



ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
С 7 ми до 11 ЛЕТ (осенне-весенний сезон)

Тюмень 2023 год

| ПРИМЕРНОЕ 20- ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ                                                                                        |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК,ОБЕД для детей с 7 до 11 лет ( сезон осень, зима, весна)                                             |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по соли и специям. |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| 1 день                                                                                                               |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Наименование блюда                                                                                                   | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|                                                                                                                      |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
| Завтрак                                                                                                              |           |          | 572               | 18.97    | 19.39   | 79.57  | 579.51   |                 |
| Каша пшено-кукурузная с медом и клубникой                                                                            |           |          | 200               | 0.00     | 5.61    | 32.56  | 187.93   | ТТК 1           |
| крупa пшeно                                                                                                          | 10.00     | 10.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| крупa кукурузная                                                                                                     | 30.00     | 30.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| мeд                                                                                                                  | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар-песок                                                                                                          | 4.00      | 4.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| масло сливочное                                                                                                      | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| клубника с/м                                                                                                         | 8.00      | 8.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| молоко питьевое                                                                                                      | 105.00    | 100.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьвая                                                                                                         | 140.00    | 140.00   |                   |          |         |        |          |                 |
| крахмал кукурузный                                                                                                   | 0.30      | 0.30     |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                                                                                    | 0.60      | 0.60     |                   |          |         |        |          |                 |
| Сырники творожные с ягодным соусом                                                                                   |           |          | 150               | 16.95    | 13.43   | 31.36  | 316.45   | ТТК 2           |
| творог                                                                                                               | 80.85     | 77.00    | 100               | 16.64    | 13.34   | 26.74  | 297.03   |                 |
| сахар-песок                                                                                                          | 2.00      | 2.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                                                                                    | 0.33      | 0.33     |                   |          |         |        |          |                 |
| мука пшеничная                                                                                                       | 8.00      | 8.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| яйцо куриное                                                                                                         | 11.00     | 11.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| ванилин                                                                                                              | 0.50      | 0.50     |                   |          |         |        |          |                 |
| крупa манная                                                                                                         | 16.00     | 16.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| масса п/ф                                                                                                            |           | 114.83   |                   |          |         |        |          |                 |
| мука пшеничная на подпыл                                                                                             | 4.00      | 4.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                                                                                                   | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| Соус "Ягодный"                                                                                                       |           |          | 50                | 0.31     | 0.09    | 4.62   | 19.42    |                 |
| смородина с/м                                                                                                        | 18.00     | 18.00    |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                                                                        | 9.00      | 9.00     |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар песок                                                                                                          | 4.00      | 4.00     |                   |          |         |        |          |                 |

|                                                               |        |        |     |       |       |        |        |            |
|---------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|-------|-------|--------|--------|------------|
| крахмал кукурузный                                            | 0.75   | 0.75   |     |       |       |        |        |            |
| или                                                           |        |        |     |       |       |        |        |            |
| Сырники творожные промышленного производства с ягодным соусом |        |        | 150 | 16.95 | 13.43 | 31.36  | 316.45 |            |
| Напиток "Манго-абрикос"                                       |        |        | 200 | 0.26  | 0.07  | 3.99   | 19.25  | № 631-2004 |
| абрикос с/м                                                   | 20.00  | 20.00  |     |       |       |        |        |            |
| сахар песок                                                   | 8.00   | 8.00   |     |       |       |        |        |            |
| манго с/м                                                     | 10.00  | 10.00  |     |       |       |        |        |            |
| вода питьевая                                                 | 200.00 | 200.00 |     |       |       |        |        |            |
|                                                               |        |        |     |       |       |        |        |            |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный                           |        |        | 22  | 1.76  | 0.28  | 11.66  | 55.88  |            |
| Обед                                                          |        |        | 755 | 26.96 | 27.64 | 111.39 | 822.50 |            |
| Овощной салат с кус-кусом                                     |        |        | 60  | 1.00  | 4.72  | 8.20   | 82.71  | ТТК        |
| томаты свежие грунтовые                                       | 21.00  | 20.00  |     |       |       |        |        |            |
| томаты свежие парниковые                                      | 20.40  |        |     |       |       |        |        |            |
| капуста белокачанная                                          | 25.00  | 20.00  |     |       |       |        |        |            |
| или пекинская капуста                                         | 27.00  | 20.00  |     |       |       |        |        |            |
| крупа кус-кус                                                 | 3.33   | 3.33   |     |       |       |        |        |            |
| масса отварного кус-кус                                       |        | 10     |     |       |       |        |        |            |
| соус медово-лимонный:                                         |        | 10     |     |       |       |        |        |            |
| масло растительное                                            | 7.00   | 7.00   |     |       |       |        |        |            |
| мед                                                           | 1.60   | 1.60   |     |       |       |        |        |            |
| лимон                                                         | 3.50   | 3.50   |     |       |       |        |        |            |
| соль йодированная                                             | 0.20   | 0.20   |     |       |       |        |        |            |
| Борщ с птицей и сметаной                                      |        |        | 220 | 7.34  | 2.01  | 19.36  | 152.29 | №169-2006  |
| грудка куринная                                               | 16.20  | 12.00  |     |       |       |        |        |            |
| масса отварного мяса                                          |        | 10.00  |     |       |       |        |        |            |
| картофель 01.09-31.10                                         | 14.70  | 11.05  |     |       |       |        |        |            |
| картофель 01.11-31.12                                         | 15.80  |        |     |       |       |        |        |            |
| картофель 01.01-29.02                                         | 17.02  |        |     |       |       |        |        |            |
| картофель 01.03                                               | 18.45  |        |     |       |       |        |        |            |
| капуста белокочанная свежая                                   | 23.75  | 19.00  |     |       |       |        |        |            |
| свекла - до 01.01 - 20%                                       | 37.50  | 30.00  |     |       |       |        |        |            |

|                                                |       |              |           |              |              |              |               |  |
|------------------------------------------------|-------|--------------|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| с 01.01 - 25%                                  | 39.90 | 30.00        |           |              |              |              |               |  |
| морковь до 01.01.-20%                          | 13.75 | 11.00        |           |              |              |              |               |  |
| с 01.01 - 25%                                  | 14.63 | 11.00        |           |              |              |              |               |  |
| томатная паста (без консервантов и красителей) | 3.25  | 3.25         |           |              |              |              |               |  |
| лук репчатый                                   | 11.90 | 10.00        |           |              |              |              |               |  |
| лавровый лист                                  | 0.01  | 0.01         |           |              |              |              |               |  |
| масло сливочное 72,5%                          | 7.00  | 7.00         |           |              |              |              |               |  |
| или масло растительное                         | 7.00  | 7.00         |           |              |              |              |               |  |
| сметана                                        | 4.00  | 4.00         |           |              |              |              |               |  |
| соль йодированная                              | 1.50  | 1.50         |           |              |              |              |               |  |
| сахар песок                                    | 1.75  | 1.75         |           |              |              |              |               |  |
| <b>Митболл в овсяной панировке</b>             |       |              | <b>90</b> | <b>11.78</b> | <b>17.01</b> | <b>21.14</b> | <b>308.79</b> |  |
| <i><b>Фарш домашний:</b></i>                   |       |              |           |              |              |              |               |  |
| филе бедра                                     | 13.48 | 12.25        |           |              |              |              |               |  |
| говядина                                       | 13.48 | 12.25        |           |              |              |              |               |  |
| свинина                                        | 15.44 | 14.70        |           |              |              |              |               |  |
| яйцо куриное                                   | 2.45  | 2.45         |           |              |              |              |               |  |
| лук репчатый                                   | 17.49 | 14.70        |           |              |              |              |               |  |
| <i><b>масса пассерованного лука</b></i>        |       | <b>7.35</b>  |           |              |              |              |               |  |
| <i><b>фарш п/ф</b></i>                         |       | <b>49.00</b> |           |              |              |              |               |  |
| хлеб тостовый                                  | 8.28  | 8.28         |           |              |              |              |               |  |
| вода для замачивания хлеба                     | 7.00  | 7.00         |           |              |              |              |               |  |
| масло растительное                             | 5.00  | 5.00         |           |              |              |              |               |  |
| лук репчатый                                   | 47.60 | 40.00        |           |              |              |              |               |  |
| <i><b>лук пассированный</b></i>                |       | <b>20.00</b> |           |              |              |              |               |  |
| сухари панировочные                            | 3.00  | 3.00         |           |              |              |              |               |  |
| соль йодированная                              | 0.40  | 0.40         |           |              |              |              |               |  |
| картофель 01.09-31.10                          | 14.70 | 11.05        |           |              |              |              |               |  |
| картофель 01.11-31.12                          | 15.80 |              |           |              |              |              |               |  |
| картофель 01.01-29.02                          | 17.02 |              |           |              |              |              |               |  |
| картофель 01.03                                | 18.45 |              |           |              |              |              |               |  |

|                                            |              |               |             |              |              |               |                |                   |
|--------------------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------------|
| <i>масса п/ф</i>                           |              | <i>91.73</i>  |             |              |              |               |                |                   |
| хлопья овсяные                             | 10.00        | 10.00         |             |              |              |               |                |                   |
| мука пшеничная                             | 5.00         | 5.00          |             |              |              |               |                |                   |
| яйцо для панировки                         | 10.00        | 10.00         |             |              |              |               |                |                   |
| <i>масса п/ф с панировкой</i>              |              | <i>116.73</i> |             |              |              |               |                |                   |
| масло растительное для смазки листа        | 3.00         | 3.00          |             |              |              |               |                |                   |
| <b>Картофельное пюре</b>                   |              |               | <b>150</b>  | <b>3.86</b>  | <b>3.14</b>  | <b>35.78</b>  | <b>162.25</b>  | <b>№ 520-2004</b> |
| картофель 01.09-31.10                      | 175.56       | 132.00        |             |              |              |               |                |                   |
| картофель 01.11-31.12                      | 188.76       |               |             |              |              |               |                |                   |
| картофель 01.01-29.02                      | 203.28       |               |             |              |              |               |                |                   |
| картофель 01.03                            | 220.44       |               |             |              |              |               |                |                   |
| соль йодированная                          | 0.50         | 0.50          |             |              |              |               |                |                   |
| масло сливочное                            | 4.50         | 4.50          |             |              |              |               |                |                   |
| молоко питьевое                            | 22.50        | 22.50         |             |              |              |               |                |                   |
| <b>Напиток "Витаминный" сухофрукты</b>     | <b>200</b>   |               | <b>0.18</b> | <b>0.00</b>  | <b>9.01</b>  | <b>30.68</b>  |                |                   |
| сухофрукты                                 | 20.00        | 20.00         |             |              |              |               |                |                   |
| сахар песок                                | 8.00         | 8.00          |             |              |              |               |                |                   |
| вода питьевая                              | 200.00       | 200.00        |             |              |              |               |                |                   |
| <b>Хлеб "Николаевский"</b>                 | <b>13.00</b> | <b>13.00</b>  | <b>13</b>   | <b>1.04</b>  | <b>0.48</b>  | <b>6.24</b>   | <b>29.90</b>   |                   |
| <b>Хлеб "Пшеничный" витаминизированный</b> |              |               | <b>22</b>   | <b>1.76</b>  | <b>0.28</b>  | <b>11.66</b>  | <b>55.88</b>   |                   |
| <b>Итого:</b>                              |              |               | <b>1327</b> | <b>45.93</b> | <b>47.03</b> | <b>190.96</b> | <b>1402.01</b> |                   |

| 2 день                     |           |          |                   |          |         |        |          |     |
|----------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----|
| Наименование блюда         | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |     |
|                            |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |     |
|                            |           |          |                   |          |         |        |          |     |
| Завтрак                    |           |          | 593               | 20.20    | 19.92   | 87.87  | 591.57   |     |
| Паста с курицей и сулугуни |           |          | 200               | 15.61    | 14.18   | 48.88  | 375.63   | ТТК |
| Паста:                     |           |          |                   | 14.99    | 14.16   | 45.71  | 358.71   |     |
| филе куриное               | 38.50     | 35.00    |                   |          |         |        |          |     |
| макароны                   | 65.00     | 65.00    |                   |          |         |        |          |     |
| морковь до 01.01.-25%      | 25.00     | 20.00    |                   |          |         |        |          |     |

|                                  |        |        |     |       |       |        |        |            |
|----------------------------------|--------|--------|-----|-------|-------|--------|--------|------------|
| с 01.01 - 33%                    | 0.00   |        |     |       |       |        |        |            |
| лук репчатый                     | 23.80  | 20.00  |     |       |       |        |        |            |
| масло растительное               | 13.00  | 13.00  |     |       |       |        |        |            |
| или масло сливочное              | 13.00  | 13.00  |     |       |       |        |        |            |
| сыр сулугуни                     | 15.15  | 15.00  |     |       |       |        |        |            |
| <i>соус для пасты помадоро:</i>  |        |        | 50  | 0.62  | 0.02  | 3.17   | 16.92  |            |
| томаты с/м                       | 27.00  | 27.00  |     |       |       |        |        |            |
| вода питьевая                    | 23.50  | 23.50  |     |       |       |        |        |            |
| соль йодированная                | 1.00   | 1.00   |     |       |       |        |        |            |
| сахар-песок                      | 0.50   | 0.50   |     |       |       |        |        |            |
| орегано                          | 0.20   | 0.20   |     |       |       |        |        |            |
| базилик сушеный                  | 0.10   | 0.10   |     |       |       |        |        |            |
| чеснок                           | 1.20   | 1.00   |     |       |       |        |        |            |
| <b>Гранола с манго</b>           |        |        | 180 | 3.28  | 5.14  | 23.47  | 148.36 |            |
| абрикос с/м                      | 24.00  | 20.00  |     |       |       |        |        |            |
| манго с/м                        | 24.00  | 20.00  |     |       |       |        |        |            |
| <i>гранола :</i>                 |        | 20.00  |     |       |       |        |        |            |
| хлопья овсяные                   | 13.33  | 13.33  |     |       |       |        |        |            |
| <i>сахарный сироп:</i>           |        | 10.00  |     |       |       |        |        |            |
| сахар -песок                     | 8.00   | 8.00   |     |       |       |        |        |            |
| вода питьевая                    | 10.00  | 10.00  |     |       |       |        |        |            |
| печенье                          | 15.00  | 15.00  |     |       |       |        |        |            |
| снежок                           | 120.00 | 120.00 |     |       |       |        |        |            |
| <b>Напиток клубничный</b>        |        |        | 200 | 0.27  | 0.12  | 9.28   | 37.68  | № 631-2004 |
| клубника с/м                     | 30.00  | 30.00  |     |       |       |        |        |            |
| сахар песок                      | 6.00   | 6.00   |     |       |       |        |        |            |
| вода питьевая                    | 180.00 | 180.00 |     |       |       |        |        |            |
| <b>Хлеб "Николаевский"</b>       | 13.00  | 13.00  | 13  | 1.04  | 0.48  | 6.24   | 29.90  |            |
| <b>Обед</b>                      |        |        | 738 | 27.33 | 26.50 | 123.03 | 833.71 |            |
| <b>Закуска из свежих огурцов</b> |        |        | 60  | 0.59  | 0.07  | 5.19   | 15.17  |            |
| огурцы свежие грунтовые          | 63.00  | 60.00  |     |       |       |        |        |            |
| огурцы свежие парниковые         | 61.20  |        |     |       |       |        |        |            |
| чеснок                           | 1.28   | 1.00   |     |       |       |        |        |            |
| соль йодированная                | 0.20   | 0.20   |     |       |       |        |        |            |
| сахар-песок                      | 1.00   | 1.00   |     |       |       |        |        |            |
| зелень                           | 2.50   | 2.00   |     |       |       |        |        |            |

|                                  |        |              |            |              |              |              |               |                  |
|----------------------------------|--------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| <b>Суп картофельный с крупой</b> |        |              | <b>220</b> | <b>6.20</b>  | <b>12.49</b> | <b>26.36</b> | <b>291.49</b> | <b>№204-2006</b> |
| грудка куринная                  | 16.20  | 12.00        |            |              |              |              |               |                  |
| <i>масса отварного мяса</i>      |        | <b>10.00</b> |            |              |              |              |               |                  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%   | 66.50  | 50.00        |            |              |              |              |               |                  |
| 01.11.-31.12. -30%               | 71.50  | 50.00        |            |              |              |              |               |                  |
| 01.01-29.02 - 35%                | 77.00  | 50.00        |            |              |              |              |               |                  |
| 01.03. - 40%                     | 83.50  | 50.00        |            |              |              |              |               |                  |
| морковь до 01.01 -20%            | 22.50  | 18.00        |            |              |              |              |               |                  |
| морковь от 01.01-25%             | 23.94  | 18.00        |            |              |              |              |               |                  |
| лук репчатый                     | 16.66  | 14.00        |            |              |              |              |               |                  |
| лавровый лист                    | 0.01   | 0.01         |            |              |              |              |               |                  |
| вода                             | 188.00 | 188.00       |            |              |              |              |               |                  |
| крупя рисовая                    | 5.00   | 5.00         |            |              |              |              |               |                  |
| масло сливочное 72,5%            | 4.00   | 4.00         |            |              |              |              |               |                  |
| или масло растительное           | 4.00   | 4.00         |            |              |              |              |               |                  |
| соль йодированная                | 1.50   | 1.50         |            |              |              |              |               |                  |
| сметана 15%                      | 5.00   | 5.00         |            |              |              |              |               |                  |
| <b>Гречка по-купечески</b>       |        |              | <b>200</b> | <b>15.60</b> | <b>12.10</b> | <b>55.53</b> | <b>354.01</b> |                  |
| крупя гречневая                  | 53.00  | 53.00        |            |              |              |              |               |                  |
| <i>фарш домашний:</i>            |        | <b>51.00</b> |            |              |              |              |               |                  |
| говядина                         | 18.70  | 17.00        |            |              |              |              |               |                  |
| свинина                          | 17.85  | 17.00        |            |              |              |              |               |                  |
| филе бедра                       | 18.70  | 17.00        |            |              |              |              |               |                  |
| морковь до 01.01.-25%            | 25.00  | 20.00        |            |              |              |              |               |                  |
| с 01.01 - 33%                    | 26.60  |              |            |              |              |              |               |                  |
| лук репчатый                     | 23.60  | 20.00        |            |              |              |              |               |                  |
|                                  |        |              |            |              |              |              |               |                  |
| соль йодированная                | 0.20   | 0.20         |            |              |              |              |               |                  |
| масло растительное               | 5.50   | 5.50         |            |              |              |              |               |                  |
| или масло сливочное              | 5.00   | 5.00         |            |              |              |              |               |                  |
| <i>соус для пасты помадоро:</i>  |        |              | <b>50</b>  |              |              |              |               |                  |
| томаты с/м                       | 27.00  | 27.00        |            |              |              |              |               |                  |
| вода питьевая                    | 23.50  | 23.50        |            |              |              |              |               |                  |

|                                            |              |              |             |              |              |               |                |  |
|--------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| соль йодированная                          | 1.00         | 1.00         |             |              |              |               |                |  |
| сахар                                      | 0.50         | 0.50         |             |              |              |               |                |  |
| орегано                                    | 0.20         | 0.20         |             |              |              |               |                |  |
| базилик сушеный                            | 0.10         | 0.10         |             |              |              |               |                |  |
| чеснок                                     | 1.20         | 1.00         |             |              |              |               |                |  |
| <b>Чай витаминный с облепихой</b>          | <b>200</b>   |              | <b>0.30</b> | <b>0.48</b>  | <b>6.51</b>  | <b>31.96</b>  |                |  |
| чай черный                                 | 1.00         | 1.00         |             |              |              |               |                |  |
| сахар-песок                                | 8.00         | 8.00         |             |              |              |               |                |  |
| облепиха с/м                               | 8.00         | 8.00         |             |              |              |               |                |  |
| вода питьевая                              | 200.00       | 200.00       |             |              |              |               |                |  |
| <b>Хлеб "Николаевский"</b>                 | <b>26.00</b> | <b>26.00</b> | <b>26</b>   | <b>2.08</b>  | <b>0.96</b>  | <b>12.48</b>  | <b>59.80</b>   |  |
| <b>Хлеб "Пшеничный" витаминизированный</b> | <b>32.00</b> | <b>32.00</b> | <b>32</b>   | <b>2.56</b>  | <b>0.40</b>  | <b>16.96</b>  | <b>81.28</b>   |  |
| <b>Итого:</b>                              |              |              | <b>1331</b> | <b>47.53</b> | <b>46.42</b> | <b>210.90</b> | <b>1425.28</b> |  |

| 3 день                     |           |          |                   |          |         |        |          |  |
|----------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|--|
| Наименование блюда         | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |  |
|                            |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |  |
|                            |           |          |                   |          |         |        |          |  |
| Завтрак                    |           |          | 526               | 18.36    | 19.72   | 84.09  | 558.79   |  |
| Сырный крем-суп с гренками |           |          | 250               | 12.04    | 12.17   | 25.17  | 343.34   |  |
| лук репчатый               | 17.85     | 15.00    |                   |          |         |        |          |  |
| морковь до 01.01.-25%      | 37.50     | 30.00    |                   |          |         |        |          |  |
| с 01.01 - 33%              | 39.90     |          |                   |          |         |        |          |  |
| орегано сушеный            | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |  |
| мука пшеничная             | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |  |
| молоко питьевое            | 55.00     | 55.00    |                   |          |         |        |          |  |
| соль йодированная          | 0.50      | 0.50     |                   |          |         |        |          |  |
| картофель 01.09-31.10      | 93.10     | 70.00    |                   |          |         |        |          |  |
| картофель 01.11-31.12      | 100.10    |          |                   |          |         |        |          |  |
| картофель 01.01-29.02      | 107.80    |          |                   |          |         |        |          |  |
| картофель 01.03            | 116.90    |          |                   |          |         |        |          |  |
| вода питьевая              | 150.00    | 150.00   |                   |          |         |        |          |  |
| сыр плавленый              | 30.60     | 30.00    |                   |          |         |        |          |  |

|                                     |        |              |     |       |       |        |        |            |
|-------------------------------------|--------|--------------|-----|-------|-------|--------|--------|------------|
| чеснок                              | 1.00   | 1.00         |     |       |       |        |        |            |
| масло растительное                  | 10.00  | 10.00        |     |       |       |        |        |            |
| или масло сливочное                 | 10.00  | 10.00        |     |       |       |        |        |            |
| <i>Гренки:</i>                      |        | <i>10</i>    |     |       |       |        |        |            |
| хлеб тостовый                       | 16.00  | 10.00        |     |       |       |        |        |            |
| <i>чесночное масло:</i>             |        | <i>2</i>     |     |       |       |        |        |            |
| масло растительное                  | 2.00   | 2.00         |     |       |       |        |        |            |
| чеснок                              | 0.60   | 0.50         |     |       |       |        |        |            |
| Ситник с инжиром                    |        |              | 50  | 4.08  | 6.51  | 37.94  | 118.47 |            |
| тесто слоеное                       | 60.00  | 60.00        |     |       |       |        |        |            |
| инжир с/м                           | 20.00  | 20.00        |     |       |       |        |        |            |
| сахар-песок                         | 4.00   | 4.00         |     |       |       |        |        |            |
| мука пшеничная на подпыл            | 2.00   | 2.00         |     |       |       |        |        |            |
| <i>масса п/ф</i>                    |        | <i>75.00</i> |     |       |       |        |        |            |
| сахарная пудра                      | 3.00   | 3.00         |     |       |       |        |        |            |
| яйцо куриное                        | 2.00   | 2.00         |     |       |       |        |        |            |
| масло растительное для смазки листа | 2.00   | 2.00         |     |       |       |        |        |            |
| или                                 |        |              |     |       |       |        |        |            |
| Ситник с инжиром                    |        |              | 50  | 1.02  | 6.51  | 37.94  | 100.27 |            |
| Напиток "Смородина-яблоко"          |        |              | 200 | 0.16  | 0.08  | 8.50   | 37.18  | № 631-2004 |
| смородина с/м                       | 20.00  | 20.00        |     |       |       |        |        |            |
| яблоко с/м                          | 10.00  | 10.00        |     |       |       |        |        |            |
| сахар песок                         | 8.00   | 8.00         |     |       |       |        |        |            |
| вода питьевая                       | 200.00 | 200.00       |     |       |       |        |        |            |
| Хлеб "Николаевский"                 | 26.00  | 26.00        | 26  | 2.08  | 0.96  | 12.48  | 59.80  |            |
| Обед                                |        |              | 766 | 27.58 | 28.12 | 111.58 | 782.01 |            |
| Салат с томатами и гренками         |        |              | 60  | 1.23  | 0.26  | 7.63   | 28.60  |            |
| томаты свежие грунтовые             | 47.25  | 45.00        |     |       |       |        |        |            |
| томаты свежие парниковые            | 45.90  |              |     |       |       |        |        |            |
| <i>Гренки чесночные:</i>            |        | <i>10</i>    |     |       |       |        |        |            |
| хлеб тостовый                       | 16.00  | 10.00        |     |       |       |        |        |            |
| <i>масло чесночное:</i>             | 3.00   | 3.00         |     |       |       |        |        |            |

|                                |        |             |            |              |              |              |               |  |
|--------------------------------|--------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| масло растительное             | 2.70   | 2.70        |            |              |              |              |               |  |
| чеснок                         | 0.50   | 0.39        |            |              |              |              |               |  |
| лук репчатый                   | 11.90  | 10.00       |            |              |              |              |               |  |
| масло растительное             | 5.00   | 5.00        |            |              |              |              |               |  |
| <b>Щи "Невские"</b>            |        |             | <b>220</b> | <b>9.28</b>  | <b>8.48</b>  | <b>18.84</b> | <b>141.36</b> |  |
| говядина 1 категории           | 13.44  | 12.80       |            |              |              |              |               |  |
| <i>масса отварного мяса</i>    |        | <b>8.00</b> |            |              |              |              |               |  |
| капуста квашенная              | 39.00  | 30.00       |            |              |              |              |               |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 39.90  | 30.00       |            |              |              |              |               |  |
| 01.11.-31.12. -30%             | 42.90  | 30.00       |            |              |              |              |               |  |
| 01.01-29.02 - 35%              | 46.20  | 30.00       |            |              |              |              |               |  |
| 01.03. - 40%                   | 50.10  | 30.00       |            |              |              |              |               |  |
| морковь до 01.01.-20%          | 18.75  | 15.00       |            |              |              |              |               |  |
| с 01.01 - 25%                  | 19.95  | 15.00       |            |              |              |              |               |  |
| томатная паста                 | 10.00  | 10.00       |            |              |              |              |               |  |
| мак                            | 0.10   | 0.10        |            |              |              |              |               |  |
| лук репчатый                   | 11.90  | 10.00       |            |              |              |              |               |  |
| масло сливочное 72,5%          | 5.00   | 5.00        |            |              |              |              |               |  |
| или масло растительное         | 5.00   | 5.00        |            |              |              |              |               |  |
| вода питьевая                  | 200.00 | 200.00      |            |              |              |              |               |  |
| <b>Фрикассе из курицы</b>      |        |             | <b>90</b>  | <b>10.52</b> | <b>10.66</b> | <b>7.36</b>  | <b>187.54</b> |  |
| филе куринное                  | 55.0   | 50.00       |            | <b>8.56</b>  | <b>6.82</b>  | <b>2.45</b>  | <b>122.47</b> |  |
| или филе куриного бедра        | 55.0   | 50.00       |            |              |              |              |               |  |
| масло растительное             | 6.0    | 6.00        |            |              |              |              |               |  |
| лук репчатый                   | 11.9   | 10.00       |            |              |              |              |               |  |
| морковь с/м                    | 10.00  | 10.00       |            |              |              |              |               |  |
| кабачок с/м                    | 10.00  | 10.00       |            |              |              |              |               |  |
| лук зеленый                    | 2.00   | 2.00        |            |              |              |              |               |  |
| <i>Соус бешамель со :</i>      |        |             | <b>50</b>  | <b>2.0</b>   | <b>3.8</b>   | <b>4.9</b>   | <b>65.1</b>   |  |
| молоко питьевое                | 61.20  | 60.00       |            |              |              |              |               |  |

|                                     |           |          |                   |          |         |        |          |            |
|-------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|------------|
| масло сливочное                     | 4.00      | 4.00     |                   |          |         |        |          |            |
| мука пшеничная                      | 4.25      | 4.25     |                   |          |         |        |          |            |
| соль йдированная                    | 0.30      | 0.30     |                   |          |         |        |          |            |
| сахар -песок                        | 0.25      | 0.25     |                   |          |         |        |          |            |
| брокколи с/м                        | 2.20      | 2.00     |                   |          |         |        |          |            |
| чеснок                              | 0.33      | 0.25     |                   |          |         |        |          |            |
| Кус-кус                             |           |          | 150               | 2.60     | 4.46    | 40.58  | 212.36   |            |
| кус-кус                             | 56.00     | 56.00    |                   |          |         |        |          |            |
| вода питьевая                       | 140.00    | 140.00   |                   |          |         |        |          |            |
| масло сливочное                     | 3.00      | 3.00     |                   |          |         |        |          |            |
| соль йдированная                    | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |            |
| Напиток клубничный                  |           |          | 200               | 0.27     | 0.12    | 9.28   | 37.68    | № 631-2004 |
| клубника с/м                        | 30.00     | 30.00    |                   |          |         |        |          |            |
| сахар песок                         | 8.00      | 8.00     |                   |          |         |        |          |            |
| вода питьевая                       | 200.00    | 200.00   |                   |          |         |        |          |            |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 18.00     | 18.00    | 18                | 1.44     | 0.23    | 9.54   | 45.00    |            |
| Хлеб "Николаевский"                 | 28.00     | 28.00    | 28                | 2.24     | 0.33    | 13.44  | 64.40    |            |
| Итого:                              |           |          | 1292              | 45.94    | 47.84   | 195.67 | 1340.80  |            |
| 4 день                              |           |          |                   |          |         |        |          |            |
| Наименование блюда                  | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |            |
|                                     |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |            |
|                                     |           |          |                   |          |         |        |          |            |
| Завтрак                             |           |          | 578               | 19.17    | 19.01   | 83.52  | 605.46   |            |
| Салат "Коул-слоул"                  |           |          | 70                | 0.99     | 6.84    | 4.68   | 85.58    |            |
| капуста белокачанная                | 37.50     | 30.00    |                   |          |         |        |          |            |
| или капуста пекинская               | 40.50     |          |                   |          |         |        |          |            |
| морковь до 01.01.-25%               | 28.75     | 23.00    |                   |          |         |        |          |            |
| с 01.01 - 33%                       | 30.59     |          |                   |          |         |        |          |            |
| яблоки свежие                       | 12.43     | 11.00    |                   |          |         |        |          |            |
| мак                                 | 0.50      | 0.50     |                   |          |         |        |          |            |
| масло растительное                  | 4.20      | 4.20     |                   |          |         |        |          |            |
| лимон                               | 9.00      | 9.00     |                   |          |         |        |          |            |

|                                       |        |        |            |             |             |              |               |  |
|---------------------------------------|--------|--------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--|
| соль йодированная                     | 0.20   | 0.20   |            |             |             |              |               |  |
| сахар-песок                           | 0.50   | 0.50   |            |             |             |              |               |  |
| кунжутное масло                       | 2.00   | 2.00   |            |             |             |              |               |  |
| <b>Булгур отварной</b>                |        |        | <b>150</b> | <b>6.04</b> | <b>4.47</b> | <b>31.52</b> | <b>201.66</b> |  |
| булгур                                | 55.00  | 55.00  |            |             |             |              |               |  |
| лук репчатый                          | 28.32  | 24.00  |            |             |             |              |               |  |
| вода питьевая                         | 165.00 | 165.00 |            |             |             |              |               |  |
| масло сливочное                       | 5.00   | 5.00   |            |             |             |              |               |  |
| соль йодированная                     | 0.50   | 0.50   |            |             |             |              |               |  |
| <b>Рыбный фишболл</b>                 |        |        | <b>90</b>  | <b>9.75</b> | <b>4.33</b> | <b>20.22</b> | <b>173.23</b> |  |
| минтай с/м                            | 102.00 | 60.00  |            |             |             |              |               |  |
| или филе минтая                       | 96.00  |        |            |             |             |              |               |  |
| лук репчатый                          | 29.75  | 25.00  |            |             |             |              |               |  |
| <i>масса пассерованного лука</i>      |        | 12.50  |            |             |             |              |               |  |
| хлеб пшеничный (тостовый)             | 15.00  | 15.00  |            |             |             |              |               |  |
| молоко питьевое                       | 5.25   | 5.25   |            |             |             |              |               |  |
| соль йодированная                     | 0.27   | 0.20   |            |             |             |              |               |  |
| рис круглозерый                       | 6.50   | 6.50   |            |             |             |              |               |  |
| <i>масса отварного риса</i>           |        | 16.25  |            |             |             |              |               |  |
| яйцо                                  | 8.00   | 8.00   |            |             |             |              |               |  |
| <i>масса п/ф</i>                      |        | 109.00 |            |             |             |              |               |  |
| сухари панировочные                   | 5.00   | 5.00   |            |             |             |              |               |  |
| <i>масса п/ф в панировке</i>          |        | 114.00 |            |             |             |              |               |  |
| масло растительное для смазки изделий | 2.00   | 2.00   |            |             |             |              |               |  |
| <b>Соус красный с овощами :</b>       |        |        | <b>50</b>  | <b>0.77</b> | <b>3.08</b> | <b>6.54</b>  | <b>56.61</b>  |  |
| лук репчатый                          | 5.95   | 5.00   |            |             |             |              |               |  |
| морковь до 01.01.-25%                 | 12.50  | 10.00  |            |             |             |              |               |  |
| с 01.01 - 33%                         | 13.30  |        |            |             |             |              |               |  |
| масло растительное                    | 3.25   | 3.25   |            |             |             |              |               |  |
| томатная паста                        | 7.50   | 7.50   |            |             |             |              |               |  |
| мука пшеничная                        | 3.50   | 3.50   |            |             |             |              |               |  |
| вода питьевая                         | 50.00  | 50.00  |            |             |             |              |               |  |
| соль йодированная                     | 0.10   | 0.10   |            |             |             |              |               |  |

|                                     |        |        |     |       |       |        |        |            |
|-------------------------------------|--------|--------|-----|-------|-------|--------|--------|------------|
| сахар-песок                         | 1.25   | 1.25   |     |       |       |        |        |            |
| Напиток виноградный                 | 200    |        |     | 0.18  | 0.06  | 11.02  | 43.38  | № 631-2004 |
| виноград с/м                        | 30.00  | 30.00  |     |       |       |        |        |            |
| сахар песок                         | 8.00   | 8.00   |     |       |       |        |        |            |
| вода питьевая                       | 200.00 | 200.00 |     |       |       |        |        |            |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 18.00  | 18.00  | 18  | 1.44  | 0.23  | 9.54   | 45.00  |            |
| Обед                                |        |        | 726 | 26.26 | 28.77 | 117.94 | 841.07 |            |
| Салат из капусты с томатом          |        |        | 60  | 0.81  | 7.07  | 3.90   | 82.32  |            |
| томаты свежие грунтовые             | 21.00  | 20.00  |     |       |       |        |        |            |
| томатв свежие парниковые            | 20.40  |        |     |       |       |        |        |            |
| капуста белокачанная                | 37.50  | 30.00  |     |       |       |        |        |            |
| или пекинская капуста               | 40.50  | 30.00  |     |       |       |        |        |            |
| соус медово-лимонный:               |        | 10     |     |       |       |        |        |            |
| масло растительное                  | 7.00   | 7.00   |     |       |       |        |        |            |
| мед                                 | 1.60   | 1.60   |     |       |       |        |        |            |
| лимон                               | 3.50   | 3.50   |     |       |       |        |        |            |
| соль йодированная                   | 0.20   | 0.20   |     |       |       |        |        |            |
| Суп -лапша с птицей                 |        |        | 220 | 10.76 | 7.98  | 41.37  | 234.02 | №692-2004  |
| грудка куринная                     | 16.20  | 12.00  |     |       |       |        |        |            |
| масса отварного мяса                |        | 10.00  |     |       |       |        |        |            |
| макаронные изделия                  | 10.00  | 10.00  |     |       |       |        |        |            |
| морковь до 01.01.-20%               | 12.50  | 10.00  |     |       |       |        |        |            |
| с 01.01 - 25%                       | 13.30  | 10.00  |     |       |       |        |        |            |
| лук репчатый                        | 9.52   | 8.00   |     |       |       |        |        |            |
| масло растительное                  | 4.00   | 4.00   |     |       |       |        |        |            |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%      | 70.49  | 53.00  |     |       |       |        |        |            |
| 01.11.-31.12. -30%                  | 75.79  | 53.00  |     |       |       |        |        |            |
| 01.01-29.02 - 35%                   | 77.00  | 50.00  |     |       |       |        |        |            |
| 01.03 - 40%                         | 83.50  | 50.00  |     |       |       |        |        |            |
| соль йодированная                   | 1.50   | 1.50   |     |       |       |        |        |            |
| вода                                | 180.00 | 180.00 |     |       |       |        |        |            |
| Плов с мясом                        |        |        | 200 | 10.69 | 13.16 | 40.91  | 381.25 | №601-2006  |
| говядина 1 категории                | 67.20  | 64.00  |     |       |       |        |        |            |

|                                            |              |              |             |              |              |               |                |                  |
|--------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| или свинина                                | 58.80        | 56.00        |             |              |              |               |                |                  |
| или филе куриное                           | 55.00        | 50.00        |             |              |              |               |                |                  |
| <i>масса тушеного мяса</i>                 |              | <b>40.00</b> |             |              |              |               |                |                  |
| крупа рис пропаренный                      | 58.00        | 58.00        |             |              |              |               |                |                  |
| вода питьевая                              | 150.00       | 150.00       |             |              |              |               |                |                  |
| соль йодированная                          | 1.86         | 1.86         |             |              |              |               |                |                  |
| морковь до 01.01.-20%                      | 25.00        | 20.00        |             |              |              |               |                |                  |
| с 01.01 - 25%                              | 26.60        | 20.00        |             |              |              |               |                |                  |
| лук репчатый                               | 53.55        | 45.00        |             |              |              |               |                |                  |
| зира                                       | 0.50         | 0.50         |             |              |              |               |                |                  |
| масло растительное                         | 5.00         | 5.00         |             |              |              |               |                |                  |
| <b>Напиток "Витаминный" из шиповника</b>   |              |              | <b>200</b>  | <b>0.32</b>  | <b>0.00</b>  | <b>8.78</b>   | <b>34.08</b>   | <b>№388-2011</b> |
| плоды шиповника                            | 13.00        | 13.00        |             |              |              |               |                |                  |
| сахар песок                                | 7.00         | 7.00         |             |              |              |               |                |                  |
| вода питьевая                              | 200.00       | 200.00       |             |              |              |               |                |                  |
| <b>Хлеб "Пшеничный" витаминизированный</b> | <b>18.00</b> | <b>18.00</b> | <b>18</b>   | <b>1.44</b>  | <b>0.23</b>  | <b>9.54</b>   | <b>45.00</b>   |                  |
| <b>Хлеб "Николаевский"</b>                 | <b>28.00</b> | <b>28.00</b> | <b>28</b>   | <b>2.24</b>  | <b>0.33</b>  | <b>13.44</b>  | <b>64.40</b>   |                  |
| <b>Итого:</b>                              |              |              | <b>1304</b> | <b>45.43</b> | <b>47.78</b> | <b>201.46</b> | <b>1446.53</b> |                  |

| 5 день                          |           |          |                   |          |         |        |          |  |
|---------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|--|
| Наименование блюда              | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |  |
|                                 |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |  |
|                                 |           |          |                   |          |         |        |          |  |
| Завтрак                         |           |          | 548               | 18.38    | 20.69   | 83.66  | 602.19   |  |
| Свежий салат из моркови и яблок |           |          | 60                | 0.83     | 4.33    | 7.88   | 80.86    |  |
| капуста белокачанная            | 25.00     | 20.00    |                   |          |         |        |          |  |
| или капуста пекинская           | 27.00     |          |                   |          |         |        |          |  |
| морковь до 01.01.-25%           | 12.50     | 10.00    |                   |          |         |        |          |  |
| с 01.01 - 33%                   | 13.30     |          |                   |          |         |        |          |  |
| кунжут                          | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |  |
| яблоки свежие                   | 22.60     | 20.00    |                   |          |         |        |          |  |
| соус медово-лимонный:           |           | 10       |                   |          |         |        |          |  |
| масло растительное              | 7.00      | 7.00     |                   |          |         |        |          |  |
| мед                             | 1.60      | 1.60     |                   |          |         |        |          |  |

|                                 |        |              |            |              |              |              |               |  |
|---------------------------------|--------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| лимон                           | 3.50   | 3.50         |            |              |              |              |               |  |
| соль йодированная               | 0.20   | 0.20         |            |              |              |              |               |  |
| <b>Крылья куринные барбекю</b>  |        |              | <b>90</b>  | <b>13.21</b> | <b>10.80</b> | <b>22.54</b> | <b>247.73</b> |  |
| крылья куринные                 | 137.50 | 125.00       |            | 12.65        | 8.74         | 11.76        | 209.74        |  |
| масло растительное              | 2.00   | 2.00         |            |              |              |              |               |  |
| чеснок                          | 1.28   | 1.00         |            |              |              |              |               |  |
| <i>соевый соус с/п:</i>         |        | <b>10.00</b> |            |              |              |              |               |  |
| соевый соус концентрат          | 5.00   | 5.00         |            |              |              |              |               |  |
| сахар-песок                     | 1.00   | 1.00         |            |              |              |              |               |  |
| вода питьевая                   | 5.00   | 5.00         |            |              |              |              |               |  |
| <i>Соус барбекю:</i>            |        |              | <b>30</b>  | <b>0.56</b>  | <b>2.06</b>  | <b>10.78</b> | <b>37.99</b>  |  |
| яблоко с/м                      | 10.00  | 10.00        |            |              |              |              |               |  |
| вода питьевая                   | 6.00   | 6.00         |            |              |              |              |               |  |
| томатная паста                  | 3.00   | 3.00         |            |              |              |              |               |  |
| паприка                         | 0.30   | 0.30         |            |              |              |              |               |  |
| паприка копченая                | 0.30   | 0.30         |            |              |              |              |               |  |
| лук репчатый                    | 3.00   | 3.00         |            |              |              |              |               |  |
| чеснок                          | 0.77   | 0.60         |            |              |              |              |               |  |
| масло растительное              | 2.00   | 2.00         |            |              |              |              |               |  |
| масло сливочное                 | 1.00   | 1.00         |            |              |              |              |               |  |
| лимон                           | 3.42   | 3.00         |            |              |              |              |               |  |
| <i>соевый соус с/п:</i>         |        | <b>6.00</b>  |            |              |              |              |               |  |
| соевый соус концентрат          | 3.00   | 3.00         |            |              |              |              |               |  |
| сахар-песок                     | 1.00   | 1.00         |            |              |              |              |               |  |
| вода питьевая                   | 3.00   | 3.00         |            |              |              |              |               |  |
| <b>Картофель по -деревенски</b> |        |              | <b>150</b> | <b>2.64</b>  | <b>5.26</b>  | <b>37.54</b> | <b>202.19</b> |  |
| картофель 01.09-31.10           | 299.25 | 225.00       |            |              |              |              |               |  |
| картофель 01.11-31.12           | 321.75 |              |            |              |              |              |               |  |
| картофель 01.01-29.02           | 346.50 |              |            |              |              |              |               |  |
| картофель 01.03                 | 375.75 |              |            |              |              |              |               |  |
| соль йодированная               | 0.50   | 0.50         |            |              |              |              |               |  |
| тимьян                          | 0.50   | 0.50         |            |              |              |              |               |  |
| розмарин                        | 0.50   | 0.50         |            |              |              |              |               |  |
| <i>масло чесночное:</i>         |        | <b>10</b>    |            |              |              |              |               |  |
| чеснок                          | 1.66   | 1.30         |            |              |              |              |               |  |
| масло растительное              | 4.00   | 4.00         |            |              |              |              |               |  |

|                                      |        |        |     |       |       |        |        |           |
|--------------------------------------|--------|--------|-----|-------|-------|--------|--------|-----------|
| Чай с чебрецом                       | 200    |        |     | 0.26  | 0.07  | 6.16   | 26.41  |           |
| чай черный                           | 1.00   | 1.00   |     |       |       |        |        |           |
| сахар-песок                          | 6.00   | 6.00   |     |       |       |        |        |           |
| чебрец                               | 0.50   | 0.50   |     |       |       |        |        |           |
| вода питьевая                        | 200.00 | 200.00 |     |       |       |        |        |           |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный  | 18.00  | 18.00  | 18  | 1.44  | 0.23  | 9.54   | 45.00  |           |
| Обед                                 |        |        | 766 | 27.79 | 27.26 | 122.33 | 833.19 |           |
| Салат из стручковой фасоли           |        |        | 60  | 1.69  | 2.60  | 4.98   | 44.57  |           |
| фасоль стручковая                    | 42     | 40.00  |     |       |       |        |        |           |
| морковь до 01.01.-25%                | 20.00  | 16.00  |     |       |       |        |        |           |
| с 01.01 - 33%                        | 21.28  |        |     |       |       |        |        |           |
| лук зеленый                          | 2.00   | 2.00   |     |       |       |        |        |           |
| масло растительное                   | 2.00   | 2.00   |     |       |       |        |        |           |
| соевый соус                          | 1.00   | 1.00   |     |       |       |        |        |           |
| кунжут                               | 1.00   | 1.00   |     |       |       |        |        |           |
| вода питьевая                        | 2.00   | 2.00   |     |       |       |        |        |           |
| сахар-песок                          | 1.00   | 1.00   |     |       |       |        |        |           |
| Рассольник Ленинградский со сметаной |        |        | 220 | 7.2   | 10.52 | 41.14  | 289.37 | №195-2006 |
| грудка куринная                      | 16.20  | 12.00  |     |       |       |        |        |           |
| масса отварного мяса                 |        | 10.00  |     |       |       |        |        |           |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%       | 59.85  | 45.00  |     |       |       |        |        |           |
| 01.11.-31.12. -30%                   | 64.35  | 45.00  |     |       |       |        |        |           |
| 01.01-29.02 - 35%                    | 69.30  | 45.00  |     |       |       |        |        |           |
| 01.03 - 40%                          | 75.15  | 45.00  |     |       |       |        |        |           |
| крупа перловая                       | 8.00   | 8.00   |     |       |       |        |        |           |
| морковь до 01.01.-20%                | 12.50  | 10.00  |     |       |       |        |        |           |
| с 01.01 - 25%                        | 13.30  | 10.00  |     |       |       |        |        |           |
| лук репчатый                         | 9.52   | 8.00   |     |       |       |        |        |           |
| лавровый лист                        | 0.01   | 0.01   |     |       |       |        |        |           |
| огурцы соленые                       | 19.00  | 10.00  |     |       |       |        |        |           |
| масло сливочное 72,5%                | 5.00   | 5.00   |     |       |       |        |        |           |
| или масло растительное               | 5.00   | 5.00   |     |       |       |        |        |           |

|                             |        |              |            |              |              |              |               |                   |
|-----------------------------|--------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| соль йодированная           | 0.50   | 0.50         |            |              |              |              |               |                   |
| вода                        | 188.00 | 188.00       |            |              |              |              |               |                   |
| сметана 15%                 | 5.00   | 5.00         |            |              |              |              |               |                   |
| зелень свежая               | 1.35   | 1.00         |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Картофельное пюре</b>    |        |              | <b>150</b> | <b>3.86</b>  | <b>3.14</b>  | <b>35.99</b> | <b>165.25</b> | <b>№ 520-2004</b> |
| картофель 01.09-31.10       | 175.56 | 132.00       |            |              |              |              |               |                   |
| картофель 01.11-31.12       | 188.76 |              |            |              |              |              |               |                   |
| картофель 01.01-29.02       | 203.28 |              |            |              |              |              |               |                   |
| картофель 01.03             | 220.44 |              |            |              |              |              |               |                   |
| соль йодированная           | 0.50   | 0.50         |            |              |              |              |               |                   |
| масло сливочное             | 4.56   | 4.56         |            |              |              |              |               |                   |
| молоко питьевое             | 22.50  | 22.50        |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Венгерский гуляш</b>     |        |              | <b>90</b>  | <b>11.20</b> | <b>10.36</b> | <b>8.74</b>  | <b>187.42</b> |                   |
| свинина                     | 61.60  | 56.00        |            |              |              |              |               |                   |
| или говядина                | 67.20  | 64.00        |            |              |              |              |               |                   |
| <i>масса тушеного мяса</i>  |        | <b>40.00</b> |            |              |              |              |               |                   |
| масло растительное          | 6.00   | 6.00         |            |              |              |              |               |                   |
| лук репчатый                | 23.80  | 20.00        |            |              |              |              |               |                   |
| морковь до 01.01.-25%       | 37.50  | 30.00        |            |              |              |              |               |                   |
| с 01.01 - 33%               | 39.90  |              |            |              |              |              |               |                   |
| перец с/м                   | 15.00  | 15.00        |            |              |              |              |               |                   |
| кабачок с/м                 | 20.00  | 20.00        |            |              |              |              |               |                   |
| чеснок                      | 1.28   | 1.00         |            |              |              |              |               |                   |
| мука пшеничная              | 5.36   | 5.36         |            |              |              |              |               |                   |
| томатная паста              | 10.00  | 10.00        |            |              |              |              |               |                   |
| вода питьевая               | 350.00 | 350.00       |            |              |              |              |               |                   |
| паприка сушеная             | 1.00   | 1.00         |            |              |              |              |               |                   |
| соль йодированная           | 0.50   | 0.50         |            |              |              |              |               |                   |
| лук зеленый                 | 3.00   | 3.00         |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Напиток из смородины</b> |        |              | <b>200</b> | <b>0.16</b>  | <b>0.08</b>  | <b>8.50</b>  | <b>37.18</b>  | <b>№ 631-2004</b> |
| смородина с/м               | 25.00  | 25.00        |            |              |              |              |               |                   |

|                                     |        |        |         |        |        |         |         |  |
|-------------------------------------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|---------|--|
| сахар песок                         | 8.00   | 8.00   |         |        |        |         |         |  |
| вода питьевая                       | 200.00 | 200.00 |         |        |        |         |         |  |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 18.00  | 18.00  | 18      | 1.44   | 0.23   | 9.54    | 45.00   |  |
| Хлеб "Николаевский"                 | 28.00  | 28.00  | 28      | 2.24   | 0.33   | 13.44   | 64.40   |  |
| Итого:                              |        |        | 1314    | 46.17  | 47.95  | 205.99  | 1435.38 |  |
| Итого за 5 дней                     |        |        | 6568.00 | 231.00 | 237.02 | 1004.98 | 7050.00 |  |
| Средняя за 1 день                   |        |        | 1313.6  | 46.20  | 47.40  | 201.00  | 1410.00 |  |

6 день

| Наименование блюда                  | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |       |
|-------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-------|
|                                     |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |       |
| Завтрак                             |           |          | 563               | 20.16    | 20.67   | 82.77  | 613.23   |       |
| Овсяная каша с манго                |           |          | 200               | 1.94     | 6.68    | 36.84  | 233.16   | ТТК 1 |
| хлопья овсяные                      | 35.00     | 35.00    |                   |          |         |        |          |       |
| масло сливочное                     | 2.00      | 2.00     |                   |          |         |        |          |       |
| манго с/м                           | 8.00      | 8.00     |                   |          |         |        |          |       |
| сахар-песок                         | 3.00      | 3.00     |                   |          |         |        |          |       |
| мед                                 | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |       |
| молоко питьевое                     | 126.00    | 120.00   |                   |          |         |        |          |       |
| вода питьвая                        | 120.00    | 120.00   |                   |          |         |        |          |       |
| соль йодированная                   | 2.00      | 2.00     |                   |          |         |        |          |       |
| Сырники творожные со соусом ягодным |           |          | 150               | 16.98    | 13.45   | 31.40  | 316.09   | ТТК 2 |
| творог                              | 80.85     | 77.00    | 100               | 16.64    | 13.34   | 26.74  | 297.03   |       |
| сахар                               | 2.00      | 2.00     |                   |          |         |        |          |       |
| соль йодированная                   | 0.33      | 0.33     |                   |          |         |        |          |       |
| мука пшеничная                      | 8.00      | 8.00     |                   |          |         |        |          |       |
| яйцо куриное                        | 11.00     | 11.00    |                   |          |         |        |          |       |
| крупа манная                        | 16.00     | 16.00    |                   |          |         |        |          |       |
| масса п/ф                           |           | 114.33   |                   |          |         |        |          |       |
| мука пшеничная на подпыл            | 4.00      | 4.00     |                   |          |         |        |          |       |
| масло растительное                  | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |       |
| Соус "Ягодный"                      |           |          | 50                | 0.34     | 0.11    | 4.66   | 19.06    |       |

|                                                                      |              |              |            |              |              |               |               |                   |
|----------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|
| клубника с/м                                                         | 18.00        | 18.00        |            |              |              |               |               |                   |
| вода питьевая                                                        | 9.00         | 9.00         |            |              |              |               |               |                   |
| сахар песок                                                          | 1.50         | 1.50         |            |              |              |               |               | 5.0               |
| крахмал кукурузный                                                   | 0.75         | 0.75         |            |              |              |               |               |                   |
| или                                                                  |              |              |            |              |              |               |               |                   |
| <b>Сырники творожные промышленного производства с ягодным соусом</b> |              |              | <b>150</b> | <b>16.98</b> | <b>13.45</b> | <b>31.40</b>  | <b>316.09</b> |                   |
| <b>Напиток сливовый</b>                                              |              |              | <b>200</b> | <b>0.20</b>  | <b>0.06</b>  | <b>8.29</b>   | <b>34.08</b>  | <b>№ 631-2004</b> |
| слива с/м                                                            | 30.00        | 30.00        |            |              |              |               |               |                   |
| сахар песок                                                          | 8.00         | 8.00         |            |              |              |               |               |                   |
| вода питьевая                                                        | 200.00       | 200.00       |            |              |              |               |               |                   |
| <b>Хлеб "Николаевский"</b>                                           | <b>13.00</b> | <b>13.00</b> | <b>13</b>  | <b>1.04</b>  | <b>0.48</b>  | <b>6.24</b>   | <b>29.90</b>  |                   |
| <b>Обед</b>                                                          |              |              | <b>766</b> | <b>25.97</b> | <b>27.49</b> | <b>116.23</b> | <b>860.70</b> |                   |
| <b>Салат "Витаминка"</b>                                             |              |              | <b>60</b>  | <b>0.84</b>  | <b>7.02</b>  | <b>4.32</b>   | <b>84.48</b>  |                   |
| огурцы свежие грунтовые                                              | 21.00        | 20.00        |            |              |              |               |               |                   |
| огурцы свежие парниковые                                             | 20.40        | 20.00        |            |              |              |               |               |                   |
| морковь до 01.01.-25%                                                | 25.00        | 20.00        |            |              |              |               |               |                   |
| с 01.01 - 33%                                                        | 26.60        |              |            |              |              |               |               |                   |
| яблоки свежие                                                        | 22.60        | 20.00        |            |              |              |               |               |                   |
| лук зеленый                                                          | 2.00         | 2.00         |            |              |              |               |               |                   |
| <i>соус медово-лимонный:</i>                                         |              | 5            |            |              |              |               |               |                   |
| масло растительное                                                   | 5.00         | 5.00         |            |              |              |               |               |                   |
| мед                                                                  | 1.60         | 1.60         |            |              |              |               |               |                   |
| лимон                                                                | 3.50         | 3.50         |            |              |              |               |               |                   |
| соль йодированная                                                    | 0.20         | 0.20         |            |              |              |               |               |                   |
| <b>Уха рыбацкая</b>                                                  |              |              | <b>220</b> | <b>4.08</b>  | <b>8.02</b>  | <b>16.85</b>  | <b>167.32</b> | <b>№113-2006</b>  |
| горбуша с/м с/г( филе без кожи и костей)                             | 51.12        | 36.00        |            |              |              |               |               |                   |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)      | 48.60        | 36.00        |            |              |              |               |               |                   |
| <b>масса готовой рыбы</b>                                            |              | <b>30.00</b> |            |              |              |               |               |                   |
| картофель - 01.09-31.10 - 25%                                        | 66.50        | 50.00        |            |              |              |               |               |                   |
| 01.11-31.12 - 30%                                                    | 71.50        | 50.00        |            |              |              |               |               |                   |
| 01.01-29.02 - 35%                                                    | 77.00        | 50.00        |            |              |              |               |               |                   |
| 01.03 - 40%                                                          | 83.50        | 50.00        |            |              |              |               |               |                   |

|                                 |        |              |            |              |             |              |               |  |
|---------------------------------|--------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--|
| лук репчатый                    | 14.28  | 12.00        |            |              |             |              |               |  |
| морковь до 01.01                | 18.75  | 15.00        |            |              |             |              |               |  |
| морковь с 01.01                 | 19.95  | 15.00        |            |              |             |              |               |  |
| лавровый лист                   | 0.01   | 0.01         |            |              |             |              |               |  |
| соль йодированная               | 0.30   | 0.30         |            |              |             |              |               |  |
| масло сливочное 72,5%           | 7.00   | 7.00         |            |              |             |              |               |  |
| или масло растительное          | 7.00   | 7.00         |            |              |             |              |               |  |
| <b>Крылья куриные барбекю</b>   |        |              | <b>90</b>  | <b>13.31</b> | <b>7.08</b> | <b>22.56</b> | <b>287.73</b> |  |
| крылья куриные                  | 137.50 | 125.00       |            | <b>12.75</b> | <b>5.02</b> | <b>8.02</b>  | <b>229.74</b> |  |
| масло растительное              | 5.00   | 5.00         |            |              |             |              |               |  |
| чеснок                          | 1.28   | 1.00         |            |              |             |              |               |  |
| <i><b>соевый соус с/п:</b></i>  |        | <b>10.00</b> |            |              |             |              |               |  |
| соевый соус концентрат          | 5.00   | 5.00         |            |              |             |              |               |  |
| сахар-песок                     | 1.00   | 1.00         |            |              |             |              |               |  |
| вода питьевая                   | 5.00   | 5.00         |            |              |             |              |               |  |
| <i><b>Соус барбекю:</b></i>     |        |              | <b>30</b>  | <b>0.56</b>  | <b>2.06</b> | <b>10.78</b> | <b>57.99</b>  |  |
| яблоко с/м                      | 10.00  | 10.00        |            |              |             |              |               |  |
| вода питьевая                   | 6.00   | 6.00         |            |              |             |              |               |  |
| томатная паста                  | 3.00   | 3.00         |            |              |             |              |               |  |
| паприка                         | 0.30   | 0.30         |            |              |             |              |               |  |
| паприка копченая                | 0.30   | 0.30         |            |              |             |              |               |  |
| лук репчатый                    | 3.00   | 3.00         |            |              |             |              |               |  |
| чеснок                          | 0.77   | 0.60         |            |              |             |              |               |  |
| масло растительное              | 1.20   | 1.20         |            |              |             |              |               |  |
| масло сливочное                 | 1.00   | 1.00         |            |              |             |              |               |  |
| лимон                           | 3.42   | 3.00         |            |              |             |              |               |  |
| <i><b>соевый соус с/п:</b></i>  |        | <b>6.00</b>  |            |              |             |              |               |  |
| соевый соус концентрат          | 3.00   | 3.00         |            |              |             |              |               |  |
| сахар-песок                     | 1.00   | 1.00         |            |              |             |              |               |  |
| вода питьевая                   | 3.00   | 3.00         |            |              |             |              |               |  |
| <b>Картофель по -деревенски</b> |        |              | <b>150</b> | <b>3.80</b>  | <b>4.74</b> | <b>43.36</b> | <b>185.36</b> |  |
| картофель 01.09-31.10           | 299.25 |              |            |              |             |              |               |  |
| картофель 01.11-31.12           | 321.75 |              |            |              |             |              |               |  |

|                                            |              |              |             |              |              |               |                |  |
|--------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| картофель 01.01-29.02                      | 346.50       |              |             |              |              |               |                |  |
| картофель 01.03                            | 375.75       |              |             |              |              |               |                |  |
| соль йодированая                           | 0.50         | 0.50         |             |              |              |               |                |  |
| тимьян                                     | 0.50         | 0.50         |             |              |              |               |                |  |
| розмарин                                   | 0.50         | 0.50         |             |              |              |               |                |  |
| <i>масло чесночное:</i>                    |              | <b>10</b>    |             |              |              |               |                |  |
| чеснок                                     | 1.66         | 1.30         |             |              |              |               |                |  |
| масло растительное                         | 5.00         | 5.00         |             |              |              |               |                |  |
| <b>Чай с чебрецом</b>                      | <b>200</b>   |              | <b>0.26</b> | <b>0.07</b>  | <b>6.16</b>  | <b>26.41</b>  |                |  |
| чай черный                                 | 1.00         | 1.00         |             |              |              |               |                |  |
| сахар-песок                                | 8.00         | 8.00         |             |              |              |               |                |  |
| чебрец                                     | 0.50         | 0.50         |             |              |              |               |                |  |
| вода питьевая                              | 200.00       | 200.00       |             |              |              |               |                |  |
| <b>Хлеб "Пшеничный" витаминизированный</b> | <b>18.00</b> | <b>18.00</b> | <b>18</b>   | <b>1.44</b>  | <b>0.23</b>  | <b>9.54</b>   | <b>45.00</b>   |  |
| <b>Хлеб "Николаевский"</b>                 | <b>28.00</b> | <b>28.00</b> | <b>28</b>   | <b>2.24</b>  | <b>0.33</b>  | <b>13.44</b>  | <b>64.40</b>   |  |
| <b>Итого:</b>                              |              |              | <b>1329</b> | <b>46.13</b> | <b>48.16</b> | <b>199.00</b> | <b>1473.93</b> |  |

7 день

| Наименование блюда       | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |  |
|--------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|--|
|                          |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |  |
|                          |           |          |                   |          |         |        |          |  |
| Завтрак                  |           |          | 638               | 18.29    | 19.43   | 86.57  | 605.12   |  |
| Гранола с ягодным соусом |           |          | 180               | 3.41     | 4.08    | 20.31  | 126.14   |  |
| виноград с/м             | 24.00     | 20.00    |                   |          |         |        |          |  |
| клубника с/м             | 12.00     | 10.00    |                   |          |         |        |          |  |
| слива с/м                | 12.00     | 10.00    |                   |          |         |        |          |  |
| гранола :                |           | 20.00    |                   |          |         |        |          |  |
| хлопья овсяные           | 13.33     | 13.33    |                   |          |         |        |          |  |
| сахарный сироп:          |           | 10.00    |                   |          |         |        |          |  |
| сахар -песок             | 8.00      | 8.00     |                   |          |         |        |          |  |
| вода питьевая            | 10.00     | 10.00    |                   |          |         |        |          |  |
| печенье                  | 15.00     | 15.00    |                   |          |         |        |          |  |
| снежок                   | 120.00    | 120.00   |                   |          |         |        |          |  |
| Фрикассе из курицы       |           |          | 90                | 10.52    | 10.66   | 7.36   | 187.54   |  |

|               |      |       |  |      |      |      |        |  |
|---------------|------|-------|--|------|------|------|--------|--|
| филе куринное | 55.0 | 50.00 |  | 8.56 | 6.82 | 2.45 | 122.47 |  |
|---------------|------|-------|--|------|------|------|--------|--|

|                                            |              |              |              |              |              |               |               |                   |
|--------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|
| или филе куриного бедра                    | 55.0         | 50.00        |              |              |              |               |               |                   |
| масло растительное                         | 6.0          | 6.00         |              |              |              |               |               |                   |
| лук репчатый                               | 11.9         | 10.00        |              |              |              |               |               |                   |
| морковь с/м                                | 10.00        | 10.00        |              |              |              |               |               |                   |
| кабачок с/м                                | 10.00        | 10.00        |              |              |              |               |               |                   |
| лук зеленый                                | 2.00         | 2.00         |              |              |              |               |               |                   |
| <b>Соус бешамель со :</b>                  |              |              | <b>50</b>    | <b>2.0</b>   | <b>3.8</b>   | <b>4.9</b>    | <b>65.1</b>   |                   |
| молоко питьевое                            | 61.20        | 60.00        |              |              |              |               |               |                   |
| масло сливочное                            | 4.00         | 4.00         |              |              |              |               |               |                   |
| мука пшеничная                             | 4.25         | 4.25         |              |              |              |               |               |                   |
| соль йдированная                           | 0.30         | 0.30         |              |              |              |               |               |                   |
| сахар -песок                               | 0.25         | 0.25         |              |              |              |               |               |                   |
| брокколи с/м                               | 2.20         | 2.00         |              |              |              |               |               |                   |
| чеснок                                     | 0.33         | 0.25         |              |              |              |               |               |                   |
| <b>Кус-кус</b>                             |              |              | <b>150</b>   | <b>2.60</b>  | <b>4.46</b>  | <b>40.58</b>  | <b>212.36</b> |                   |
| кус-кус                                    | 56.00        | 56.00        |              |              |              |               |               |                   |
| вода питьевая                              | 140.00       | 140.00       |              |              |              |               |               |                   |
| масло сливочное                            | 3.00         | 3.00         |              |              |              |               |               |                   |
| соль йдированная                           | 0.50         | 0.50         |              |              |              |               |               |                   |
| или                                        |              |              |              |              |              |               |               |                   |
| <b>Рис отварной</b>                        |              |              | <b>150</b>   | <b>2.63</b>  | <b>4.87</b>  | <b>41.27</b>  | <b>214.97</b> | <b>№ 511-2004</b> |
| крупа рисовая                              | 55.00        | 55.00        |              |              |              |               |               |                   |
| вода питьевая                              | 137.50       | 137.50       |              |              |              |               |               |                   |
| масло сливочное                            | 5.00         | 5.00         |              |              |              |               |               |                   |
| соль йдированная                           | 1.00         | 0.50         |              |              |              |               |               |                   |
| <b>Напиток "Витаминный" из шиповника</b>   |              |              | <b>200</b>   | <b>0.32</b>  | <b>0.00</b>  | <b>8.78</b>   | <b>34.08</b>  | <b>ТТК</b>        |
| плоды шиповника                            | 13.00        | 13.00        |              |              |              |               |               |                   |
| сахар песок                                | 8.00         | 8.00         |              |              |              |               |               |                   |
| вода питьевая                              | 200.00       | 200.00       |              |              |              |               |               |                   |
| <b>Хлеб "Пшеничный" витаминизированный</b> | <b>18.00</b> | <b>18.00</b> | <b>18.00</b> | <b>1.44</b>  | <b>0.23</b>  | <b>9.54</b>   | <b>45.00</b>  |                   |
| <b>Обед</b>                                |              |              | <b>755</b>   | <b>26.51</b> | <b>27.47</b> | <b>111.42</b> | <b>842.96</b> |                   |
| <b>Салат "Коул-слоул"</b>                  |              |              | <b>70</b>    | <b>0.99</b>  | <b>6.84</b>  | <b>4.68</b>   | <b>85.58</b>  |                   |

|                                                 |        |           |            |              |              |              |               |  |
|-------------------------------------------------|--------|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| капуста белокачанная                            | 37.50  | 30.00     |            |              |              |              |               |  |
| или капуста пекинская                           | 40.50  |           |            |              |              |              |               |  |
| морковь до 01.01.-25%                           | 28.75  | 23.00     |            |              |              |              |               |  |
| с 01.01 - 33%                                   | 30.59  |           |            |              |              |              |               |  |
| яблоки свежие                                   | 12.43  | 11.00     |            |              |              |              |               |  |
| мак                                             | 0.50   | 0.50      |            |              |              |              |               |  |
| масло растительное                              | 4.20   | 4.20      |            |              |              |              |               |  |
| лимон                                           | 9.00   | 9.00      |            |              |              |              |               |  |
| соль йодированная                               | 0.20   | 0.20      |            |              |              |              |               |  |
| сахар-песок                                     | 0.50   | 0.50      |            |              |              |              |               |  |
| кунжутное масло                                 | 2.00   | 2.00      |            |              |              |              |               |  |
| <b>Сырный суп на курином бульоне с гренками</b> |        |           | <b>250</b> | <b>14.04</b> | <b>12.17</b> | <b>26.17</b> | <b>343.34</b> |  |
| лук репчатый                                    | 17.85  | 15.00     |            |              |              |              |               |  |
| морковь до 01.01.-25%                           | 37.50  | 30.00     |            |              |              |              |               |  |
| с 01.01 - 33%                                   | 39.90  |           |            |              |              |              |               |  |
| орегано сушеный                                 | 1.00   | 1.00      |            |              |              |              |               |  |
| мука пшеничная                                  | 5.00   | 5.00      |            |              |              |              |               |  |
| молоко питьевое                                 | 55.00  | 55.00     |            |              |              |              |               |  |
| соль йодированная                               | 0.50   | 0.50      |            |              |              |              |               |  |
| картофель 01.09-31.10                           | 79.80  | 60.00     |            |              |              |              |               |  |
| картофель 01.11-31.12                           | 85.80  |           |            |              |              |              |               |  |
| картофель 01.01-29.02                           | 92.40  |           |            |              |              |              |               |  |
| картофель 01.03                                 | 100.20 |           |            |              |              |              |               |  |
| бульон куриный                                  | 150.00 | 150.00    |            |              |              |              |               |  |
| сыр плавленый                                   | 30.60  | 30.00     |            |              |              |              |               |  |
| чеснок                                          | 1.00   | 1.00      |            |              |              |              |               |  |
| масло растительное                              | 10.00  | 10.00     |            |              |              |              |               |  |
| или масло сливочное                             | 10.00  | 10.00     |            |              |              |              |               |  |
| <b>Гренки:</b>                                  |        | <b>10</b> |            |              |              |              |               |  |
| хлеб тостовый                                   | 16.00  | 10.00     |            |              |              |              |               |  |
| <b>чесночное масло:</b>                         |        | <b>2</b>  |            |              |              |              |               |  |

|                                          |           |          |                   |          |         |        |          |           |
|------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------|
| масло растительное                       | 2.00      | 2.00     |                   |          |         |        |          |           |
| чеснок                                   | 0.60      | 0.50     |                   |          |         |        |          |           |
| Жаркое по-домашнему                      |           |          | 200               | 8.50     | 7.70    | 53.66  | 297.58   | №590-2004 |
| грудка куриная ( филе без кожи и костей) | 67.50     | 50.00    |                   |          |         |        |          |           |
| масса тушеного мяса                      |           | 40.00    |                   |          |         |        |          |           |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%           | 186.20    | 140.00   |                   |          |         |        |          |           |
| 01.11.-31.12. -30%                       | 200.20    | 140.00   |                   |          |         |        |          |           |
| 01.01-29.02 - 35%                        | 215.32    | 140.00   |                   |          |         |        |          |           |
| 01.03 - 40%                              | 233.80    | 140.00   |                   |          |         |        |          |           |
| лук репчатый                             | 11.90     | 10.00    |                   |          |         |        |          |           |
| морковь до 01.01.-20%                    | 30.00     | 24.00    |                   |          |         |        |          |           |
| морковь с 01.01.-25%                     | 31.92     | 24.00    |                   |          |         |        |          |           |
| лавровый лист                            | 0.01      | 0.01     |                   |          |         |        |          |           |
| томатная паста                           | 10.00     | 10.00    |                   |          |         |        |          |           |
| соль йодированная                        | 0.50      | 0.50     |                   |          |         |        |          |           |
| масло растительное                       | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |           |
| вода                                     | 70.00     | 70.00    |                   |          |         |        |          |           |
| Чай"Витаминнизированный"                 | 200       |          | 0.18              | 0.00     | 9.01    | 30.68  |          |           |
| чай черный                               | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |           |
| смородина с/м                            | 6.00      | 6.00     |                   |          |         |        |          |           |
| сахар песок                              | 8.00      | 8.00     |                   |          |         |        |          |           |
| вода питьевая                            | 200.00    | 200.00   |                   |          |         |        |          |           |
| Хлеб "Николаевский"                      | 13.00     | 13.00    | 13                | 1.04     | 0.48    | 6.24   | 29.90    |           |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный      |           |          | 22                | 1.76     | 0.28    | 11.66  | 55.88    |           |
| Итого:                                   |           |          | 1393              | 44.80    | 46.90   | 197.99 | 1448.08  |           |
| 8 день                                   |           |          |                   |          |         |        |          |           |
| Наименование блюда                       | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |           |
|                                          |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |           |
|                                          |           |          |                   |          |         |        |          |           |
| Завтрак                                  |           |          | 518               | 18.58    | 19.36   | 84.01  | 569.36   |           |
| Ситник с инжиром                         |           |          | 50                | 4.08     | 6.51    | 37.94  | 118.47   |           |

|                                     |       |              |            |              |             |              |               |  |
|-------------------------------------|-------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--|
| тесто слоеное                       | 60.00 | 60.00        |            |              |             |              |               |  |
| инжир с/м                           | 20.00 | 20.00        |            |              |             |              |               |  |
| сахар-песок                         | 4.00  | 4.00         |            |              |             |              |               |  |
| мука пшеничная на подпыл            | 2.00  | 2.00         |            |              |             |              |               |  |
| <b>масса п/ф</b>                    |       | <b>75.00</b> |            |              |             |              |               |  |
| сахарная пудра                      | 3.00  | 3.00         |            |              |             |              |               |  |
| яйцо куриное                        | 2.00  | 2.00         |            |              |             |              |               |  |
| масло растительное для смазки листа | 2.00  | 2.00         |            |              |             |              |               |  |
| или                                 |       |              |            |              |             |              |               |  |
| <b>Ситник с инжиром</b>             |       |              | <b>50</b>  | <b>1.02</b>  | <b>6.51</b> | <b>37.94</b> | <b>100.27</b> |  |
| <b>Скрембл с курицей</b>            |       |              | <b>150</b> | <b>11.27</b> | <b>7.58</b> | <b>21.14</b> | <b>297.53</b> |  |
| яйцо куриное                        | 90.00 | 90.00        |            |              |             |              |               |  |
| филе куриное                        | 27.50 | 25.00        |            |              |             |              |               |  |
| кабачок с/м                         | 20.00 | 20.00        |            |              |             |              |               |  |
| фасоль стручковая                   | 25.00 | 25.00        |            |              |             |              |               |  |
| хлеб тостовый                       | 31.50 | 30.00        |            |              |             |              |               |  |
| лук зеленый                         | 3.57  | 3.00         |            |              |             |              |               |  |
| кунжут белый                        | 0.50  | 0.50         |            |              |             |              |               |  |
| кунжут черный                       | 0.50  | 0.50         |            |              |             |              |               |  |
| масло растительное                  | 10.00 | 10.00        |            |              |             |              |               |  |
| или масло сливочное                 | 10.00 | 10.00        |            |              |             |              |               |  |
| <b>соевый соус с/п:</b>             |       | <b>5.00</b>  |            |              |             |              |               |  |
| соевый соус концентрат              | 2.50  | 2.50         |            |              |             |              |               |  |
| сахар-песок                         | 0.70  | 0.70         |            |              |             |              |               |  |
| вода питьевая                       | 2.75  | 2.75         |            |              |             |              |               |  |
| <b>сахарный сироп:</b>              |       | <b>10.00</b> |            |              |             |              |               |  |
| сахар -песок                        | 8.00  | 8.00         |            |              |             |              |               |  |
| вода питьевая                       | 10.00 | 10.00        |            |              |             |              |               |  |
| <b>Салат из капусты со свеклой</b>  |       |              | <b>100</b> | <b>1.61</b>  | <b>5.04</b> | <b>6.38</b>  | <b>77.68</b>  |  |
| капуста белокачанная                | 81.25 | 65.00        |            |              |             |              |               |  |
| или пекинская капуста               | 87.75 | 65.00        |            |              |             |              |               |  |

|                                            |              |              |              |              |              |               |               |  |
|--------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| свекла                                     | 12.50        | 10.00        |              |              |              |               |               |  |
| свекла                                     | 13.50        |              |              |              |              |               |               |  |
| морковь до 01.01.-25%                      | 18.75        | 15.00        |              |              |              |               |               |  |
| с 01.01 - 33%                              | 19.95        |              |              |              |              |               |               |  |
| лук репчатый                               | 5.90         | 5.00         |              |              |              |               |               |  |
| масло растительное                         | 5.00         | 5.00         |              |              |              |               |               |  |
| соль йодированная                          | 0.30         | 0.30         |              |              |              |               |               |  |
| сахар-песок                                | 0.20         | 0.20         |              |              |              |               |               |  |
| зелень                                     | 1.35         | 1.00         |              |              |              |               |               |  |
| <b>Напиток "Витаминный" сухофрукты</b>     | <b>200</b>   |              | <b>0.18</b>  | <b>0.00</b>  | <b>9.01</b>  | <b>30.68</b>  |               |  |
| сухофрукты                                 | 20.00        | 20.00        |              |              |              |               |               |  |
| сахар песок                                | 8.00         | 8.00         |              |              |              |               |               |  |
| вода питьевая                              | 200.00       | 200.00       |              |              |              |               |               |  |
| <b>Хлеб "Пшеничный" витаминизированный</b> | <b>18.00</b> | <b>18.00</b> | <b>18.00</b> | <b>1.44</b>  | <b>0.23</b>  | <b>9.54</b>   | <b>45.00</b>  |  |
| <b>Обед</b>                                |              |              | <b>784</b>   | <b>26.46</b> | <b>27.97</b> | <b>122.11</b> | <b>805.28</b> |  |
| <b>Закуска из квашенной капусты</b>        |              |              | <b>80</b>    | <b>1.83</b>  | <b>5.05</b>  | <b>6.49</b>   | <b>72.29</b>  |  |
| капуста квашенная                          | 104.00       | 80.00        |              |              |              |               |               |  |
| масло растительное                         | 5.00         | 5.00         |              |              |              |               |               |  |
| сахар-песок                                | 1.00         | 1.00         |              |              |              |               |               |  |
| лук зеленый                                | 2.00         | 2.00         |              |              |              |               |               |  |
| <b>Суп овощной</b>                         | <b>220</b>   |              | <b>6.01</b>  | <b>8.45</b>  | <b>45.69</b> | <b>250.25</b> |               |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%             | 93.10        | 70.00        |              |              |              |               |               |  |
| 01.11.-31.12. -30%                         | 100.10       | 70.00        |              |              |              |               |               |  |
| 01.01-29.02 - 35%                          | 107.80       | 70.00        |              |              |              |               |               |  |
| 01.03. - 40%                               | 116.90       | 70.00        |              |              |              |               |               |  |
| морковь до 01.01.-20%                      | 22.50        | 18.00        |              |              |              |               |               |  |
| с 01.01 - 25%                              | 13.30        | 18.00        |              |              |              |               |               |  |
| лук репчатый                               | 13.09        | 11.00        |              |              |              |               |               |  |
| молоко питьевое 2,5% жирности              | 30.00        | 30.00        |              |              |              |               |               |  |
| бульон от картофеля                        | 100.00       | 100.00       |              |              |              |               |               |  |
| масло сливочное 72,5%                      | 7.00         | 7.00         |              |              |              |               |               |  |
| или масло раститльное                      | 5.00         | 5.00         |              |              |              |               |               |  |

|                                     |        |        |                   |       |       |        |         |            |
|-------------------------------------|--------|--------|-------------------|-------|-------|--------|---------|------------|
| соль йодированное                   | 0.50   | 0.50   |                   |       |       |        |         |            |
| Курица в азиатском стиле            |        |        | 90                | 9.69  | 10.79 | 10.91  | 143.33  |            |
| филе куринное                       | 55.0   | 50.00  |                   | 9.15  | 10.05 | 1.49   | 122.19  |            |
| или филе куриного бедра             | 55.0   | 50.00  |                   |       |       |        |         |            |
| масло растительное                  | 6.0    | 6.00   |                   |       |       |        |         |            |
| лук репчатый                        | 11.9   | 10.00  |                   |       |       |        |         |            |
| морковь с/м                         | 10.00  | 10.00  |                   |       |       |        |         |            |
| кабачок с/м                         | 10.00  | 10.00  |                   |       |       |        |         |            |
| лук зеленый                         | 1.00   | 1.00   |                   |       |       |        |         |            |
| Соус терияки:                       |        | 50.00  |                   | 0.54  | 0.74  | 9.42   | 21.14   |            |
| вода питьевая                       | 38.00  | 38.00  |                   |       |       |        |         |            |
| соевый соус                         | 13.00  | 13.00  |                   |       |       |        |         |            |
| сахар -песок                        | 6.00   | 6.00   |                   |       |       |        |         |            |
| крахмал кукурузный                  | 2.00   | 2.00   |                   |       |       |        |         |            |
| чеснок                              | 1.00   | 1.00   |                   |       |       |        |         |            |
| масло кунжутное                     | 0.50   | 0.50   |                   |       |       |        |         |            |
| кунжут белый                        | 1.00   | 1.00   |                   |       |       |        |         |            |
| кунжут черный                       | 1.00   | 1.00   |                   |       |       |        |         |            |
| Булгур отварной                     |        |        | 150               | 5.14  | 2.47  | 27.52  | 195.25  |            |
| булгур                              | 55.00  | 55.00  |                   |       |       |        |         |            |
| лук репчатый                        | 28.32  | 24.00  |                   |       |       |        |         |            |
| вода питьевая                       | 165.00 | 165.00 |                   |       |       |        |         |            |
| масло сливочное                     | 3.00   | 3.00   |                   |       |       |        |         |            |
| соль йодированная                   | 0.50   | 0.50   |                   |       |       |        |         |            |
| Напиток клубничный                  |        |        | 200               | 0.27  | 0.12  | 9.28   | 37.68   | № 631-2004 |
| клубника с/м                        | 30.00  | 30.00  |                   |       |       |        |         |            |
| сахар песок                         | 8.00   | 8.00   |                   |       |       |        |         |            |
| вода питьевая                       | 200.00 | 200.00 |                   |       |       |        |         |            |
| Хлеб "Николаевский"                 | 22.00  | 22.00  | 22                | 1.76  | 0.81  | 10.56  | 50.60   |            |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 22.00  | 22.00  | 22                | 1.76  | 0.28  | 11.66  | 55.88   |            |
| Итого:                              |        |        | 1302              | 45.04 | 47.33 | 206.12 | 1374.64 |            |
| 9 день                              |        |        |                   |       |       |        |         |            |
|                                     |        |        | Химический состав |       |       |        |         |            |

| Наименование блюда        | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |            |
|---------------------------|-----------|----------|----------|----------|---------|--------|----------|------------|
| Завтрак                   |           |          | 532      | 19.04    | 18.78   | 82.88  | 568.62   |            |
| Закуска из свежих огурцов |           |          | 60       | 0.59     | 0.07    | 5.19   | 15.17    |            |
| огурцы свежие грунтовые   | 63.00     | 60.00    |          |          |         |        |          |            |
| огурцы свежие парниковые  | 61.20     |          |          |          |         |        |          |            |
| чеснок                    | 1.28      | 1.00     |          |          |         |        |          |            |
| соль йодированная         | 0.20      | 0.20     |          |          |         |        |          |            |
| сахар-песок               | 1.00      | 1.00     |          |          |         |        |          |            |
| зелень                    | 2.50      | 2.00     |          |          |         |        |          |            |
| Болоньезе                 |           |          | 90       | 9.36     | 15.41   | 11.57  | 230.86   |            |
| фарш говяжий              | 57.75     | 55.00    |          |          |         |        |          |            |
| лук репчатый              | 17.85     | 15.00    |          |          |         |        |          |            |
| морковь до 01.01.-25%     | 18.75     | 15.00    |          |          |         |        |          |            |
| с 01.01 - 33%             | 19.95     |          |          |          |         |        |          |            |
| кабачок с/м               | 20.00     | 20.00    |          |          |         |        |          |            |
| масло растительное        | 10.00     | 10.00    |          |          |         |        |          |            |
| или масло сливочное       | 10.00     | 10.00    |          |          |         |        |          |            |
| томаты с/м                | 25.00     | 25.00    |          |          |         |        |          |            |
| вода питьевая             | 30.00     | 30.00    |          |          |         |        |          |            |
| соль йодированная         | 0.30      | 0.30     |          |          |         |        |          |            |
| сахар-песок               | 1.00      | 1.00     |          |          |         |        |          |            |
| огегано сушеный           | 0.50      | 0.50     |          |          |         |        |          |            |
| бызелик сушеный           | 0.50      | 0.50     |          |          |         |        |          |            |
| чеснок                    | 2.56      | 2.00     |          |          |         |        |          |            |
| Макароны отварные         |           |          | 150      | 6.27     | 2.83    | 45.17  | 222.06   | № 516-2004 |
| макаронные изделия        | 60.00     | 60.00    |          |          |         |        |          |            |
| соль йодированная         | 0.30      | 0.30     |          |          |         |        |          |            |
| вода питьевая             | 180.00    | 180.00   |          |          |         |        |          |            |
| масло сливочное           | 3.00      | 3.00     |          |          |         |        |          |            |
| Компот из смородины       |           |          | 200      | 0.26     | 0.07    | 3.99   | 19.25    | № 631-2004 |
| смородина с/м             | 20.00     | 20.00    |          |          |         |        |          |            |
| сахар песок               | 8.00      | 8.00     |          |          |         |        |          |            |

|                                                |        |        |     |       |       |        |        |  |
|------------------------------------------------|--------|--------|-----|-------|-------|--------|--------|--|
| вода питьевая                                  | 200.00 | 200.00 |     |       |       |        |        |  |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный            | 32.00  | 32.00  | 32  | 2.56  | 0.40  | 16.96  | 81.28  |  |
| Обед                                           |        |        | 778 | 27.88 | 26.75 | 115.00 | 781.60 |  |
| Карпачо из овощей                              |        |        | 60  | 0.60  | 0.08  | 2.16   | 11.45  |  |
| огурцы свежие грунтовые                        | 26.25  | 25.00  |     |       |       |        |        |  |
| огурцы свежие парниковые                       | 25.50  |        |     |       |       |        |        |  |
| перец болгарский                               | 13.30  | 10.00  |     |       |       |        |        |  |
| томаты свежие грунтовые                        | 26.25  | 25.00  |     |       |       |        |        |  |
| томаты свежие парниковые                       | 25.50  |        |     |       |       |        |        |  |
| Суп гороховый с гренками и мясом               |        |        | 230 | 9.04  | 6.48  | 42.21  | 211.36 |  |
| говядина 1 категории                           | 13.44  | 12.80  |     |       |       |        |        |  |
| масса отварного мяса                           |        | 8.00   |     |       |       |        |        |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                 | 66.50  | 50.00  |     |       |       |        |        |  |
| 01.11.-31.12. -30%                             | 71.50  | 50.00  |     |       |       |        |        |  |
| 01.01-29.02 - 35%                              | 77.00  | 50.00  |     |       |       |        |        |  |
| 01.03. - 40%                                   | 83.50  | 50.00  |     |       |       |        |        |  |
| горох лущёный                                  | 20.00  | 20.00  |     |       |       |        |        |  |
| масло сливочное 72,5%                          | 5.00   | 5.00   |     |       |       |        |        |  |
| или масло растительное                         | 5.00   | 5.00   |     |       |       |        |        |  |
| лук репчатый                                   | 9.52   | 8.00   |     |       |       |        |        |  |
| морковь до 01.01.-20%                          | 16.25  | 13.00  |     |       |       |        |        |  |
| с 01.01 - 25%                                  | 17.29  | 13.00  |     |       |       |        |        |  |
| соль йодированная                              | 0.50   | 0.50   |     |       |       |        |        |  |
| вода                                           | 175.00 | 175.00 |     |       |       |        |        |  |
| хлеб тостовый                                  | 16.00  | 10.00  |     |       |       |        |        |  |
| Азу                                            |        |        | 90  | 9.12  | 9.98  | 19.36  | 198.76 |  |
| филе куриное                                   | 55.00  | 50.00  |     |       |       |        |        |  |
| масса тушеного мяса                            |        | 40.00  |     |       |       |        |        |  |
| томатная паста (без консервантов и красителей) | 5.00   | 5.00   |     |       |       |        |        |  |
| лук репчатый                                   | 7.14   | 6.00   |     |       |       |        |        |  |
| огурцы соленые                                 | 15.20  | 8.00   |     |       |       |        |        |  |
| мука пшеничная в/с                             | 2.50   | 2.50   |     |       |       |        |        |  |
| масло растительное                             | 2.00   | 2.00   |     |       |       |        |        |  |

|                                     |           |          |                   |          |         |        |          |          |
|-------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|----------|
| или масло сливочное                 | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |          |
| вода питьевая                       | 40.00     | 40.00    |                   |          |         |        |          |          |
| Гречка рассыпчатая                  |           |          | 150               | 5.02     | 8.90    | 23.14  | 225.10   | №67-2011 |
| крупa гречневая                     | 52.00     | 52.00    |                   |          |         |        |          |          |
| вода питьевая                       | 102.50    | 102.50   |                   |          |         |        |          |          |
| масло сливочное 72.5 %              | 4.00      | 4.00     |                   |          |         |        |          |          |
| соль йодированная                   | 0.50      | 0.50     |                   |          |         |        |          |          |
| Напиток "Манго-абрикос"             |           |          | 200               | 0.26     | 0.07    | 3.99   | 19.25    |          |
| абрикос с/м                         | 20.00     | 20.00    |                   |          |         |        |          |          |
| сахар песок                         | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |          |
| манго с/м                           | 10.00     | 10.00    |                   |          |         |        |          |          |
| вода питьевая                       | 180.00    | 180.00   |                   |          |         |        |          |          |
| Хлеб "Николаевский"                 | 26.00     | 26.00    | 26                | 2.08     | 0.96    | 12.48  | 59.80    |          |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 22.00     | 22.00    | 22                | 1.76     | 0.28    | 11.66  | 55.88    |          |
| Итого:                              |           |          | 1310              | 46.92    | 45.53   | 197.88 | 1350.22  |          |
| 10 день                             |           |          |                   |          |         |        |          |          |
| Наименование блюда                  | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |          |
|                                     |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |          |
|                                     |           |          |                   |          |         |        |          |          |
| Завтрак                             |           |          | 546               | 20.20    | 20.50   | 82.53  | 581.16   |          |
| Закуска из квашенной капусты        |           |          | 80                | 1.83     | 5.05    | 6.49   | 72.29    |          |
| капуста квашенная                   | 104.00    | 80.00    |                   |          |         |        |          |          |
| масло растительное                  | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |          |
| сахар-песок                         | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |          |
| лук зеленый                         | 2.00      | 2.00     |                   |          |         |        |          |          |
| Мясо по-Сибирски                    |           |          | 90                | 13.13    | 10.87   | 23.84  | 257.59   |          |
| свинина                             | 58.80     | 56.00    |                   |          |         |        |          |          |
| масса готового мяса:                |           | 40       |                   |          |         |        |          |          |
| лук репчатый                        | 35.70     | 30.00    |                   |          |         |        |          |          |
| масло растительное                  | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |          |
| мука пшеничная                      | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |          |
| соль йодированная                   | 0.50      | 0.50     |                   |          |         |        |          |          |
| сахар-песок                         | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |          |

|                                          |              |              |             |              |              |               |               |                   |
|------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|
| сухари панировочные                      | 15.00        | 15.00        |             |              |              |               |               |                   |
| сметана                                  | 40.00        | 40.00        |             |              |              |               |               |                   |
| вода питьевая                            | 250.00       | 250          |             |              |              |               |               |                   |
| <b>Картофельное пюре</b>                 |              |              | <b>150</b>  | <b>3.86</b>  | <b>3.14</b>  | <b>33.21</b>  | <b>159.52</b> | <b>№ 520-2004</b> |
| картофель 01.09-31.10                    | 175.56       | 132.00       |             |              |              |               |               |                   |
| картофель 01.11-31.12                    | 188.76       |              |             |              |              |               |               |                   |
| картофель 01.01-29.02                    | 203.28       |              |             |              |              |               |               |                   |
| картофель 01.03                          | 220.44       |              |             |              |              |               |               |                   |
| соль йодированная                        | 0.50         | 0.50         |             |              |              |               |               |                   |
| масло сливочное                          | 4.00         | 4.00         |             |              |              |               |               |                   |
| молоко питьевое                          | 22.50        | 22.50        |             |              |              |               |               |                   |
| <b>Чай витаминный с облепихой</b>        | <b>200</b>   |              | <b>0.30</b> | <b>0.48</b>  | <b>6.51</b>  | <b>31.96</b>  |               |                   |
| чай черный                               | 1.50         | 1.50         |             |              |              |               |               |                   |
| сахар-песок                              | 8.00         | 8.00         |             |              |              |               |               |                   |
| облепиха с/м                             | 8.00         | 8.00         |             |              |              |               |               |                   |
| вода питьевая                            | 200.00       | 200.00       |             |              |              |               |               |                   |
| <b>Хлеб "Николаевский"</b>               | <b>26.00</b> | <b>26.00</b> | <b>26</b>   | <b>1.08</b>  | <b>0.96</b>  | <b>12.48</b>  | <b>59.80</b>  |                   |
| <b>Обед</b>                              |              |              | <b>730</b>  | <b>27.92</b> | <b>28.59</b> | <b>121.49</b> | <b>821.96</b> |                   |
| <b>Овощной салат с кус-кусом</b>         |              |              | <b>60</b>   | <b>1.00</b>  | <b>4.72</b>  | <b>8.20</b>   | <b>82.71</b>  |                   |
| томаты свежие грунтовые                  | 21.00        | 20.00        |             |              |              |               |               |                   |
| томаты свежие парниковые                 | 20.40        |              |             |              |              |               |               |                   |
| капуста белокачанная                     | 25.00        | 20.00        |             |              |              |               |               |                   |
| или пекинская капуста                    | 27.00        | 20.00        |             |              |              |               |               |                   |
| крупа кус-кус                            | 3.33         | 3.33         |             |              |              |               |               |                   |
| <i>масса отварного кус-кус</i>           |              | <b>10</b>    |             |              |              |               |               |                   |
| <i>соус медово-лимонный:</i>             |              | <b>10</b>    |             |              |              |               |               |                   |
| масло растительное                       | 7.00         | 7.00         |             |              |              |               |               |                   |
| мед                                      | 1.60         | 1.60         |             |              |              |               |               |                   |
| лимон                                    | 3.50         | 3.50         |             |              |              |               |               |                   |
| соль йодированная                        | 0.20         | 0.20         |             |              |              |               |               |                   |
| <b>Куриный суп с гречкой</b>             |              |              | <b>220</b>  | <b>7.07</b>  | <b>8.48</b>  | <b>19.76</b>  | <b>187.05</b> |                   |
| грудка куриная ( филе без кожи и костей) | 16.88        | 12.50        |             |              |              |               |               |                   |
| <i>масса отварной птицы</i>              |              | <b>10.00</b> |             |              |              |               |               |                   |

|                                   |            |        |            |              |              |              |               |  |
|-----------------------------------|------------|--------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| крупa гречневая                   | 10.00      | 10.00  |            |              |              |              |               |  |
| капуста белокочанная свежая       | 18.75      | 15.00  |            |              |              |              |               |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%    | 39.90      | 30.00  |            |              |              |              |               |  |
| 01.11.-31.12. -30%                | 42.90      | 30.00  |            |              |              |              |               |  |
| 01.01-29.02 - 35%                 | 46.20      | 30.00  |            |              |              |              |               |  |
| 01.03. - 40%                      | 50.10      | 30.00  |            |              |              |              |               |  |
| морковь до 01.01.-20%             | 18.75      | 15.00  |            |              |              |              |               |  |
| с 01.01 - 25%                     | 19.95      | 15.00  |            |              |              |              |               |  |
| соль йодированная                 | 0.20       | 0.20   |            |              |              |              |               |  |
| лук репчатый                      | 11.90      | 10.00  |            |              |              |              |               |  |
| масло сливочное 72,5%             | 5.00       | 5.00   |            |              |              |              |               |  |
| или масло растительное            | 5.00       | 5.00   |            |              |              |              |               |  |
| вода питьевая                     | 200.00     | 200.00 |            |              |              |              |               |  |
| сметана                           | 5.00       | 5.00   |            |              |              |              |               |  |
| <b>Паста с курицей и сулугуни</b> |            |        | <b>200</b> | <b>15.75</b> | <b>14.00</b> | <b>54.49</b> | <b>374.52</b> |  |
| <b>Паста:</b>                     |            |        |            | <b>15.13</b> | <b>13.98</b> | <b>51.32</b> | <b>357.60</b> |  |
| филе куриное                      | 38.50      | 35.00  |            |              |              |              |               |  |
| макароны                          | 65.00      | 65.00  |            |              |              |              |               |  |
| морковь до 01.01.-25%             | 25.00      | 20.00  |            |              |              |              |               |  |
| с 01.01 - 33%                     | 0.00       |        |            |              |              |              |               |  |
| лук репчатый                      | 23.80      | 20.00  |            |              |              |              |               |  |
| масло растительное                | 13.00      | 13.00  |            |              |              |              |               |  |
| или масло сливочное               | 13.00      | 13.00  |            |              |              |              |               |  |
| сыр сулугуни                      | 20.20      | 20.00  |            |              |              |              |               |  |
| <b>соус для пасты помадоро:</b>   |            |        | <b>50</b>  | <b>0.62</b>  | <b>0.02</b>  | <b>3.17</b>  | <b>16.92</b>  |  |
| томаты с/м                        | 27.00      | 27.00  |            |              |              |              |               |  |
| вода питьевая                     | 23.50      | 23.50  |            |              |              |              |               |  |
| соль йодированная                 | 0.50       | 0.50   |            |              |              |              |               |  |
| сахар-песок                       | 0.50       | 0.50   |            |              |              |              |               |  |
| орегано                           | 0.20       | 0.20   |            |              |              |              |               |  |
| базилик сушеный                   | 0.10       | 0.10   |            |              |              |              |               |  |
| чеснок                            | 1.20       | 1.00   |            |              |              |              |               |  |
| <b>Напиток виноградный</b>        | <b>200</b> |        |            | <b>0.18</b>  | <b>0.06</b>  | <b>11.02</b> | <b>43.38</b>  |  |

|                                     |           |          |                   |          |         |         |          |  |
|-------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|---------|----------|--|
| виноград с/м                        | 30.00     | 30.00    |                   |          |         |         |          |  |
| сахар песок                         | 8.00      | 8.00     |                   |          |         |         |          |  |
| вода питьевая                       | 180.00    | 180.00   |                   |          |         |         |          |  |
| вода питьевая                       | 200.00    | 200.00   |                   |          |         |         |          |  |
| Хлеб "Николаевский"                 | 26.00     | 26.00    | 26                | 2.08     | 0.96    | 12.48   | 59.80    |  |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 24.00     | 24.00    | 24                | 1.84     | 0.37    | 15.54   | 74.50    |  |
| Итого:                              |           |          | 1276              | 48.12    | 49.09   | 204.02  | 1403.12  |  |
| Итого за 5 дней                     |           |          | 6610              | 231.01   | 237.01  | 1005.01 | 7049.99  |  |
| Средняя за 1 день                   |           |          | 1322              | 46.20    | 47.40   | 201.00  | 1410.00  |  |
| 11 день                             |           |          |                   |          |         |         |          |  |
| Наименование блюда                  | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |         |          |  |
|                                     |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г  | ЭЦ, ккал |  |
|                                     |           |          |                   |          |         |         |          |  |
| Завтрак                             |           |          | 588               | 20.10    | 19.99   | 82.85   | 600.69   |  |
| Фрукт в ассортименте                | 100       | 100      | 100               | 1.14     | 0.45    | 11.80   | 102.00   |  |
| Гречка по-купечески                 |           |          | 200               | 15.60    | 12.10   | 44.42   | 313.70   |  |
| крупa гречневая                     | 50.00     | 50.00    |                   | 14.98    | 12.08   | 41.25   | 296.78   |  |
| фарш домашний:                      |           | 54.00    |                   |          |         |         |          |  |
| говядина                            | 19.80     | 18.00    |                   |          |         |         |          |  |
| свинина                             | 18.90     | 18.00    |                   |          |         |         |          |  |
| филе бедра                          | 19.80     | 18.00    |                   |          |         |         |          |  |
| морковь до 01.01.-25%               | 25.00     | 20.00    |                   |          |         |         |          |  |
| с 01.01 - 33%                       | 26.60     |          |                   |          |         |         |          |  |
| лук репчатый                        | 23.60     | 20.00    |                   |          |         |         |          |  |
|                                     |           |          |                   |          |         |         |          |  |
| соль йодированная                   | 0.20      | 0.20     |                   |          |         |         |          |  |
| масло растительное                  | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |         |          |  |
| или масло сливочное                 | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |         |          |  |
| соус для пасты помадоро:            |           |          | 50                | 0.62     | 0.02    | 3.17    | 16.92    |  |
| томаты с/м                          | 27.00     | 27.00    |                   |          |         |         |          |  |
| вода питьевая                       | 23.50     | 23.50    |                   |          |         |         |          |  |
| соль йодированная                   | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |         |          |  |
| сахар                               | 0.50      | 0.50     |                   |          |         |         |          |  |

|                                         |              |              |            |              |              |               |               |                   |
|-----------------------------------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|
| орегано                                 | 0.20         | 0.20         |            |              |              |               |               |                   |
| базилик сушеный                         | 0.10         | 0.10         |            |              |              |               |               |                   |
| чеснок                                  | 1.20         | 1.00         |            |              |              |               |               |                   |
| <b>Салат овощной с зеленым горошком</b> |              |              | <b>60</b>  | <b>0.85</b>  | <b>6.99</b>  | <b>3.91</b>   | <b>82.91</b>  |                   |
| горошек зеленый замороженный            | 10.00        | 10.00        |            | <b>0.81</b>  | <b>0.06</b>  | <b>2.19</b>   | <b>12.90</b>  |                   |
| или горошек консервированный            | 15.40        | 10.00        |            |              |              |               |               |                   |
| капуста белокачанная                    | 25.00        | 20.00        |            |              |              |               |               |                   |
| или пекинская капуста                   | 27.00        | 20.00        |            |              |              |               |               |                   |
| перец болгарский                        | 13.30        | 10.00        |            |              |              |               |               |                   |
| огурцы свежие грунтовые                 | 10.50        | 10.00        |            |              |              |               |               |                   |
| огурцы свежие парниковые                | 10.20        |              |            |              |              |               |               |                   |
| <i>соус :</i>                           |              | <b>10</b>    |            | <b>0.04</b>  | <b>6.93</b>  | <b>1.72</b>   | <b>70.01</b>  |                   |
| масло растительное                      | 7.00         | 7.00         |            |              |              |               |               |                   |
| соевый соус п/ф                         | 3.00         | 3.00         |            |              |              |               |               |                   |
| сахар-песок                             | 1.00         | 1.00         |            |              |              |               |               |                   |
| вода питьевая                           | 3.00         | 3.00         |            |              |              |               |               |                   |
| <b>Напиток клубничный</b>               |              |              | <b>200</b> | <b>0.27</b>  | <b>0.12</b>  | <b>9.28</b>   | <b>37.68</b>  | <b>№ 631-2004</b> |
| клубника с/м                            | 30.00        | 30.00        |            |              |              |               |               |                   |
| сахар песок                             | 8.00         | 8.00         |            |              |              |               |               |                   |
| вода питьевая                           | 200.00       | 200.00       |            |              |              |               |               |                   |
| <b>Хлеб "Николаевский"</b>              | <b>28.00</b> | <b>28.00</b> | <b>28</b>  | <b>2.24</b>  | <b>0.33</b>  | <b>13.44</b>  | <b>64.40</b>  |                   |
| <b>Обед</b>                             |              |              | <b>742</b> | <b>27.63</b> | <b>29.03</b> | <b>118.98</b> | <b>843.86</b> |                   |
| <b>Свежий салат из моркови и яблок</b>  |              |              | <b>60</b>  | <b>0.83</b>  | <b>4.33</b>  | <b>7.88</b>   | <b>80.86</b>  |                   |
| капуста белокачанная                    | 25.00        | 20.00        |            |              |              |               |               |                   |
| или капуста пекинская                   | 27.00        |              |            |              |              |               |               |                   |
| морковь до 01.01.-25%                   | 12.50        | 10.00        |            |              |              |               |               |                   |
| с 01.01 - 33%                           | 13.30        |              |            |              |              |               |               |                   |
| кунжут                                  | 1.00         | 1.00         |            |              |              |               |               |                   |
| яблоки свежие                           | 22.60        | 20.00        |            |              |              |               |               |                   |
| <i>соус медово-лимонный:</i>            |              | <b>10</b>    |            |              |              |               |               |                   |
| масло растительное                      | 7.00         | 7.00         |            |              |              |               |               |                   |
| мед                                     | 1.60         | 1.60         |            |              |              |               |               |                   |

|                                    |        |              |            |              |              |              |               |                  |
|------------------------------------|--------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| лимон                              | 3.50   | 3.50         |            |              |              |              |               |                  |
| соль йодированная                  | 0.20   | 0.20         |            |              |              |              |               |                  |
| <b>Суп -лапша с птицей</b>         |        |              | <b>220</b> | <b>9.14</b>  | <b>7.12</b>  | <b>38.53</b> | <b>216.83</b> | <b>№692-2004</b> |
| грудка куринная                    | 12.96  | 9.60         |            |              |              |              |               |                  |
| <i>масса отварного мяса</i>        |        | <b>8.00</b>  |            |              |              |              |               |                  |
| макаронные изделия                 | 10.00  | 10.00        |            |              |              |              |               |                  |
| морковь до 01.01.-20%              | 12.50  | 10.00        |            |              |              |              |               |                  |
| с 01.01 - 25%                      | 13.30  | 10.00        |            |              |              |              |               |                  |
| лук репчатый                       | 9.52   | 8.00         |            |              |              |              |               |                  |
| масло растительное                 | 3.00   | 3.00         |            |              |              |              |               |                  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%     | 66.50  | 50.00        |            |              |              |              |               |                  |
| 01.11.-31.12. -30%                 | 71.50  | 50.00        |            |              |              |              |               |                  |
| 01.01-29.02 - 35%                  | 77.00  | 50.00        |            |              |              |              |               |                  |
| 01.03 - 40%                        | 83.50  | 50.00        |            |              |              |              |               |                  |
| соль йодированная                  | 0.50   | 0.50         |            |              |              |              |               |                  |
| вода                               | 180.00 | 180.00       |            |              |              |              |               |                  |
| <b>Митболл в овсяной панировке</b> |        |              | <b>90</b>  | <b>11.78</b> | <b>14.21</b> | <b>21.14</b> | <b>308.79</b> |                  |
| <i>Фарш домашний:</i>              |        |              |            |              |              |              |               |                  |
| филе бедра                         | 13.48  | 12.25        |            |              |              |              |               |                  |
| говядина                           | 13.48  | 12.25        |            |              |              |              |               |                  |
| свинина                            | 15.44  | 14.70        |            |              |              |              |               |                  |
| яйцо куриное                       | 2.45   | 2.45         |            |              |              |              |               |                  |
| лук репчатый                       | 17.49  | 14.70        |            |              |              |              |               |                  |
| <i>масса пассерованного лука</i>   |        | <b>7.35</b>  |            |              |              |              |               |                  |
| <i>фарш п/ф</i>                    |        | <b>49.00</b> |            |              |              |              |               |                  |
| хлеб тостовый                      | 8.28   | 8.28         |            |              |              |              |               |                  |
| вода для замачивания хлеба         | 7.00   | 7.00         |            |              |              |              |               |                  |
| масло растительное                 | 3.00   | 3.00         |            |              |              |              |               |                  |
| лук репчатый                       | 47.60  | 40.00        |            |              |              |              |               |                  |
| <i>лук пассированный</i>           |        | <b>20.00</b> |            |              |              |              |               |                  |
| сухари панировочные                | 3.00   | 3.00         |            |              |              |              |               |                  |
| соль йодированная                  | 0.40   | 0.40         |            |              |              |              |               |                  |
| картофель 01.09-31.10              | 14.70  | 11.05        |            |              |              |              |               |                  |

|                                     |           |          |                   |          |         |        |          |            |
|-------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|------------|
| картофель 01.11-31.12               | 15.80     |          |                   |          |         |        |          |            |
| картофель 01.01-29.02               | 17.02     |          |                   |          |         |        |          |            |
| картофель 01.03                     | 18.45     |          |                   |          |         |        |          |            |
| масса п/ф                           |           | 91.73    |                   |          |         |        |          |            |
| хлопья овсяные                      | 10.00     | 10.00    |                   |          |         |        |          |            |
| мука пшеничная                      | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |            |
| яйцо для панировки                  | 10.00     | 10.00    |                   |          |         |        |          |            |
| масса п/ф с панировкой              |           | 116.73   |                   |          |         |        |          |            |
| масло растительное для смазки листа | 3.00      | 3.00     |                   |          |         |        |          |            |
| Картофельное пюре                   |           |          | 150               | 3.86     | 3.02    | 35.78  | 162.25   | № 631-2004 |
| картофель 01.09-31.10               | 175.56    | 132.00   |                   |          |         |        |          |            |
| картофель 01.11-31.12               | 188.76    |          |                   |          |         |        |          |            |
| картофель 01.01-29.02               | 203.28    |          |                   |          |         |        |          |            |
| картофель 01.03                     | 220.44    |          |                   |          |         |        |          |            |
| соль йодированная                   | 0.50      | 0.50     |                   |          |         |        |          |            |
| масло сливочное                     | 4.10      | 4.10     |                   |          |         |        |          |            |
| молоко питьевое                     | 22.50     | 22.50    |                   |          |         |        |          |            |
| Компот из смородины                 |           |          | 200               | 0.26     | 0.07    | 3.99   | 19.25    |            |
| смородина с/м                       | 20.00     | 20.00    |                   |          |         |        |          |            |
| сахар песок                         | 8.00      | 8.00     |                   |          |         |        |          |            |
| вода питьевая                       | 200.00    | 200.00   |                   |          |         |        |          |            |
|                                     |           |          |                   |          |         |        |          |            |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 22.00     | 22.00    | 22                | 1.76     | 0.28    | 11.66  | 55.88    |            |
| Итого:                              |           |          | 1330              | 47.73    | 49.02   | 201.83 | 1444.55  |            |
| 12 день                             |           |          |                   |          |         |        |          |            |
| Наименование блюда                  | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |            |
|                                     |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |            |
| Завтрак                             |           |          | 638               | 19.69    | 19.56   | 80.89  | 559.42   |            |
| Карпачо из овощей                   |           |          | 60                | 0.60     | 0.08    | 2.16   | 11.45    |            |
| огурцы свежие грунтовые             | 26.25     | 25.00    |                   |          |         |        |          |            |
| огурцы свежие парниковые            | 25.50     |          |                   |          |         |        |          |            |

|                           |        |        |     |      |       |       |        |  |
|---------------------------|--------|--------|-----|------|-------|-------|--------|--|
| перец болгарский          | 13.30  | 10.00  |     |      |       |       |        |  |
| томаты  свежие грунтовые  | 26.25  | 25.00  |     |      |       |       |        |  |
| томаты  свежие парниковые | 25.50  |        |     |      |       |       |        |  |
| или                       |        |        |     |      |       |       |        |  |
| Салат "Коул-слоул"        |        |        | 70  | 0.99 | 6.84  | 4.68  | 85.58  |  |
| капуста белокачанная      | 37.50  | 30.00  |     |      |       |       |        |  |
| или капуста пекинская     | 40.50  |        |     |      |       |       |        |  |
| морковь  до 01.01.-25%    | 28.75  | 23.00  |     |      |       |       |        |  |
| с 01.01 - 33%             | 30.59  |        |     |      |       |       |        |  |
| яблоки свежие             | 12.43  | 11.00  |     |      |       |       |        |  |
| мак                       | 0.50   | 0.50   |     |      |       |       |        |  |
| масло растительное        | 4.20   | 4.20   |     |      |       |       |        |  |
| лимон                     | 9.00   | 9.00   |     |      |       |       |        |  |
| соль йодированная         | 0.20   | 0.20   |     |      |       |       |        |  |
| сахар-песок               | 0.50   | 0.50   |     |      |       |       |        |  |
| кунжутное масло           | 2.00   | 2.00   |     |      |       |       |        |  |
| Шакшука                   |        |        | 170 | 8.79 | 12.64 | 22.57 | 224.52 |  |
| кабачок с/м               | 20.00  | 20.00  |     |      |       |       |        |  |
| морковь  до 01.01.-25%    | 25.00  | 20.00  |     |      |       |       |        |  |
| с 01.01 - 33%             | 26.60  |        |     |      |       |       |        |  |
| лук репчатый              | 23.60  | 20.00  |     |      |       |       |        |  |
| масло растительное        | 10.00  | 10.00  |     |      |       |       |        |  |
| или масло сливочное       | 10.00  | 10.00  |     |      |       |       |        |  |
| чеснок                    | 2.52   | 2.00   |     |      |       |       |        |  |
| соль йодированая          | 0.20   | 0.20   |     |      |       |       |        |  |
| сахар-песок               | 1.00   | 1.00   |     |      |       |       |        |  |
| орегано сушений           | 0.50   | 0.50   |     |      |       |       |        |  |
| зира                      | 0.50   | 0.50   |     |      |       |       |        |  |
| вода питьевая             | 150.00 | 150.00 |     |      |       |       |        |  |
| яйцо куриное              | 55.00  | 55.00  |     |      |       |       |        |  |
| томаты с/м                | 20.00  | 20.00  |     |      |       |       |        |  |
| зелень                    | 1.25   | 1.00   |     |      |       |       |        |  |
| лук зеленый               | 2.00   | 2.00   |     |      |       |       |        |  |

|                            |        |        |     |       |       |        |        |            |
|----------------------------|--------|--------|-----|-------|-------|--------|--------|------------|
| Шоколадный трайфл          |        |        | 180 | 7.90  | 6.43  | 34.22  | 221.87 |            |
| <i>бисквит шоколадный:</i> |        |        | 30  |       |       |        |        |            |
| яйцо                       | 22.00  | 22.00  |     |       |       |        |        |            |
| мука пшеничная             | 11.50  | 11.50  |     |       |       |        |        |            |
| сахар-песок                | 2.00   | 2.00   |     |       |       |        |        |            |
| масло растительное         | 1.00   | 1.00   |     |       |       |        |        |            |
| какао-порошок              | 2.50   | 2.50   |     |       |       |        |        |            |
| соль йодированная          | 0.01   | 0.01   |     |       |       |        |        |            |
| <i>Соус клубничный</i>     |        |        | 30  |       |       |        |        |            |
| клубника с/м               | 18.00  | 18.00  |     |       |       |        |        |            |
| вода питьевая              | 9.00   | 9.00   |     |       |       |        |        |            |
| сахар-песок                | 1.00   | 1.00   |     |       |       |        |        |            |
| крахмал кукурузный         |        | 1.00   |     |       |       |        |        |            |
| свекла                     | 11.25  | 9.00   |     |       |       |        |        |            |
| свекла с 1 марта           | 12.15  |        |     |       |       |        |        |            |
| кефир                      | 120.00 | 120.00 |     |       |       |        |        |            |
| Напиток "Смородина-яблоко" |        |        | 200 | 0.16  | 0.08  | 8.50   | 37.18  | № 631-2004 |
| смородина с/м              | 20.00  | 20.00  |     |       |       |        |        |            |
| яблоко с/м                 | 10.00  | 10.00  |     |       |       |        |        |            |
| сахар песок                | 8.00   | 8.00   |     |       |       |        |        |            |
| вода питьевая              | 200.00 | 200.00 |     |       |       |        |        |            |
| Хлеб "Николаевский"        | 28.00  | 28.00  | 28  | 2.24  | 0.33  | 13.44  | 64.40  |            |
| Обед                       |        |        | 801 | 28.03 | 27.09 | 121.68 | 834.77 |            |
| Салат из стручковой фасоли |        |        | 60  | 1.69  | 2.60  | 4.98   | 44.57  |            |
| фасоль стручковая          | 42     | 40.00  |     |       |       |        |        |            |
| морковь до 01.01.-25%      | 20.00  | 16.00  |     |       |       |        |        |            |
| с 01.01 - 33%              | 21.28  |        |     |       |       |        |        |            |
| лук зеленый                | 2.00   | 2.00   |     |       |       |        |        |            |
| масло растительное         | 2.00   | 2.00   |     |       |       |        |        |            |
| соевый соус                | 1.00   | 1.00   |     |       |       |        |        |            |
| кунжут                     | 1.00   | 1.00   |     |       |       |        |        |            |
| вода питьевая              | 2.00   | 2.00   |     |       |       |        |        |            |
| сахар-песок                | 1.00   | 1.00   |     |       |       |        |        |            |

| Рассольник Ленинградский со сметаной |        |              | 220        | 7.03        | 11.78       | 33.36        | 246.12        |  |
|--------------------------------------|--------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--|
| грудка куринная                      | 15.39  | 11.40        |            |             |             |              |               |  |
| <i>масса отварного мяса</i>          |        | <b>9.50</b>  |            |             |             |              |               |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%       | 59.85  | 45.00        |            |             |             |              |               |  |
| 01.11.-31.12. -30%                   | 64.35  | 45.00        |            |             |             |              |               |  |
| 01.01-29.02 - 35%                    | 69.30  | 45.00        |            |             |             |              |               |  |
| 01.03 - 40%                          | 75.15  | 45.00        |            |             |             |              |               |  |
| крупа перловая                       | 6.00   | 6.00         |            |             |             |              |               |  |
| морковь до 01.01.-20%                | 12.50  | 10.00        |            |             |             |              |               |  |
| с 01.01 - 25%                        | 13.30  | 10.00        |            |             |             |              |               |  |
| лук репчатый                         | 9.52   | 8.00         |            |             |             |              |               |  |
| лавровый лист                        | 0.01   | 0.01         |            |             |             |              |               |  |
| огурцы соленые                       | 19.00  | 10.00        |            |             |             |              |               |  |
| масло сливочное 72,5%                | 4.00   | 4.00         |            |             |             |              |               |  |
| или масло растительное               | 4.00   | 4.00         |            |             |             |              |               |  |
| соль йодированная                    | 0.20   | 0.20         |            |             |             |              |               |  |
| вода                                 | 188.00 | 188.00       |            |             |             |              |               |  |
| сметана 15%                          | 5.00   | 5.00         |            |             |             |              |               |  |
| зелень свежая                        | 1.35   | 1.00         |            |             |             |              |               |  |
| <b>Булгур отварной</b>               |        |              | <b>150</b> | <b>6.04</b> | <b>4.47</b> | <b>31.52</b> | <b>201.66</b> |  |
| булгур                               | 55.00  | 55.00        |            |             |             |              |               |  |
| лук репчатый                         | 28.32  | 24.00        |            |             |             |              |               |  |
| вода питьевая                        | 165.00 | 165.00       |            |             |             |              |               |  |
| масло сливочное                      | 5.00   | 5.00         |            |             |             |              |               |  |
| соль йодированная                    | 0.30   | 0.30         |            |             |             |              |               |  |
| <b>Рыбный фишболл</b>                |        |              | <b>90</b>  | <b>9.75</b> | <b>4.33</b> | <b>20.22</b> | <b>173.23</b> |  |
| минтай с/м                           | 102.00 | 60.00        |            |             |             |              |               |  |
| или филе минтая                      | 96.00  |              |            |             |             |              |               |  |
| лук репчатый                         | 29.75  | 25.00        |            |             |             |              |               |  |
| <i>масса пассерованного лука</i>     |        | <i>12.50</i> |            |             |             |              |               |  |
| хлеб пшеничный (тостовый)            | 15.00  | 15.00        |            |             |             |              |               |  |
| молоко питьевое                      | 5.25   | 5.25         |            |             |             |              |               |  |
| соль йодированная                    | 0.27   | 0.20         |            |             |             |              |               |  |

|                                       |           |          |                   |          |         |        |          |  |
|---------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|--|
| рис круглозерый                       | 6.50      | 6.50     |                   |          |         |        |          |  |
| масса отварного риса                  |           | 16.25    |                   |          |         |        |          |  |
| яйцо                                  | 8.00      | 8.00     |                   |          |         |        |          |  |
| масса п/ф                             |           | 109.00   |                   |          |         |        |          |  |
| сухари панировочные                   | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |  |
| масса п/ф в панировке                 |           | 114.00   |                   |          |         |        |          |  |
| масло растительное для смазки изделий | 2.00      | 2.00     |                   |          |         |        |          |  |
| Соус красный с овощами :              |           |          | 50                | 0.77     | 3.08    | 6.54   | 56.61    |  |
| лук репчатый                          | 5.95      | 5.00     |                   |          |         |        |          |  |
| морковь до 01.01.-25%                 | 12.50     | 10.00    |                   |          |         |        |          |  |
| с 01.01 - 33%                         | 13.30     |          |                   |          |         |        |          |  |
| масло растительное                    | 3.25      | 3.25     |                   |          |         |        |          |  |
| томатная паста                        | 7.50      | 7.50     |                   |          |         |        |          |  |
| мука пшеничная                        | 3.50      | 3.50     |                   |          |         |        |          |  |
| вода питьевая                         | 50.00     | 50.00    |                   |          |         |        |          |  |
| соль йодированная                     | 0.10      | 0.10     |                   |          |         |        |          |  |
| сахар-песок                           | 1.25      | 1.25     |                   |          |         |        |          |  |
| Напиток клубничный                    |           |          | 200               | 0.27     | 0.12    | 9.28   | 37.68    |  |
| клубника с/м                          | 30.00     | 30.00    |                   |          |         |        |          |  |
| сахар песок                           | 8.00      | 8.00     |                   |          |         |        |          |  |
| вода питьевая                         | 200.00    | 200.00   |                   |          |         |        |          |  |
| Хлеб "Николаевский"                   | 13.00     | 13.00    | 13                | 1.04     | 0.48    | 6.24   | 29.90    |  |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный   | 18.00     | 18.00    | 18                | 1.44     | 0.23    | 9.54   | 45.00    |  |
| Итого:                                |           |          | 1439              | 47.72    | 46.65   | 202.57 | 1394.19  |  |
| 13 день                               |           |          |                   |          |         |        |          |  |
| Наименование блюда                    | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |  |
|                                       |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |  |
|                                       |           |          |                   |          |         |        |          |  |
| Завтрак                               |           |          | 532               | 18.99    | 20.68   | 87.36  | 601.57   |  |
| Закуска из свежих огурцов             |           |          | 60                | 0.59     | 0.07    | 5.19   | 15.17    |  |
| огурцы свежие грунтовые               | 63.00     | 60.00    |                   |          |         |        |          |  |
| огурцы свежие парниковые              | 61.20     |          |                   |          |         |        |          |  |

|                                     |        |               |            |              |              |              |               |                   |
|-------------------------------------|--------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| чеснок                              | 1.28   | 1.00          |            |              |              |              |               |                   |
| соль йодированная                   | 0.50   | 0.50          |            |              |              |              |               |                   |
| сахар-песок                         | 1.00   | 1.00          |            |              |              |              |               |                   |
| зелень                              | 2.50   | 2.00          |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Митболл в овсяной панировке</b>  |        |               | <b>90</b>  | <b>11.78</b> | <b>17.01</b> | <b>21.14</b> | <b>308.79</b> |                   |
| <i>Фарш домашний:</i>               |        |               |            |              |              |              |               |                   |
| филе бедра                          | 13.48  | 12.25         |            |              |              |              |               |                   |
| говядина                            | 13.48  | 12.25         |            |              |              |              |               |                   |
| свинина                             | 15.44  | 14.70         |            |              |              |              |               |                   |
| яйцо куриное                        | 2.45   | 2.45          |            |              |              |              |               |                   |
| лук репчатый                        | 17.49  | 14.70         |            |              |              |              |               |                   |
| <i>масса пассерованного лука</i>    |        | <b>7.35</b>   |            |              |              |              |               |                   |
| <i>фарш п/ф</i>                     |        | <b>49.00</b>  |            |              |              |              |               |                   |
| хлеб тостовый                       | 8.28   | 8.28          |            |              |              |              |               |                   |
| вода для замачивания хлеба          | 7.00   | 7.00          |            |              |              |              |               |                   |
| масло растительное                  | 5.00   | 5.00          |            |              |              |              |               |                   |
| лук репчатый                        | 47.60  | 40.00         |            |              |              |              |               |                   |
| <i>лук пассированный</i>            |        | <b>20.00</b>  |            |              |              |              |               |                   |
| сухари панировочные                 | 3.00   | 3.00          |            |              |              |              |               |                   |
| соль йодированная                   | 0.20   | 0.20          |            |              |              |              |               |                   |
| картофель 01.09-31.10               | 14.70  | 11.05         |            |              |              |              |               |                   |
| картофель 01.11-31.12               | 15.80  |               |            |              |              |              |               |                   |
| картофель 01.01-29.02               | 17.02  |               |            |              |              |              |               |                   |
| картофель 01.03                     | 18.45  |               |            |              |              |              |               |                   |
| <i>масса п/ф</i>                    |        | <b>91.53</b>  |            |              |              |              |               |                   |
| хлопья овсяные                      | 10.00  | 10.00         |            |              |              |              |               |                   |
| мука пшеничная                      | 5.00   | 5.00          |            |              |              |              |               |                   |
| яйцо для панировки                  | 10.00  | 10.00         |            |              |              |              |               |                   |
| <i>масса п/ф с панировкой</i>       |        | <b>116.53</b> |            |              |              |              |               |                   |
| масло растительное для смазки листа | 3.00   | 3.00          |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Картофельное пюре</b>            |        |               | <b>150</b> | <b>3.86</b>  | <b>3.14</b>  | <b>35.78</b> | <b>162.25</b> | <b>№ 520-2004</b> |
| картофель 01.09-31.10               | 175.56 |               |            |              |              |              |               |                   |
| картофель 01.11-31.12               | 188.76 |               |            |              |              |              |               |                   |

|                                                                 |              |              |            |              |              |               |               |                   |
|-----------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|
| картофель 01.01-29.02                                           | 203.28       |              |            |              |              |               |               |                   |
| картофель 01.03                                                 | 220.44       |              |            |              |              |               |               |                   |
| соль йодированная                                               | 0.30         | 0.30         |            |              |              |               |               |                   |
| масло сливочное                                                 | 4.50         | 4.50         |            |              |              |               |               |                   |
| молоко питьевое                                                 | 22.50        | 22.50        |            |              |              |               |               |                   |
| <b>Напиток сливовый</b>                                         |              |              | <b>200</b> | <b>0.20</b>  | <b>0.06</b>  | <b>8.29</b>   | <b>34.08</b>  | <b>№ 631-2004</b> |
| слива с/м                                                       | 30.00        | 30.00        |            |              |              |               |               |                   |
| сахар песок                                                     | 8.00         | 8.00         |            |              |              |               |               |                   |
| вода питьевая                                                   | 200.00       | 200.00       |            |              |              |               |               |                   |
| <b>Хлеб "Пшеничный" витаминизированный</b>                      | <b>32.00</b> | <b>32.00</b> | <b>32</b>  | <b>2.56</b>  | <b>0.40</b>  | <b>16.96</b>  | <b>81.28</b>  |                   |
| <b>Обед</b>                                                     |              |              | <b>744</b> | <b>25.78</b> | <b>28.27</b> | <b>112.33</b> | <b>793.72</b> |                   |
| <b>Салат из капусты с томатом</b>                               |              |              | <b>60</b>  | <b>0.81</b>  | <b>7.07</b>  | <b>3.90</b>   | <b>82.32</b>  |                   |
| томаты свежие грунтовые                                         | 21.00        | 20.00        |            |              |              |               |               |                   |
| томаты свежие парниковые                                        | 20.40        |              |            |              |              |               |               |                   |
| капуста белокачанная                                            | 37.50        | 30.00        |            |              |              |               |               |                   |
| или пекинская капуста                                           | 40.50        | 30.00        |            |              |              |               |               |                   |
| масло растительное                                              | 7.00         | 7.00         |            |              |              |               |               |                   |
| сахар-песок                                                     | 2.00         | 2.00         |            |              |              |               |               |                   |
| соев ый соус концентрат                                         | 4.00         | 4.00         |            |              |              |               |               |                   |
| вода питьевая                                                   | 4.00         | 4.00         |            |              |              |               |               |                   |
| <b>Финская уха</b>                                              |              |              | <b>220</b> | <b>7.84</b>  | <b>7.25</b>  | <b>29.36</b>  | <b>172.36</b> | <b>№169-2006</b>  |
| горбуша с/м с/г( филе без кожи и костей)                        | 51.12        | 36.00        |            |              |              |               |               |                   |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 52.20        | 36.00        |            |              |              |               |               |                   |
| <b>масса готовой рыбы</b>                                       |              | <b>30.00</b> |            |              |              |               |               |                   |
| картофель - 01.09-31.10 - 25%                                   | 66.50        | 50.00        |            |              |              |               |               |                   |
| 01.11-31.12 - 30%                                               | 71.50        | 50.00        |            |              |              |               |               |                   |
| 01.01-29.02 - 35%                                               | 77.00        | 50.00        |            |              |              |               |               |                   |
| 01.03 - 40%                                                     | 83.50        | 50.00        |            |              |              |               |               |                   |
| лук репчатый                                                    | 14.28        | 12.00        |            |              |              |               |               |                   |
| морковь до 01.01                                                | 18.75        | 15.00        |            |              |              |               |               |                   |
| морковь с 01.01                                                 | 19.95        | 15.00        |            |              |              |               |               |                   |
| молоко питьевое                                                 | 10.00        | 10.00        |            |              |              |               |               |                   |

|                                     |           |          |                   |          |         |        |          |  |
|-------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|--|
| мука пшеничная                      | 3.00      | 3.00     |                   |          |         |        |          |  |
| соль йодированная                   | 0.20      | 0.20     |                   |          |         |        |          |  |
| масло сливочное 72,5%               | 7.00      | 7.00     |                   |          |         |        |          |  |
| или масло растительное              | 7.00      | 7.00     |                   |          |         |        |          |  |
| Плов с мясом                        |           |          | 200               | 11.69    | 13.16   | 37.77  | 350.56   |  |
| говядина 1 категории                | 67.20     | 64.00    |                   |          |         |        |          |  |
| или свинина                         | 58.80     | 56.00    |                   |          |         |        |          |  |
| или филе куриное                    | 55.00     | 50.00    |                   |          |         |        |          |  |
| масса тушеного мяса                 |           | 40.00    |                   |          |         |        |          |  |
| крупа рис пропаренный               | 55.00     | 55.00    |                   |          |         |        |          |  |
| вода питьевая                       | 150.00    | 150.00   |                   |          |         |        |          |  |
| соль йодированная                   | 0.50      | 0.50     |                   |          |         |        |          |  |
| морковь до 01.01.-20%               | 25.00     | 20.00    |                   |          |         |        |          |  |
| с 01.01 - 25%                       | 26.60     | 20.00    |                   |          |         |        |          |  |
| лук репчатый                        | 59.50     | 50.00    |                   |          |         |        |          |  |
| зира                                | 0.50      | 0.50     |                   |          |         |        |          |  |
| масло растительное                  | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |  |
| Напиток из сухофруктов              |           |          | 200               | 0.32     | 0.00    | 8.78   | 34.08    |  |
| сухофрукты                          | 13.00     | 13.00    |                   |          |         |        |          |  |
| сахар песок                         | 8.00      | 8.00     |                   |          |         |        |          |  |
| вода питьевая                       | 200.00    | 200.00   |                   |          |         |        |          |  |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 36.00     | 36.00    | 36                | 2.88     | 0.46    | 19.08  | 90.00    |  |
| Хлеб "Николаевский"                 | 28.00     | 28.00    | 28                | 2.24     | 0.33    | 13.44  | 64.40    |  |
| Итого:                              |           |          | 1276              | 44.77    | 48.95   | 199.69 | 1395.29  |  |
| 14 день                             |           |          |                   |          |         |        |          |  |
| Наименование блюда                  | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |  |
|                                     |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |  |
|                                     |           |          |                   |          |         |        |          |  |
| Завтрак                             |           |          | 590               | 18.41    | 18.91   | 81.55  | 571.28   |  |
| Рыбный киш с брокколи               |           |          | 140               | 9.69     | 7.54    | 28.76  | 217.96   |  |
| тесто заливное:                     |           | 110.04   |                   |          |         |        |          |  |
| яйцо куриное                        | 20.00     | 20.00    |                   |          |         |        |          |  |
| кефир                               | 54.00     | 54.00    |                   |          |         |        |          |  |

|                                     |        |               |            |             |              |              |               |  |
|-------------------------------------|--------|---------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--|
| мука пшеничная                      | 34.66  | 34.66         |            |             |              |              |               |  |
| разрыхлитель                        | 0.35   | 0.35          |            |             |              |              |               |  |
| кунжут                              | 1.00   | 1.00          |            |             |              |              |               |  |
| соль йодированная                   | 0.03   | 0.03          |            |             |              |              |               |  |
| <b>Начинка:</b>                     |        |               |            |             |              |              |               |  |
| филе минтая                         | 48.00  | 30.00         |            |             |              |              |               |  |
| картофель 01.09-31.10               | 46.55  | 35.00         |            |             |              |              |               |  |
| картофель 01.11-31.12               | 50.05  |               |            |             |              |              |               |  |
| картофель 01.01-29.02               | 53.90  |               |            |             |              |              |               |  |
| картофель 01.03                     | 58.45  |               |            |             |              |              |               |  |
| брокколи с/м                        | 22.00  | 20.00         |            |             |              |              |               |  |
| лук репчатый                        | 17.85  | 15.00         |            |             |              |              |               |  |
| кабачок с/м                         | 22.00  | 20.00         |            |             |              |              |               |  |
| масло растительное                  | 1.50   | 1.50          |            |             |              |              |               |  |
| <b>масса н/ф</b>                    |        | <b>230.04</b> |            |             |              |              |               |  |
| масло растительное для смазки листа | 2.00   | 2.00          |            |             |              |              |               |  |
| <b>Крем суп-Минестроне</b>          |        |               | <b>250</b> | <b>6.56</b> | <b>11.04</b> | <b>33.79</b> | <b>265.44</b> |  |
| кабачок с/м                         | 44.625 | 37.50         |            |             |              |              |               |  |
| морковь до 01.01.-25%               | 31.25  | 25.00         |            |             |              |              |               |  |
| с 01.01 - 33%                       | 33.25  |               |            |             |              |              |               |  |
| орегано сушеный                     | 0.50   | 0.50          |            |             |              |              |               |  |
| мука пшеничная                      | 15.00  | 15.00         |            |             |              |              |               |  |
| молоко питьевое                     | 87.50  | 87.50         |            |             |              |              |               |  |
| соль йодированная                   | 1.00   | 1.00          |            |             |              |              |               |  |
| картофель 01.09-31.10               | 133.00 | 100.00        |            |             |              |              |               |  |
| картофель 01.11-31.12               | 143.00 |               |            |             |              |              |               |  |
| картофель 01.01-29.02               | 154.00 |               |            |             |              |              |               |  |
| картофель 01.03                     | 167.00 |               |            |             |              |              |               |  |
| вода питьевая                       | 100.00 | 100.00        |            |             |              |              |               |  |
| капуста цветная                     | 38.25  | 37.50         |            |             |              |              |               |  |
| чеснок                              | 1.00   | 1.00          |            |             |              |              |               |  |
| масло растительное                  | 5.00   | 5.00          |            |             |              |              |               |  |
| или масло сливочное                 | 5.00   | 5.00          |            |             |              |              |               |  |

|                                            |              |              |             |              |              |               |                  |  |
|--------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------------|--|
| <i>Гренки чесночные:</i>                   |              | <b>10</b>    |             |              |              |               |                  |  |
| хлеб тостовый                              | 17.60        | 11.00        |             |              |              |               |                  |  |
| <i>масло чесночное:</i>                    | 3.00         | 3.00         |             |              |              |               |                  |  |
| масло растительное                         | 2.70         | 2.70         |             |              |              |               |                  |  |
| чеснок                                     | 0.50         | 0.39         |             |              |              |               |                  |  |
| <b>Чай витаминный с шиповником</b>         | <b>200</b>   |              | <b>0.40</b> | <b>0.05</b>  | <b>7.34</b>  | <b>32.00</b>  |                  |  |
| чай черный                                 | 1.00         | 1.00         |             |              |              |               |                  |  |
| сахар-песок                                | 8.00         | 8.00         |             |              |              |               |                  |  |
| плоды шиповника                            | 6.00         | 6.00         |             |              |              |               |                  |  |
| вода питьевая                              | 200.00       | 200.00       |             |              |              |               |                  |  |
| <b>Хлеб "Пшеничный" витаминизированный</b> | <b>22.00</b> | <b>22.00</b> | <b>22</b>   | <b>1.76</b>  | <b>0.28</b>  | <b>11.66</b>  | <b>55.88</b>     |  |
| <b>Обед</b>                                |              |              | <b>766</b>  | <b>27.92</b> | <b>26.54</b> | <b>112.22</b> | <b>808.05</b>    |  |
| <b>Салат с томатами, сыром и гренками</b>  |              |              | <b>60</b>   | <b>1.87</b>  | <b>8.14</b>  | <b>5.89</b>   | <b>71.50</b>     |  |
| томаты свежие грунтовые                    | 39.90        | 38.00        |             |              |              |               |                  |  |
| томаты свежие парниковые                   | 38.76        | 38.00        |             |              |              |               |                  |  |
| сыр                                        | 10.10        | 10.00        |             |              |              |               |                  |  |
| масло растительное                         | 2.00         | 2.00         |             |              |              |               |                  |  |
| <i>Гренки чесночные:</i>                   |              | <b>10</b>    |             |              |              |               |                  |  |
| хлеб тостовый                              | 16.00        | 10.00        |             |              |              |               |                  |  |
| <i>масло чесночное:</i>                    | 3.00         | 3.00         |             |              |              |               |                  |  |
| масло растительное                         | 2.70         | 2.70         |             |              |              |               |                  |  |
| чеснок                                     | 0.50         | 0.39         |             |              |              |               |                  |  |
| <b>Борщ с птицей и сметаной</b>            | <b>220</b>   |              | <b>7.01</b> | <b>2.01</b>  | <b>19.36</b> | <b>150.29</b> | <b>№169-2006</b> |  |
| грудка куринная                            | 14.58        | 10.80        |             |              |              |               |                  |  |
| <i>масса отварного мяса</i>                |              | <b>9.00</b>  |             |              |              |               |                  |  |
| картофель 01.09-31.10                      | 14.70        | 11.05        |             |              |              |               |                  |  |
| картофель 01.11-31.12                      | 15.80        |              |             |              |              |               |                  |  |
| картофель 01.01-29.02                      | 17.02        |              |             |              |              |               |                  |  |
| картофель 01.03                            | 18.45        |              |             |              |              |               |                  |  |
| капуста белокочанная свежая                | 23.75        | 19.00        |             |              |              |               |                  |  |
| свекла - до 01.01 - 20%                    | 37.50        | 30.00        |             |              |              |               |                  |  |
| с 01.01 - 25%                              | 39.90        | 30.00        |             |              |              |               |                  |  |
| морковь до 01.01.-20%                      | 13.75        | 11.00        |             |              |              |               |                  |  |

|                                                |            |        |            |             |              |              |               |  |
|------------------------------------------------|------------|--------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--|
| с 01.01 - 25%                                  | 14.63      | 11.00  |            |             |              |              |               |  |
| томатная паста (без консервантов и красителей) | 3.25       | 3.25   |            |             |              |              |               |  |
| лук репчатый                                   | 11.90      | 10.00  |            |             |              |              |               |  |
| лавровый лист                                  | 0.01       | 0.01   |            |             |              |              |               |  |
| масло сливочное 72,5%                          | 7.00       | 7.00   |            |             |              |              |               |  |
| или масло растительное                         | 7.00       | 7.00   |            |             |              |              |               |  |
| сметана                                        | 4.00       | 4.00   |            |             |              |              |               |  |
| соль йодированная                              | 0.50       | 0.50   |            |             |              |              |               |  |
| сахар песок                                    | 1.75       | 1.75   |            |             |              |              |               |  |
| <b>Фрикассе из курицы</b>                      |            |        | <b>90</b>  | <b>9.79</b> | <b>10.66</b> | <b>7.36</b>  | <b>187.54</b> |  |
| филе куринное                                  | 55.0       | 50.00  |            | <b>8.56</b> | <b>6.82</b>  | <b>2.45</b>  | <b>122.47</b> |  |
| или филе куриного бедра                        | 55.0       | 50.00  |            |             |              |              |               |  |
| масло растительное                             | 6.0        | 6.00   |            |             |              |              |               |  |
| лук репчатый                                   | 11.9       | 10.00  |            |             |              |              |               |  |
| морковь с/м                                    | 10.00      | 10.00  |            |             |              |              |               |  |
| кабачок с/м                                    | 10.00      | 10.00  |            |             |              |              |               |  |
| лук зеленый                                    | 2.00       | 2.00   |            |             |              |              |               |  |
| <b>Соус бешамель со :</b>                      |            |        | <b>50</b>  | <b>1.2</b>  | <b>3.8</b>   | <b>4.9</b>   | <b>65.1</b>   |  |
| молоко питьевое                                | 51.00      | 50.00  |            |             |              |              |               |  |
| вода питьевая                                  | 10.00      | 10.00  |            |             |              |              |               |  |
| масло сливочное                                | 4.00       | 4.00   |            |             |              |              |               |  |
| мука пшеничная                                 | 4.25       | 4.25   |            |             |              |              |               |  |
| соль йодированная                              | 0.30       | 0.30   |            |             |              |              |               |  |
| сахар -песок                                   | 0.25       | 0.25   |            |             |              |              |               |  |
| брокколи с/м                                   | 2.20       | 2.00   |            |             |              |              |               |  |
| чеснок                                         | 0.33       | 0.25   |            |             |              |              |               |  |
| <b>Кус-кус</b>                                 |            |        | <b>150</b> | <b>2.60</b> | <b>4.46</b>  | <b>40.58</b> | <b>212.36</b> |  |
| кус-кус                                        | 56.00      | 56.00  |            |             |              |              |               |  |
| вода питьевая                                  | 140.00     | 140.00 |            |             |              |              |               |  |
| масло сливочное                                | 3.00       | 3.00   |            |             |              |              |               |  |
| соль йодированная                              | 1.00       | 1.00   |            |             |              |              |               |  |
| <b>Чай витаминный с облепихой</b>              | <b>200</b> |        |            | <b>0.30</b> | <b>0.48</b>  | <b>6.51</b>  | <b>31.96</b>  |  |
| чай черный                                     | 1.00       | 1.00   |            |             |              |              |               |  |

|                                     |           |          |                   |          |         |        |          |  |
|-------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|--|
| сахар-песок                         | 6.00      | 6.00     |                   |          |         |        |          |  |
| облепиха с/м                        | 8.00      | 8.00     |                   |          |         |        |          |  |
| вода питьевая                       | 200.00    | 200.00   |                   |          |         |        |          |  |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 18.00     | 18.00    | 18                | 2.88     | 0.46    | 19.08  | 90.00    |  |
| Хлеб "Николаевский"                 | 28.00     | 28.00    | 28                | 2.24     | 0.33    | 13.44  | 64.40    |  |
| Итого:                              |           |          | 1356              | 46.33    | 45.45   | 193.77 | 1379.33  |  |
| 15 день                             |           |          |                   |          |         |        |          |  |
| Наименование блюда                  | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |  |
|                                     |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |  |
|                                     |           |          |                   |          |         |        |          |  |
| Завтрак                             |           |          | 618               | 19.07    | 19.60   | 86.10  | 604.54   |  |
| Гранола с ягодным соусом            |           |          | 160               | 2.54     | 4.64    | 34.14  | 201.71   |  |
| Соус ягодный:                       |           |          | 30                |          |         |        |          |  |
| клубника с/м                        | 12.00     | 12.00    |                   |          |         |        |          |  |
| черная смородина с/м                | 3.20      | 3.20     |                   |          |         |        |          |  |
| вода питьевая                       | 9.00      | 9.00     |                   |          |         |        |          |  |
| сахар-песок                         | 0.60      | 0.60     |                   |          |         |        |          |  |
| крахмал кукурузный                  | 0.60      | 0.60     |                   |          |         |        |          |  |
| гранола :                           |           | 20.00    |                   |          |         |        |          |  |
| хлопья овсяные                      | 13.33     | 13.33    |                   |          |         |        |          |  |
| сахарный сироп:                     |           | 10.00    |                   |          |         |        |          |  |
| сахар -песок                        | 8.00      | 8.00     |                   |          |         |        |          |  |
| вода питьевая                       | 10.00     | 10.00    |                   |          |         |        |          |  |
| печенье                             | 20.00     | 20.00    |                   |          |         |        |          |  |
| снежок                              | 100.00    | 100.00   |                   |          |         |        |          |  |
| Курица в азиатском стиле            |           |          | 90                | 9.69     | 10.79   | 10.91  | 143.33   |  |
| филе куринное                       | 55.0      | 50.00    |                   | 9.15     | 10.05   | 1.49   | 122.19   |  |
| или филе куриного бедра             | 55.0      | 50.00    |                   |          |         |        |          |  |
| масло растительное                  | 6.00      | 6.00     |                   |          |         |        |          |  |

|                                            |              |              |            |              |              |               |               |                   |
|--------------------------------------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|
| лук репчатый                               | 11.9         | 10.00        |            |              |              |               |               |                   |
| морковь с/м                                | 10.00        | 10.00        |            |              |              |               |               |                   |
| кабачок с/м                                | 10.00        | 10.00        |            |              |              |               |               |                   |
| лук зеленый                                | 1.00         | 1.00         |            |              |              |               |               |                   |
| <i>Соус терияки:</i>                       |              | <b>50.00</b> |            | <b>0.54</b>  | <b>0.74</b>  | <b>9.42</b>   | <b>21.14</b>  |                   |
| вода питьевая                              | 38.00        | 38.00        |            |              |              |               |               |                   |
| соевый соус                                | 13.00        | 13.00        |            |              |              |               |               |                   |
| сахар -песок                               | 6.00         | 6.00         |            |              |              |               |               |                   |
| крахмал кукурузный                         | 2.00         | 2.00         |            |              |              |               |               |                   |
| чеснок                                     | 1.00         | 1.00         |            |              |              |               |               |                   |
| масло кунжутное                            | 0.50         | 0.50         |            |              |              |               |               |                   |
| кунжут белый                               | 1.00         | 1.00         |            |              |              |               |               |                   |
| кунжут черный                              | 1.00         | 1.00         |            |              |              |               |               |                   |
| <b>Булгур отварной</b>                     |              |              | <b>150</b> | <b>5.14</b>  | <b>3.87</b>  | <b>27.52</b>  | <b>195.25</b> |                   |
| булгур                                     | 55.00        | 55.00        |            |              |              |               |               |                   |
| лук репчатый                               | 28.32        | 24.00        |            |              |              |               |               |                   |
| вода питьевая                              | 165.00       | 165.00       |            |              |              |               |               |                   |
| масло сливочное                            | 4.00         | 4.00         |            |              |              |               |               |                   |
| соль йодированная                          | 0.50         | 0.50         |            |              |              |               |               |                   |
| <b>Напиток "Манго - абрикос"</b>           |              |              | <b>200</b> | <b>0.26</b>  | <b>0.07</b>  | <b>3.99</b>   | <b>19.25</b>  | <b>№ 631-2004</b> |
| абрикос с/м                                | 20.00        | 20.00        |            |              |              |               |               |                   |
| сахар песок                                | 5.00         | 5.00         |            |              |              |               |               |                   |
| манго с/м                                  | 10.00        | 10.00        |            |              |              |               |               |                   |
| вода питьевая                              | 180.00       | 180.00       |            |              |              |               |               |                   |
| <b>Хлеб "Пшеничный" витаминизированный</b> | <b>18.00</b> | <b>18.00</b> | <b>18</b>  | <b>1.44</b>  | <b>0.23</b>  | <b>9.54</b>   | <b>45.00</b>  |                   |
| <b>Обед</b>                                |              |              | <b>712</b> | <b>25.39</b> | <b>27.35</b> | <b>121.05</b> | <b>832.10</b> |                   |
| <b>Салат "Коул-слоул"</b>                  |              |              | <b>60</b>  | <b>0.84</b>  | <b>6.16</b>  | <b>4.01</b>   | <b>73.35</b>  |                   |
| капуста белокачанная                       | 32.50        | 26.00        |            |              |              |               |               |                   |

|                                                 |        |           |            |              |              |              |               |                  |
|-------------------------------------------------|--------|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| или капуста пекинская                           | 35.10  |           |            |              |              |              |               |                  |
| морковь до 01.01.-25%                           | 25.00  | 20.00     |            |              |              |              |               |                  |
| с 01.01 - 33%                                   | 26.60  |           |            |              |              |              |               |                  |
| яблоки свежие                                   | 10.64  | 9.42      |            |              |              |              |               |                  |
| мак                                             | 0.42   | 0.42      |            |              |              |              |               |                  |
| масло растительное                              | 3.60   | 3.60      |            |              |              |              |               |                  |
| лимон                                           | 7.71   | 7.71      |            |              |              |              |               |                  |
| соль йодированная                               | 0.18   | 0.18      |            |              |              |              |               |                  |
| сахар-песок                                     | 0.48   | 0.48      |            |              |              |              |               |                  |
| кунжутное масло                                 | 1.50   | 1.50      |            |              |              |              |               |                  |
| <b>Сырный суп на курином бульоне с гренками</b> |        |           | <b>220</b> | <b>12.57</b> | <b>11.87</b> | <b>23.02</b> | <b>302.14</b> |                  |
| лук репчатый                                    | 15.708 | 13.20     |            |              |              |              |               |                  |
| морковь до 01.01.-25%                           | 33.00  | 26.40     |            |              |              |              |               |                  |
| с 01.01 - 33%                                   | 35.11  |           |            |              |              |              |               |                  |
| орегано сушеный                                 | 0.80   | 0.80      |            |              |              |              |               |                  |
| мука пшеничная                                  | 4.40   | 4.40      |            |              |              |              |               |                  |
| молоко питьевое                                 | 48.40  | 48.40     |            |              |              |              |               |                  |
| соль йодированная                               | 0.20   | 0.20      |            |              |              |              |               |                  |
| картофель 01.09-31.10                           | 70.22  | 52.80     |            |              |              |              |               |                  |
| картофель 01.11-31.12                           | 75.50  |           |            |              |              |              |               |                  |
| картофель 01.01-29.02                           | 81.31  |           |            |              |              |              |               |                  |
| картофель 01.03                                 | 88.18  |           |            |              |              |              |               |                  |
| бульон куриный                                  | 132.00 | 132.00    |            |              |              |              |               |                  |
| сыр плавленый                                   | 31.62  | 31.00     |            |              |              |              |               |                  |
| чеснок                                          | 0.80   | 0.80      |            |              |              |              |               |                  |
| масло растительное                              | 8.00   | 8.00      |            |              |              |              |               |                  |
| или масло сливочное                             | 8.00   | 8.00      |            |              |              |              |               |                  |
| <b>Гренки:</b>                                  |        | <b>10</b> |            |              |              |              |               |                  |
| хлеб тостовый                                   | 16.00  | 10.00     |            |              |              |              |               |                  |
| <b>чесночное масло:</b>                         |        | <b>2</b>  |            |              |              |              |               |                  |
| масло растительное                              | 2.00   | 2.00      |            |              |              |              |               |                  |
| чеснок                                          | 0.60   | 0.50      |            |              |              |              |               |                  |
| <b>Жаркое по-домашнему</b>                      |        |           | <b>200</b> | <b>7.80</b>  | <b>8.63</b>  | <b>57.20</b> | <b>291.03</b> | <b>№590-2004</b> |

|                                          |           |              |                   |          |         |         |            |  |
|------------------------------------------|-----------|--------------|-------------------|----------|---------|---------|------------|--|
| грудка куриная ( филе без кожи и костей) | 64.13     | 47.50        |                   |          |         |         |            |  |
| <i>масса тушеного мяса</i>               |           | <i>38.00</i> |                   |          |         |         |            |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%           | 186.20    | 140.00       |                   |          |         |         |            |  |
| 01.11.-31.12. -30%                       | 200.20    | 140.00       |                   |          |         |         |            |  |
| 01.01-29.02 - 35%                        | 215.32    | 140.00       |                   |          |         |         |            |  |
| 01.03 - 40%                              | 233.80    | 140.00       |                   |          |         |         |            |  |
| лук репчатый                             | 11.90     | 10.00        |                   |          |         |         |            |  |
| морковь до 01.01.-20%                    | 30.00     | 24.00        |                   |          |         |         |            |  |
| морковь с 01.01.-25%                     | 31.92     | 24.00        |                   |          |         |         |            |  |
| лавровый лист                            | 0.01      | 0.01         |                   |          |         |         |            |  |
| томатная паста                           | 10.00     | 10.00        |                   |          |         |         |            |  |
| соль йодированная                        | 0.50      | 0.50         |                   |          |         |         |            |  |
| масло растительное                       | 5.60      | 5.60         |                   |          |         |         |            |  |
| вода                                     | 70.00     | 70.00        |                   |          |         |         |            |  |
| Напиток виноградный                      | 200       |              | 0.18              | 0.06     | 11.02   | 43.38   | № 631-2004 |  |
| виноград с/м                             | 30.00     | 30.00        |                   |          |         |         |            |  |
| сахар песок                              | 8.00      | 8.00         |                   |          |         |         |            |  |
| вода питьевая                            | 200.00    | 200.00       |                   |          |         |         |            |  |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный      | 18.00     | 18.00        | 18                | 2.88     | 0.46    | 19.08   | 90.00      |  |
| Хлеб "Николаевский"                      | 14.00     | 14.00        | 14                | 1.12     | 0.17    | 6.72    | 32.20      |  |
| Итого:                                   |           |              | 1330              | 44.46    | 46.95   | 207.15  | 1436.64    |  |
| Итого за 5 дней                          |           |              | 6731              | 231.01   | 237.02  | 1005.01 | 7050.00    |  |
| Средняя за 1 день                        |           |              | 1346.2            | 46.20    | 47.40   | 201.00  | 1410.00    |  |
| 16 день                                  |           |              |                   |          |         |         |            |  |
| Наименование блюда                       | Брутто, г | Нетто, г     | Химический состав |          |         |         |            |  |
|                                          |           |              | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г  | ЭЦ, ккал   |  |
|                                          |           |              |                   |          |         |         |            |  |
| Завтрак                                  |           |              | 500               | 19.01    | 19.24   | 80.95   | 608.76     |  |
| Бутерброд с моцареллой                   |           |              | 50                | 5.95     | 4.79    | 15.95   | 133.9      |  |
| хлеб тостовый                            | 30.00     | 30.00        |                   |          |         |         |            |  |
| сыр "Моцарелла"                          | 20.40     | 20.00        |                   |          |         |         |            |  |
| Творожная запеканка с ягодным соусом     |           |              | 130               | 7.56     | 6.57    | 38.71   | 263.47     |  |
| творог                                   | 43.15     | 42.30        |                   |          |         |         |            |  |

|                                  |            |               |            |              |              |               |               |  |
|----------------------------------|------------|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| яйцо куриное                     | 12.50      | 12.50         |            |              |              |               |               |  |
| сахар-песок                      | 2.00       | 2.00          |            |              |              |               |               |  |
| крупа манная                     | 21.50      | 21.50         |            |              |              |               |               |  |
| снежок                           | 31.40      | 31.40         |            |              |              |               |               |  |
| ванилин                          | 0.15       | 0.15          |            |              |              |               |               |  |
| цедра лимона                     | 1.00       | 1.00          |            |              |              |               |               |  |
| разрыхлитель                     | 0.50       | 0.50          |            |              |              |               |               |  |
| масло растительное для смазки    | 5.00       | 5.00          |            |              |              |               |               |  |
| <i>масса п/ф</i>                 |            | <b>116.35</b> |            |              |              |               |               |  |
| <i>Соус ягодный:</i>             |            |               | <b>30</b>  |              |              |               |               |  |
| клубника с/м                     | 12.00      | 12.00         |            |              |              |               |               |  |
| черная смородина с/м             | 3.20       | 3.20          |            |              |              |               |               |  |
| вода питьевая                    | 9.00       | 9.00          |            |              |              |               |               |  |
| сахар-песок                      | 0.60       | 0.60          |            |              |              |               |               |  |
| крахмал кукурузный               | 0.60       | 0.60          |            |              |              |               |               |  |
| <b>Какао с маршмеллоу</b>        |            |               | <b>200</b> | <b>4.36</b>  | <b>7.43</b>  | <b>14.49</b>  | <b>109.39</b> |  |
| какао-порошок                    | 5.00       | 5.00          |            |              |              |               |               |  |
| вода питьевая                    | 105.00     | 105.00        |            |              |              |               |               |  |
| молоко питьевое                  | 110.25     | 105.00        |            |              |              |               |               |  |
| сахар-песок                      | 5.0        | 5.00          |            |              |              |               |               |  |
| ванилин                          | 0.2        | 0.15          |            |              |              |               |               |  |
| корица молотая                   | 0.5        | 0.50          |            |              |              |               |               |  |
| зефир маршмеллоу                 | 10.0       | 10.00         |            |              |              |               |               |  |
| <b>Фрукт в ассортименте</b>      | <b>120</b> | <b>120</b>    | <b>120</b> | <b>1.14</b>  | <b>0.45</b>  | <b>11.80</b>  | <b>102.00</b> |  |
| <b>Обед</b>                      |            |               | <b>766</b> | <b>27.78</b> | <b>26.56</b> | <b>120.37</b> | <b>799.80</b> |  |
| <b>Закуска из свежих огурцов</b> |            |               | <b>60</b>  | <b>0.59</b>  | <b>0.07</b>  | <b>5.19</b>   | <b>15.17</b>  |  |
| огурцы свежие грунтовые          | 63.00      | 60.00         |            |              |              |               |               |  |
| огурцы свежие парниковые         | 61.20      |               |            |              |              |               |               |  |
| чеснок                           | 1.28       | 1.00          |            |              |              |               |               |  |
| соль йодированная                | 0.50       | 0.50          |            |              |              |               |               |  |
| сахар-песок                      | 1.00       | 1.00          |            |              |              |               |               |  |
| зелень                           | 2.50       | 2.00          |            |              |              |               |               |  |
| <b>Щи "Невские" с птицей</b>     |            |               | <b>220</b> | <b>6.32</b>  | <b>10.25</b> | <b>18.84</b>  | <b>194.25</b> |  |

|                                          |        |              |            |              |              |              |               |  |
|------------------------------------------|--------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| грудка куриная ( филе без кожи и костей) | 16.88  | 12.50        |            |              |              |              |               |  |
| <i>масса тушеного мяса</i>               |        | <i>10.00</i> |            |              |              |              |               |  |
| капуста квашенная                        | 39.00  | 30.00        |            |              |              |              |               |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%           | 39.90  | 30.00        |            |              |              |              |               |  |
| 01.11.-31.12. -30%                       | 42.90  | 30.00        |            |              |              |              |               |  |
| 01.01-29.02 - 35%                        | 46.20  | 30.00        |            |              |              |              |               |  |
| 01.03. - 40%                             | 50.10  | 30.00        |            |              |              |              |               |  |
| морковь до 01.01.-20%                    | 18.75  | 15.00        |            |              |              |              |               |  |
| с 01.01 - 25%                            | 19.95  | 15.00        |            |              |              |              |               |  |
| томатная паста                           | 10.00  | 10.00        |            |              |              |              |               |  |
| мак                                      | 0.10   | 0.10         |            |              |              |              |               |  |
| соль йодированная                        | 0.50   | 0.50         |            |              |              |              |               |  |
| лук репчатый                             | 11.90  | 10.00        |            |              |              |              |               |  |
| масло сливочное 72,5%                    | 5.30   | 5.30         |            |              |              |              |               |  |
| или масло растительное                   | 5.30   | 5.30         |            |              |              |              |               |  |
| вода питьевая                            | 200.00 | 200.00       |            |              |              |              |               |  |
| <b>Мясо по-Сибирски</b>                  |        |              | <b>90</b>  | <b>13.13</b> | <b>10.87</b> | <b>23.84</b> | <b>269.21</b> |  |
| свинина                                  | 58.80  | 56.00        |            |              |              |              |               |  |
| <i>масса готового мяса:</i>              |        | <i>40</i>    |            |              |              |              |               |  |
| лук репчатый                             | 35.70  | 30.00        |            |              |              |              |               |  |
| масло растительное                       | 5.00   | 5.00         |            |              |              |              |               |  |
| мука пшеничная                           | 5.00   | 5.00         |            |              |              |              |               |  |
| соль йодированная                        | 0.50   | 0.50         |            |              |              |              |               |  |
| сахар-песок                              | 1.00   | 1.00         |            |              |              |              |               |  |
| сухари панировочные                      | 15.00  | 15.00        |            |              |              |              |               |  |
| сметана                                  | 40.00  | 40.00        |            |              |              |              |               |  |
| вода питьевая                            | 250.00 | 250          |            |              |              |              |               |  |
| <b>Картофель по -деревенски</b>          |        |              | <b>150</b> | <b>3.80</b>  | <b>4.74</b>  | <b>43.36</b> | <b>185.36</b> |  |
| картофель 01.09-31.10                    | 299.25 | 225.00       |            |              |              |              |               |  |
| картофель 01.11-31.12                    | 321.75 |              |            |              |              |              |               |  |
| картофель 01.01-29.02                    | 346.50 |              |            |              |              |              |               |  |
| картофель 01.03                          | 375.75 |              |            |              |              |              |               |  |
| соль йодированная                        | 0.50   | 0.50         |            |              |              |              |               |  |

|                                     |           |              |                   |          |         |        |          |  |
|-------------------------------------|-----------|--------------|-------------------|----------|---------|--------|----------|--|
| тимьян                              | 0.50      | 0.50         |                   |          |         |        |          |  |
| розмарин                            | 0.50      | 0.50         |                   |          |         |        |          |  |
| <i>масло чесночное:</i>             |           | <i>10</i>    |                   |          |         |        |          |  |
| чеснок                              | 1.66      | 1.30         |                   |          |         |        |          |  |
| масло растительное                  | 5.00      | 5.00         |                   |          |         |        |          |  |
| Чай с чебрецом                      | 200       |              | 0.26              | 0.07     | 6.16    | 26.41  |          |  |
| чай черный                          | 1.00      | 1.00         |                   |          |         |        |          |  |
| сахар-песок                         | 8.00      | 8.00         |                   |          |         |        |          |  |
| чебрец                              | 0.50      | 0.50         |                   |          |         |        |          |  |
| вода питьевая                       | 200.00    | 200.00       |                   |          |         |        |          |  |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 18.00     | 18.00        | 18                | 1.44     | 0.23    | 9.54   | 45.00    |  |
| Хлеб "Николаевский"                 | 28.00     | 28.00        | 28                | 2.24     | 0.33    | 13.44  | 64.40    |  |
| Итого:                              |           |              | 1266              | 46.79    | 45.80   | 201.32 | 1408.56  |  |
| 17 день                             |           |              |                   |          |         |        |          |  |
| Наименование блюда                  | Брутто, г | Нетто, г     | Химический состав |          |         |        |          |  |
|                                     |           |              | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |  |
|                                     |           |              |                   |          |         |        |          |  |
| Завтрак                             |           |              | 552               | 18.44    | 20.33   | 83.79  | 592.27   |  |
| Закуска из квашенной капусты        |           |              | 80                | 1.83     | 5.05    | 6.49   | 72.29    |  |
| капуста квашенная                   | 104.00    | 80.00        |                   |          |         |        |          |  |
| масло растительное                  | 5.00      | 5.00         |                   |          |         |        |          |  |
| сахар-песок                         | 1.00      | 1.00         |                   |          |         |        |          |  |
| лук зеленый                         | 2.00      | 2.00         |                   |          |         |        |          |  |
| Венгерский гуляш                    |           |              | 90                | 11.27    | 10.36   | 8.74   | 182.96   |  |
| свинина                             | 61.60     | 56.00        |                   |          |         |        |          |  |
| или говядина                        | 67.20     | 64.00        |                   |          |         |        |          |  |
| <i>масса тушеного мяса</i>          |           | <i>40.00</i> |                   |          |         |        |          |  |
| масло растительное                  | 5.00      | 5.00         |                   |          |         |        |          |  |
| лук репчатый                        | 23.80     | 20.00        |                   |          |         |        |          |  |
| морковь до 01.01.-25%               | 37.50     | 30.00        |                   |          |         |        |          |  |
| с 01.01 - 33%                       | 39.90     |              |                   |          |         |        |          |  |
| перец с/м                           | 15.00     | 15.00        |                   |          |         |        |          |  |
| кабачок с/м                         | 20.00     | 20.00        |                   |          |         |        |          |  |

|                                      |        |        |      |       |       |        |            |            |
|--------------------------------------|--------|--------|------|-------|-------|--------|------------|------------|
| соль йдированная                     | 0.20   | 0.20   |      |       |       |        |            |            |
| чеснок                               | 1.28   | 1.00   |      |       |       |        |            |            |
| мука пшеничная                       | 5.00   | 5.00   |      |       |       |        |            |            |
| томатная паста                       | 10.00  | 10.00  |      |       |       |        |            |            |
| вода питьевая                        | 350.00 | 350.00 |      |       |       |        |            |            |
| паприка сушеная                      | 1.00   | 1.00   |      |       |       |        |            |            |
| лук зеленый                          | 3.00   | 3.00   |      |       |       |        |            |            |
| Кус-кус                              |        |        | 150  | 2.60  | 4.46  | 40.58  | 212.36     |            |
| кус-кус                              | 56.00  | 56.00  |      |       |       |        |            |            |
| вода питьевая                        | 140.00 | 140.00 |      |       |       |        |            |            |
| масло сливочное                      | 3.00   | 3.00   |      |       |       |        |            |            |
| соль йдированная                     | 1.00   | 1.00   |      |       |       |        |            |            |
| или                                  |        |        |      |       |       |        |            |            |
| Рис отварной                         |        |        | 150  | 2.63  | 4.87  | 41.27  | 214.97     | № 511-2006 |
| крупа рисовая                        | 55.00  | 55.00  |      |       |       |        |            |            |
| вода питьевая                        | 137.50 | 137.50 |      |       |       |        |            |            |
| масло сливочное                      | 5.00   | 5.00   |      |       |       |        |            |            |
| соль йдированная                     | 1.00   | 1.00   |      |       |       |        |            |            |
| Напиток виноградный                  | 200    |        | 0.18 | 0.06  | 11.02 | 43.38  | № 631-2004 |            |
| виноград с/м                         | 30.00  | 30.00  |      |       |       |        |            |            |
| сахар песок                          | 8.00   | 8.00   |      |       |       |        |            |            |
| вода питьевая                        | 200.00 | 200.00 |      |       |       |        |            |            |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный  | 32.00  | 32.00  | 32   | 2.56  | 0.40  | 16.96  | 81.28      |            |
| Обед                                 |        |        | 744  | 26.08 | 27.13 | 116.21 | 858.15     |            |
| Карпачо из овощей                    |        |        | 60   | 0.60  | 0.08  | 2.16   | 11.45      |            |
| огурцы свежие грунтовые              | 26.25  | 25.00  |      |       |       |        |            |            |
| огурцы свежие парниковые             | 25.50  |        |      |       |       |        |            |            |
| перец болгарский                     | 13.30  | 10.00  |      |       |       |        |            |            |
| томаты свежие грунтовые              | 26.25  | 25.00  |      |       |       |        |            |            |
| томаты свежие парниковые             | 25.50  |        |      |       |       |        |            |            |
| Рассольник Ленинградский со сметаной |        |        | 220  | 5.36  | 12.01 | 28.12  | 294.55     |            |
| грудка куринная                      | 15.39  | 11.40  |      |       |       |        |            |            |
| масса отварного мяса                 |        | 9.50   |      |       |       |        |            |            |

|                                   |        |        |            |              |              |              |               |  |
|-----------------------------------|--------|--------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%    | 59.85  | 45.00  |            |              |              |              |               |  |
| 01.11.-31.12. -30%                | 64.35  | 45.00  |            |              |              |              |               |  |
| 01.01-29.02 - 35%                 | 69.30  | 45.00  |            |              |              |              |               |  |
| 01.03 - 40%                       | 75.15  | 45.00  |            |              |              |              |               |  |
| крупа перловая                    | 9.00   | 9.00   |            |              |              |              |               |  |
| морковь до 01.01.-20%             | 12.50  | 10.00  |            |              |              |              |               |  |
| с 01.01 - 25%                     | 13.30  | 10.00  |            |              |              |              |               |  |
| лук репчатый                      | 9.52   | 8.00   |            |              |              |              |               |  |
| лавровый лист                     | 0.01   | 0.01   |            |              |              |              |               |  |
| огурцы соленые                    | 19.00  | 10.00  |            |              |              |              |               |  |
| масло сливочное 72,5%             | 4.00   | 4.00   |            |              |              |              |               |  |
| или масло растительное            | 4.00   | 4.00   |            |              |              |              |               |  |
| вода                              | 188.00 | 188.00 |            |              |              |              |               |  |
| сметана 15%                       | 5.00   | 5.00   |            |              |              |              |               |  |
| зелень свежая                     | 1.35   | 1.00   |            |              |              |              |               |  |
| <b>Паста с курицей и сулугуни</b> |        |        | <b>200</b> | <b>14.74</b> | <b>14.18</b> | <b>49.42</b> | <b>378.50</b> |  |
| <b>Паста:</b>                     |        |        |            | <b>14.12</b> | <b>14.16</b> | <b>46.25</b> | <b>361.58</b> |  |
| филе куриное                      | 38.50  | 35.00  |            |              |              |              |               |  |
| макароны                          | 65.00  | 65.00  |            |              |              |              |               |  |
| морковь до 01.01.-25%             | 25.00  | 20.00  |            |              |              |              |               |  |
| с 01.01 - 33%                     | 0.00   |        |            |              |              |              |               |  |
| лук репчатый                      | 23.80  | 20.00  |            |              |              |              |               |  |
| масло растительное                | 14.00  | 14.00  |            |              |              |              |               |  |
| или масло сливочное               | 13.00  | 13.00  |            |              |              |              |               |  |
| сыр сулугуни                      | 20.20  | 20.00  |            |              |              |              |               |  |
| <b>соус для пасты помадоро:</b>   |        |        | <b>50</b>  | <b>0.62</b>  | <b>0.02</b>  | <b>3.17</b>  | <b>16.92</b>  |  |
| томаты с/м                        | 27.00  | 27.00  |            |              |              |              |               |  |
| вода питьевая                     | 23.50  | 23.50  |            |              |              |              |               |  |
| соль йодированная                 | 1.00   | 1.00   |            |              |              |              |               |  |
| сахар-песок                       | 0.50   | 0.50   |            |              |              |              |               |  |
| орегано                           | 0.20   | 0.20   |            |              |              |              |               |  |
| базилик сушеный                   | 0.10   | 0.10   |            |              |              |              |               |  |
| чеснок                            | 1.20   | 1.00   |            |              |              |              |               |  |

|                                     |           |          |                   |          |         |        |          |            |
|-------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|------------|
| Напиток "Маног-абрикос"             |           |          | 200               | 0.26     | 0.07    | 3.99   | 19.25    | № 631-2004 |
| абрикос с/м                         | 20.00     | 20.00    |                   |          |         |        |          |            |
| сахар песок                         | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |            |
| манго с/м                           | 10.00     | 10.00    |                   |          |         |        |          |            |
| вода питьевая                       | 180.00    | 180.00   |                   |          |         |        |          |            |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 36.00     | 36.00    | 36                | 2.88     | 0.46    | 19.08  | 90.00    |            |
| Хлеб "Николаевский"                 | 28.00     | 28.00    | 28                | 2.24     | 0.33    | 13.44  | 64.40    |            |
| Итого:                              |           |          | 1296              | 44.52    | 47.46   | 200.00 | 1450.42  |            |
| 18 день                             |           |          |                   |          |         |        |          |            |
| Наименование блюда                  | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |            |
|                                     |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |            |
|                                     |           |          |                   |          |         |        |          |            |
| Завтрак                             |           |          | 546               | 19.08    | 20.52   | 82.21  | 561.65   |            |
| Салат из капусты с томатом          |           |          | 60                | 0.81     | 7.07    | 3.90   | 82.32    |            |
| томаты свежие грунтовые             | 21.00     | 20.00    |                   |          |         |        |          |            |
| томатв свежие парниковые            | 20.40     |          |                   |          |         |        |          |            |
| капуста белокачанная                | 37.50     | 30.00    |                   |          |         |        |          |            |
| или пекинская капуста               | 40.50     | 30.00    |                   |          |         |        |          |            |
| масло растительное                  | 6.00      | 6.00     |                   |          |         |        |          |            |
| соус:                               |           | 10       |                   |          |         |        |          |            |
| соевый соус концентрат              | 4.00      | 4.00     |                   |          |         |        |          |            |
| сахар-песок                         | 2.00      | 2.00     |                   |          |         |        |          |            |
| вода питьевая                       | 4.00      | 4.00     |                   |          |         |        |          |            |
| соль йодированная                   | 0.20      | 0.20     |                   |          |         |        |          |            |
| Крабовый фишболл                    |           |          | 90                | 10.55    | 9.75    | 10.54  | 177.00   |            |
| минтай с/м                          | 102.00    | 60.00    |                   |          |         |        |          |            |
| или филе минтая                     | 96.00     |          |                   |          |         |        |          |            |
| лук репчатый                        | 25.23     | 21.20    |                   |          |         |        |          |            |
| масса пассерованного лука           |           | 10.60    |                   |          |         |        |          |            |
| хлеб пшеничный (тостовый)           | 3.75      | 3.75     |                   |          |         |        |          |            |
| масло сливочное                     | 3.00      | 3.00     |                   |          |         |        |          |            |
| или масло растительное              | 3.00      | 3.00     |                   |          |         |        |          |            |
| молоко питьевое                     | 3.12      | 3.12     |                   |          |         |        |          |            |

|                                            |              |               |             |              |              |               |               |                   |
|--------------------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|
| соль йодированная                          | 0.27         | 0.27          |             |              |              |               |               |                   |
| крабовые палочки                           | 31.50        | 30.00         |             |              |              |               |               |                   |
| яйцо                                       | 3.75         | 3.75          |             |              |              |               |               |                   |
| <i>масса п/ф</i>                           |              | <i>111.49</i> |             |              |              |               |               |                   |
| сухари панировочные                        | 5.00         | 5.00          |             |              |              |               |               |                   |
| <i>масса п/ф в панировке</i>               |              | <i>116.49</i> |             |              |              |               |               |                   |
| масло растительное для смазки изделий      | 2.00         | 2.00          |             |              |              |               |               |                   |
| <b>Картофельное пюре</b>                   |              |               | <b>150</b>  | <b>3.86</b>  | <b>3.14</b>  | <b>35.78</b>  | <b>162.25</b> | <b>№ 520-2004</b> |
| картофель 01.09-31.10                      | 175.56       | 132.00        |             |              |              |               |               |                   |
| картофель 01.11-31.12                      | 188.76       |               |             |              |              |               |               |                   |
| картофель 01.01-29.02                      | 203.28       |               |             |              |              |               |               |                   |
| картофель 01.03                            | 220.44       |               |             |              |              |               |               |                   |
| соль йодированная                          | 0.20         | 0.20          |             |              |              |               |               |                   |
| масло сливочное                            | 4.50         | 4.50          |             |              |              |               |               |                   |
| молоко питьевое                            | 22.50        | 22.50         |             |              |              |               |               |                   |
| <b>Напиток "Витаминный" сухофрукты</b>     | <b>200</b>   |               | <b>0.18</b> | <b>0.00</b>  | <b>9.01</b>  | <b>30.68</b>  |               |                   |
| сухофрукты                                 | 20.00        | 20.00         |             |              |              |               |               |                   |
| сахар песок                                | 8.00         | 8.00          |             |              |              |               |               |                   |
| вода питьевая                              | 200.00       | 200.00        |             |              |              |               |               |                   |
| <b>Хлеб "Пшеничный" витаминизированный</b> | <b>18.00</b> | <b>18.00</b>  | <b>18</b>   | <b>1.44</b>  | <b>0.23</b>  | <b>9.54</b>   | <b>45.00</b>  |                   |
| <b>Хлеб "Николаевский"</b>                 | <b>28.00</b> | <b>28.00</b>  | <b>28</b>   | <b>2.24</b>  | <b>0.33</b>  | <b>13.44</b>  | <b>64.40</b>  |                   |
| <b>Обед</b>                                |              |               | <b>761</b>  | <b>26.10</b> | <b>27.16</b> | <b>119.89</b> | <b>791.65</b> |                   |
| <b>Салат из стручковой фасоли</b>          |              |               | <b>60</b>   | <b>1.69</b>  | <b>2.60</b>  | <b>4.98</b>   | <b>44.57</b>  |                   |
| фасоль стручковая                          | 42.00        | 40.00         |             |              |              |               |               |                   |
| морковь до 01.01.-25%                      | 20.00        | 16.00         |             |              |              |               |               |                   |
| с 01.01 - 33%                              | 21.28        |               |             |              |              |               |               |                   |
| лук зеленый                                | 2.00         | 2.00          |             |              |              |               |               |                   |
| масло растительное                         | 2.00         | 2.00          |             |              |              |               |               |                   |
| соевый соус                                | 1.00         | 1.00          |             |              |              |               |               |                   |
| кунжут                                     | 1.00         | 1.00          |             |              |              |               |               |                   |
| вода питьевая                              | 2.00         | 2.00          |             |              |              |               |               |                   |
| сахар-песок                                | 1.00         | 1.00          |             |              |              |               |               |                   |
| <b>Суп гороховый с гречками и мясом</b>    |              |               | <b>230</b>  | <b>9.98</b>  | <b>8.94</b>  | <b>36.31</b>  | <b>214.36</b> |                   |

|                                                |        |              |            |             |             |              |               |                   |
|------------------------------------------------|--------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------------|
| говядина 1 категории                           | 15.12  | 14.40        |            |             |             |              |               |                   |
| <b>масса отварного мяса</b>                    |        | <b>9.00</b>  |            |             |             |              |               |                   |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                 | 63.84  | 48.00        |            |             |             |              |               |                   |
| 01.11.-31.12. -30%                             | 68.64  | 48.00        |            |             |             |              |               |                   |
| 01.01-29.02 - 35%                              | 73.92  | 48.00        |            |             |             |              |               |                   |
| 01.03. - 40%                                   | 80.16  | 48.00        |            |             |             |              |               |                   |
| горох лущёный                                  | 18.00  | 18.00        |            |             |             |              |               |                   |
| масло сливочное 72,5%                          | 5.20   | 5.20         |            |             |             |              |               |                   |
| или масло растительное                         | 5.20   | 5.20         |            |             |             |              |               |                   |
| лук репчатый                                   | 9.52   | 8.00         |            |             |             |              |               |                   |
| морковь до 01.01.-20%                          | 18.75  | 15.00        |            |             |             |              |               |                   |
| с 01.01 - 25%                                  | 19.95  | 15.00        |            |             |             |              |               |                   |
| соль йодированная                              | 0.50   | 0.50         |            |             |             |              |               |                   |
| вода                                           | 175.00 | 175.00       |            |             |             |              |               |                   |
| хлеб тостовый                                  | 16.00  | 10.00        |            |             |             |              |               |                   |
| <b>Азу</b>                                     |        |              | <b>90</b>  | <b>9.12</b> | <b>9.98</b> | <b>16.36</b> | <b>201.87</b> |                   |
| филе куриное                                   | 55.00  | 50.00        |            |             |             |              |               |                   |
| <b>масса тушеного мяса</b>                     |        | <b>40.00</b> |            |             |             |              |               |                   |
| томатная паста (без консервантов и красителей) | 5.00   | 5.00         |            |             |             |              |               |                   |
| лук репчатый                                   | 7.14   | 6.00         |            |             |             |              |               |                   |
| огурцы соленые                                 | 15.20  | 8.00         |            |             |             |              |               |                   |
| мука пшеничная в/с                             | 2.50   | 2.50         |            |             |             |              |               |                   |
| масло растительное                             | 2.00   | 2.00         |            |             |             |              |               |                   |
| или масло сливочное                            | 5.00   | 5.00         |            |             |             |              |               |                   |
| вода питьевая                                  | 40.00  | 40.00        |            |             |             |              |               |                   |
| <b>Рис отварной</b>                            |        |              | <b>150</b> | <b>2.63</b> | <b>4.87</b> | <b>38.17</b> | <b>221.87</b> | <b>№ 511-2006</b> |
| крупа рисовая                                  | 55.00  | 55.00        |            |             |             |              |               |                   |
| вода питьевая                                  | 137.50 | 137.50       |            |             |             |              |               |                   |
| масло сливочное                                | 5.00   | 5.00         |            |             |             |              |               |                   |
| соль йодированная                              | 0.50   | 0.50         |            |             |             |              |               |                   |
| <b>Напиток сливовый</b>                        |        |              | <b>200</b> | <b>0.20</b> | <b>0.06</b> | <b>8.29</b>  | <b>34.08</b>  | <b>№ 631-2004</b> |
| слива с/м                                      | 30.00  | 30.00        |            |             |             |              |               |                   |
| сахар песок                                    | 8.00   | 8.00         |            |             |             |              |               |                   |

|                                     |           |          |                   |          |         |        |          |  |
|-------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|--|
| вода питьевая                       | 200.00    | 200.00   |                   |          |         |        |          |  |
| Хлеб "Николаевский"                 | 13.00     | 13.00    | 13                | 1.04     | 0.48    | 6.24   | 29.90    |  |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 18.00     | 18.00    | 18                | 1.44     | 0.23    | 9.54   | 45.00    |  |
| Итого:                              |           |          | 1307              | 45.18    | 47.68   | 202.10 | 1353.30  |  |
| 19 день                             |           |          |                   |          |         |        |          |  |
| Наименование блюда                  | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |  |
|                                     |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |  |
|                                     |           |          |                   |          |         |        |          |  |
| Завтрак                             |           |          | 503               | 20.20    | 19.37   | 87.93  | 558.34   |  |
| Гречка по-купечески                 |           |          | 240               | 14.92    | 12.30   | 35.25  | 372.79   |  |
| крупa гречневая                     | 55.00     | 55.00    |                   | 14.30    | 12.28   | 32.08  | 355.87   |  |
| фарш домашний:                      |           | 52.00    |                   |          |         |        |          |  |
| говядина                            | 19.80     | 18.00    |                   |          |         |        |          |  |
| свинина                             | 18.90     | 18.00    |                   |          |         |        |          |  |
| филе бедра                          | 19.80     | 18.00    |                   |          |         |        |          |  |
| морковь до 01.01.-25%               | 25.00     | 20.00    |                   |          |         |        |          |  |
| с 01.01 - 33%                       | 26.60     |          |                   |          |         |        |          |  |
| лук репчатый                        | 23.60     | 20.00    |                   |          |         |        |          |  |
|                                     |           |          |                   |          |         |        |          |  |
| соль йодированная                   | 0.20      | 0.20     |                   |          |         |        |          |  |
| масло растительное                  | 6.00      | 6.00     |                   |          |         |        |          |  |
| или масло сливочное                 | 6.00      | 6.00     |                   |          |         |        |          |  |
| соус для пасты помадоро:            |           |          | 50                | 0.62     | 0.02    | 3.17   | 16.92    |  |
| томаты с/м                          | 27.00     | 27.00    |                   |          |         |        |          |  |
| вода питьевая                       | 23.50     | 23.50    |                   |          |         |        |          |  |
| соль йодированная                   | 0.50      | 0.50     |                   |          |         |        |          |  |
| сахар                               | 0.50      | 0.50     |                   |          |         |        |          |  |
| орегано                             | 0.20      | 0.20     |                   |          |         |        |          |  |
| базилик сущенный                    | 0.10      | 0.10     |                   |          |         |        |          |  |
| чеснок                              | 1.20      | 1.00     |                   |          |         |        |          |  |
| Ситник с инжиром                    |           |          | 50                | 4.08     | 6.51    | 37.94  | 118.47   |  |
| тесто слоеное                       | 60.00     | 60.00    |                   |          |         |        |          |  |
| инжир с/м                           | 20.00     | 20.00    |                   |          |         |        |          |  |

|                                       |              |              |            |              |              |               |               |                   |
|---------------------------------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|
| сахар-песок                           | 4.00         | 4.00         |            |              |              |               |               |                   |
| мука пшеничная на подпыл              | 2.00         | 2.00         |            |              |              |               |               |                   |
| <b>масса п/ф</b>                      |              | <b>75.00</b> |            |              |              |               |               |                   |
| сахарная пудра                        | 3.00         | 3.00         |            |              |              |               |               |                   |
| яйцо куриное                          | 2.00         | 2.00         |            |              |              |               |               |                   |
| масло растительное для смазки изделий | 2.00         | 2.00         |            |              |              |               |               |                   |
| или                                   |              |              |            |              |              |               |               |                   |
| <b>Ситник с инжиром</b>               |              |              | <b>50</b>  | <b>1.02</b>  | <b>6.51</b>  | <b>37.94</b>  | <b>100.27</b> |                   |
| <b>Напиток "Смородина-яблоко"</b>     |              |              | <b>200</b> | <b>0.16</b>  | <b>0.08</b>  | <b>8.50</b>   | <b>37.18</b>  | <b>№ 631-2004</b> |
| смородина с/м                         | 20.00        | 20.00        |            |              |              |               |               |                   |
| яблоко с/м                            | 10.00        | 10.00        |            |              |              |               |               |                   |
| сахар песок                           | 8.00         | 8.00         |            |              |              |               |               |                   |
| вода питьевая                         | 200.00       | 200.00       |            |              |              |               |               |                   |
| <b>Хлеб "Николаевский"</b>            | <b>13.00</b> | <b>13.00</b> | <b>13</b>  | <b>1.04</b>  | <b>0.48</b>  | <b>6.24</b>   | <b>29.90</b>  |                   |
| <b>Обед</b>                           |              |              | <b>738</b> | <b>26.60</b> | <b>28.86</b> | <b>118.40</b> | <b>805.19</b> |                   |
| <b>Салат с томатами и гренками</b>    |              |              | <b>60</b>  | <b>1.23</b>  | <b>0.26</b>  | <b>7.63</b>   | <b>28.60</b>  |                   |
| томаты свежие грунтовые               | 47.25        | 45.00        |            |              |              |               |               |                   |
| томаты свежие парниковые              | 45.90        |              |            |              |              |               |               |                   |
| <b>Гренки чесночные:</b>              |              | <b>10</b>    |            |              |              |               |               |                   |
| хлеб тостовый                         | 17.60        | 11.00        |            |              |              |               |               |                   |
| <b>масло чесночное:</b>               | 3.00         | 3.00         |            |              |              |               |               |                   |
| масло растительное                    | 2.70         | 2.70         |            |              |              |               |               |                   |
| чеснок                                | 0.50         | 0.39         |            |              |              |               |               |                   |
| лук репчатый                          | 11.90        | 10.00        |            |              |              |               |               |                   |
| масло растительное                    | 5.00         | 5.00         |            |              |              |               |               |                   |
| <b>Суп -лапша с птицей</b>            |              |              | <b>220</b> | <b>8.74</b>  | <b>8.10</b>  | <b>35.18</b>  | <b>219.87</b> | <b>№692-2004</b>  |
| грудка куринная                       | 14.58        | 10.80        |            |              |              |               |               |                   |
| <b>масса отварного мяса</b>           |              | <b>9.00</b>  |            |              |              |               |               |                   |
| макаронные изделия                    | 10.00        | 10.00        |            |              |              |               |               |                   |
| морковь до 01.01.-20%                 | 12.50        | 10.00        |            |              |              |               |               |                   |
| с 01.01 - 25%                         | 13.30        | 10.00        |            |              |              |               |               |                   |
| лук репчатый                          | 9.52         | 8.00         |            |              |              |               |               |                   |
| масло растительное                    | 4.35         | 4.35         |            |              |              |               |               |                   |

|                                     |        |               |            |              |              |              |               |                   |
|-------------------------------------|--------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%      | 66.50  | 50.00         |            |              |              |              |               |                   |
| 01.11.-31.12. -30%                  | 71.50  | 50.00         |            |              |              |              |               |                   |
| 01.01-29.02 - 35%                   | 77.00  | 50.00         |            |              |              |              |               |                   |
| 01.03 - 40%                         | 83.50  | 50.00         |            |              |              |              |               |                   |
| соль йодированная                   | 0.50   | 0.50          |            |              |              |              |               |                   |
| вода                                | 180.00 | 180.00        |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Митболл в овсяной панировке</b>  |        |               | <b>90</b>  | <b>11.78</b> | <b>17.01</b> | <b>21.05</b> | <b>308.79</b> |                   |
| <i>Фарш домашний:</i>               |        |               |            |              |              |              |               |                   |
| филе бедра                          | 13.48  | 12.25         |            |              |              |              |               |                   |
| говядина                            | 13.48  | 12.25         |            |              |              |              |               |                   |
| свинина                             | 15.44  | 14.70         |            |              |              |              |               |                   |
| яйцо куриное                        | 2.45   | 2.45          |            |              |              |              |               |                   |
| лук репчатый                        | 17.49  | 14.70         |            |              |              |              |               |                   |
| <i>масса пассерованного лука</i>    |        | <i>7.35</i>   |            |              |              |              |               |                   |
| <i>фарш п/ф</i>                     |        | <i>49.00</i>  |            |              |              |              |               |                   |
| хлеб тостовый                       | 8.28   | 8.28          |            |              |              |              |               |                   |
| вода для замачивания хлеба          | 7.00   | 7.00          |            |              |              |              |               |                   |
| масло растительное                  | 5.00   | 5.00          |            |              |              |              |               |                   |
| лук репчатый                        | 47.60  | 40.00         |            |              |              |              |               |                   |
| <i>лук пассированный</i>            |        | <i>20.00</i>  |            |              |              |              |               |                   |
| сухари панировочные                 | 3.00   | 3.00          |            |              |              |              |               |                   |
| соль йодированная                   | 0.20   | 0.20          |            |              |              |              |               |                   |
| картофель 01.09-31.10               | 14.70  | 11.05         |            |              |              |              |               |                   |
| картофель 01.11-31.12               | 15.80  |               |            |              |              |              |               |                   |
| картофель 01.01-29.02               | 17.02  |               |            |              |              |              |               |                   |
| картофель 01.03                     | 18.45  |               |            |              |              |              |               |                   |
| <i>масса п/ф</i>                    |        | <i>91.53</i>  |            |              |              |              |               |                   |
| хлопья овсяные                      | 10.00  | 10.00         |            |              |              |              |               |                   |
| мука пшеничная                      | 5.00   | 5.00          |            |              |              |              |               |                   |
| яйцо для панировки                  | 10.00  | 10.00         |            |              |              |              |               |                   |
| <i>масса п/ф с панировкой</i>       |        | <i>116.53</i> |            |              |              |              |               |                   |
| масло растительное для смазки листа | 3.00   | 3.00          |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Картофельное пюре</b>            |        |               | <b>150</b> | <b>3.14</b>  | <b>3.14</b>  | <b>35.72</b> | <b>165.25</b> | <b>№ 520-2004</b> |

|                                     |           |          |                   |          |         |        |          |            |
|-------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|------------|
| картофель 01.09-31.10               | 175.56    | 132.00   |                   |          |         |        |          |            |
| картофель 01.11-31.12               | 188.76    |          |                   |          |         |        |          |            |
| картофель 01.01-29.02               | 203.28    |          |                   |          |         |        |          |            |
| картофель 01.03                     | 220.44    |          |                   |          |         |        |          |            |
| соль йодированная                   | 0.30      | 0.30     |                   |          |         |        |          |            |
| масло сливочное                     | 3.80      | 3.80     |                   |          |         |        |          |            |
| молоко питьевое                     | 22.50     | 22.50    |                   |          |         |        |          |            |
| Напиток клубничный                  |           |          | 200               | 0.27     | 0.12    | 9.28   | 37.68    | № 631-2004 |
| клубника с/м                        | 30.00     | 30.00    |                   |          |         |        |          |            |
| сахар песок                         | 8.00      | 8.00     |                   |          |         |        |          |            |
| вода питьевая                       | 200.00    | 200.00   |                   |          |         |        |          |            |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 18.00     | 18.00    | 18                | 1.44     | 0.23    | 9.54   | 45.00    |            |
| Итого:                              |           |          | 1241              | 46.80    | 48.23   | 206.33 | 1363.53  |            |
| 20 день                             |           |          |                   |          |         |        |          |            |
| Наименование блюда                  | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |            |
|                                     |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |            |
|                                     |           |          |                   |          |         |        |          |            |
| Завтрак                             |           |          | 524               | 19.52    | 19.30   | 83.83  | 616.50   |            |
| Салат "Коул-слоул"                  |           |          | 70                | 0.99     | 6.84    | 4.68   | 79.25    |            |
| капуста белокачанная                | 37.50     | 30.00    |                   |          |         |        |          |            |
| или капуста пекинская               | 40.50     |          |                   |          |         |        |          |            |
| морковь до 01.01.-25%               | 28.75     | 23.00    |                   |          |         |        |          |            |
| с 01.01 - 33%                       | 30.59     |          |                   |          |         |        |          |            |
| яблоки свежие                       | 12.43     | 11.00    |                   |          |         |        |          |            |
| мак                                 | 0.50      | 0.50     |                   |          |         |        |          |            |
| масло растительное                  | 4.20      | 4.20     |                   |          |         |        |          |            |
| лимон                               | 9.00      | 9.00     |                   |          |         |        |          |            |
| соль йодированная                   | 0.30      | 0.30     |                   |          |         |        |          |            |
| сахар-песок                         | 0.50      | 0.50     |                   |          |         |        |          |            |
| кунжутное масло                     | 1.00      | 1.00     |                   |          |         |        |          |            |
| Крылья куринные барбекю             |           |          | 90                | 13.31    | 7.08    | 22.56  | 287.73   |            |
| крылья куринные                     | 137.50    | 125.00   |                   | 12.75    | 5.02    | 8.02   | 229.74   |            |
| масло растительное                  | 5.00      | 5.00     |                   |          |         |        |          |            |

|                                   |        |              |            |             |             |              |               |  |
|-----------------------------------|--------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--|
| чеснок                            | 1.28   | 1.00         |            |             |             |              |               |  |
| <i>соевый соус с/п:</i>           |        | <i>10.00</i> |            |             |             |              |               |  |
| соевый соус концентрат            | 5.00   | 5.00         |            |             |             |              |               |  |
| сахар-песок                       | 1.00   | 1.00         |            |             |             |              |               |  |
| вода питьевая                     | 5.00   | 5.00         |            |             |             |              |               |  |
| <i>Соус барбекю:</i>              |        |              | <b>30</b>  | <b>0.56</b> | <b>2.06</b> | <b>10.78</b> | <b>57.99</b>  |  |
| яблоко с/м                        | 10.00  | 10.00        |            |             |             |              |               |  |
| вода питьевая                     | 6.00   | 6.00         |            |             |             |              |               |  |
| томатная паста                    | 3.00   | 3.00         |            |             |             |              |               |  |
| паприка                           | 0.30   | 0.30         |            |             |             |              |               |  |
| паприка копченая                  | 0.30   | 0.30         |            |             |             |              |               |  |
| лук репчатый                      | 3.00   | 3.00         |            |             |             |              |               |  |
| чеснок                            | 0.77   | 0.60         |            |             |             |              |               |  |
| масло растительное                | 1.20   | 1.20         |            |             |             |              |               |  |
| масло сливочное                   | 1.00   | 1.00         |            |             |             |              |               |  |
| лимон                             | 3.42   | 3.00         |            |             |             |              |               |  |
| <i>соевый соус с/п:</i>           |        | <i>6.00</i>  |            |             |             |              |               |  |
| соевый соус концентрат            | 3.00   | 3.00         |            |             |             |              |               |  |
| сахар-песок                       | 1.00   | 1.00         |            |             |             |              |               |  |
| вода питьевая                     | 3.00   | 3.00         |            |             |             |              |               |  |
| <b>Картофель по -деревенски</b>   |        |              | <b>150</b> | <b>3.80</b> | <b>4.74</b> | <b>43.36</b> | <b>185.36</b> |  |
| картофель 01.09-31.10             | 299.25 | 225.00       |            |             |             |              |               |  |
| картофель 01.11-31.12             | 321.75 |              |            |             |             |              |               |  |
| картофель 01.01-29.02             | 346.50 |              |            |             |             |              |               |  |
| картофель 01.03                   | 375.75 |              |            |             |             |              |               |  |
| соль йодированая                  | 0.50   | 0.50         |            |             |             |              |               |  |
| тимьян                            | 0.50   | 0.50         |            |             |             |              |               |  |
| розмарин                          | 0.50   | 0.50         |            |             |             |              |               |  |
| <i>масло чесночное:</i>           |        | <b>6</b>     |            |             |             |              |               |  |
| чеснок                            | 1.66   | 1.30         |            |             |             |              |               |  |
| масло растительное                | 6.00   | 6.00         |            |             |             |              |               |  |
| <b>Чай витаминный с облепихой</b> |        |              | <b>200</b> | <b>0.30</b> | <b>0.48</b> | <b>6.51</b>  | <b>31.96</b>  |  |
| чай черный                        | 1.00   | 1.00         |            |             |             |              |               |  |

|                                          |              |              |            |              |              |               |               |  |
|------------------------------------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| сахар-песок                              | 8.00         | 8.00         |            |              |              |               |               |  |
| облепиха с/м                             | 8.00         | 8.00         |            |              |              |               |               |  |
| вода питьевая                            | 200.00       | 200.00       |            |              |              |               |               |  |
| <b>Хлеб "Николаевский"</b>               | <b>14.00</b> | <b>14.00</b> | <b>14</b>  | <b>1.12</b>  | <b>0.16</b>  | <b>6.72</b>   | <b>32.20</b>  |  |
| <b>Обед</b>                              |              |              | <b>728</b> | <b>28.19</b> | <b>28.52</b> | <b>111.40</b> | <b>857.67</b> |  |
| <b>Овощной салат с кус-кусом</b>         |              |              | <b>60</b>  | <b>1.00</b>  | <b>4.72</b>  | <b>8.20</b>   | <b>82.71</b>  |  |
| томаты свежие грунтовые                  | 21.00        | 20.00        |            |              |              |               |               |  |
| томаты свежие парниковые                 | 20.40        |              |            |              |              |               |               |  |
| капуста белокачанная                     | 25.00        | 20.00        |            |              |              |               |               |  |
| или пекинская капуста                    | 27.00        | 20.00        |            |              |              |               |               |  |
| крупа кус-кус                            | 3.33         | 3.33         |            |              |              |               |               |  |
| <i>масса отварного кус-кус</i>           |              | <b>10</b>    |            |              |              |               |               |  |
| <i>соус медово-лимонный:</i>             |              | <b>10</b>    |            |              |              |               |               |  |
| масло растительное                       | 7.00         | 7.00         |            |              |              |               |               |  |
| мед                                      | 1.60         | 1.60         |            |              |              |               |               |  |
| лимон                                    | 3.50         | 3.50         |            |              |              |               |               |  |
| соль йодированная                        | 0.20         | 0.20         |            |              |              |               |               |  |
| <b>Куриный суп с гречкой</b>             |              |              | <b>220</b> | <b>7.42</b>  | <b>8.48</b>  | <b>18.72</b>  | <b>202.36</b> |  |
| грудка куриная ( филе без кожи и костей) | 16.88        | 12.50        |            |              |              |               |               |  |
| <i>масса отварной птицы</i>              |              | <b>10.00</b> |            |              |              |               |               |  |
| крупа гречневая                          | 10.00        | 10.00        |            |              |              |               |               |  |
| капуста белокочанная свежая              | 18.75        | 15.00        |            |              |              |               |               |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%           | 39.90        | 30.00        |            |              |              |               |               |  |
| 01.11.-31.12. -30%                       | 42.90        | 30.00        |            |              |              |               |               |  |
| 01.01-29.02 - 35%                        | 46.20        | 30.00        |            |              |              |               |               |  |
| 01.03. - 40%                             | 50.10        | 30.00        |            |              |              |               |               |  |
| морковь до 01.01.-20%                    | 18.75        | 15.00        |            |              |              |               |               |  |
| с 01.01 - 25%                            | 19.95        | 15.00        |            |              |              |               |               |  |
| соль йодированная                        | 0.20         | 0.20         |            |              |              |               |               |  |
| лук репчатый                             | 11.90        | 10.00        |            |              |              |               |               |  |
| масло сливочное 72,5%                    | 5.00         | 5.00         |            |              |              |               |               |  |
| или масло растительное                   | 5.00         | 5.00         |            |              |              |               |               |  |
| вода питьевая                            | 200.00       | 200.00       |            |              |              |               |               |  |

|                                     |        |        |          |        |        |         |          |  |
|-------------------------------------|--------|--------|----------|--------|--------|---------|----------|--|
| сметана                             | 5.00   | 5.00   |          |        |        |         |          |  |
| Паста с курицей и сулугуни          |        |        | 200      | 15.75  | 14.02  | 49.32   | 413.54   |  |
| Паста:                              |        |        |          | 15.13  | 14.00  | 46.15   | 396.62   |  |
| филе куриное                        | 38.50  | 35.00  |          |        |        |         |          |  |
| макароны                            | 65.00  | 65.00  |          |        |        |         |          |  |
| морковь до 01.01.-25%               | 25.00  | 20.00  |          |        |        |         |          |  |
| с 01.01 - 33%                       | 0.00   |        |          |        |        |         |          |  |
| лук репчатый                        | 23.80  | 20.00  |          |        |        |         |          |  |
| масло растительное                  | 13.00  | 13.00  |          |        |        |         |          |  |
| или масло сливочное                 | 13.00  | 13.00  |          |        |        |         |          |  |
| сыр сулугуни                        | 20.20  | 20.00  |          |        |        |         |          |  |
| соус для пасты помodoro:            |        |        | 50       | 0.62   | 0.02   | 3.17    | 16.92    |  |
| томаты с/м                          | 27.00  | 27.00  |          |        |        |         |          |  |
| вода питьевая                       | 23.50  | 23.50  |          |        |        |         |          |  |
| соль йодированная                   | 0.50   | 0.50   |          |        |        |         |          |  |
| сахар-песок                         | 0.50   | 0.50   |          |        |        |         |          |  |
| орегано                             | 0.20   | 0.20   |          |        |        |         |          |  |
| базилик сушеный                     | 0.10   | 0.10   |          |        |        |         |          |  |
| чеснок                              | 1.20   | 1.00   |          |        |        |         |          |  |
| Напиток виноградный                 | 200    |        |          | 0.18   | 0.06   | 11.02   | 43.38    |  |
| виноград с/м                        | 30.00  | 30.00  |          |        |        |         |          |  |
| сахар песок                         | 8.00   | 8.00   |          |        |        |         |          |  |
| вода питьевая                       | 180.00 | 180.00 |          |        |        |         |          |  |
| вода питьевая                       | 200.00 | 200.00 |          |        |        |         |          |  |
| Хлеб "Николаевский"                 | 26.00  | 26.00  | 26       | 2.08   | 0.96   | 12.48   | 59.80    |  |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 22.00  | 22.00  | 22       | 1.76   | 0.28   | 11.66   | 55.88    |  |
| Итого:                              |        |        | 1252     | 47.71  | 47.82  | 195.23  | 1474.17  |  |
| Итого за 5 дней                     |        |        | 7708     | 231.00 | 236.99 | 1004.98 | 7049.98  |  |
| Средняя за 1 день                   |        |        | 1541.64  | 46.20  | 47.40  | 201.00  | 1410.00  |  |
|                                     |        |        |          |        |        |         |          |  |
| Итого за 20 дней                    |        |        | 27617.20 | 924.02 | 948.04 | 4019.98 | 28199.97 |  |
| Средняя за 1 день                   |        |        | 1380.86  | 46.20  | 47.40  | 201.00  | 1410.00  |  |

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню горячий завтрак,обед для детей с 7 до 11 лет (осенний, зимний, весенний период).

| №  | Продукты                                                                 | Норма продуктов<br>в г, мл, нетто на 1<br>обучающегося<br>(усредненоет)<br>СанПиН<br>2.3/2.4.3590-20 | Проценты | Норма в<br>день, г<br>завтрак,обед<br>(55-60%) | Фактически получено, г* |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |     |     |     |     | за 20<br>дней, г | Факт в<br>день, г | %<br>выполнения |     |
|----|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------------------|-------------------|-----------------|-----|
|    |                                                                          |                                                                                                      |          |                                                | Дни                     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |     |     |     |     |                  |                   |                 |     |
|    |                                                                          |                                                                                                      |          |                                                | 1                       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13   | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |                  |                   |                 |     |
| 1  | Хлеб пшеничный *                                                         | 150                                                                                                  | 50       | 75.00                                          | 44                      | 62  | 78  | 68  | 36  | 68  | 50  | 80  | 94  | 89  | 80  | 98  | 76   | 85  | 62  | 63  | 68  | 67  | 84  | 66  | 1418             | 71                | 95              |     |
| 2  | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*                                           | 80                                                                                                   | 50       | 40.00                                          | 13                      | 39  | 54  | 28  | 28  | 61  | 13  | 82  | 26  | 62  | 28  | 51  | 28   | 38  | 14  | 28  | 28  | 41  | 73  | 40  | 762              | 38                | 95              |     |
| 3  | Мука пшеничная*                                                          | 15                                                                                                   | 50       | 7.50                                           | 13                      |     | 11  | 4   | 5   | 8   | 9   | 6   | 3   | 9   | 9   | 12  | 9    | 35  | 4   | 5   | 5   | 3   | 2   |     | 151              | 8                 | 101             |     |
| 4  | Крупы, бобовые                                                           | 45                                                                                                   | 60       | 27.00                                          | 59                      | 58  |     |     |     | 51  | 56  | 55  |     | 10  | 60  |     | 65   |     | 55  | 22  |     | 55  | 10  |     | 556              | 28                | 103             |     |
| 5  | Макаронные изделия                                                       | 15                                                                                                   | 60       | 9.00                                           |                         | 45  |     |     |     |     |     |     | 45  | 45  |     |     |      |     |     |     | 50  |     |     |     | 185              | 9                 | 103             |     |
| 6  | Картофель                                                                | 187                                                                                                  | 60       | 112.20                                         | 154                     | 50  | 100 | 53  | 402 | 275 | 200 | 70  | 50  | 162 | 193 | 45  | 193  | 146 | 193 | 255 | 45  | 132 | 61  | 255 | 3034             | 152               | 135             |     |
| 7  | Овощи свежие, зелень                                                     | 280                                                                                                  | 60       | 168.00                                         | 130                     | 228 | 187 | 238 | 206 | 70  | 176 | 310 | 252 | 289 | 221 | 363 | 245  | 247 | 106 | 125 | 326 | 150 | 196 | 173 | 4236             | 212               | 126             |     |
| 8  | Фрукты свежие                                                            | 185                                                                                                  | 50       | 92.50                                          | 56                      | 78  | 80  | 34  | 89  | 90  | 69  | 50  | 80  | 120 | 175 | 198 | 34   | 28  | 92  | 120 | 160 | 60  | 80  | 75  | 1766             | 88                | 95              |     |
| 9  | Сухофрукты                                                               | 15                                                                                                   | 50       | 7.50                                           | 20                      |     |     | 22  |     |     | 13  | 20  |     |     |     |     | 24   | 24  |     |     | 20  |     |     |     | 143              | 7                 | 95              |     |
| 10 | Сахар                                                                    | 30                                                                                                   | 50       | 15.00                                          | 22                      | 23  | 20  | 17  | 8   | 8   | 16  | 8   | 15  | 19  | 16  | 21  | 17   | 8   | 20  | 14  | 15  | 17  | 8   | 19  | 309              | 15                | 103             |     |
| 11 | Кондитерские изделия                                                     | 10                                                                                                   | 50       | 5.00                                           |                         | 15  |     |     |     |     | 15  |     |     |     |     |     |      |     | 20  |     |     |     |     |     | 50               | 3                 | 50              |     |
| 12 | Какао-порошок                                                            | 1                                                                                                    | 50       | 0.50                                           |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 3   |      |     |     | 5   |     |     |     |     | 8                | 0                 | 75              |     |
| 13 | Чай                                                                      | 1                                                                                                    | 50       | 0.50                                           |                         | 1   |     |     | 1   | 1   | 1   |     |     | 2   |     |     |      | 2   |     | 1   |     |     | 1   | 10  | 0                | 95                |                 |     |
| 14 | Мясо 1-й категории                                                       | 70                                                                                                   | 50       | 35.00                                          | 27                      | 34  | 29  | 64  | 128 | 100 | 100 |     | 68  |     | 36  |     | 91   |     |     |     |     |     |     | 677 | 34               | 97                |                 |     |
| 15 | Птица (цыплята-бройлеры<br>потрошенные - 1 кат)                          | 35                                                                                                   | 60       | 21.00                                          | 24                      | 64  | 50  | 12  | 73  | 25  |     |     | 75  | 50  | 48  | 28  | 11   | 12  | 61  | 98  | 13  | 46  | 50  | 41  | 176              | 956               | 48              | 228 |
| 16 | Рыба (филе)**                                                            | 58                                                                                                   | 50       | 29.00                                          |                         |     |     | 60  |     |     |     |     |     |     |     |     | 96   | 52  | 48  |     | 54  | 126 |     |     | 436              | 22                | 96              |     |
| 17 | Молоко (массовая доля 2,5;3,2%***                                        | 300                                                                                                  | 50       | 150.00                                         | 128                     | 100 | 415 | 5   | 132 | 320 | 360 | 230 |     | 323 | 23  | 205 | 33   | 138 | 248 | 105 |     | 66  | 23  |     | 2852             | 143               | 95              |     |
| 18 | Кисломолочная пищевая продукция                                          | 150                                                                                                  | 50       | 75.00                                          |                         | 120 |     |     |     |     | 120 |     |     |     |     |     | 120  |     | 54  | 100 | 54  |     |     |     | 568              | 28                | 95              |     |
| 19 | Творог (5% - 9% м.д.ж.)                                                  | 50                                                                                                   | 50       | 25.00                                          | 77                      |     |     |     |     | 132 |     |     |     | 71  |     |     |      |     | 105 |     |     | 14  | 75  |     | 474              | 24                | 95              |     |
| 20 | Сметана                                                                  | 10                                                                                                   | 60       | 6.00                                           | 4                       | 5   |     |     | 5   |     |     |     |     | 45  |     | 5   |      | 4   |     | 40  | 5   |     |     | 5   | 118              | 6                 | 98              |     |
| 21 | Сыр                                                                      | 10                                                                                                   | 50       | 5.00                                           |                         | 3   | 5   |     |     |     | 5   |     |     | 8   |     |     |      | 10  | 6   | 20  | 20  |     |     | 20  | 96               | 5                 | 96              |     |
| 22 | Масло сливочное                                                          | 30                                                                                                   | 50       | 15.00                                          | 12                      | 17  | 19  | 5   | 11  | 10  | 17  | 20  | 12  | 17  | 16  | 15  | 12   | 11  | 12  | 5   | 17  | 18  | 20  | 19  | 284              | 14                | 95              |     |
| 23 | Масло растительное                                                       | 15                                                                                                   | 60       | 9.00                                           | 5                       | 6   | 3   | 23  | 17  | 6   | 15  | 10  | 2   | 17  | 7   | 9   | 12   | 9   | 9   | 10  | 5   | 6   | 7   |     | 179              | 9                 | 99              |     |
| 24 | Яйцо                                                                     | 1                                                                                                    | 60       | 10.00                                          | 13                      |     | 2   | 8   |     | 11  |     |     | 48  |     |     | 5   | 57   |     | 20  |     | 13  |     | 4   | 17  | 199              | 10                | 99              |     |
| 25 | Дрожжи хлебопекарные                                                     | 0.2                                                                                                  | 60       | 0.12                                           |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |     |     |     |     | 0                | 0                 | 0               |     |
| 26 | Крахмал                                                                  | 3                                                                                                    | 60       | 1.80                                           | 1                       |     |     |     |     | 1   |     |     |     |     |     |     | 1.00 |     |     | 1   | 1   |     |     |     | 4                | 0                 | 10              |     |
| 27 | Соки плодовоовощные, напитки<br>витаминизированные, в т.ч.<br>инстантные | 200                                                                                                  | 60       | 120.00                                         |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |     |     |     |     |                  | 0                 | 0               | 0   |
| 29 | Кофейный напиток                                                         | 2                                                                                                    | 60       | 1.20                                           |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |     |     |     |     | 0                | 0                 | 0               |     |
| 30 | Специи                                                                   | 2                                                                                                    | 60       | 1.20                                           | 0.5                     | 0.3 | 1   | 1   | 1.0 | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   |     | 1   | 1    | 1   | 1   | 0   | 0   |     | 0.3 | 1   | 10               | 1                 | 43              |     |
| 31 | Соль пищевая поваренная<br>йодированная                                  | 3                                                                                                    | 60       | 1.80                                           | 2.8                     | 2.9 | 1.8 | 3.8 | 1.0 | 3.0 | 2.0 | 1.3 | 1.6 | 1.9 | 2.0 | 1.1 | 2.0  | 1.8 | 1.4 | 1.5 | 2.0 | 1.4 | 1.2 | 1.4 | 38               | 2                 | 105             |     |

\*Тесто слоеное посчитано к норме хлеба ржаного и пшеничного в 2,8,14 днях.

\*\*Говядина просчитана к норме потбления рыбы в 6,7 дне

\*\*\*Яйцо просчитана к норме потбления молока в 8,12 днях

\*\*\*\*\*Говядина просчитана к норме потбления печени говяжьей в 9,19 днях

\*\*\*\*\*Говядина просчитана к норме потбления творога в 6,10,16,18,19 днях

\*\*\*\*\*Масо птицы просчитано к норме потбления говядины в 5 дне

| 1 день                                    | выход | 2 день                              | выход | 3 день                              | выход | 4 день                              | выход | 5 день                               | выход | 6 день                              | выход | 7 день                                  | выход | 8 день                              | выход | 9 день                              | выход | 10 день                      | выход |
|-------------------------------------------|-------|-------------------------------------|-------|-------------------------------------|-------|-------------------------------------|-------|--------------------------------------|-------|-------------------------------------|-------|-----------------------------------------|-------|-------------------------------------|-------|-------------------------------------|-------|------------------------------|-------|
| Завтрак                                   |       | Завтрак                             |       | Завтрак                             |       | Завтрак                             |       | Завтрак                              |       | Завтрак                             |       | Завтрак                                 |       | Завтрак                             |       | Завтрак                             |       | Завтрак                      |       |
| Каша пшено-кукурузная с медом и клубничой | 200   | Паста с курицей и сулугуни          | 200   | Сырный крем-суп с грибами           | 250   | Салат "Коул-скауз"                  | 70    | Свежий салат из моркови и яблок      | 60    | Овсяная каша с манго                | 200   | Гранола с ягодным соусом                | 180   | Ситник с пиваром                    | 50    | Закуска из свежих огурцов           | 60    | Закуска из варшенной капусты | 80    |
| Сырники творожные с ягодным соусом        | 150   | Гранола с манго                     | 180   | Ситник с пиваром                    | 50    | Булгур отварной                     | 150   | Крылья куриные барбекю               | 90    | Сырники творожные со соусом ягодным | 150   | Фрикассе из курицы                      | 90    | Скремби с курицей                   | 150   | Большое                             | 90    | Масо по-Сибирски             | 90    |
| Напиток "Манго-апельс"                    | 200   | Напиток клубничный                  | 200   | Напиток "Смородина-апельс"          | 200   | Рыбный фанбола                      | 90    | Картофель по-деревенски              | 150   | Напиток сливовый                    | 200   | Кус-кус                                 | 150   | Салат из капусты со свеколой        | 100   | Макарон отварные                    | 150   | Картофельное пюре            | 150   |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный       | 22    | Хлеб "Николаевский"                 | 13    | Хлеб "Николаевский"                 | 26    | Соус красный с овощами :            | 50    | Чай с чебрецом                       | 200   | Хлеб "Николаевский"                 | 13    | Напиток "Витаминный" из шиповника       | 18    | Напиток "Витаминный" сухофрукты     | 200   | Компот из смородины                 | 200   | Чай витаминный с облепихой   | 200   |
|                                           |       |                                     |       |                                     |       | Напиток виноградный                 | 200   |                                      |       |                                     |       | Хлеб "Пшеничный" витаминизированный     | 18    | Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 18    | Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 32    | Хлеб "Николаевский"          | 26    |
|                                           |       |                                     |       |                                     |       | Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 18    |                                      |       |                                     |       |                                         |       |                                     |       |                                     |       |                              |       |
| ОБЕД                                      |       | ОБЕД                                |       | ОБЕД                                |       | ОБЕД                                |       | ОБЕД                                 |       | ОБЕД                                |       | ОБЕД                                    |       | ОБЕД                                |       | ОБЕД                                |       | ОБЕД                         |       |
| Овощной салат с кус-кусом                 | 60    | Закуска из свежих огурцов           | 60    | Салат с томатами и грибами          | 60    | Салат из капусты с томатом          | 60    | Салат из стручковой фасоли           | 60    | Салат "Витаминка"                   | 60    | Салат "Коул-скауз"                      | 70    | Закуска из варшенной капусты        | 80    | Карачоу из овощей                   | 60    | Овощной салат с кус-кусом    | 60    |
| Борщ с птицей и сметаной                  | 220   | Суп картофельный с крупой           | 220   | Щи "Невские"                        | 220   | Суп -лапша с птицей                 | 220   | Рассольник Ленинградский со сметаной | 220   | Уха рыбацкая                        | 220   | Сырный суп на курином бульоне с грибами | 250   | Суп овощной                         | 220   | Суп гороховый с грибами и мясом     | 230   | Куриный суп с гречкой        | 220   |
| Митбол в овсяной панровке                 | 90    | Гречка по-купецки                   | 200   | Фрикассе из курицы                  | 90    | Плов с мясом                        | 200   | Картофельное пюре                    | 150   | Крылья куриные барбекю              | 90    | Жаркое по-домашнему                     | 200   | Курица в азиатском стиле            | 90    | Алу                                 | 90    | Паста с курицей и сулугуни   | 200   |
| Картофельное пюре                         | 150   | Чай витаминный с облепихой          | 200   | Кус-кус                             | 150   | Напиток "Витаминный" из шиповника   | 200   | Венгерский гуаш                      | 90    | Картофель по-деревенски             | 150   | Чай "Витаминизированный"                | 200   | Булгур отварной                     | 150   | Гречка рассыпчатая                  | 150   | Напиток виноградный          | 200   |
| Напиток "Витаминный" сухофрукты           | 200   | Хлеб "Николаевский"                 | 26    | Напиток клубничный                  | 200   | Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 18    | Напиток из смородины                 | 200   | Чай с чебрецом                      | 200   | Хлеб "Николаевский"                     | 200   | Напиток клубничный                  | 200   | Напиток "Манго-апельс"              | 200   | Хлеб "Николаевский"          | 26    |
| Хлеб "Николаевский"                       | 13    | Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 32    | Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 18    | Хлеб "Николаевский"                 | 28    | Хлеб "Пшеничный" витаминизированный  | 18    | Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 18    | Хлеб "Николаевский"                     | 22    | Хлеб "Николаевский"                 | 26    | Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 24    |                              |       |
| Хлеб "Пшеничный" витаминизированный       | 22    |                                     |       | Хлеб "Николаевский"                 | 28    |                                     |       | Хлеб "Николаевский"                  | 28    | Хлеб "Николаевский"                 | 28    |                                         |       | Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 22    | Хлеб "Пшеничный" витаминизированный | 22    |                              |       |

