

<b>САД 1-3 НЕДЕЛЯ</b>				
<b>2023г. (июнь-сентябрь)</b>				
<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд
<b>ЗАВТРАК</b>				
Омлет натуральный	Каша жидкая пшённая	Каша жидкая пшеничная	Омлет натуральный	Каша жидкая манная
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Сок яблочный 200гр	Фрукты (груша)	Напиток витаминизированный 180гр	Фрукты (груша)	Сок яблочный 200гр
Фрукты (яблоко)	Напиток витаминизированный 180гр		Сок яблочный 200гр	
<b>ОБЕД</b>				
Салат из моркови	Икра овощная	Салат из свежих огурцов	Икра кабачковая	Салат из свежих помидор с луком
Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	Суп-пюре из картофеля на курином бульоне	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	Суп с рыбными консервами
Пудинг из творога с рисом	Биточки рубленые	Фрикадельки из птицы	Печень по-строгановски	Жаркое по - домашнему
Соус молочный (сладкий)	Картофель запеченный в сметанном соусе	Капуста цветная запеченная в соусе	Рис припущенный	Напиток из плодов шиповника
Компот из сушёных фруктов	Компот из изюма	Кисель из черной смородины	Компот из сушёных фруктов	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
		Гренки из пшеничного хлеба к супу		
<b>ПОЛДНИК</b>				
Кефир	Снежок	Йогурт питьевой	Кефир	Снежок
Пряник	Плюшка сдобная	Полоска песочная	Крендель сахарный 60гр	Печенье
		Фрукты (абрикос)		Фрукты (яблоко)
<b>УЖИН</b>				
Салат из свежих помидор с луком	Салат из картофеля с горошка зелёного консервированного	Салат из моркови	Салат из капусты	Винегрет овощной
Тефтели мясные	Зразы рыбные с яйцом	Сырники из творога	Котлеты рыбные запеченные в сметанном соусе	Голубцы ленивые
Картофель отварной	Рис припущенный	Соус черносмородиновый	Пюре картофельное	Соус сметанный с томатом
Чай с сахаром	Соус сметанный	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Чай с сахаром
Хлеб ржаной	Чай с сахаром	Батон	Хлеб ржаной	Гренки из пшеничного хлеба
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	Лук зелёный (на весь день)	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный
Лук зелёный (на весь день)	Лук зелёный (на весь день)	Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	Лук зелёный (на весь день)
Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	Яйцо вареное		Укроп (на весь день)

САД 2-4 НЕДЕЛЯ					2023г. (июнь-сентябрь)				
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша жидкая кукурузная на стерилизованном молоке		Суп молочный с макаронными изделиями		Омлет натуральный		Каша жидкая пшенно-рисовая		Каша жидкая ячневая	
Бутерброд с маслом		Бутерброд с маслом и сыром		Бутерброд с маслом и сыром		Бутерброд с маслом		Бутерброд с маслом	
Чай с лимоном		Кофейный напиток с молоком		Какао с молоком		Чай с сахаром		Кофейный напиток с молоком	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
Фрукты (яблоко)		Фрукты (груша)		Напиток витаминизированный 180гр		Фрукты (груша)		Сок яблочный 200гр	
Сок яблочный 200гр				Фрукты (слива)					
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови		Салат из свежих помидор и лука		Салат Летний		Икра овощная		Салат из картофеля с горошка зелёного консервированного	
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне		Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне		Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне		Суп картофельный с мясными фрикадельками		Суп с рыбными консервами	
Лапшевник из творога		Фрикадельки мясные в соусе		Плов из птицы		Оладьи из печени		Рулет с луком и яйцом	
Соус молочный (сладкий)		Капуста цветная отварная с маслом		Кисель из черной смородины		Пюре картофельное		Каша рассыпчатая гречневая	
Компот из сушёных фруктов		Напиток из плодов шиповника		Хлеб ржаной		Компот из изюма		Соус сметанный с томатом	
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		Хлеб пшеничный		Хлеб ржаной		Компот из сушёных фруктов	
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный				Хлеб пшеничный		Хлеб ржаной /Хлеб пш-ный	
		Гренки из пшеничного хлеба к супу							
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кефир		Снежок		Йогурт питьевой		Кефир		Снежок	
Мармелад		Плюшка сдобная		Полоска песочная		Крендель сахарный		Фрукты (яблоко)	
<b>УЖИН</b>									
Салат из капусты		Икра кабачковая		Салат из моркови		Салат из свежих огурцов		Салат из белокочанной капусты, огурцов и перца	
Котлета рубленая мясная		Рыба, запеченная с морковью		Вареники ленивые с маслом		Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным		Мясо тушёное с овощами в соусе	
Рагу из овощей		Пюре картофельное		Соус абрикосовый		Макаронные изделия отварные с маслом		Чай с сахаром	
Чай с сахаром		Чай с лимоном		Чай с сахаром		Чай с лимоном		Печенье	
Хлеб ржаной /Хлеб пш-ный		Хлеб ржаной		Батон		Хлеб ржаной /Хлеб пш-ный		Хлеб ржаной	
Лук зелёный (на весь день)		Хлеб пшеничный		Лук зелёный (на весь день)		Лук зелёный (на весь день)		Хлеб пшеничный	
Укроп (на весь день)		Укроп (на весь день)		Укроп (на весь день)		Укроп (на весь день)		Укроп (на весь день)	

	1-3 неделя												2-4 неделя										Итого за 10 дней	Всего з						
	Норма брутто	Норма нетто	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница				БР	НТ	БР			
			БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ								
<b>САД (2023г (июнь-август))</b>																														
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	50	50	55	55	55	55	30	30	55	55	55	55	55	55	55	55	30	30	55	55	55	55	500	500	50					
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой:																									797	797	79.7			
- Хлеб пшеничный	80	80	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	45	45	10	10	55	55	35	35	355	355	35.5				
- Батон молочный			38	38	40	40	55	55	30	30	70	70	35	35	32	32	55	55	32	32	32	32	419	419	41.9					
- Сухари					3	3			5	5			8	8					3	3	4	4	23	23	2.3					
Мука пшеничная хлебопекарная	29	29	10	10	43	43	52	52	40	40	4	4	16	16	43	43	44	44	36	36	5	5	293	293	29.3					
Мука картофельная	3	3					9	9									9	9					18	18	1.8					
Крупы (злаки), бобовые:																							430	430	43					
- Манная											20	20											20	20	2					
- Пшенная					30	30											15	15					45	45	4.5					
- Геркулесовая			6	6																			6	6	0.6					
- рисовая			20	20	52	52			48	48	15	15					65	65				7	7	207	207	20.7				
- Кукурузная													26	26									26	26	2.6					
- Горох														20	20								20	20	2					
- Гречневая																					54	54	54	54	5.4					
- Пшеничная						26	26																26	26	2.6					
- Ячневая																					26	26	26	26	2.6					
Макаронные изделия	12	12							8	8			36	36	20	20			53	53			117	117	11.7					
Картофель с 01.03-31.08	234	140	279	167.40	264	158.40	137	82.20	286	171.6	379	227.40	177	106.2	259	155.4	56	33.6	233	139.80	266	159.60	2336	1402	233.6					
Овощи, зелень:																							2956	2201	295.6					
- Томатная паста			1	1	2	2			6	6	4	4	1	1	6	6	4	4	1	1	1	1	26	26	2.6					
- морковь с 1 января			89	66.75	65	48.75	76	57	54	40.5	54	40.5	133	99.75	19	14.25	101	75.75	59	44.25	73	54.75	723	542.3	72.3					
- морковь с 1 сентября																							0	0	0					
- лук репчатый			32	26.88	57	47.88			70	58.80	52	43.68	37	31.08	66	55.44	13	10.92	39	32.76	45	37.80	411	345.2	41.1					
- капуста белокочанная					63	50.4			59	47.2	166	132.8	59	47.2			25	20			31	24.8	403	322.4	40.3					
- свекла с 1 января					21	15.75					17	12.8					54	40.5	21	15.75			113	84.8	11.3					
- капуста цветная						180	93.6								262	136.24							442	229.8	44.2					
- помидоры	279	220	64	54.4							64	54.4			64	54.4	16	13.6					208	176.8	20.8					
- огурцы						60	57										20	19	60	57	19	18.05	159	151.1	15.9					
- кабачки									125	83.75			80	53.6	125	83.75					50	33.5	380	254.6	38					
- лук зеленый			5	4	1	0.8	1	0.8	4	3.2	5	4	5	4	4	3.2	6	4.8	1	0.8			32	25.6	3.2					
- укроп			2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	20	15	2					
перец																					19	14.25	19	14.25	1.9					
- кукуруза консерв.																							0	0	0					
- горошек зеленый консерв.					10	6.50															10	6.50	20	13	2					
Фрукты (плоды)свежие:																							1118	1000	111.8					
- Яблоко			114	100							114	100	114	100							114	100	456	400	45.6					
- Груша					111	100.0			111	100.0					111	100			111	100			444	400	44.4					

- Банан	114	100																				0	0	0	
- Лимон			7	7				10	10			10	10	7	7			7	7			41	41	4.1	
- Черная смородина						37	37									20	20					57	57	5.7	
Абрикос						106	100.00															106	100	10.6	
Слива																112	100					112	100	11.2	
<b>Напиток витаминизированный</b>	50	50			180	180	180	180								180	180					540	540	54	
<b>Соки фруктовые</b>	100	100	200	200				200	200	200	200	200	200						200	200	1000	1000	100		
Сахар	30	30	27	27	26	26	55	55	23	23	21	21	32	32	26	26	45	45	22	22	21	21	298	298	29.8
Кофейный напиток	1.2	1.2			3	3					3	3			3	3					3	3	12	12	1.2
Какао	0.6	0.6					3	3								3	3					6	6	0.6	
Чай	0.6	0.6	0.86	0.86	0.43	0.43	0.43	0.43	0.86	0.86	0.43	0.43	0.86	0.86	0.43	0.43	0.43	0.43	0.86	0.86	0.43	0.43	6.02	6.02	0.602
Мясо бескостное	60.5	55	96	87.36	87	79.17			25	22.75	99	90.09	87	79.17	87	79.17			25	22.75	99	90.09	605	550.6	60.5
Субпродукты (печень, язык, сердце) мороженые	30.1	25							150.5	124.92								150.5	124.92			301	249.8	30.1	
<b>Птица (куры 1 кат.потр.)</b>	27	24					135	120.00								135	120.00					270	240	27	
<b>Рыба филе:</b>																						401	368.6	40.1	
- Филе минтая	39	37			79	75.05			75	71.25					78	74.1			89	72.2			321	292.6	32.1
- Сайра											40	38									40	38	80	76	8
<b>Молоко и кисломолочные продукты</b>																						4503	4503	450.3	
- Молоко	450	450	160	160	325	325	411	411	214	214	280	280	78	78	329	329	270	270	169	169	287	287	2523	2523	252.3
- Молоко (долг.хранения)													110	110									110	110	11
- Йогурт							180	180									180	180					360	360	36
- Снежок					190	190					180	180			190	190					190	190	750	750	75
- Кефир			190	190					190	190			190	190					190	190			760	760	76
Творог с м.д.ж. не менее 5%	40	40	100	100			100	100					100	100			100	100					400	400	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	11	11	19	19	19	19	8	8	14	14	6	6	10	10	9	9	11	11	0	0	10	10	106	106	10.6
Сыр твердый	6.4	6			14	13.02	17	15.81	11	10.23					15	13.95	7	6.51					64	59.52	6.4
Яйцо куриное столовое	шт.	40	100	87.00	24	20.88	35	30.45	103	89.61	6	5.22	20	17.4	11	9.57	17	14.79	119	103.53	20	17.40	455	395.9	0.99
Масло коровье сладкосливочное	21	21	18	18	23	23	19	19	24	24	18	18	21	21	22	22	22	22	24	24	20	20	211	211	21.1
Масло растительное	11	11	9	9	12	12	9	9	14	14	9	9	14	14	12	12	9	9	16	16	9	9	113	113	11.3
<b>Кондитерские изделия:</b>	20	20																					200	200	20
- печенье											60	60									20	20	80	80	8
- пряник			60	60																			60	60	6
- мармелад													60	60									60	60	6
<b>Фрукты (плоды) сухие:</b>																							110	110	11
- изюм					13	13													13	13			26	26	2.6
- шиповник	11	11									13	13			13	13							26	26	2.6
- курага																	6	6					6	6	0.6
- компотная смесь			13	13					13	13			13	13							13	13	52	52	5.2
<b>Дрожжи хлебопекарные</b>	0.5	0.5			1.25	1.25			1.25	1.25					1.25	1.25			1.25	1.25			5	5	0.5
Соль пищевая поваренная	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	50	5

а 1 день

НТ
50
79.7
35.5
41.9
2.3
29.3
1.8
43
2
4.5
0.6
20.7
2.6
2
5.4
2.6
2.6
11.7
140.16
<b>220.083</b>
2.6
54.225
0
34.524
32.24
8.48
22.984
17.68
15.105
25.46
2.56
1.5
1.425
0
1.3
100
40
40

0
4.1
5.7
10
10
54
100
29.8
1.2
0.6
0.602
55.1
25.0
24
37
29.26
7.6
450.3
252.3
11
36
75
76
40
10.6
5.95
39.59
21.1
11.3
20
8
6
6
11
2.6
2.6
0.6
5.2
0.5
5

	1-3 неделя												2-4 неделя										Итого за 10 дней	Всего з				
	Норма брутто	Норма нетто	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница				БР	НТ	БР	
			БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ						
<b>САД (2023г (сентябрь))</b>																												
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	50	50	55	55	55	55	30	30	55	55	55	55	55	55	55	55	30	30	55	55	55	55	500	500	50			
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой:																							797	797	79.7			
- Хлеб пшеничный	80	80	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	45	45	10	10	55	55	35	35	355	355	35.5			
- Батон молочный			38	38	40	40	55	55	30	30	70	70	35	35	32	32	55	55	32	32	32	32	419	419	41.9			
- Сухари					3	3			5	5			8	8					3	3	4	4	23	23	2.3			
Мука пшеничная хлебопекарная	29	29	10	10	43	43	52	52	40	40	4	4	16	16	43	43	44	44	36	36	5	5	293	293	29.3			
Мука картофельная	3	3					9	9									9	9					18	18	1.8			
Крупы (злаки), бобовые:																							430	430	43			
- Манная											20	20											20	20	2			
- Пшенная					30	30											15	15					45	45	4.5			
- Геркулесовая			6	6																			6	6	0.6			
- рисовая			20	20	52	52			48	48	15	15					65	65			7	7	207	207	20.7			
- Кукурузная													26	26									26	26	2.6			
- Горох														20	20								20	20	2			
- Гречневая																					54	54	54	54	5.4			
- Пшеничная							26	26															26	26	2.6			
- Ячневая																					26	26	26	26	2.6			
Макаронные изделия	12	12							8	8			36	36	20	20			53	53			117	117	11.7			
Картофель с 01.09-31.10	187	140	237	177.75	223	167.25	100	75.00	234	175.5	303	227.25	151	106.2	213	155.4	45	33.6	195	146.25	220	159.60	1921	1424	192.1			
Овощи, зелень:																							2913	2208	291.3			
- Томатная паста			1	1	2	2			6	6	4	4	1	1	6	6	4	4	1	1	1	1	26	26	2.6			
- морковь с 1 января			86	68.8	59	47.2	74	59.2	51	40.5	50	40	132	105.6	17	13.6	98	78.4	54	43.2	68	54.4	689	550.9	68.9			
- морковь с 1 сентября																							0	0	0			
- лук репчатый			32	26.88	57	47.88			70	58.80	52	43.68	37	31.08	66	55.44	13	10.92	39	32.76	45	37.80	411	345.2	41.1			
- капуста белокочанная					63	50.4			59	47.2	166	132.8	59	47.2			25	20			31	24.8	403	322.4	40.3			
- свекла с 1 января					19	15.2					16	12.8					50	40	19	15.2			104	83.2	10.4			
- капуста цветная							180	93.6							262	136.24							442	229.8	44.2			
- помидоры	279	220	64	54.4							64	54.4			64	54.4	16	13.6					208	176.8	20.8			
- огурцы							60	57									20	19	60	57	19	18.05	159	151.1	15.9			
- кабачки									125	83.75			80	53.6	125	83.75					50	33.5	380	254.6	38			
- лук зеленый			5	4	1	0.8	1	0.8	4	3.2	5	4	5	4	4	3.2	6	4.8	1	0.8			32	25.6	3.2			
- укроп			2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	20	15	2			
перец																					19	14.25	19	14.25	1.9			
- кукуруза консерв.																							0	0	0			
- горошек зеленый консерв.					10	6.50															10	6.50	20	13	2			
Фрукты (плоды)свежие:																							1118	1000	111.8			
- Яблоко			114	100							114	100	114	100							114	100	456	400	45.6			
- Груша					111	100.0			111	100.0					111	100			111	100			444	400	44.4			

- Банан	114	100																				0	0	0	
- Лимон			7	7				10	10			10	10	7	7			7	7			41	41	4.1	
- Черная смородина						37	37									20	20					57	57	5.7	
Абрикос						106	100.00															106	100	10.6	
Слива																112	100					112	100	11.2	
<b>Напиток витаминизированный</b>	50	50			180	180	180	180								180	180					540	540	54	
<b>Соки фруктовые</b>	100	100	200	200				200	200	200	200	200	200						200	200	1000	1000	100		
Сахар	30	30	27	27	26	26	55	55	23	23	21	21	32	32	26	26	45	45	22	22	21	21	298	298	29.8
Кофейный напиток	1.2	1.2			3	3					3	3			3	3					3	3	12	12	1.2
Какао	0.6	0.6					3	3								3	3					6	6	0.6	
Чай	0.6	0.6	0.86	0.86	0.43	0.43	0.43	0.43	0.86	0.86	0.43	0.43	0.86	0.86	0.43	0.43	0.43	0.43	0.86	0.86	0.43	0.43	6.02	6.02	0.602
Мясо бескостное	60.5	55	96	87.36	87	79.17			25	22.75	99	90.09	87	79.17	87	79.17			25	22.75	99	90.09	605	550.6	60.5
Субпродукты (печень, язык, сердце) мороженые	30.1	25							150.5	124.92								150.5	124.92			301	249.8	30.1	
<b>Птица (куры 1 кат.потр.)</b>	27	24					135	120.00								135	120.00					270	240	27	
<b>Рыба филе:</b>																						401	368.6	40.1	
- Филе минтая	39	37			79	75.05			75	71.25					78	74.1			89	72.2			321	292.6	32.1
- Сайра											40	38									40	38	80	76	8
<b>Молоко и кисломолочные продукты</b>																						4503	4503	450.3	
- Молоко	450	450	160	160	325	325	411	411	214	214	280	280	78	78	329	329	270	270	169	169	287	287	2523	2523	252.3
- Молоко (долг.хранения)													110	110									110	110	11
- Йогурт							180	180									180	180					360	360	36
- Снежок					190	190					180	180			190	190					190	190	750	750	75
- Кефир			190	190					190	190			190	190					190	190			760	760	76
Творог с м.д.ж. не менее 5%	40	40	100	100			100	100					100	100			100	100					400	400	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	11	11	19	19	19	19	8	8	14	14	6	6	10	10	9	9	11	11	0	0	10	10	106	106	10.6
Сыр твердый	6.4	6			14	13.02	17	15.81	11	10.23					15	13.95	7	6.51					64	59.52	6.4
Яйцо куриное столовое	шт.	40	100	87.00	24	20.88	35	30.45	103	89.61	6	5.22	20	17.4	11	9.57	17	14.79	119	103.53	20	17.40	455	395.9	0.99
Масло коровье сладкосливочное	21	21	18	18	23	23	19	19	24	24	18	18	21	21	22	22	22	22	24	24	20	20	211	211	21.1
Масло растительное	11	11	9	9	12	12	9	9	14	14	9	9	14	14	12	12	9	9	16	16	9	9	113	113	11.3
<b>Кондитерские изделия:</b>	20	20																					200	200	20
- печенье											60	60									20	20	80	80	8
- пряник			60	60																			60	60	6
- мармелад													60	60									60	60	6
<b>Фрукты (плоды) сухие:</b>																							110	110	11
- изюм					13	13												13	13				26	26	2.6
- шиповник	11	11									13	13			13	13							26	26	2.6
- курага																	6	6					6	6	0.6
- компотная смесь			13	13					13	13			13	13							13	13	52	52	5.2
<b>Дрожжи хлебопекарные</b>	0.5	0.5			1.25	1.25			1.25	1.25					1.25	1.25			1.25	1.25			5	5	0.5
Соль пищевая поваренная	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	50	5



а 1 день

НТ
50
79.7
35.5
41.9
2.3
29.3
1.8
43
2
4.5
0.6
20.7
2.6
2
5.4
2.6
2.6
11.7
142.38
<b>220.788</b>
2.6
55.09
0
34.524
32.24
8.32
22.984
17.68
15.105
25.46
2.56
1.5
1.425
0
1.3
100
40
40

0
4.1
5.7
10
10
54
100
29.8
1.2
0.6
0.602
55.1
25.0
24
37
29.26
7.6
450.3
252.3
11
36
75
76
40
10.6
5.95
39.59
21.1
11.3
20
8
6
6
11
2.6
2.6
0.6
5.2
0.5
5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>401</b>				<b>347.56</b>		
<b>8.30-9.00ч.</b>	Омлет натуральный (9.1.1/3)	185	13.37	13.75	5.76	202.37	1.43	229
	Бутерброд с маслом (10.1.1)	36	2.3	5.22	15.5	118.26	0	1
	Чай с лимоном (6.14.1/3)	180	0.15	0.03	6.22	26.93	2.84	391/393
<b>второй завтрак:</b>		<b>300</b>				<b>168.8</b>		
<b>10.30-11.00ч.</b>	Сок яблочный (14.1.1)	200	1	0	20.2	84.4	6	418
	Фрукты (яблоко 15.1.1/6)	114/100	0.4	0.4	9.83	47.15	10.03	386
<b>обед:</b>		<b>670</b>				<b>597.11</b>		
<b>12.00-13.00ч</b>	Салат из моркови (12.7.1)	50	0.67	3.05	3.53	44.89	2.56	42
	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне (5.26.1)	200	6.44	6.14	13.12	134.11	6.23	86
	Пудинг из творога с рисом (11.12.1)	150	18.26	9.25	24.02	252.46	0.52	250
	Соус молочный (сладкий) (4.13.1)	50	1.88	3.09	9.15	72.54	0.65	351
	Компот из сушёных фруктов (6.4.1)	200	13.2	0	12.23	49.81	0	376
	Хлеб ржаной (10.3.1/2)	10	0.66	0.12	3.96	19.8	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
<b>полдник:</b>		<b>250</b>				<b>320.3</b>		
<b>15.30ч</b>	Кефир (6.10.1)	190	5.51	4.75	7.6	100.7	1.33	401
	Пряник (10.17.1/2)	60	3.54	2.82	45	219.6	0	
<b>ужин:</b>		<b>532.3</b>				<b>565.59</b>		
<b>18.30ч.</b>	Салат из свежих помидор с луком (12.23.1)	60	0.64	3.11	2.17	40.67	14.56	14
	Тефтели мясные (1.6.1)	80	13.78	14.67	10.1	227.94	0.78	303/374
	Картофель отварной (8.28.1/2)	140	2.83	2.74	22.9	127.82	20.34	336
	Чай с сахаром (6.1.1/3)	180	0.09	0.02	5.01	20.56	0.04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3.1/5)	45	2.97	0.54	17.82	89.1	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	г.п
	Лук зелёный (16.4.1/1)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	г.п
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	г.п
<b>Итого за первый день:</b>			<b>90.4</b>	<b>69.99</b>	<b>251.39</b>	<b>1999.36</b>	<b>69.03</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто-2гр; нетто-1,5гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>419</b>	<b>477.86</b>					
<b>8.30-9.00ч.</b>	Каша жидкая пшениная (7.6.1/1)	200	7.54	8.37	30.57	229	1.82	199
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2.1/5)	39	4.28	6.65	12.9	129.18	0.07	3
	Кофейный напиток с молоком (6.3.1/3)	180	4.37	4.43	15.33	119.68	1.76	395
<b>второй завтрак:</b>		<b>280</b>	<b>114.45</b>					
<b>10.30-11.00ч.</b>	Фрукты (груша 15.2.1/5)	106/100	0.4	0.3	10.29	46.95	5	386
	Напиток витаминизированный (6.11.1/2)	180	0	0	17.1	67.5	18.00	
<b>обед:</b>		<b>690</b>	<b>635.58</b>					
<b>12.00-13.00ч</b>	Икра овощная (8.12.1)	50	0.63	3.06	3.6	44.73	1.45	56
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне (5.5.1)	200	6.21	6.51	8.82	119.51	13.89	73
	Биточки рубленые мясные (1.1.1)	80	12.75	12.48	8.59	198.3	0.35	282
	Картофель запеченный в сметанном соусе (8.16.1)	130	3.46	2.64	21.05	149.47	17.24	163
	Компот из изюма (6.5.1)	200	0.3	0.07	14.54	60.47	0	376
	Хлеб ржаной (10.3.1/4)	20	1.32	0.24	7.92	39.6	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
<b>полдник:</b>		<b>250</b>	<b>349.86</b>					
<b>15.30ч</b>	Снежок (6.12.1)	190	4.94	4.75	20.9	145.3	1.71	420
	Плюшка сдобная (10.12.2/1)	60	5.13	6.85	30.14	204.56	0.26	453/466
<b>ужин:</b>		<b>562.3</b>	<b>541.85</b>					
<b>18.30ч.</b>	Салат из картофеля с горошком зеленым консервированным (12.19.1)	60	1.03	3.13	6.19	57.5	5.43	26
	Зразы рыбные с яйцом (2.11.1/1)	85	14.35	4.34	5.87	120.38	0.65	265
	Рис припущенный (8.9.1/5)	145	3.66	1.97	38.51	186.38	0.00	333
	Соус сметанный (4.6.1/1)	30	0.42	2.17	1.69	28.23	0.04	354
	Чай с сахаром (6.1.1/3)	180	0.09	0.02	5.01	20.56	0.04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3.1/3)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	г.п
	Лук зелёный (16.4.1/1)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	г.п
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	г.п
<b>Итого за второй день:</b>			<b>75.9</b>	<b>68.69</b>	<b>290.15</b>	<b>2119.60</b>	<b>69.43</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто-2гр; нетто-1,5гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>419</b>				<b>472.70</b>		
<b>8.30-9.00ч.</b>	Каша жидкая пшеничная (7.5.1/1)	200	7.37	8.04	28.74	217.94	1.95	199
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2.1/5)	39	4.28	6.65	12.9	129.18	0.07	3
	Какао с молоком (6.2.1/3)	180	4.65	4.77	15.64	125.58	1.76	387
<b>второй завтрак:</b>		<b>180</b>				<b>67.5</b>		
<b>10.30-11.00ч.</b>	Напиток витаминизированный (6.11.1/2)	180	0	0	17.1	67.5	18.00	
<b>обед:</b>		<b>740</b>				<b>804.65</b>		
<b>12.00-13.00ч</b>	Салат из свежих огурцов (12.22.1)	60	0.46	3.06	1.43	34.95	5.70	13
	Суп-пюре из картофеля на курином бульоне (5.35.1)	200	8.7	8.72	20.21	195.11	12.60	106
	Фрикадельки из птицы (3.7.1)	80	19.48	21.32	8.2	306.02	1.99	308
	Капуста цветная запеченная в соусе (8.27.1)	150	4.54	3.92	7.68	85.3	65.82	174/370
	Кисель из черной смородины (6.22.1)	200	0.21	0.08	18.48	76.87	24.4	396
	Хлеб ржаной (10.3.1/1)	30	1.98	0.36	11.88	59.4	0	г.п
	Гренки из пшеничного хлеба к супу (10.8.1/1)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
<b>полдник:</b>		<b>310</b>				<b>325.14</b>		
<b>15.30ч</b>	Йогурт питьевой (6.18.1/4)	180	5.9	4.5	20.34	145.80	1.08	401
	Фрукты (абрикос 15.7.1)	106/100	0.91	0.1	9.06	44.31	10.07	386
	Полоска песочная (10.15.1)	30	2.59	4.75	20.21	135.03	0.03	491
<b>ужин:</b>		<b>482.3</b>				<b>503.96</b>		
<b>18.30ч.</b>	Салат из моркови (12.7.1)	50	0.67	3.05	3.53	44.89	2.56	42
	Сырники из творога запеченные (11.10.1)	150	19.27	7.75	30.1	268.39	0.51	245
	Соус черносмородиновый (4.14.1)	50	0.17	0.07	14.22	59.35	20.74	378
	Чай с сахаром (6.1.1/3)	180	0.09	0.02	5.01	20.56	0.04	391/392
	Батон (10.30.1/1)	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0	г.п
	Лук зелёный (16.4.1/1)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	г.п
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	г.п
	Яйцо вареное (9.5.1)	20	2.54	2.3	0.14	31.42	0	227
<b>Итого за третий день:</b>			<b>87.63</b>	<b>80.5</b>	<b>270.21</b>	<b>2173.95</b>	<b>169.04</b>	

Для приготовления блюд используется **йодированная соль**.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: **укроп** брутто-2гр; нетто-1,5гр и **зелёный лук** брутто-1гр; нетто-0,8гр



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>404</b>				<b>385.11</b>		
8.30-9.00ч.	Омлет натуральный (9.1.1/3)	185	13.37	13.75	5.76	202.37	1.43	229
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2.1/5)	39	4.28	6.65	12.9	129.18	0.07	3
	Чай с молоком (6.13.1/3)	180	1.69	1.78	7.6	53.56	0.76	391/394
<b>второй завтрак:</b>		<b>300</b>				<b>131.35</b>		
10.30-11.00ч.	Фрукты (груша 15.2.1/5)	106/100	0.4	0.3	10.29	46.95	5	386
	Сок яблочный (14.1.1)	200	1	0	20.2	84.4	6	418
<b>обед:</b>		<b>700</b>				<b>781.25</b>		
12.00-13.00ч	Икра кабачковая (8.26.1)	60	1.13	3.36	6.99	63.18	15.70	54
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне (5.10.1)	200	6.82	6.71	17.8	159.17	9.93	88
	Печень по-строгановски (1.19.1)	80	23.46	14.18	11.95	271.19	43.01	387
	Рис припущенный (8.9.1)	130	3.37	2.13	35.54	174.8	0	333
	Компот из сушёных фруктов (6.4.1)	200	13.2	0	12.23	49.81	0	376
	Хлеб ржаной (10.3.1/4)	20	1.32	0.24	7.92	39.6	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
<b>полдник:</b>		<b>250</b>				<b>309.25</b>		
15.30ч	Кефир (6.10.1)	190	5.51	4.75	7.6	100.7	1.33	401
	Крендель сахарный (10.16.1/2)	60	5.13	6.85	31.14	208.55	0.26	460
<b>ужин:</b>		<b>511.50</b>				<b>450.26</b>		
18.30ч.	Салат из капусты (12.6.1/1)	60	1.03	3.05	3.21	45.64	11.27	21
	Котлеты рыбные запеченные в сметанном соусе (2.5.1)	80	13.42	5.4	8.05	135.96	0.52	255/354
	Пюре картофельное 8.4.1/1	130	2.94	2.66	19.25	113.09	16.41	339
	Чай с лимоном (6.14.1/3)	180	0.15	0.03	6.22	26.93	2.84	391/393
	Хлеб ржаной (10.3.1/3)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	
<b>Итого за четвертый день:</b>			<b>103.23</b>	<b>72.55</b>	<b>255.75</b>	<b>2057.22</b>	<b>116.01</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто-2гр; нетто-1,5гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр (лук выписывается в дни, когда не идёт в салат из белокочанной капусты).



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>411</b>				<b>423.84</b>		
<b>8.30-9.00ч.</b>	Каша жидкая манная (7.3.1/1)	200	6.44	7.9	25.21	199	1.95	199
	Бутерброд с маслом (10.1.1/1)	31	1.93	5.08	12.93	105.16	0	1
	Кофейный напиток с молоком (6.3.1/3)	180	4.37	4.43	15.33	119.68	1.76	395
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>84.4</b>		
<b>10.30-11.00ч.</b>	Сок яблочный (14.1.1)	200	1	0	20.2	84.4	6	418
<b>обед:</b>		<b>680</b>				<b>627.97</b>		
<b>12.00-13.00ч</b>	Салат из свежих помидор с луком (12.23.1)	60	0.64	3.11	2.17	40.67	14.56	14
	Суп с рыбными консервами (5.23.1)	200	8.85	10.63	15.87	194.87	8.70	87
	Жаркое по - домашнему (1.3.1/5)	210	11.74	12.11	28.01	268.47	24.57	292
	Напиток из плодов шиповника (6.23.1)	180	0.44	0.18	12.27	60.86	65	398
	Хлеб ржаной (10.3.1/4)	20	1.32	0.24	7.92	39.6	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
<b>полдник:</b>		<b>315</b>				<b>435.95</b>		
<b>15.30ч</b>	Снежок (6.12.1/2)	180	4.68	4.5	19.8	138.6	1.62	420
	Фрукты (яблоко 15.1.1/6)	114/100	0.4	0.4	9.83	47.15	10.03	386
	Печенье (10.6.1/2)	60	4.5	5.88	44.64	250.2	0	
<b>ужин:</b>		<b>542.3</b>				<b>505.45</b>		
<b>18.30ч.</b>	Винегрет овощной 12.37.1	60	0.99	3.1	5.59	54.66	4.85	46
	Голубцы ленивые (1.13.1/5)	170	12.24	9.71	12.87	189.03	20.67	315
	Соус сметанный с томатом (4.4.1/1)	40	0.69	2.09	3.42	35.76	0.93	355
	Чай с сахаром (6.1.1/3)	180	0.09	0.02	5.01	20.56	0.04	391/392
	Гренки из пшеничного хлеба (10.8.1)	30	2.19	0.85	15.03	76.64	0	123
	Хлеб ржаной (10.3.1/3)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	г.п
	Лук зелёный (16.4.1/1)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	г.п
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	г.п
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>67.53</b>	<b>70.94</b>	<b>287.23</b>	<b>2077.61</b>	<b>162.4</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: **укроп** брутто-2гр; нетто-1,5гр и **зелёный лук** брутто-1гр; нетто-0,8гр

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>411</b>	<b>321.02</b>					
<b>8.30-9.00ч.</b>	Каша жидкая кукурузная на стерилизованном молоке (7.18.1/4)	200	5.51	6.09	27.84	188.93	0.69	199
	Бутерброд с маслом (10.1.1/1)	31	1.93	5.08	12.93	105.16	0	1
	Чай с лимоном (6.14.1/3)	180	0.15	0.03	6.22	26.93	2.84	391/393
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>	<b>131.55</b>					
<b>10.30-11.00ч.</b>	Фрукты (яблоко 15.1.1/6)	114/100	0.4	0.4	9.83	47.15	10.03	386
	Сок яблочный (14.1.1)	200	1	0	20.2	84.4	6	418
<b>обед:</b>		<b>680</b>	<b>954.49</b>					
<b>12.00-13.00ч</b>	Салат из моркови (12.7.1)	50	0.67	3.05	3.53	44.89	2.56	42
	Суп картофельный с клецками (5.16.1/1)	200	7.72	8.89	15.6	173.95	6.66	91
	Лапшевник с творогом (11.15.1)	150	28.57	10.55	84.86	550.2	0.52	226
	Соус молочный (сладкий) (4.13.1)	50	1.88	3.09	9.15	72.54	0.65	351
	Компот из сушёных фруктов (6.4.1)	200	13.2	0	12.23	49.81	0	376
	Хлеб ржаной (10.3.1/4)	20	1.32	0.24	7.92	39.6	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
<b>полдник:</b>		<b>250</b>	<b>293.11</b>					
<b>15.30ч</b>	Кефир (6.10.1)	190	5.51	4.75	7.6	100.7	1.33	401
	Мармелад (10.18.1/1)	60	0.06	0	47.59	192.41	0	
<b>ужин:</b>		<b>532.3</b>	<b>532.43</b>					
<b>18.30ч.</b>	Салат из свеклы (12.5.1)	60	0.88	3.06	5.14	51.5	2.10	33
	Котлета рубленая мясная (1.1.1/2)	80	12.75	12.48	8.59	198.3	0.35	282
	Рагу из овощей (8.15.1/5)	150	2.89	4.58	19.8	133.27	20.57	137/354
	Чай с сахаром (6.1.1/3)	180	0.09	0.02	5.01	20.56	0.04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3.1/3)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	г.п
	Лук зелёный (16.4.1/1)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	г.п
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	г.п
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>89.55</b>	<b>63.02</b>	<b>335.17</b>	<b>2232.6</b>	<b>56.06</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: **укроп** брутто-2гр; нетто-1,5гр и **зелёный лук** брутто-1гр; нетто-0,8гр



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>419</b>	<b>448.86</b>					
8.30-9.00ч.	Суп молочный с макаронными изделиями (5.11.1/3)	200	6.58	7.96	25.19	200	1.95	100
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2.1/5)	39	4.28	6.65	12.9	129.18	0.07	3
	Кофейный напиток с молоком (6.3.1/3)	180	4.37	4.43	15.33	119.68	1.76	395
<b>второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>46.95</b>					
10.30-11.00ч.	Фрукты (груша 15.2.1/5)	106/100	0.4	0.3	10.29	46.95	5	386
<b>обед:</b>		<b>695</b>	<b>600.46</b>					
12.00-13.00ч	Салат из свежих помидор с луком (12.23.1)	60	0.64	3.11	2.17	40.67	14.56	14
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне (5.19.1/1)	200	9.55	5.72	19.27	166.85	7.61	87
	Фрикадельки мясные в соусе (1.7.1)	85	12.22	13.18	5.97	191.39	0.22	288
	Капуста цветная отварная с маслом (8.25.1/2)	130	3.43	1.86	5.75	54.09	95.37	138
	Напиток из плодов шиповника (6.23.1)	180	0.44	0.18	12.27	60.86	65	398
	Хлеб ржаной (10.3.1/4)	20	1.32	0.24	7.92	39.6	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
	Гренки из пшеничного хлеба к супу (10.8.1/1)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
<b>полдник:</b>		<b>250</b>	<b>349.86</b>					
15.30ч	Снежок (6.12.1)	190	4.94	4.75	20.9	145.3	1.71	420
	Плюшка сдобная (10.12.2/1)	60	5.13	6.85	30.14	204.56	0.26	453/466
<b>ужин:</b>		<b>511.5</b>	<b>451.77</b>					
18.30ч.	Икра кабачковая (8.26.1)	60	1.13	3.36	6.99	63.18	15.70	54
	Рыба, запеченная с морковью (2.18.1)	80	11.12	6.14	4.83	119.93	0.81	267
	Пюре картофельное 8.4.1/1	130	2.94	2.66	19.25	113.09	16.41	339
	Чай с лимоном (6.14.1/3)	180	0.15	0.03	6.22	26.93	2.84	391/393
	Хлеб ржаной (10.3.1/3)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	г.п
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	г.п
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>74.41</b>	<b>68.21</b>	<b>241.39</b>	<b>1897.9</b>	<b>230.75</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто-2гр; нетто-1,5гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр

(лук выписывается в дни, когда не идёт в салат из белокочанной капусты).

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>416</b>				<b>509.07</b>		
<b>8.30-9.00ч.</b>	Каша жидкая пшенно-рисовая (7.16.1/2)	200	8.31	8.68	38.82	267.85	1.95	199
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2.1/4)	36	3.42	5.55	12.9	115.64	0.05	3
	Какао с молоком (6.2.1/3)	180	4.65	4.77	15.64	125.58	1.76	387
<b>второй завтрак:</b>		<b>280</b>				<b>116.89</b>		
<b>10.30-11.00ч.</b>	Напиток витаминизированный (6.11.1/2)	180	0	0	17.1	67.5	18.00	
	Фрукты (слива 15.10.1)	112/100	0.81	0.3	9.68	49.39	10.08	386
<b>обед:</b>		<b>700</b>				<b>781.95</b>		
<b>12.00-13.00ч</b>	Салат Летний (12.28.1)	60	0.77	3.13	4.55	49.86	9.55	16
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (5.9.1)	200	5.81	6.91	8.86	121.42	8.46	57
	Плов из птицы (3.1.1)	200	21.77	22.99	39.23	450.9	3.39	321
	Кисель из черной смородины (6.22.1)	200	0.21	0.08	18.48	76.87	24.4	393
	Хлеб ржаной (10.3.1/1)	30	1.98	0.36	11.88	59.4	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
<b>полдник:</b>		<b>210</b>				<b>280.83</b>		
<b>15.30ч</b>	Йогурт питьевой (6.18.1/4)	180	5.9	4.5	20.34	145.80	1.08	401
	Полоска песочная (10.15.1)	30	2.59	4.75	20.21	135.03	0.03	491
<b>ужин:</b>		<b>472.3</b>				<b>456.75</b>		
<b>18.30ч.</b>	Салат из моркови (12.7.1)	50	0.67	3.05	3.53	44.89	2.56	42
	Вареники ленивые с маслом (11.4.1/1)	150	19.79	9.5	25.09	266.11	0.5	229/230
	Соус абрикосовый (4.15.1)	60	0.31	0.02	11.05	45.84	0.24	377
	Чай с сахаром (6.1.1/3)	180	0.09	0.02	5.01	20.56	0.04	391/392
	Батон (10.30.1/1)	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0	г.п
	Лук зелёный (16.4.1/1)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	г.п
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	г.п
<b>Итого за восьмой день:</b>			<b>80.14</b>	<b>75.57</b>	<b>282.81</b>	<b>2145.49</b>	<b>83.81</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: **укроп** брутто-2гр; нетто-1,5гр и **зелёный лук** брутто-1гр; нетто-0,8гр

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>396</b>				<b>328.09</b>		
<b>8.30-9.00ч.</b>	Омлет натуральный (9.1.1/3)	185	13.37	13.75	5.76	202.37	1.43	229
	Бутерброд с маслом (10.1.1/1)	31	1.93	5.08	12.93	105.16	0	1
	Чай с сахаром (6.1.1/3)	180	0.09	0.02	5.01	20.56	0.04	391/392
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>46.95</b>		
<b>10.30-11.00ч.</b>	Фрукты (груша 15.2.1/5)	106/100	0.4	0.3	10.29	46.95	5	386
<b>обед:</b>		<b>690</b>				<b>668.22</b>		
<b>12.00-13.00ч</b>	Икра овощная (8.12.1)	50	0.63	3.06	3.6	44.73	1.45	56
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (5.24.1)	200	5.93	6.56	6.2	107.94	4.57	89/129
	Оладьи из печени (1.20.1)	80	23.99	12.86	16.51	278.89	41.22	407
	Пюре картофельное 8.4.1/1	130	2.94	2.66	19.25	113.09	16.41	339
	Компот из изюма (6.5.1)	200	0.3	0.07	14.54	60.47	0	376
	Хлеб ржаной (10.3.1/4)	20	1.32	0.24	7.92	39.6	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
<b>полдник:</b>		<b>250</b>				<b>309.25</b>		
<b>15.30ч</b>	Кефир (6.10.1)	190	5.51	4.75	7.6	100.7	1.33	401
	Крендель сахарный (10.16.1/2)	60	5.13	6.85	31.14	208.55	0.26	460
<b>ужин:</b>		<b>542.3</b>				<b>540.77</b>		
<b>18.30ч.</b>	Салат из свежих огурцов (12.22.1)	60	0.46	3.06	1.43	34.95	5.70	13
	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным (2.16.1/2)	90	16.21	6.23	5.77	144.51	1.21	272
	Макаронные изделия отварные с маслом (8.25.1/1)	150	5.86	3.59	37.42	205.58	0	219
	Чай с лимоном (6.14.1/3)	180	0.15	0.03	6.22	26.93	2.84	391/393
	Хлеб ржаной (10.3.1/3)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	г.п
	Лук зелёный (16.4.1/1)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	г.п
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	г.п
<b>Итого за девятый день:</b>			<b>89.24</b>	<b>69.82</b>	<b>222.72</b>	<b>1893.28</b>	<b>83.18</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: **укроп** брутто-2гр; нетто-1,5гр и **зелёный лук** брутто-1гр; нетто-0,8гр

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>411</b>				<b>438.62</b>		
<b>8.30-9.00ч.</b>	Каша жидкая ячневая (7.4.1)	200	6.98	8.04	28.09	213.78	1.95	199
	Бутерброд с маслом (10.1.1/1)	31	1.93	5.08	12.93	105.16	0	1
	Кофейный напиток с молоком (6.3.1/3)	180	4.37	4.43	15.33	119.68	1.76	395
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>84.4</b>		
<b>10.30-11.00ч.</b>	Сок яблочный (14.1.1)	200	1	0	20.2	84.4	6	418
<b>обед:</b>		<b>730</b>				<b>784.01</b>		
<b>12.00-13.00ч</b>	Салат из картофеля с горошком зеленым (12.10.1)	60	1.03	3.13	6.19	57.5	5.43	26
	Суп с рыбными консервами (5.23.1)	200	8.85	10.63	15.87	194.87	8.70	87
	Рулет с луком и яйцом (1.8.1)	80	12.33	13.54	8.02	204.22	0.36	295
	Каша рассыпчатая гречневая (8.10.1/4)	130	6.8	3.78	30.83	184.3	0.00	313
	Соус сметанный с томатом (4.4.1)	30	0.52	1.98	2.51	30.21	0.48	355
	Компот из сушёных фруктов (6.4.1)	200	13.2	0	12.23	49.81	0	376
	Хлеб ржаной (10.3.1/4)	20	1.32	0.24	7.92	39.6	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/4)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
<b>полдник:</b>		<b>290</b>				<b>192.45</b>		
<b>15.30ч</b>	Снежок (6.12.1)	190	4.94	4.75	20.9	145.3	1.71	420
	Фрукты (яблоко 15.1.1/6)	114/100	0.4	0.4	9.83	47.15	10.03	386
<b>ужин:</b>		<b>549.5</b>				<b>496.5</b>		
<b>18.30ч.</b>	Салат из капусты белокачанной с огурцами и сладким перцем (12.59.1)	60	0.78	3.05	2.32	40.15	34.53	17
	Мясо тушеное с овощами в соусе (1.10.1/7)	228	10.79	11.44	19.25	223.75	18.53	274/354
	Чай с сахаром (6.1.1/3)	180	0.09	0.02	5.01	20.56	0.04	391/392
	Печенье (к чаю 10.6.1/1)	20	1.5	1.96	14.88	83.4	0	г.п
	Хлеб ржаной (10.3.1/3)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4.1/3)	25	1.9	0.2	12.25	58.75	0	г.п
	Укроп на весь день (16.3.1/4)	1.5	0.04	0.01	0.09	0.59	1.48	г.п
<b>Итого за десять дней:</b>			<b>81.84</b>	<b>73.18</b>	<b>263.41</b>	<b>1995.98</b>	<b>91.00</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто-2гр; нетто-1,5гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр (лук выписывается в дни, когда не идёт в салат из белокачанной капусты).



**Итого за десять дней (июнь-сентябрь)**

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
<b>Весь период:</b>					
<i>День 1:</i>	90.4	69.99	251.39	1999.36	69.03
<i>День 2:</i>	75.90	68.69	290.15	2119.60	69.43
<i>День 3:</i>	87.63	80.50	270.21	2173.95	169.04
<i>День 4:</i>	103.23	72.55	255.75	2057.22	116.01
<i>День 5:</i>	67.53	70.94	287.23	2077.61	162.40
<i>День 6:</i>	89.55	63.02	335.17	2232.6	56.06
<i>День 7:</i>	74.41	68.21	241.39	1897.90	230.75
<i>День 8:</i>	80.14	75.57	282.81	2145.49	83.81
<i>День 9:</i>	89.24	69.82	222.72	1893.28	83.18
<i>День 10:</i>	81.84	73.18	263.41	1995.98	91.00
<b>Итого за весь период:</b>	<b>839.87</b>	<b>712.47</b>	<b>2700.23</b>	<b>20592.99</b>	<b>1130.71</b>
<b>Среднее значение за период:</b>	<b>83.99</b>	<b>71.25</b>	<b>270.02</b>	<b>2059.30</b>	<b>113.07</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>	<b>14%</b>	<b>31%</b>	<b>55%</b>	<b>100%</b>	

## Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии

Итого за десять дней (июнь-сентябрь)

Прием пищи	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Итого за 10 дней по меню (в процентах)	20	5	35	15	24.6
<i>Приложение №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 (в процентах)</i>	20	5	35	15	25