

<b>САД 1-3 НЕДЕЛЯ</b>					<b>2022 (октябрь-декабрь)</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		Салат из кукурузы (консервированной)		Салат из свеклы		Икра морковная		Салат из свеклы	
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 отварной		Картофель запеченный в сметанном 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	
Чеснок		Чеснок		Чеснок		Чеснок		Чеснок	
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 (апельсин)				Фрукты (мандарин)	
<b>УЖИН</b>									
Винегрет овощной		Салат из свеклы с сыром		Салат из моркови		Салат из капусты		Салат из картофеля с горошка зелёного консервированного	
Тефтели мясные		Зразы рыбные с яйцом		Сырники из творога		Котлеты рыбные запеченные в сметанном соусе		Голубцы ленивые	
Капуста тушеная		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

2022 (октябрь-декабрь)

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 пшленно-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				
<b>ОБЕД</b>				
Салат из моркови	Винегрет овощной	Салат из моркови	Икра морковная	Салат из капусты
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)	Рагу из овощей	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
Чеснок	Чеснок	Чеснок	Чеснок	Чеснок
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной /Хлеб пш-ный
<b>ПОЛДНИК</b>				
Кефир	Снежок	Йогурт питьевой	Кефир	Снежок
Мармелад	Плюшка сдобная	Полоска песочная	Крендель сахарный	Фрукты (апельсин)
		Фрукты (яблоко)		
<b>УЖИН</b>				
Салат из свеклы	Салат из капусты	Салат из кукурузы (консервированной)	Салат из зеленого горошка консервированного	Салат из картофеля с горошка зелёного консервированного
Котлета рубленая мясная	Рыба, запеченная с морковью	Вареники ленивые с маслом	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	Мясо тушёное с овощами в соусе
Капуста тушеная	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 (2022г (октябрь))</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	40	40	35	35	35	35	35	35	35	35	15	15	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	11	11	41	41	48	48	40	40	4	4	17	17	45	45	46	46	36	36	5	5	293	293	29.3			
Мука картофельная	3	3					9	9									9	9					18	18	1.8			
Крупы (злаки), бобовые:																							435	435	43.5			
- 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																					59	59	59	59	5.9			
- 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	68	51.00	193	144.75	258	193.50	234	175.5	315	236.25	55	41.25	308	231	17	12.75	178	133.50	239	179.25	1865	1399	186.5			
Овощи, зелень:																							2800	2237	280			
- Томатная паста			3	3	2	2			1	1	4	4	2	2	1	1	4	4	2	2	1	1	20	20	2			
- морковь с 1 января																							0	0	0			
- морковь с 1 сентября			121	96.8	13	10.4	74	59.2	114	91.2	63	50.4	98	78.4	77	61.6	94	75.2	98	78.4	78	62.4	830	664	83			
- лук репчатый			52	43.68	35	29.40			49	41.16	48	40.32	25	21	44	36.96	13	10.92	43	36.12	45	37.80	354	297.4	35.4			
- капуста белокочанная			187	149.6	63	50.4			59	47.2	150	120	162	129.6	125	100	25	20			151	120.8	922	737.6	92.2			
- свекла до 1 января			16	12.8	63	50.7	73	58.4			73	58.4	73	58.4	16	12.8	54	43.2					368	294.7	36.8			
- капуста цветная																							0	0	0			
- помидоры																							0	0	0			
- огурцы																							0	0	0			
- кабачки																							0	0	0			
- лук зеленый			1	0.8	1	0.8	1	0.8	4	3.2	1	0.8	1	0.8	4	3.2	1	0.8	1	0.8	4	3.2	19	15.2	1.9			
- 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			
чеснок			3.5	2.7	3.5	2.7	3.5	2.7	3.5	2.7	3.5	2.7	3.5	2.7	3.5	2.7	3.5	2.7	3.5	2.7	3.5	2.7	35	27	3.5			
- кукуруза консерв.					71	46.15											77	46.25					148	92.4	14.8			
- горошек зеленый консерв.											10	6.50							64	60.5	10	6.50	84	73.5	8.4			
Фрукты (плоды)свежие:																							1248	1001	124.8			
- Яблоко			114	100									114	100									228	200	22.8			
- Груша					112	100.0			112	100.0					112	100			112	100			448	400	44.8			

- Банан	114	100																			0	0	0		
- Лимон			7	7	3	3			10	10			7	7	10	10			7	7	3	3	47	47	4.7
- Черная смородина							37	37									20	20					57	57	5.7
мандарины											136	100					136	100					272	200	27.2
- Апельсин							150	100.5													150	100.5	300	201	30
<b>Напиток витаминизированный</b>	50	50			18	18	18	18									18	18					54	54	5.4
<b>Соки фруктовые</b>	100	100	200	200					200	200	200	200	200	200							200	200	1000	1000	100
<b>Сахар</b>	30	30	31	31	27	27	56	56	26	26	22	22	35	35	28	28	47	47	25	25	23	23	320	320	32
<b>Кофейный напиток</b>	1.2	1.2			3	3					3	3			3	3					3	3	12	12	1.2
<b>Какао</b>	0.6	0.6					3	3									3	3					6	6	0.6
<b>Чай</b>	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
<b>Мясо бескостное</b>	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
<b>Субпродукты (печень, язык, сердце) мороженные</b>	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>																							4493	4493	449.3
- Молоко	450	450	160	160	325	325	391	391	214	214	280	280	78	78	329	329	280	280	169	169	287	287	2513	2513	251.3
- 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
<b>Творог с м.д.ж. не менее 5%</b>	40	40	100	100			100	100					100	100			100	100					400	400	40
<b>Сметана с м.д.ж. не более 15%</b>	11	11	19	19	12	12	15	15	14	14	6	6	4	4	15	15	11	11	0	0	10	10	106	106	10.6
<b>Сыр твердый</b>	6.4	6			20	18.75	13	12.19	10	9.5					14	13.125	7	6.56					64	60.13	6.4
<b>Яйцо куриное столовое</b>	шт.	40	100	87.00	24	20.88	35	30.45	103	89.61	6	5.22	18	15.66	11	9.57	109	94.83	24	20.88	20	17.40	450	391.5	0.98
<b>Масло коровье сладкосливочное</b>	21	21	17	17	21	21	22	22	24	24	21	21	21	21	22	22	22	22	25	25	20	20	215	215	21.5
<b>Масло растительное</b>	11	11	9	9	13	13	9	9	13	13	8	8	12	12	14	14	9	9	15	15	10	10	112	112	11.2
<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	11	11			13	13													13	13			26	26	2.6
- шиповник											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
<b>Соль пищевая поваренная</b>	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
43.5
2
4.5
0.6
20.7
2.6
2
5.9
2.6
2.6
11.7
139.875
<b>223.676</b>
2
0
66.4
29.736
73.76
29.47
0
0
0
0
1.52
1.5
2.7
9.24
7.35
100
20
40

0
4.7
5.7
20
20.1
5.4
100
32
1.2
0.6
0.602
55.1
25.0
24
37
29.26
7.6
449.3
251.3
11
36
75
76
40
10.6
6.01
39.15
21.5
11.2
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 (2022г (ноябрь-декабрь))</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	40	40	35	35	35	35	35	35	35	35	15	15	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	11	11	41	41	48	48	40	40	4	4	17	17	45	45	46	46	36	36	5	5	293	293	29.3			
Мука картофельная	3	3					9	9									9	9					18	18	1.8			
Крупы (злаки), бобовые:																							435	435	43.5			
- 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																					59	59	59	59	5.9			
- 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 01.11-31.12	200	140	73	51.10	205	143.50	272	190.40	254	177.8	337	235.90	57	39.9	333	233.1	18	12.6	200	140.00	255	178.50	2004	1403	200.4			
Овощи, зелень:																							2800	2237	280			
- Томатная паста			3	3	2	2			1	1	4	4	2	2	1	1	4	4	2	2	1	1	20	20	2			
- морковь с 1 января																							0	0	0			
- морковь с 1 сентября			121	96.8	13	10.4	74	59.2	114	91.2	63	50.4	98	78.4	77	61.6	94	75.2	98	78.4	78	62.4	830	664	83			
- лук репчатый			52	43.68	35	29.40			49	41.16	48	40.32	25	21	44	36.96	13	10.92	43	36.12	45	37.80	354	297.4	35.4			
- капуста белокочанная			187	149.6	63	50.4			59	47.2	150	120	162	129.6	125	100	25	20			151	120.8	922	737.6	92.2			
- свекла до 1 января			16	12.8	63	50.7	73	58.4			73	58.4	73	58.4	16	12.8	54	43.2					368	294.7	36.8			
- капуста цветная																							0	0	0			
- помидоры																							0	0	0			
- огурцы																							0	0	0			
- кабачки																							0	0	0			
- лук зеленый			1	0.8	1	0.8	1	0.8	4	3.2	1	0.8	1	0.8	4	3.2	1	0.8	1	0.8	4	3.2	19	15.2	1.9			
- 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			
чеснок			3.5	2.7	3.5	2.7	3.5	2.7	3.5	2.7	3.5	2.7	3.5	2.7	3.5	2.7	3.5	2.7	3.5	2.7	3.5	2.7	35	27	3.5			
- кукуруза консерв.					71	46.15											77	46.25					148	92.4	14.8			
- горошек зеленый консерв.											10	6.50							64	60.5	10	6.50	84	73.5	8.4			
Фрукты (плоды)свежие:																							1248	1001	124.8			
- Яблоко			114	100									114	100									228	200	22.8			
- Груша					112	100.0			112	100.0					112	100			112	100			448	400	44.8			

- Банан	114	100																			0	0	0		
- Лимон			7	7	3	3			10	10			7	7	10	10			7	7	3	3	47	47	4.7
- Черная смородина							37	37									20	20					57	57	5.7
мандарины											136	100					136	100					272	200	27.2
- Апельсин							150	100.5													150	100.5	300	201	30
<b>Напиток витаминизированный</b>	50	50			18	18	18	18									18	18					54	54	5.4
<b>Соки фруктовые</b>	100	100	200	200					200	200	200	200	200	200							200	200	1000	1000	100
<b>Сахар</b>	30	30	31	31	27	27	56	56	26	26	22	22	35	35	28	28	47	47	25	25	23	23	320	320	32
<b>Кофейный напиток</b>	1.2	1.2			3	3					3	3			3	3					3	3	12	12	1.2
<b>Какао</b>	0.6	0.6					3	3									3	3					6	6	0.6
<b>Чай</b>	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
<b>Мясо бескостное</b>	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
<b>Субпродукты (печень, язык, сердце) мороженные</b>	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>																							4493	4493	449.3
- Молоко	450	450	160	160	325	325	391	391	214	214	280	280	78	78	329	329	280	280	169	169	287	287	2513	2513	251.3
- 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
<b>Творог с м.д.ж. не менее 5%</b>	40	40	100	100			100	100					100	100			100	100					400	400	40
<b>Сметана с м.д.ж. не более 15%</b>	11	11	19	19	12	12	15	15	14	14	6	6	4	4	15	15	11	11	0	0	10	10	106	106	10.6
<b>Сыр твердый</b>	6.4	6			20	18.75	13	12.19	10	9.5					14	13.125	7	6.56					64	60.13	6.4
<b>Яйцо куриное столовое</b>	шт.	40	100	87.00	24	20.88	35	30.45	103	89.61	6	5.22	18	15.66	11	9.57	109	94.83	24	20.88	20	17.40	450	391.5	0.98
<b>Масло коровье сладкосливочное</b>	21	21	17	17	21	21	22	22	24	24	21	21	21	21	22	22	22	22	25	25	20	20	215	215	21.5
<b>Масло растительное</b>	11	11	9	9	13	13	9	9	13	13	8	8	12	12	14	14	9	9	15	15	10	10	112	112	11.2
<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
<b>Соль пищевая поваренная</b>	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
43.5
2
4.5
0.6
20.7
2.6
2
5.9
2.6
2.6
11.7
140.28
<b>223.676</b>
2
0
66.4
29.736
73.76
29.47
0
0
0
0
1.52
1.5
2.7
9.24
7.35
100
20
40

0
4.7
5.7
20
20.1
5.4
100
32
1.2
0.6
0.602
55.1
25.0
24
37
29.26
7.6
449.3
251.3
11
36
75
76
40
10.6
6.01
39.15
21.5
11.2
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>351.55</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 (6.14.1/2)	180	0.15	0.03	7.22	30.92	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>672.7</b>				<b>601.18</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
	Чеснок (16.2.1/1)	3,5/2,7	0.18	0.01	0.82	4.07	0.27	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>532.47</b>		
<b>18.30ч.</b>	Винегрет овощной 12.37.1	60	0.99	3.1	5.59	54.66	4.85	46
	Тефтели мясные (1.6.1)	80	13.78	14.67	10.1	227.94	0.78	303/374
	Капуста тушеная (8.6.1/1)	140	3.83	3.84	6.48	76.72	45.8	336
	Чай с сахаром (6.1.1/2)	180	0.09	0.02	6.01	24.55	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>91.93</b>	<b>71.09</b>	<b>241.21</b>	<b>1974.3</b>	<b>85.05</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>418</b>				<b>474.47</b>		
<b>8.30-9.00ч.</b>	Каша жидкая пшеничная (7.6.1/1)	200	7.54	8.37	30.57	229	1.82	199
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2.1/3)	38	4.07	6.37	12.9	125.79	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)	111/100	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>712.7</b>				<b>651.71</b>		
<b>12.00-13.00ч</b>	Салат из кукурузы консервированной (12.55.1/1)	60	1.05	3.69	10.58	78.44	0	12
	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 отварной (8.28.1/2)	140	2.83	2.74	22.9	127.82	20.34	336
	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
	Чеснок (16.2.1/1)	3,5/2,7	0.18	0.01	0.82	4.07	0.27	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>570.33</b>		
<b>18.30ч.</b>	Салат из свеклы с сыром (12.51.1)	60	2.92	5.79	4.44	81.99	1.88	32
	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 (6.1.1/2)	180	0.09	0.02	6.01	24.55	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>77.55</b>	<b>71.81</b>	<b>299.05</b>	<b>2160.82</b>	<b>67.8</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>418</b>				<b>469.31</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 (10.2.1/3)	38	4.07	6.37	12.9	125.79	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>722.7</b>				<b>889.44</b>		
<b>12.00-13.00ч</b>	Салат из свеклы (12.5.1)	60	0.88	3.06	5.14	51.5	2.10	33
	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
	Картофель запеченный в сметанном соусе (8.16.1)	130	3.46	2.64	21.05	149.47	17.24	163
	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
	Чеснок (16.2.1/1)	3,5/2,7	0.18	0.01	0.82	4.07	0.27	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>324.05</b>		
<b>15.30ч</b>	Йогурт питьевой (6.18.1/4)	180	5.9	4.5	20.34	145.80	1.08	401
	Фрукты (апельсин 15.5.1)	150/100	0.9	0.2	8.14	43.22	60.3	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>507.95</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 (6.1.1/2)	180	0.09	0.02	6.01	24.55	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>86.93</b>	<b>79.05</b>	<b>288.19</b>	<b>2258.25</b>	<b>167.36</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>403</b>	<b>385.71</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 и сыром (10.2.1/3)	38	4.07	6.37	12.9	125.79	0.07	3
	Чай с молоком (6.13.1/2)	180	1.69	1.78	8.6	57.55	0.76	391/394
<b>второй завтрак:</b>		<b>300</b>	<b>131.35</b>					
<b>10.30-11.00ч.</b>	Фрукты (груша 15.2.1/5)	111/100	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>702.7</b>	<b>763.54</b>					
<b>12.00-13.00ч</b>	Икра морковная (8.5.1/4)	60	0.8	2.06	4.72	41.4	2.49	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
	Чеснок (16.2.1/1)	3,5/2,7	0.18	0.01	0.82	4.07	0.27	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>511.50</b>	<b>456.09</b>					
<b>18.30ч.</b>	Салат из капусты (12.6.1)	60	0.98	3.06	3.81	47.48	9.67	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 (6.14.1/2)	180	0.15	0.03	7.22	30.92	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>102.82</b>	<b>70.99</b>	<b>256.9</b>	<b>2045.94</b>	<b>101.47</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>682.7</b>				<b>649.48</b>		
<b>12.00-13.00ч</b>	Салат из свеклы (12.5.1)	60	0.88	3.06	5.14	51.5	2.10	33
	Суп с рыбными консервами (5.23.1)	200	8.85	10.63	15.87	194.87	8.70	87
	Жаркое по - домашнему (1.3.1/2)	210	11.74	12.84	28.02	275.08	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
	Чеснок (16.2.1/1)	3,5/2,7	0.18	0.01	0.82	4.07	0.27	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>427.04</b>		
<b>15.30ч</b>	Снежок (6.12.1/2)	180	4.68	4.5	19.8	138.6	1.62	420
	Фрукты (мандарин 15.4.1)	136/100	0.81	0.2	7.55	38.24	38.24	386
	Печенье (10.6.1/2)	60	4.5	5.88	44.64	250.2	0	
<b>ужин:</b>		<b>542.3</b>				<b>525.5</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
	Голубцы ленивые (1.13.1/3)	170	12.25	11.16	12.89	202.25	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 (6.1.1/2)	180	0.09	0.02	6.01	24.55	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>68.41</b>	<b>72.91</b>	<b>290.37</b>	<b>2110.26</b>	<b>179</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>325.01</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 (6.14.1/2)	180	0.15	0.03	7.22	30.92	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>682.7</b>	<b>962.51</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)	200	7.7	8.71	16.98	177.9	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
	Чеснок (16.2.1/1)	3,5/2,7	0.18	0.01	0.82	4.07	0.27	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>512.3</b>	<b>486.12</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
	Капуста тушеная (8.6.1/9)	130	2.84	3.82	8.84	82.97	23.66	336
	Чай с сахаром (6.1.1/2)	180	0.09	0.02	6.01	24.55	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>89.66</b>	<b>62.09</b>	<b>328.41</b>	<b>2198.3</b>	<b>59.42</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>418</b>				<b>445.47</b>		
<b>8.30-9.00ч.</b>	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 (10.2.1/3)	38	4.07	6.37	12.9	125.79	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>		
<b>10.30-11.00ч.</b>	Фрукты (груша 15.2.1/5)	111/100	0.4	0.3	10.29	46.95	5	386
<b>обед:</b>		<b>697.7</b>				<b>654.14</b>		
<b>12.00-13.00ч</b>	Винегрет овощной 12.37.1	60	0.99	3.1	5.59	54.66	4.85	46
	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
	Рагу из овощей (8.15.1/3)	140	2.74	4.38	15.41	113.21	16.70	148/366
	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
	Чеснок (16.2.1/1)	3,5/2,7	0.18	0.01	0.82	4.07	0.27	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 слобная (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>440.06</b>		
<b>18.30ч.</b>	Салат из капусты (12.6.1)	60	0.98	3.06	3.81	47.48	9.67	21
	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 (6.14.1/2)	180	0.15	0.03	7.22	30.92	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>73.13</b>	<b>70.07</b>	<b>248.21</b>	<b>1936.48</b>	<b>136.61</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 пшленно-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>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>692.7</b>				<b>781.05</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
	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
	Чеснок (16.2.1/1)	3,5/2,7	0.18	0.01	0.82	4.07	0.27	г.п
	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>319.07</b>		
<b>15.30ч</b>	Йогурт питьевой (6.18.1/4)	180	5.9	4.5	20.34	145.80	1.08	401
	Фрукты (мандарин 15.4.1)	136/100	0.81	0.2	7.55	38.24	38.24	386
	Полоска песочная (10.15.1)	30	2.59	4.75	20.21	135.03	0.03	491
<b>ужин:</b>		<b>487.3</b>				<b>514.07</b>		
<b>18.30ч.</b>	Салат из кукурузы консервированной (12.55.1/1)	60	1.05	3.69	10.58	78.44	0	12
	Вареники ленивые с маслом (11.4.1)	150	20	9.53	26.48	272.79	0.5	229/230
	Соус абрикосовый (4.15.1)	60	0.31	0.02	11.05	45.84	0.24	377
	Чай с сахаром (6.1.1/2)	180	0.09	0.02	6.01	24.55	0.04	391/392
	Батон (10.30.1/3)	35	2.63	1.02	17.99	91.7	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>81.19</b>	<b>76.22</b>	<b>292.49</b>	<b>2190.76</b>	<b>102.69</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>332.08</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 (10.1.1/1)	31	1.93	5.08	12.93	105.16	0	1
	Чай с сахаром (6.1.1/2)	180	0.09	0.02	6.01	24.55	0.04	391/392
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>46.95</b>		
10.30-11.00ч.	Фрукты (груша 15.2.1/5)	111/100	0.4	0.3	10.29	46.95	5	386
<b>обед:</b>		<b>702.7</b>				<b>668.96</b>		
12.00-13.00ч	Икра морковная (8.5.1/4)	60	0.8	2.06	4.72	41.4	2.49	54
	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
	Чеснок (16.2.1/1)	3,5/2,7	0.18	0.01	0.82	4.07	0.27	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>542.3</b>				<b>552.59</b>		
18.30ч.	Салат из зеленого горошка консервированного (12.52.1/2)	60	1.4	2.1	3.35	37.89	4.30	10
	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным (2.16.1/1)	90	15.88	6.93	5.75	149.4	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 (6.14.1/2)	180	0.15	0.03	7.22	30.92	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>90.2</b>	<b>68.57</b>	<b>228.56</b>	<b>1909.83</b>	<b>83.09</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>732.7</b>				<b>788.7</b>		
<b>12.00-13.00ч</b>	Салат из капусты (12.6.1)	60	0.98	3.06	3.81	47.48	9.67	21
	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 (8.10.1/3)	130	7.45	3.4	33.72	194.94	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
	Чеснок (16.2.1/1)	3,5/2,7	0.18	0.01	0.82	4.07	0.27	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>188.52</b>		
<b>15.30ч</b>	Снежок (6.12.1)	190	4.94	4.75	20.9	145.3	1.71	420
	Фрукты (апельсин 15.5.1)	150/100	0.9	0.2	8.14	43.22	60.3	386
<b>ужин:</b>		<b>549.5</b>				<b>538.37</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
	Мясо тушеное с овощами в соусе (1.10.1/4)	228	11.09	12.49	21.68	244.28	20.65	274/354
	Чай с сахаром (6.1.1/2)	180	0.09	0.02	6.01	24.55	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>83.67</b>	<b>73.67</b>	<b>270.35</b>	<b>2038.61</b>	<b>118.80</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).

**Итого за десять дней (октябрь-декабрь)**

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
<b>Весь период:</b>					
<i>День 1:</i>	91.93	71.09	241.21	1974.3	85.05
<i>День 2:</i>	77.55	71.81	299.05	2160.82	67.80
<i>День 3:</i>	86.93	79.05	288.19	2258.25	167.36
<i>День 4:</i>	102.82	70.99	256.9	2045.94	101.47
<i>День 5:</i>	68.41	72.91	290.37	2110.26	179.00
<i>День 6:</i>	89.66	62.09	328.41	2198.3	59.42
<i>День 7:</i>	73.13	70.07	248.21	1936.48	136.61
<i>День 8:</i>	81.19	76.22	292.49	2190.76	102.69
<i>День 9:</i>	90.20	68.57	228.56	1909.83	83.09
<i>День 10:</i>	83.67	73.67	270.35	2038.61	118.80
<b>Итого за весь период:</b>	<b>845.49</b>	<b>716.47</b>	<b>2743.74</b>	<b>20823.55</b>	<b>1101.29</b>
<b>Среднее значение за период:</b>	<b>84.55</b>	<b>71.65</b>	<b>274.37</b>	<b>2082.36</b>	<b>110.13</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 (октябрь-декабрь)

Прием пищи	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Итого за 10 дней по меню (в процентах)	20	5	35.5	15	24.7
Приложение №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 (в процентах)	20	5	35	15	25