панировочный	6,00 6,00				
	соль йодированная	0,40 0,40				
№ 007922	Макаронные изделия отварные	200	7,50	5,62	51,19	287,12
	макаронные изделия отварные	71,47 71,47				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	6,67 6,67				
	соль йодированная	2,00 2,00				
№009012	Макароны в томатном соусе	200	6,78	5,97	45,04	263,38
	макаронные изделия отварные	60,00 60,00				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	3,07 3,07				
	соль йодированная	1,00 1,00				
	сахар	0,16 0,16				
	томаты свежие	12,55 12,31				
	пасто томатная	7,73 7,73				
	масло растительное	3,07 3,07				
№006765	Напиток из ягод (вишни, вишни и клубники, смородины, клубника/вишня, яблоко, красная смородина/вишня/яблоко)	200	0,20	0,05	10,63	44,92
№00700						
1,300859		25,00 25,00	0,14	0,14	10,17	43,27
8	ягоды свежие (замороженные)					
№00692						
5, №		8,00 8,00	0,25	0,1	9,81	42,92
008599	сахар					
	Хлеб ржаной	20	0,18	0,73	9,79	65,32
	Хлеб пшеничный	30	0,96	0,45	10,83	71,93
Полдник			5,71	6,35	130,12	365,89
	Мучное изделие промышленного производства	80	3,91	5,95	90,92	193,00
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	Фрукты свежие	200	1,80	0,40	16,20	80,89
Итого за день			80,66	89,98	306,47	2152,57

Десятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
№ 008879	Каша молочная 5 злаков с клубникой	200		13,45	29,37	86,56	738,89
	крупя 5 злаков	17,78	17,78	5,60	7,29	21,75	175,89
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша молочная 5 злаков с клубникой и яблоком	200		5,33	7,11	21,70	171,00
	крупя 5 злаков	18,00	18,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,00	127,00				
	сахар	3,00	3,00				
	сублимированная клубника	1,00	1,00				
	сублимированные яблоки	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша овсяная молочная с сублимированной клубникой, черникой и яблоком	200		5,60	7,80	20,66	177,60
	крупя Геркулес	18,00	18,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	150,00	150,00				
	сахар	3,00	3,00				
	сублимированные ягоды	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 000493	или Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом	200		6,55	7,72	27,38	206,76
	крупя пшено	23,00	23,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	яблоко свежее	35,20	24,60				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 007295	или Каша пшенная молочная с бананом с маслом	200		5,91	7,04	30,27	209,49
	крупя пшено	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	102,22	102,22				
	банан свежий	66,68	40,00				
	сахар	3,60	3,60				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№ 005647	Чай черный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный	0,50	0,50				
№001809	или Чай зеленый	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай зеленый	0,50	0,50				
№007827	или Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	гречишный чай	0,50	0,50				
№006700	или Чай Ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,13
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
№ 006636	Масло сливочное порционно (в инд.упаковке)	20		0,20	14,50	0,28	132,20
	масло сладкосливочное 72%-82%	20,00	20,00				
	Кисломолочный напиток	200		5,60	5,00	22,00	148,00
	Хлеб ржаной	50		0,45	1,825	24,475	163,3
	Хлеб пшеничный	50		1,60	0,75	18,05	119,49
Обед							
№002138	Нарезка из свежего огурца с редисом, маслом растительным, с зеленью	150		1,29	7,64	3,56	88,30
	огурцы свежие	91,80	90,00				
	редис свежий	70,00	52,50				
	масло растительное	7,50	7,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	зелень свежая	2,03	2,00				
№005724	или Нарезка из свежих огурцов с луком зеленым с маслом с зеленью	150		1,07	7,64	2,87	84,25
	огурцы свежие	137,70	135,00				
	лук зеленый	7,89	7,50				
	масло растительное	7,50	7,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	зелень свежая	2,02	2,00				
№001192	Борщ с капустой и картофелем с мясом, сметаной и зеленью	250		10,00	7,10	9,90	146,00
	говядина 1 кат.	35,80	32,20				
	свекла свежая очищенная	40,00	40,00				
	капуста свежая белокочанная	20,00	20,00				
	картофель свежий очищенный	20,00	20,00				
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	томатная паста	3,00	3,00				
	сахар	0,50	0,50				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	кислота лимонная	0,12	0,12				
	сметана 15%	10,00	10,00				
№007781	или Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	250		7,50	5,30	8,20	115,00

		говядина 1 кат.	35,80	32,20					
		картофель свежий очищенный	30,00	30,00					
		капуста свежая белокачанная	62,50	50,00					
		морковь свежая очищенная	12,50	12,50					
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
		зелень свежая	1,35	1,00					
		масло сливочное 72%	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,80	0,80					
		укроп свежий	1,35	1,00					
		сметана 15 %	10,00	10,00					
№007280	Поджарка из мяса		70/40		17,57	21,24	5,12	286,88	
		свинина мясная	112,61	103,60					
		томатная паста	7,50	7,50					
		лук репчатый очищенный	45,45	9,60					
		масло растительное	2,50	2,50					
		соль йодированная	0,40	0,40					
№008280	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским		70/40		17,22	21,71	3,33	282,00	
		свинина	112,61	103,60					
		масса тушеного мяса	70,00						
		морковь свежая очищенная	4,00	4,00					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		масло растительное	1,50	1,50					
		томатная паста	5,00	5,00					
		перец сладкий резанный	20,00	20,00					
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
		соль йодированная	0,70	0,70					
№002357	или Мясо тушеное с овощами (свинина)		70/40		17,06	21,69	2,75	278,91	
		свинина мясная	112,61	103,60					
		томатная паста	1,80	1,80					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		масло растительное	3,00	3,00					
		мука пшеничная высшего сорта	1,80	1,80					
		морковь свежая очищенная	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
№007848	Овощи тушеные		200		3,56	1,57	10,96	74,80	
		капуста свежая белокачанная	200,00	160,00					
		помидоры свежие	13,60	13,33					
		морковь свежая очищенная	26,67	26,67					
		лук репчатый очищенный	13,33	13,33					
		масло растительное	1,33	1,33					
		соль йодированная	1,07	1,07					
№009030	или Овощное Соте		200		34	1,73	11,20	74,80	
	смесь овощная соте (томаты, кабачок, цукини, лук, баклажан, перец)		230,00	200,00					
		масло растительное	1,33	1,33					
		смесь итальянских трав	0,40	0,40					
		соль йодированная	1,07	1,07					
№009028	или Овощи припущенные с цукини со сладким перцем		200		1,47	1,65	6,19	58,80	
		кабачок свежий	159,33	106,60					
		помидоры свежие	27,20	26,60					
		морковь свежая очищенная	26,60	26,60					
		лук репчатый очищенный	13,33	13,33					
		масло растительное	2,00	2,00					
		перец сладкий резанный	26,67	26,67					
		соль йодированная	1,07	1,07					
№009027	или Овощи припущенные с капустой цветной со сладким перцем		200		3,49	1,76	8,43	62,20	
		капуста цветная зам.	126,93	106,66					
		помидоры свежие	27,20	27,20					
		морковь свежая очищенная	26,67	26,67					
		лук репчатый очищенный	13,33	13,33					
		масло растительное	2,00	2,00					
		перец сладкий резанный	26,67	26,67					
		соль йодированная	1,07	1,07					
№009029	или Овощи запеченные		200		4,01	3,22	12,99	106,35	
		кабачок свежий	77,20	61,60					
		баклажаны свеж.	56,80	54,00					
		помидоры свежие	43,28	42,40					
		капуста брокколи зам	34,53	34,53					
		капуста цветная зам.	31,73	31,73					
		морковь свежая очищенная или мини	21,73	21,73					
		лук репчатый очищенный	40,00	40,00					
		масло растительное	3,00	3,00					
		орегано сушеная	0,40	0,40					
		укроп свежий	1,80	1,33					
		соль йодированная	1,07	1,07					
№008963	Пунш фруктово-ягодный		200		0,48	0,15	11,83	53,67	
	смесь ягодно-яблочная (вишня, клубника, яблоко)		25,00	25,00					
		апельсин свежий	25,00	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
	Хлеб ржаной		50		0,45	1,825	24,475	163,3	
	Хлеб пшеничный		50		1,60	0,75	18,05	119,49	
Полдник					4,83	5,73	71,99	369,37	
	Мучное изделие промышленного производства		80		2,13	4,16	43,73	231,47	
	Сок фруктовый в ассортименте		200		0,00	0,00	23,00	92,00	
	Творог Растишка		45		2,70	1,57	5,26	45,90	
Итого за день					53,23	75,37	242,44	2040,70	

Одиннадцатый день (2)		Третья неделя					
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
№ 007295	Каша пшеничная молочная с бананом с маслом	200		18,66	32,90	91,83	760,65
	крупы пшено	20,00	20,00	5,91	7,04	30,27	209,49
	молоко пастеризованное 2,5%	102,22	102,22				
	банан свежий	66,68	40,00				
	сахар	3,60	3,60				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Каша молочная 5 злаков с клубникой и яблоком	200		5,33	7,11	21,70	171,00
	крупы 5 злаков	18,00	18,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,00	127,00				
	сахар	3,00	3,00				
	сублимированная клубника	1,00	1,00				
	сублимированные яблоки	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша овсяная молочная с сублимированной клубникой, черникой и яблоком	200		5,60	7,80	20,66	177,60
	крупы Геркулес	18,00	18,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	150,00	150,00				
	сахар	3,00	3,00				
	сублимированные ягоды	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 000493	или Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом	200		6,55	7,72	27,38	206,76
	крупы пшено	23,00	23,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	яблоко свежее	35,20	24,60				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 008879	или Каша молочная 5 злаков с клубникой	200		5,60	7,29	21,75	175,89
	крупы 5 злаков	17,78	17,78				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№007304	Кофейный напиток с цикорием с молоком (курзуме)	200		3,17	2,50	11,99	89,28
	кофейный напиток растворимый с цикорием	3,00	3,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
№007678	или Кофейный напиток с молоком (цикорий)	200		3,06	2,50	12,79	86,74
	цикорий натуральный	4,00	4,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
№ 008794	Тост двойной с сыром Гауда (тост двойной ржаной с	63		8,92	7,18	24,81	166,38
№ 008818	сыром Гауда)						
	хлеб пшеничный или ржаной тостовый	34,00	34,00				
	сыр Гауда	29,00	29,00				
№ 007286	или Тост с сыром Гауда	31,50		4,46	3,59	12,41	83,19
	хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00				
	сыр твердый	14,50	14,50				
№ 009000	или Тост двойной "Дуэт" с сыром Гауда	63		9,83	7,26	21,92	158,05
	хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00				
	хлеб ржаной тостовый	17,00	17,00				
	сыр Гауда	29,00	29,00				
№ 006636	Масло сливочное порционно (в инд.упаковке)	20		0,20	14,50	0,28	132,20
	масло сладкосливочное 72%-82%	20,00	20,00				
	Хлеб ржаной	50		0,459	1,683	24,48	163,3
Обед				35,64	35,10	108,33	973,43
№009018	Нарезка из свежих помидор с луком зеленым с маслом с зеленью	150		1,61	7,78	5,43	101,80
	лук зеленый	7,89	7,5				
	томаты свежие	137,70	135,00				
	зелень свежая	2,02	1,50				
	масло растительное	7,00	7,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
№006125	или Салат из овощей (томаты свежие, капуста пекинская, масло растительное)	150		2,59	7,72	7,88	113,70
	томаты свежие	84,15	82,50				
	капуста пекинская	63,19	67,50				
	масло растительное	7,00	7,00				
	зелень свежая	2,02	1,50				
	соль йодированная	0,30	0,30				
№003407	Суп картофельный с рисом, мясом со сметаной и зеленью	250		8,42	10,66	17,72	200,90
	говядина 1 кат.	35,90	32,20				
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				

		масло сладкосливочное / 2% - 82%	5,00	5,00					
		крупа рисовая	5,00	5,00					
		сметана 15%	10,00	10,00					
		зелень свежая	1,35	1,00					
		соль йодированная	0,80	0,80					
№001836	или Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной и с зеленью		250		8,65	10,68	17,66	202,13	
		говядина 1 кат.	35,80	32,20					
		крупа перловая	5,00	5,00					
		масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00					
		лук репчатый очищенный	8,00	8,00					
		огурцы консервированные	29,25	29,25					
		картофель свежий очищенный	75,00	75,00					
		морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
		зелень свежая	1,35	1,00					
		соль йодированная	0,80	0,80					
		сметана 15%	10,00	10,00					
№005934	Печень тушеная в соусе с овощами (75/75)		150		19,72	8,50	9,09	193,29	
		печень говяжья	134,81	106,50					
		масло растительное	4,50	4,50					
		масса тушеной печени	75,00						
		томатная паста	3,00	3,00					
		лук репчатый очищенный	22,50	22,50					
		соль йодированная	0,60	0,60					
	или Гуляш из говядины (70/40)		110		21,05	19,24	2,69	267,94	
		говядина 1 категории	122,92	110,60					
		масло растительное	1,50	1,50					
		лук репчатый очищенный	12,00	12,00					
		масса тушеного мяса	70,00						
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
		томатная паста	2,90	2,90					
		соль йодированная	0,40	0,40					
		масса соуса	40,00						
№008262	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски (гуляш из свинины) (70/40)		110		17,06	20,19	2,69	265,11	
		свинина мясная	112,61	103,60					
		масло растительное	1,50	1,50					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		масса тушеного мяса	70,00						
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
		томатная паста	2,90	2,90					
		соль йодированная	0,40	0,40					
№008280	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским		70/40		17,22	21,71	3,33	282,00	
		свинина	112,61	103,60					
		масса тушеного мяса	70,00						
		морковь свежая очищенная	4,00	4,00					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		масло растительное	1,50	1,50					
		томатная паста	5,00	5,00					
		перец сладкий резанный	20,00	20,00					
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
		соль йодированная	0,70	0,70					
№006267	или Азу "По-новому" из мяса (говядина или свинина)		70/40		17,16	20,71	2,98	271,61	
		свинина	112,61	110,60					
		масло растительное	2,00	2,00					
		масса тушеного мяса	70,00						
		томатная паста	2,90	2,90					
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
		огурцы соленые без уксуса	16,25	13,00					
		лук репчатый очищенный	12,00	12,00					
		соль йодированная	0,30	0,30					
		масса соуса	40,00						
№007824	Пюре картофельное		180		3,96	5,68	26,54	173,63	
		картофель свежий очищенный	153,96	153,95					
		молоко пастеризованное 2,5%	28,40	28,40					
		масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
№007825	или Картофель отварной		180		3,77	5,09	30,30	182,48	
		картофель свежий очищенный	185,30	185,30					
		масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00					
		соль йодированная	1,20	1,20					
№006765	клублина/вишня, яблоко, красная смородина/вишня/яблоко)		200		0,20	0,05	10,63	44,92	
№007001, 3008598	ягоды свежие (замороженные)		25,00	25,00	0,14	0,14	10,17	43,27	
№008925, № 008599	сахар		8,00	8,00	0,25	0,1	9,81	42,92	
	Хлеб ржаной		50		0,45	1,825	24,475	163,3	
	Хлеб пшеничный		40		1,28	0,60	14,44	95,59	
Полдник					5,71	6,35	130,12	365,89	
	Мучное изделие промышленного производства		80		3,91	5,95	90,92	193,00	
	Сок фруктовый в ассортименте		200		0,00	0,00	23,00	92,00	
	Фрукты свежие		200		1,80	0,40	16,20	80,89	
Итого за день					60,01	74,35	330,28	2099,97	

Двенадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				29,21	28,46	90,22	735,47
№ 00785	Запеканка из творога	200		28,16	19,85	30,71	386,34
	творог 5% - 9%	13,33	133,33				
	крупа манная	13,20	13,20				
	сахар	10,67	10,67				
	яйцо	6,67	6,67				
	масло сливочное 72%	6,67	6,66				
	сметана 15%	6,66	6,66				
	кефир	40,00	40,00				
	сухарь панировочный	6,67	6,67				
№ 00899	или Суфле творожное	200		33,97	23,18	21,85	422,27
	творог 5% - 9 %	168,33	168,33				
	яйцо	16,67	16,67				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	37,33	37,33				
	сахар	6,67	6,67				
	крупа манная	13,33	13,33				
	сметана	16,67	16,67				
№ 00786	Сырники из творога	200		31,66	17,16	36,18	419,04
	творог 5% - 9 %	184,00	184,00				
	крупа манная	13,00	13,00				
	сахар	10,00	10,00				
	яйцо	8,00	8,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	сметана 15%	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,27	0,27				
№ 00878	Джем фруктовый (джем фруктовый в индивидуальной упаковке)	18		0,00	0,00	12,24	48,96
№ 00679	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп.	21		1,47	1,80	11,76	46,20
№ 00795	или Мед пчелиный в индивидуальной упаковке	10		0,08		8,03	32,80
№ 00900	или Соус ягодный	30		0,05	0,06	7,01	29,02
	ягоды с/м	9,40	9,40				
	сахар	5,00	5,00				
	крахмал картофельный	1,50	1,50				
№ 00782	Чай с лимоном с сахаром	200		0,06	0,01	5,20	22,34
	чай черный	0,5	0,5				
	сахар	5,00	5,00				
	лимон свежий	7,78	7,00				
№001222	или Чай с апельсином	200		0,06	0,01	5,56	22,97
	чай черный	0,50	0,50				
	сахар	5,00	5,00				
	апельсин	8,00	7,00				
№ 00663	Масло сливочное порционно (в инд.упаковке)	10		0,10	7,25	0,14	66,10
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	125		0,62	0,25	27,25	113,75
	Хлеб ржаной	30		0,27	1,095	14,685	97,98
Обед				37,22	23,22	75,02	746,30
№000716	Помидоры свежие порционно с зеленью	150		1,68	0,31	5,76	36,40
	помидоры свежие	153,00	150,00				
	соль йодированная	0,37	0,37				
	зелень свежая	2,03	1,50				
	или Помидоры Черри	150		16,65	0,60	5,25	36,00
	помидоры Черри	150,00	150,00				
№000542	или Огурцы свежие порционно с зеленью	150		1,08	0,16	2,91	16,90
	огурцы свежие	153,00	150,00				
	соль йодированная	0,37	0,37				
	зелень свежая	2,03	1,50				
№003865	Лагман с мясом с зеленью	250		7,77	9,02	10,79	156,28
	говядина 1 кат	35,80	32,20				

	картофель свежий очищенный	40,00	40,00					
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00					
	морковь свежая очищенная	15,00	15,00					
	помидоры свежие	10,20	10,00					
	перец болгарский	19,50	15,00					
	томатная паста	4,00	4,00					
	масло растительное	3,00	3,00					
	макаронные изделия	15,00	15,00					
	зелень свежая	1,35	1,35					
	соль йодированная	0,80	0,80					
	или Суп картофельный с макаронами , мясом с			250				
№ 00677	зеленью				8,44	40,66	17,78	201,30
№ 00885	говядина 1 кат	35,80	32,20		7,19	9,97	13,87	175,67
	свинина	36,30	33,40					
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00					
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
	макаронные изделия	10,00	10,00					
	укроп свежий	1,35	1,00					
	соль йодированная	0,80	0,80					
№ 00731	Филе куриное запеченное с сыром			120	24,89	11,26	1,79	209,77
	филе куриное замороженное	144,91	138,00					
	кефир	34,67	34,67					
	сыр	13,87	13,33					
	масло растительное	0,93	0,93					
	чеснок свежий	1,73	1,33					
	соль йодированная	0,67	0,67					
№001927	или Бедро куриное запеченное			120	19,55	20,95	0,00	271,30
	бедро куриное	164,76	145,92					
	масло растительное	0,96	0,96					
	соль йодированная	0,60	0,60					
№00672E	или Фрикасе из филе куриного (70/40)			110	15,29	10,59	2,64	167,58
	филе куриное	101,43	96,60					
	лук репчатый очищенный	24,00	24,00					
	масло растительное	0,80	0,80					
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00					
	сметана 15%	15,00	15,00					
	зелень свежая	1,35	1,00					
	соль йодированная	0,50	0,50					
№007312	или Чахохбили " По-школьному" из филе куриного с томатами(70/40)			110	15,32	4,75	3,91	120,62
	филе куриное	101,43	96,60					
	лук репчатый очищенный	25,00	25,00					
	паста томатная	5,00	5,00					
	масло растительное	0,80	0,80					
	зелень сушеная	0,02	0,02					
	томаты	16,32	16,00					
	чеснок	1,30	1,00					
	соль йодированная	0,40	0,40					
№007872	Рис припущенный с овощами			180,00	4,40	6,31	43,60	249,17
	крупа рис	55,26	55,26					
	масло растительное	1,36	1,36					
	лук репчатый очищенный	16,99	16,99					
	морковь свежая очищенная	17,89	17,89					
	масло сливочное 72%	6,00	6,00					
	соль йодированная	0,60	0,60					
№007874	или Булгур с овощами			180	6,97	6,45	42,43	244,21
	крупа булгур	52,36	52,36					
	морковь свежая очищенная	17,89	17,89					
	лук репчатый очищенный	16,99	16,99					
	масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00					
	масло растительное	1,36	1,36					
	соль йодированная	0,60	0,60					
	или Каша Алексеевская с овощами			180	7,04	8,45	42,76	262,45
	смесь круп (рис, нут)	55,26	55,26					
	морковь свежая очищенная	17,89	17,89					

	лук репчатый очищенный	16,99	16,99				
	масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00				
	масло растительное	1,35	1,35				
	соль йодированная	0,60	0,60				
№007832	или Перловка отварная с овощами	180		4,91	6,27	34,21	213,44
	крупка перловая	47,08	47,08				
	морковь свежая очищенная	17,89	17,89				
	лук репчатый очищенный	16,99	16,99				
	масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00				
	масло растительное	1,35	1,35				
	соль йодированная	0,60	0,60				
№007876	или Кускус с овощами	180		5,01	6,19	32,16	207,83
	крупка кускус	43,50	43,50				
	морковь свежая очищенная	17,89	17,79				
	лук репчатый очищенный	16,99	16,99				
	масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00				
	масло растительное	1,35	1,35				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	или Каша Павловская с курицей	250		26,2	8,1	27	287
	филе куриное замороженное	130,04	110,04				
	смесь круп (гречка, нут)	40,00	40,00				
	морковь свежая очищенная	17,00	17,00				
	лук репчатый очищенный	16,00	16,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	или Плов ароматный из булгура с курицей	250		25,1	6,4	30,8	287
	булгур	49,40	49,40				
	филе куриное замороженное	130,04	110,04				
	морковь свежая очищенная	17,00	17,00				
	лук репчатый очищенный	16,00	16,00				
	паприка молотая	0,25	0,25				
	специя (томат, базилик, чеснок)	0,55	0,55				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
№008354	Напиток фруктовый из яблок сушеных	200		0,83	0,05	14,15	61,06
	смесь сухофруктов	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
№ 00525	или Напиток из шиповника	200		0,54	0,22	13,72	69,38
	плоды шиповника сухие	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
№ 00526	или Напиток из кураги	200		0,83	0,05	14,15	61,06
	абрикос сушеный (курага)	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
	кислота лимонная	0,20	0,20				
№ 00525	или Напиток из сухофруктов	200		0,38	0,05	16,07	59,94
	смесь сухофруктов	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
	Хлеб ржаной	50		0,45	1,825	24,475	163,3
	Хлеб пшеничный	50		1,60	0,75	18,05	119,49
Полдник				4,16	12,19	60,17	388,52
	Вафли или печенье витаминизированные	40		1,80	11,60	25,20	212,00
№008963	Пунш фруктово-ягодный	200		0,48	0,15	11,83	53,67
	смесь ягодно-яблочная (вишня, клубника, яблоко)	25,00	25,00				
	апельсин свежий	25,00	25,00				
	сахар	8,00	8,00				
№006715	или Кисель витаминизированный Гарден	200		0,13	0,30	23,84	97,55
	кисель с витаминами сухой	15,00	15,00				
	сок лайма	5	5				
	вишня замороженная	16,60	16,60				
	сахар	8,00	8,00				
	Фрукты свежие	200		1,88	0,44	23,14	122,85
Итого за день				70,59	63,86	225,41	1870,29

Тринадцатый день (2)		Третья неделя					
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
№ 008879	Каша молочная 5 злаков с клубникой	200		12,86	28,12	68,26	617,00
				5,60	7,29	21,75	175,89
	крупя 5 злаков	17,78	17,78				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или каша молочная 5 злаков с клубникой и	200		5,33	7,11	21,70	171,00
	крупя 5 злаков	18,00	18,00				
масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00					
молоко пастеризованное 2,5%	127,00	127,00					
сахар	3,00	3,00					
сублимированная клубника	1,00	1,00					
сублимированные яблоки	1,00	1,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
или Каша овсяная молочная с сублимированной клубникой, черникой и яблоком	200		5,60	7,80	20,66	177,60	
крупя Геркулес	18,00	18,00					
масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00					
молоко пастеризованное 2,5%	150,00	150,00					
сахар	3,00	3,00					
сублимированные ягоды	3,00	3,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
№ 000493	или Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом	200		6,55	7,72	27,38	206,76
	крупя пшено	23,00	23,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	яблоко свежее	35,20	24,60				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша пшенная молочная с бананом с маслом	200		5,91	7,04	30,27	209,49
крупя пшено	20,00	20,00					
молоко пастеризованное 2,5%	102,22	102,22					
банан свежий	66,68	40,00					
сахар	3,60	3,60					
масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
№007304	Кофейный напиток с цикорием с молоком (курзуме)	200		3,17	2,50	11,99	89,28
	кофейный напиток растворимый с цикорием	3,00	3,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
№007678	или Кофейный напиток с молоком (цикорий)	200		3,06	2,50	12,79	86,74
	цикорий натуральный	4,00	4,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
№ 006636	Масло сливочное порционно (в инд.упаковке)	20		0,20	14,50	0,28	132,20
	масло сладкосливочное 72%-82%	20,00	20,00				
	Кисломолочный напиток	200		5,60	5,00	22,00	148,00
	Хлеб ржаной	20		0,18	0,73	9,79	65,32
	Хлеб пшеничный	40		1,28	0,60	14,44	95,59
Обед							
№002138	Нарезка из свежего огурца с редисом, маслом растительным, с зеленью	150		1,29	7,64	3,56	88,30
	огурцы свежие	91,80	90,00				
	редис свежий	70,00	52,50				
	масло растительное	7,50	7,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	зелень свежая	2,03	2,00				
№005724	или Нарезка из свежих огурцов с луком зеленым с маслом с зеленью	150		1,07	7,64	2,87	84,25
	огурцы свежие	137,70	135,00				
	лук зеленый	7,89	7,50				
	масло растительное	7,50	7,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	зелень свежая	2,02	2,00				
№ 009003	Суп гороховый с мясом и гречками с зеленью	250		12,79	10,44	31,08	268,27
	свинина крупнокусковая	36,73	33,40				
	картофель свежий очищенный	50,00	50,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				

	морковь свежая очищенная	12,00	12,00				
	горох колотый	20,20	20,20				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	хлеб пшеничный	18,75	18,75				
	соль йодированная	0,80	0,80				
№009002	Суп фасолевый с мясом и зеленью	250		10,12	7,43	31,08	229,86
	свинина крупнокусковая	36,73	33,40				
	картофель свежий очищенный	40,00	40,00				
	лук репчатый очищенный	13,00	13,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	фасоль красная консервированная	36,40	20,00				
	томатная паста	3,20	3,20				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
№007290	Печень "По-строгановски"	150		30,24	9,82	10,99	215,34
	печень говяжья	134,81	106,50				
	масло растительное	3,00	3,00				
	сметана 15 %	18,75	18,75				
	мука пшеничная высшего сорта	5,70	5,70				
	томатная паста	3,60	3,60				
	соль йодированная	0,60	0,60				
№008281	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским	110		17,47	23,51	3,53	300,15
	свинина мясная	112,61	103,60				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	перец болгарский свежий	19,95	15,00				
	зелень свежая	0,68	0,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	сметана 15%	12,00	12,00				
	чеснок свежий	0,64	0,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№005533	или Бефстроганов из мяса (говядина или свинина)	120		21,44	21,57	3,80	295,07
№008258	говядина 1 кат.	122,92	110,60	17,44	22,52	3,80	292,23
	или свинина	112,61	103,60				
	масло растительное	1,00	1,00				
	<i>масса тушеного мяса</i>	<i>70,00</i>					
	лук репчатый очищенный	24,00	24,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	сметана 15%	12,00	12,00				
	мука пшеничная	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№007825	Картофель отварной	180		3,77	5,09	30,30	182,48
	картофель свежий очищенный	185,30	185,30				
	масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00				
	соль йодированная	1,20	1,20				
№001507	или Картофельные шарики (дольки) запеченные	180		4,03	2,18	32,86	167,69
	картофель свежий очищенный	201,60	201,60				
	масло растительное	1,50	1,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№001436	Морковь мини припущенная	50		0,65	1,3	3,45	28,75
	морковь мини	56	56				
	масло растительное	1,25	1,25				
	соль йодированная	0,125	0,125				
	или Овощная смесь европейская (мексиканская)	50		1,53	2,72	5,3	51,76
	морковь мини	54,6	54,5				
	масло растительное	1,25	1,25				
	соль йодированная	0,125	0,125				
№006453	Напиток грушевый с яблоком (или из свежих плодов)	200		0,16	0,14	12,00	50,72
	яблоки свежие очищенные	22,20	20,00				
	яблоко свежее	22,20	20,00				
	сахар	8,00	8,00				
	кислота лимонная	0,20	0,20				
№006294	или Напиток из свежих яблок	200		0,16	0,14	12,00	50,72
	яблоки свежие очищенные	22,20	20,00				
	яблоко свежее	22,20	20,00				
	сахар	8,00	8,00				
	кислота лимонная	0,20	0,20				
	Хлеб ржаной	50		0,45	1,825	24,475	163,3
	Хлеб пшеничный	30		0,96	0,45	10,83	71,93
Полдник				5,71	6,35	130,12	365,89
	Мучное изделие промышленного производства	80		3,91	5,95	90,92	193,00
	Сок фруктовый в ассортименте	200		0,00	0,00	23,00	92,00
	Фрукты свежие	200		1,80	0,40	16,20	80,89
Итого за день				68,23	69,88	321,62	2023,23

Третья неделя

Четырнадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				30,75	33,05	72,83	754,12
№006068	Омлет запеченный натуральный с маслом	180		18,48	19,07	3,52	259,88
	яйцо	135,00	135,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	54,00	54,00				
	масло растительное	2,40	2,40				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 008326	или Омлет запеченный с сыром	180		20,39	21,77	3,48	292,40
	яйцо	127,20	127,20				
	масло растительное	2,39	2,39				
	молоко пастеризованное 2,5%	52,80	52,80				
	сыр	12,40	12,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 006759	или Скрембл с томатом свежим	180		17,68	20,15	4,01	268,64
	яйцо	125,40	125,40				
	молоко пастеризованное 2,5%	54,00	54,00				
	помидоры свежие	12,40	12,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 008893	Блинчики мини (блинчики ажурные)	82		3,38	5,80	18,50	139,84
№ 008894	мука пшеничная высшего сорта	22,00	22,00				
	сахар	0,50	0,50				
	молоко пастеризованное 2,5%	58,70	58,70				
	масло сладкосливочное 72%-82%	1,00	1,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	яйцо	3,00	3,00				
№ 008895	или Панкейки, панкейки мини, панкейки классические	90		5,44	7,50	36,06	276,68
№ 008896	яйцо	3,00	3,00				
№ 008897	сахар	2,00	2,00				
	масло растительное	4,66	4,66				
	мука пшеничная высшего сорта	56,46	56,46				
	молоко пастеризованное 2,5%	56,46	56,46				
	дрожжи	1,60	1,60				
	соль йодированная	1,05	1,05				
№ 008781	Джем фруктовый (джем фруктовый в индивидуальной упаковке)	18		0,00	0,00	12,24	48,96
№ 006793	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп.	21		1,47	1,80	11,76	46,20
№ 007953	или Мед пчелиный в индивидуальной упаковке	10		0,08		8,03	32,80
	или Блинчики с фруктовой начинкой	80		3,20	6,78	39,22	225,68
	или Блинчики с вареной гущенкой	80		6,02	7,15	35,23	225,66
№ 005647	Чай черный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный	0,50	0,50				
№001809	или Чай зеленый	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай зеленый	0,50	0,50				
№007827	или Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	гречишный чай	0,50	0,50				
№006700	или Чай Ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,13
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
	Молоко витаминизированное (йодированное) в инд.упаковке	200		5,80	5,00	9,60	105,28
	Хлеб ржаной	50		0,45	1,825	24,475	163,3
				40,49	35,28	109,97	951,76
№009016	Салат Витаминный из квашеной капусты с луком зеленым с маслом	150		2,55	7,64	6,15	107,64
	капуста квашеная	198,15	138,75				
	лук зеленый	3,75	3,00				
	масло растительное	7,50	7,50				
	сахар	1,875	1,875				
№009015	или Салат Витаминный из свежей капусты с морковью с маслом	150		2,44	7,63	8,89	115,67
	капуста белокачанная	152,34	121,88				
	лимонная кислота	0,38	0,38				
	сахар	1,88	1,88				
	морковь свежая очищенная	18,75	18,75				
	масло растительное	7,50	7,50				
	соль йодированная	0,38	0,38				
№006500	Уха "Рыбацкая" с зеленью (с горбушей или кижуч) (200/60)	260		17,35	9,17	12,14	200,78
	филе горбуши замороженное на шкуре	84,27	75,00				
	масса отварной рыбы	60,00					
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40				
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
№007456	Уха "По-ростовски" с зеленью (с горбушей или с несколькими видами рыбы) (200/60)	260		17,53	9,21	12,75	204,62

	филе горбуши замороженное на шкуре	84,27	75,00					
	масса отварной рыбы	60,00						
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40					
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40					
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00					
	укроп свежий	1,35	1,00					
	томаты свежие	16,00	16,00					
	соль йодированная	0,80	0,80					
№009004	Шницель мясной	90		12,27	11,01	13,53	184,40	
	говядина 1 кат.	32,20	29,00					
	свинина мясная	31,32	29,00					
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60					
	хлеб пшеничный	16,20	6,00					
	масло растительное	0,60	0,60					
	сухарь панировочный	6,00	6,00					
	соль йодированная	0,40	0,40					
№007815	или Котлета мясная	90		12,27	11,01	13,53	184,40	
	говядина 1 кат.	32,30	29,00					
	свинина мясная	31,32	29,00					
	Хлеб пшеничный	16,20	16,20					
	сухари панировочные	6,00	6,00					
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60					
	масло растительное	0,60	0,60					
	соль йодированная	0,40	0,40					
№ 007822	Тефтели мясные	90		11,21	11,12	11,57	184,40	
	говядина 1 кат.	31,08	28,00					
	свинина мясная	30,24	28,00					
	лук репчатый очищенный	25,00	25,00					
	крупа рис	7,50	7,50					
	масло растительное	1,40	1,40					
	мука пшеничная	6,00	6,00					
	соль йодированная	0,40	0,40					
№ 007833	Каша гречневая отварная	180		6,86	6,13	30,92	206,03	
	крупа гречневая	54,00	54,00					
	масло сладкосливочное 72%-82%	7,00	7,00					
	соль йодированная	0,80	0,80					
	или Каша Александровская вязкая	180		6,94	5,4	29,6	191,98	
	смесь круп Александровская (пшено, нут)	54,50	54,50					
	масло сладкосливочное 72%-82%	7,00	7,00					
	соль йодированная	0,80	0,80					
	или Каша Павловская вязкая	180		7,78	5,4	28,3	194,4	
	смесь круп Павловская (гречка, нут)	54,50	54,50					
	масло сладкосливочное 72%-82%	7,00	7,00					
	соль йодированная	0,80	0,80					
№008283	или Каша гречневая с тушеной говядиной	250		19,5	19,82	29,92	377,17	
	говядина тушеная	87,00	87,00					
	крупа гречневая	44,00	44,00					
	морковь свежая очищенная	20,00	20,00					
	лук репчатый очищенный	19,00	19,00					
	масло растительное	2,50	2,50					
	соль йодированная	1,00	1,00					
	или Каша Александровская с тушеной говядиной	250		23,00	18,50	39,50	416,00	
	смесь круп (пшено, нут)	54,70	54,70					
	говядина тушеная консервированная	87,00	87,00					
	морковь свежая очищенная	28,00	28,00					
	лук репчатый очищенный	37,00	37,00					
	масло растительное	4,00	4,00					
	соль йодированная	1,00	1,00					
	или Каша Павловская с тушеной говядиной	250		24,00	18,50	38,50	419,00	
	смесь круп (гречка, нут)	54,70	54,70					
	говядина тушеная консервированная	87,00	87,00					
	морковь свежая очищенная	28,00	28,00					
	лук репчатый очищенный	37,00	37,00					
	масло растительное	4,00	4,00					
	соль йодированная	1,00	1,00					
	Сок фруктовый в ассортименте	200		0,00	0,00	23,00	92,00	
	Хлеб ржаной	20		0,18	0,73	9,79	65,32	
	Хлеб пшеничный	40		1,28	0,60	14,44	95,59	
Полдник				7,66	7,60	78,09	420,82	
	Мучное изделие промышленного производства	80		2,13	4,16	43,73	231,47	
№006715	Кисель витаминизированный Гарден	200		0,13	0,30	23,84	97,55	
	кисель с витаминами сухой	15,00	15,00					
	сок лайма	5	5					
	вишня замороженная	16,60	16,60					
	сахар	8,00	8,00					
№008963	или Пунш фруктово-ягодный	200		0,48	0,15	11,83	53,67	
	смесь ягодно-яблочная (вишня, клубника, яблоко)	25,00	25,00					
	апельсин свежий	25,00	25,00					
	сахар	8,00	8,00					
	или Пунш ягодный (в ассортименте)	200		0,2	0,05	26	108	
	или Напиток Мохито	200		0,15	0	20,1	81	
	Творог Растиска	90		5,40	3,14	10,52	91,80	
Итого за день				78,90	75,92	260,89	2126,70	

Пятнадцатый день (2)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
№007454	Каша молочная "Дружба" с маслом	200		16,47	20,97	97,93	728,03
	крупа рисовая	16,67	16,67	6,33	7,39	29,49	210,70
	крупа пшено	12,22	12,22				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 00557	или Каша ячневая молочная с маслом	200		6,83	7,22	29,66	211,73
	крупа ячневая	30,78	30,78				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 00573	или Каша пшеничная молочная с маслом	200		4,68	7,58	16,06	152,13
	крупа пшеничная	21,11	21,11				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№00005	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	200		5,60	7,09	26,42	192,72
	крупа кукурузная	22,20	22,20				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
№ 00054	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200		5,23	7,03	25,63	187,60
	крупа рисовая	21,11	21,11				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 00073	или Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом	200		6,31	7,55	25,42	195,83
	крупа пшенная	22,22	22,22				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Алексеевская молочная с маслом сливочным	200		5,88	7,33	21,10	172,20
	смесь круп (ячмень, нут)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Суворовская молочная с маслом сливочным	200		6,22	7,55	18,88	167,70
	смесь круп (нут, овес, пшеница, ячмень)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Петровская молочная с маслом сливочным	200		6,55	7,44	20,55	174,44
	смесь круп (ячмень, нут)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Александровская молочная с маслом сливочным	200		6,55	7,77	20,44	176,66
	смесь круп (пшено, нут)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№007304	Кофейный напиток с цикорием с молоком (курзуме)	200		3,17	2,50	11,99	89,28
	кофейный напиток растворимый с цикорием	3,00	3,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
№007678	или Кофейный напиток с молоком (цикорий)	200		3,06	2,50	12,79	86,74
	цикорий натуральный	4,00	4,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
	Сыр порционный плавленый	32		2,92	6,50	2,92	81,26
	Мороженое молочное с пребиотиком	55		2,00	2,00	11,00	64,00
	Хлеб ржаной	50		0,45	1,825	24,475	163,3

	Хлеб пшеничный	50	1,60	0,75	18,05	119,49
Обед			48,90	41,93	98,43	1044,59
№002137	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы) с зеленью с маслом растительным	150	1,32	7,71	4,16	93,05
	огурцы свежие	72,68	71,25			
	помидоры свежие	72,68	71,25			
	масло растительное	7,50	7,50			
	соль йодированная	0,40	0,40			
	укроп свежий	2,03	1,50			
№009017	или Нарезка из свежих овощей (огурцы, перец сладкий) с маслом с зеленью	150	1,31	7,65	4,15	90,53
	огурцы свежие	99,45	97,50			
	помидоры свежие	59,99	45,00			
	масло растительное	7,50	7,50			
	соль йодированная	0,40	0,40			
	укроп свежий	2,03	1,50			
№005785	или Овощи вакуумной сушки Суп лапша с курицей с зеленью (250/40)	250	17,55	17,48	13,87	283,65
	тушка цыпленок-бройлера	92,00	84,00			
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00			
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	масло сливочное 72%	5,00	5,00			
	макаронные изделия	10,00	10,00			
	укроп свежий	1,35	1,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
№008804	Суп овощной спельменями Нежные (250/60)	250	4,78	12,92	15,86	143,59
	морковь свежая очищенная	8,00	8,00			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	масло растительное	2,50	2,50			
	пельмени из мяса птицы нежные	50,40	60,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
№006545	Рыба припущенная (минтай, хек, треска) припущенная с маслом сливочным	120	23,51	8,58	0,80	174,31
	филе минтая замороженное на шкуре	163,60	145,60			
	лук репчатый очищенный	8,00	8,00			
	масло сливочное 72%	10,00	10,00			
	соль йодированная	0,53	0,53			
№007842	или Горбуша запеченная	120	30,46	11,06	4,66	240,02
	филе горбуши замороженное на шкуре	156,10	141,60			
	мука пшеничная высшего сорта	6,67	6,67			
	масло растительное	1,07	1,07			
	соль йодированная	0,53	0,53			
№004175	Рыба припущенная (горбуша, кижуч) припущенная с маслом сливочным	120	30,80	17,46	0,84	283,73
	филе горбуши замороженное на шкуре	163,60	145,60			
	лук репчатый очищенный	8,53	8,53			
	масло сливочное 72%	10,00	10,00			
	соль йодированная	0,53	0,53			
№007824	Пюре картофельное	180	3,96	5,68	26,54	173,63
	картофель свежий очищенный	153,96	153,95			
	молоко пастеризованное 2,5%	28,40	28,40			
	масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00			
	соль йодированная	0,60	0,60			
№007825	или Картофель отварной	180	3,77	5,09	30,30	182,48
	картофель свежий очищенный	185,30	185,30			
	масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00			
	соль йодированная	1,20	1,20			
№ 00526	Напиток из кураги	200	0,83	0,05	14,15	61,06
	абрикос сушеный (курага)	16,00	16,00			
	сахар	6,00	6,00			
	кислота лимонная	0,20	0,20			
№008354	или Напиток фруктовый из яблок сушеных	200	0,83	0,05	14,15	61,06
	смесь сухофруктов	16,00	16,00			
	сахар	6,00	6,00			
	лимонная кислота	0,20	0,20			
№ 00525	или Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	13,72	69,38
	плоды шиповника сухие	16,00	16,00			
	сахар	6,00	6,00			
№ 00525	или Напиток из сухофруктов	200	0,38	0,05	16,07	59,94
	смесь сухофруктов	16,00	16,00			
	сахар	6,00	6,00			
	лимонная кислота	0,20	0,20			
	Хлеб ржаной	50	0,45	1,825	24,475	163,3
	Хлеб пшеничный	40	1,28	0,60	14,44	95,59
Полдник			2,13	4,16	66,73	323,47
	Мучное изделие промышленного производства	80	2,13	4,16	43,73	231,47
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	23,00	92,00
Итого за день			67,50	67,05	263,09	2096,09