

Утверждено:
Генеральный директор
М.Г. Сыскова
ООО «Матри Вкус»
М.Г. Сыскова



ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Меню горячих завтраков, обедов и полдников для детей
С 12 лет и старше
(осенне-весенний период)

Тюмень 2024 год

Согласовано:
Директор ГАОУ
«Гимназия Р.О. Тюменская область
«Гимназия Российской Федерации
Тюмень * 61089025227911 Ин. О. Г. № 11
ИНН 501703383993



М.Г. Сыскова

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ, ОБЕДЫ и ПОЛДНИКИ для детей с 12 лет и старше (осенне-весенний сезон)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по соли и специям.

1 день

Завтрак

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал
Бутерброд с маслом							
	20,00	20,00	20/18	4,53	6,62	13,39	121,63
	18,00	18,00					
Каша молочная пшениная с маслом			230	7,99	7,14	23,96	148,79
	34,50	34,50					
	82,80	82,80					
	149,50	149,50					
	9,55	9,55					
	0,52	0,52					
	5,75	5,75					
Какао с молоком			200	3,40	3,20	17,01	117,23
	3,00	3,00					
	80,00	80,00					
	12,00	12,00					
	130,00	130,00					
Хлеб ржаной			25	0,90	0,18	9,26	44,20
Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)			120	0,66	0,38	9,84	85,00
Итого за завтрак			583	17,48	17,52	73,46	516,85
Обед							
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал

	лук репчатый	17,85	15,00						
	масло растительное	5,30	5,30						
Отвар из шиповника				200	0,68	0,28	21,64	94,68	
	плоды шиповника	15,00	15,00						
	вода питьевая	200,00	200,00						
	сахар-песок	12,10	12,10						
Хлеб ржяной				25	0,68	0,28	21,64	94,68	
Хлеб пшеничный				20	3,15	0,40	21,25	90,78	
Итого за обед				895	29,89	31,09	128,68	892,93	
ПОЛДНИК									
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал		
Сырная палочка			90	7,44	11,5	45,44	288,7		
	мука пшеничная в/с	33,75	33,75						
	вода питьевая	27,50	30,94						
	масло сливочное 72,5%	16,88	16,88						
	дрожжи сафмомонт	1,13	1,13						
	яйцо куриное	4,50	4,50						
	молоко	2,25	2,25						
	сметана	5,63	5,63						
	сыр	12,62	12,38						
	масса п/ф		107,44						
или									
Сырная палочка пром.производства			90	7,44	11,5	45,44	288,7		
Чай с сахаром и лимоном			200	0,59	0,25	7,69	69,50		
	чай черный	1,00	1,00						
	вода питьевая	200,00	200,00						
	лимон свежий	4,56	4,00						
	сахар-песок	13,00	13,00						
Йогурт 125 гр в ассортименте			125	4,80	1,50	4,50	38,70		
Итого за полдник			505	12,83	13,25	57,63	396,90		
Итого за день			1983	60,2	61,86	259,77	1806,68		
2 День									
Завтрак									
Наименование блюда				Химический состав					

Яйцо отварное	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал
Каша молочная рисовая с маслом							
крупа рис круглый	33,60	33,60	240	7,03	8,69	27,78	162,66
вода питьевая	102,00	102,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	132,00	132,00					
соль йодированная	1,44	1,44					
масло сливочное 72,5%	6,00	6,00					
сахар -песок	6,00	7,20					
Кофейный напиток			200	3,12	3,54	16,78	123,67
кофейный напиток	2,00	2,00					
вода питьевая	100,00	100,00					
сахар-песок	9,00	9,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00					
Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность			120	0,66	0,38	9,84	85,00
Хлеб пшеничный			40	1,80	0,36	18,52	88,40
Итого за завтрак			640	17,69	17,57	73,20	522,53
Обед							
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал
Нарезка из свежих помидоров			100	1,2	5,14	2,87	52,14
помидоры свежие грунтвые	125,08	106,00					
или помидоры свежие парниковые	111,30	106,00					
Щи из свежей капусты с картошкой,птицей со сметаной			250	4,07	7,38	19,63	204,36
кураша-тушка	27,19	18,75					
<i>масса голубого картофеля:</i>		<i>15,00</i>					
капуста б/к	56,25	45,00					
картофель -01.09.-31.10.-25%	46,55	35,00					
01.11.-31.12.-30%	50,05	35,00					
01.01.-29.02.	53,90	35,00					
01.03.	58,45	35,00					
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00					
морковь с 01.01.-25%	19,95	15,00					
томатная паста	5,00	5,00					

	лавровый лист	0,01	0,01						
	лук репчатый	11,90	10,00						
	соль йодированная	1,50	1,50						
	масло растительное	4,00	4,00						
	вода питьевая	200,00	200,00						
	сметана 15%	5,00	5,00						
Котлета мясная				100	15,06	12,77	23,38	224,16	
	филе куриное с/м	33,99	30,90						
	фарш говяжий	57,77	53,00						
	хлеб пшеничный	11,90	11,90						
	вода питьевая	13,20	13,20						
	яйцо куриное	1,90	1,90						
	лук репчатый	10,47	8,80						
	соль йодированная	0,80	0,80						
	сухари панировочные	4,50	4,50						
	масса п/ф	125,00	125,00						
	масло растительное	1,00	1,00						

ИЛИ

Котлета "Сытная" п/фс пром.производства				100	15,06	12,77	23,38	224,16	
Пюре картофельное				180	3,96	5,27	28,19	236,25	
	картофель -01.09.-31.10.-25%	228,76	172,00						
	01.11.-31.12.-30%	245,96	172,00						
	01.01.-29.02.	264,88	172,00						
	01.03.	287,24	172,00						
	соль йодированная	1,60	1,60						
	молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00						
	масло сливочное 72,5%	5,90	5,90						
Напиток из красной смородины				200	0,14	0,10	11,62	49,10	
	смородина красная с/м	28,00	28,00						
	сахар -песок	12,00	12,00						
	вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб ржаной				25	1,12	0,22	11,58	55,25	
Хлеб пшеничный				40	6,3	0,80	42,5	90,78	
Итого за обед				995	46,91	44,45	163,15	1136,20	

ПОДЛИК

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	

Булочка Домашняя							120	7,05	8,65	34,69	184,22
	мука пшеничная в/с	78,20	78,20								
	соль йодированная	0,90	0,90								
	сахар-песок	5,30	5,30								
	масло сливочное 72,5%	8,00	8,00								
	дрожжи Сафмомент	1,20	1,20								
	яйцо куриное	4,60	4,60								
	вода питьевая	13,80	13,80								
	молоко питьевое 2,5% жирности	6,00	6,00								
	<i>неско дрожжевое для булочек:</i>	118,00	118,00								
	сахар-песок	3,70	3,70								
	мука пшеничная в/с	1,60	1,60								
	масло растительное	1,00	1,00								
или											
Булочка пром.производства							120	10,11	11,05	26,96	206,22
Чай с сахаром							200	3,09	2,54	18,24	119,82
	чай черный	1,00	1,00								
	вода питьевая	210,00	210,00								
	сахар песок	11,30	11,30								
Фрукт (яблоко, груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)							120	0,66	0,38	9,84	85,00
Итого за подник							560	13,86	13,97	55,04	411,04
Итого за день							2195	78,46	75,99	291,39	2069,77
3 день											
Завтрак											
							Химический состав				
Наименование блюда				Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
Бутерброд с сыром						20/15	1,48	6,17	9,13	98,44	
	батон пшеничный	20,00	20,00								
	сыр сулугуни	15,15	15,00								
Сырники творожные со сгущенным молоком						150/20	18,20	14,65	45,53	312,79	
	творог	136,35	135,00								
	крупа манная	9,00	9,00								
	яйцо куриное	6,00	6,00								
	сахар-песок	10,50	10,50								
	мука пшеничная в/с	15,00	15,00								

	масло растительное	1,80	1,80						
	<i>масса н/ф:</i>	<i>177,30</i>	<i>177,30</i>						
	молоко стуженное	20,00	20,00						
	Чай с апельсином и сахаром			200	0,01	0	9,03	39,98	
	чай черный	0,50	0,50						
	вода питьевая	200,00	200,00						
	сахар -песок	9,60	9,60						
	апельсин свежий	5,25	5,00						
	Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность			120	0,66	0,38	9,84	85,00	
	Хлеб ржаной			25	1,12	0,22	11,58	55,25	
	Итого за завтрак			550	21,47	21,42	85,11	591,46	

Обед

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
Нарезка из соленых огурцов	114,00	60,00	60	1,51	2,25	10,33	66,29	
Борщ с птицей	27,19	18,75	250	5,79	5,00	14,93	213,69	
		<i>масса готового продукта:</i>						
		картофель -01.09.-31.10.-25%	41,23	31,00				
		01.11.-31.12.-30%	44,33	31,00				
		01.01.-29.02.	47,74	31,00				
		01.03.	51,77	31,00				
		капуста б/к	25,00	20,00				
		свекла до 01.01.-20%	50,00	40,00				
		свекла с 01.01.-20%	53,20	40,00				
		морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00				
		морковь с 01.01.-25%	17,29	13,00				
		томатная паста	5,00	5,00				
		лук репчатый	11,90	10,00				
		лимонная кислота	0,01	0,01				
		лавровый лист	0,01	0,01				
		масло растительное	4,00	4,00				
		соль йодированная	1,65	1,65				
		сахар песок	1,75	1,75				
		вода	200,00	200,00				

Бутерброд с маслом	батон пшеничный	20,00	20,00	20/15	4,53	6,62	13,39	131,62
	масло сливочное 72,5%	15,00	15,00					
Каша молочная пшеничная	крупа пшеничная	40,00	40,00	250	9,36	9,33	23,28	232,37
	вода питьевая	60,00	60,00					
	молоко питьевое 2,5% жирности	160,00	160,00					
	сахар -песок	8,00	8,00					
	соль йодированная	0,50	0,50					
	масло сливочное 72,5%	7,00	7,00					
Чай с молоком и сахаром				200	1,55	1,28	14,41	75,64
	чай черный	0,50	0,50					
	сахар- песок	10,70	10,70					
	молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00					
	вода питьевая	100,00	100,00					
Хлеб ржаной				25	1,34	0,26	0,26	13,90
Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)				120	0,60	0,00	21,60	88,80
Итого за завтрак				580	17,38	17,49	72,94	542,33
Обед								
Химический состав								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
				1,60	5,14	9,60	90,94	
Салат "Весенний" с пекинской капустой			100					
	капуста пекинская	93,00	77,50					
	огурцы свежие грунтовые	21,675	21,25					
	или огурцы свежие парниковые	22,31	21,25					
	зелень	1,69	1,25					
	соль йодированная	0,50	0,63					
	масло растительное	3,75	3,75					
Суп картофельный с крупой			250	6,20	8,08	19,21	153,12	
	курица-тушка	30,81	21,25					
	<i>масса готового продукта:</i>		17					
	картофель -01.09.-31.10.-25%	79,80	60,00					
	01.11.-31.12.-30%	85,80	60,00					
	01.01.-29.02.	92,40	60,00					
	01.03.	100,20	60,00					
	морковь до 01.01.-20%	20,00	16,00					

	сахар-песок	4,00	4,00						
	сметана 15%	8,00	8,00						
	дрожжи Сафмомент	0,43	0,43						
	ябло куриное	2,87	2,87						
	вода питьевая	8,00	8,00						
	масло растительное	5,00	5,00						
Напиток из яблок				200	1,41	3,25	15,68	139,5	
	яблоко кубик см	40,00	40,00						
	сахар песок	12,00	12,00						
	вода питьевая	210,00	210,00						
Фрукт (банан)				150	0,66	0,38	9,84	85	
Итого за полдник				400	13,27	15,65	57,87	424,89	
Итого за день				1855	60,53	65,318	242,25	1830,59	

5 день

Завтрак

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
Бутерброд с маслом и джемом			10/10/20	1,76	3,91	25,01	139,65	
	масло сливочное 72,5%	10,00	10,00					
	джем (в инд. Упаковке)	20,00	20,00					
	батон пшеничный	20,00	20,00					
Каша молочная "Дружба"			200	7,36	7,54	14,88	130,23	
	крупа пшено	15,00	15,00					
	крупа рис круглый	13,00	13,00					
	вода питьевая	70,00	70,00					
	молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00					
	соль йодированная	0,65	0,65					
	сахар- песок	5,00	5,00					
	масло сливочное 72,5%	5,00	5,00					
Какао с молоком			200	3,40	3,20	14,12	127,20	
	какао-порошок	3,00	3,00					
	вода питьевая	100,00	100,00					
	сахар песок	11,00	11,00					
	молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00					
Хлеб ржаной			25	1,12	0,22	11,58	55,25	

Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)	120	1,8	1,5	4,5	38,70		
						585	15,44
Итого за завтрак							
Обед							
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал
Суп "Волна" с птицей	19,58	13,50	270	6,57	12,73	24,25	219,95
курица-тушка							
<i>масса готового продукта:</i>		<i>10,80</i>					
яйцо куриное	7,56	7,56					
картофель -01.09.-31.10.-25%	100,55	75,60					
01.11.-31.12.-30%	108,11	75,60					
01.01.-29.02.	116,42	75,60					
01.03.	126,25	75,60					
лук репчатый	14,14	11,88					
морковь до 01.01.-20%	20,25	16,20					
морковь с 01.01.-25%	21,55	16,20					
соль йодированная	1,89	1,89					
вода питьевая	203,04	203,04					
зелень	1,46	1,08					
масло растительное	5,40	5,40					
Жаркое по-домашнему			280	19,52	17,26	60,39	499,47
говядина	106,8	101,76					
или свинина	93,49	89,04					
<i>масса тушеного мяса:</i>		<i>63,60</i>					
картофель -01.09.-31.10.-25%	216,66	162,90					
01.11.-31.12.-30%	232,95	162,90					
01.01.-29.02.	250,87	162,90					
01.03.	272,04	162,90					
морковь до 01.01.-20%	19,09	15,27					
морковь с 01.01.-25%	20,31	15,27					
лук репчатый	22,72	19,09					
чеснок	1,15	1,20					
томатная паста	7,64	7,64					
соль йодированная	1,90	1,90					
вода питьевая	63,64	63,64					
масло растительное	6,24	6,24					

Напиток "Вишневый"	зелень	0,51	0,38	200	0,15	0,15	13,83	40,33
	вишня с/м	30,00	30,00					
	сахар песок	12,00	12,00					
	вода питьевая	200,00	200,00					
Десерт творожный 10 % (стакан)				100	1,80	1,5	4,5	38,7
Хлеб ржаной				25	1,12	0,22	11,28	55,25
Хлеб пшеничный				20	1,97	0,25	13,28	56,74
Итого за обед				895	31,13	32,11	127,53	910,44

Полдник

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Ватрушка с творогом и ягодами (В)пром.произ.			110	7,84	7,24	45,28	288,14	
Сок в ассортименте			200	5,14	5,00	9,60	108,00	
Итого за полдник			310	12,98	12,24	54,88	396,14	
Итого за день			1790	59,55	60,72	252,5	1797,61	

6 День

Завтрак

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Бутерброд с сыром	сыр сулугуни	20,20	20,00					
	батон пшеничный	20,00	20,00					
Каша молочная пшениная			250	8,99	8,96	16,96	153,54	
	крупа пшено	30,00	30,00					
	вода питьевая	50,00	50,00					
	молоко питьевое 2,5% жирности	140,00	140,00					
	сахар-песок	5,00	5,00					
	соль йодированная	0,50	0,50					
	масло сливочное 72,5%	5,00	5,00					
Кофейный напиток			200	3,09	2,54	15,15	110,63	
	кофейный напиток	2,00	2,00					
	сахар-песок	11,00	11,00					
	молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00					
	вода питьевая	80,00	80,00					

Хлеб ржаной				25	1,12	0,22	11,58	55,25
Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)			120	0,60	0,00	20,14	88,80	
Итого за завтрак			585	17,71	18,36	72,97	521,15	
Обед								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
Расоольник Ленинградский со сметаной			270	8,89	11,64	30,92	213,83	
	39,15	27,00						
		21,60						
<i>масса готового продукта:</i>								
курица-тушка								
картофель -01.09.-31.10.-25%	74,75	56,20						
01.11.-31.12.-30%	80,37	56,20						
01.01.-29.02.	86,55	56,20						
01.03.	93,85	56,20						
крупа перловая	6,48	6,48						
морковь до 01.01.-20%	12,83	10,26						
морковь с 01.01.-25%	13,65	10,26						
соль йодированная	1,62	1,62						
лук репчатый	10,28	8,64						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	26,98	14,20						
масло растительное	0,54	0,54						
вода питьевая	203,00	203,00						
сметана 15%	5,40	5,40						
зелень	1,46	1,08						
Рыба запеченная под овощами			100	14,15	13,69	15,69	279,39	
	95,40	60,00						
или филе минтаа пром. произ	145,01	91,20						
<i>масса готовой рыбы:</i>		60						
масло растительное	3,00	3,00						
морковь до 01.01.-20%	39,90	30,00						
морковь с 01.01.-25%	37,50	30,00						
лук репчатый	23,80	20,00						
томатная паста	10,00	10,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
Пище картофельное			200	3,88	5,17	45,36	253,50	

	картофель -01.09.-31.10.-25%	258,17	194,11						
	01.11.-31.12.-30%	277,58	194,11						
	01.01.-29.02.	298,93	194,11						
	01.03.	324,16	194,11						
	соль йодированная	1,88	1,88						
	молоко питьевое 2,5% жирности	30,88	29,41						
	масло сливочное 72,5%	7,00	7,00						
	Компот из яблок			200	0,08	0,08	11,94	49,30	
	яблоки кубик с/м	30,00	30,00						
	сахар песок	11,22	11,22						
	вода питьевая	180,00	180,00						
	Хлеб ржаной			25	1,12	0,22	11,28	55,25	
	Хлеб пшеничный			20	1,97	0,25	13,28	56,74	
	Итого за обед			815	30,09	31,05	128,47	908,01	
Полдник									
					Химический состав				
	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
	Булочка дмашная пром производства			100	13,21	13,64	21,51	226,14	
	Напиток из свежих ягод	0,00		200	0,24	0,11	18,26	76,00	
	смородина красная с/м	28,44	28,44						
	или брусника с/м	28,44	28,44						
	вода питьевая	216,66	216,66						
	сахар -песок	13,50	13,50						
	Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)			120	0,60	0,00	15,60	88,80	
	Итого за полдник			420	14,05	13,75	55,37	390,94	
	Итого за день			1820	61,85	63,16	256,81	1820,1	
7 день									
Завтрак									
					Химический состав				
	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
	Бутерброд с маслом			20/18	1,48	6,17	8,13	98,44	
	батон пшеничный	20,00	20,00						
	масло сливочное 72,5%	18,00	18,00						

Каша молочная манная	вода питьевая	50,00	42,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	160,00						
	соль йодированная	0,70	0,70						
	крупа манная	32,00	32,00						
	сахар-песок	5,30	5,30						
	масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
Чай с сахаром	чай черный	1,00	1,00						
	вода питьевая	200,00	200,00						
	сахар песок	10,00	10,00						
Зефир "Косичка"				7	0,03	0,01	4,87	17,08	
Фрукт (яблоко, груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)				120	0,60	0,00	20,14	88,8	
Хлеб ржаной				25	0,90	0,18	9,26	44,20	
Итого за завтрак				590	17,12	18,44	73,2	491,88	

Обед

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Нарезка из соленых огурцов	190,00	100,00	100	1,06	0,15	2,72	18,22	
огурцы соленые								
Суп-лапша с мясом	29,36	20,25	270	7,69	10,90	30,81	274,01	
курица-тушка		16,20						
<i>масса готового продукта:</i>								
спагетти	8,64	8,64						
морковь до 01.01 -20%	13,50	10,80						
морковь с 01.01 -25%	14,36	10,80						
лук репчатый	10,28	8,64						
масло растительное	3,24	3,24						
картофель -01.09 -31.10 -25%	86,18	64,80						
01.11 -31.12 -30%	92,66	64,80						
01.01 -29.02.	99,79	64,80						
01.03.	108,22	64,80						
соль йодированная	1,62	1,62						
вода питьевая	194,40	194,40						
Плов с мясом	80,9	77,06	280	17,90	19,01	56,23	396,1	
говядина								

	или свинина	70,80	67,42						
	<i>масса тушеного мяса:</i>		48,16						
	крупа рис пропаренный	79,00	79,00						
	вода питьевая	171,11	171,11						
	соль йодированная	1,79	1,79						
	морковь до 01.01.-20%	28,00	22,40						
	морковь с 01.01.-25%	29,79	22,40						
	лук репчатый	18,59	15,62						
	масло растительное	5,00	5,00						
	Отвар из шиповника			200	0,68	0,28	15,64	104,68	
	плоды шиповника	18,00	18,00						
	вода питьевая	200,00	200,00						
	сахар песок	11,25	11,25						
	Хлеб ржаной			25	1,12	0,22	11,28	55,25	
	Хлеб пшеничный			40	1,97	0,25	13,28	56,74	
	Итого за обед			915	30,42	30,81	129,96	905,00	

Подник

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
Шангя с картофелем			100	8,45	7,23	35,77	189,09	
дрожжи Сафмомнт	0,75	0,75						
мука пшеничная в/с	40,00	40,00						
сахар-песок	2,50	2,50						
соль йодированная	1,00	1,00						
вода питьевая	21,87	21,87						
яйцо куриное	1,13	1,13						
масло растительное	2,20	2,20						
<i>масло дрожжевое натуральное</i>	69,45	69,45						
картофель -01.09.-31.10.-25%	75,10	56,46						
01.11.-31.12.-30%	74,08	51,80						
01.01.-29.02.	73,19	47,52						
01.03.	72,81	43,60						
<i>масса отварного картофеля:</i>		40,00						
сливочное масло	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5 %	4,00	4,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло растительное	1,00	1,00						

		ИЛИ							
Шангя с картофелем				100	8,45	7,23	35,77	189,09	
Кисель брусничный				200	3,77	5,01	11,68	149,5	
Фрукт (яблоко, груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)				50	0,66	0,38	9,84	88,80	
Итого за полдник				450	12,88	12,62	57,29	427,39	
Итого за день				1955	60,42	61,87	260,45	1824,27	

8 день

Завтрак

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Печенье "Кременкульское" инд.упак								
печенье "Кременкульское" инд.упак 25 гр	1,00	1,00	25	1,76	3,91	30,25	139,65	
Омлет натуральный								
яйцо куриное	130,00	130,00	200	12,39	11,73	8,77	194,77	
молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00						
<i>масса омлетной смеси:</i>		<i>220</i>						
соль йодированная	1,30	1,30						
масло растительное	0,90	0,90						
Чай с молоком и сахаром								
чай черный	0,50	0,50	200	1,55	1,28	14,45	67,64	
сахар -песок	10,30	10,30						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
вода питьевая	150,00	150,00						
Батон пшеничный	20,00	20,00	20	0,90	0,18	9,26	34,20	
Фрукт (яблоко, груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)			130	0,72	0,41	10,66	92,08	
Итого за завтрак			575	17,32	17,51	73,39	528,34	

Обед

Химический состав

Наименование блюда

	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал
Борш с птицей и сметаной			270	8,41	8,51	20,45	253,82
курица-тушка	19,58	13,50					
<i>масса готового продукта:</i>		10,80					
картофель -01.09.-31.10.-25%	35,91	27,00					
01.11.-31.12.-30%	38,61	27,00					
01.01.-29.02.	41,58	27,00					
01.03.	45,09	27,00					
капустя б/к	27,00	21,60					
свекла до 01.01.-20%	54,00	43,20					
свекла с 01.01.-20%	57,46	43,20					
морковь до 01.01.-20%	17,50	14,00					
морковь с 01.01.-25%	18,62	14,00					
томатная паста	5,40	5,40					
лук репчатый	12,85	10,80					
лимонная кислота	0,01	0,01					
лавровый лист	0,01	0,01					
масло растительное	5,07	5,07					
сметана 15%	9,72	9,72					
соль йодированная	2,27	2,27					
сахар -песок	1,84	1,84					
вода	216,00	216,00					
Гуляш из мяса			100	11,29	9,74	19,8	194,33
говядина	92,40	88,00					
или свинина	77,00	77,00					
<i>масса тушеного мяса:</i>	0,50	55,00					
томатная паста	6,50	6,50					
соль йодированная	1,70	1,70					
лук репчатый	9,28	7,80					
мука пшеничная в/с	5,00	5,00					
масло растительное	2,10	2,10					
вода питьевая	65,00	65,00					
Макаронны отварные			200	6,98	12,81	58,42	295,47
макаронные изделия	94,00	94,00					
соль йодированная	1,88	1,88					
вода питьевая	185,50	185,50					
масло сливочное 72,5%	7,00	7,00					
Напиток клубничный			200	0,16	0,04	5,2	50,3

	клубника с/м	38,00	38,00						
	сахар песок	12,00	12,00						
	вода питьевая	195,00	195,00						
	Хлеб ржаной			25	1,12	0,22	11,28	55,25	
	Хлеб пшеничный			20	1,97	0,25	13,28	56,74	
	Итого за обед			815	29,93	31,57	128,43	905,91	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал		
Сырная палочка									
	мука пшеничная в/с	33,75	33,75						
	вода питьевая	27,50	30,94						
	масло сливочное 72,5%	16,88	16,88						
	дрожжи сакфомент	1,13	1,13						
	яйцо куриное	4,50	4,50						
	молоко	2,25	2,25						
	сметана	5,63	5,63						
	сыр	12,62	12,38						
	масса п/ф		107,44						
			<i>или</i>						
Сырная палочка пром.производства			90,00	8,44	11,80	45,44	308,96		
Чай с сахаром и лимоном			200	0,01	0	9,98	39,98		
	чай черный	0,50	0,50						
	вода питьевая	210,00	210,00						
	лимон	4,56	4,00						
	сахар песок	10,90	10,90						
Йогурт 125 гр в ассортименте			125	4,80	1,50	4,50	38,70		
Итого за полдник			505	13,25	13,30	59,92	387,64		
Итого за день			1895	60,495	62,38	261,74	1821,89		

9 день

Завтрак

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал		
Яйцо отварное			40	5,08	4,60	0,28	62,80		

	томатная паста	2,00	2,00						
	масло растительное	2,00	2,00						
	вода питьевая	190,00	190,00						
	зелень	0,68	0,50						
	соль йодированная	1,40	1,40						
	сметана 15%	5,00	5,00						
Котлета рыбная				100	12,50	11,90	27,04	233,46	
	филе минтая пром. проз	79,85	63,88						
	филе горбуши с/м	13,89	11,11						
	батон пшеничный	15,00	15,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	11,11	11,11						
	яйцо куриное	2,22	2,22						
	лук репчатый	15,83	13,30						
	сахари панировочные	6,70	6,70						
	соль йодированная	1,00	1,00						
	масса полуфабриката:		123,32						
	масло растительное	4,40	4,40						
Булгур отварной				180	4,73	7,64	32,11	215,23	
	булгур	66,00	66,00						
	лук репчатый	34,27	28,80						
	вода питьевая	232,56	232,56						
	масло растительное	4,80	4,80						
	соль йодированная	0,60	0,60						
Напиток брусничный				200	0,1	0	16,10	56,68	
	брусника с/м	20,00	20,00						
	вода питьевая	200,00	200,00						
	сахар песок	11,00	11,00						
Хлеб ржаной				25	1,12	0,22	11,28	55,25	
Хлеб пшеничный				20	1,97	0,25	13,28	56,74	
Итого за обед				875	31,09	30,79	129,73	915,03	
ПОЛДНИК									
Химический состав									
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал		
Пирожок печеный с картофелем			90	10,23	10,63	23,84	189,31		
	мука пшеничная в/с	34,30	38,59						
	соль йодированная	0,90	1,01						
	сахар-песок	2,20	2,48						

	масло растительное	2,20	2,48						
	дрожжи Сафмомонт	0,60	0,68						
	яйцо куриное	1,00	1,13						
	вода питьевая	18,80	21,15						
	тесто дрожжевое для пирожков:	60,00	67,50						
	яйцо куриное	0,60	0,68						
	картофель -01.09.-31.10.-25%	44,00	39,60						
	01.11.-31.12.-30%	46,82	39,60						
	01.01.-29.02.	50,34	39,60						
	01.03.	58,78	39,60						
	соль йодированная	0,32	0,36						
	масло растительное	0,60	0,68						
	ИЛИ								
	Пирожок печеный с картофелем пром.произ			90					
	Напиток из свежих ягод			200	0,24	0,11	18,26	76	
	яблочно-ягодная смесь	25,00	25,00						
	вода питьевая	220,00	220,00						
	сахар песок	12,20	12,20						
	Печенье в инд.упаковке			50	2,74	2,52	12,98	124,16	
	Итого за полдник			230	13,21	13,26	55,08	389,47	
	Итого за день			1710	62,3	61,56	257,95	1822	
10 день									
Завтрак									
Химический состав									
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал		
Бутерброд с маслом			20/18	4,53	6,62	13,39	131,62		
	батон пшеничный	20,00	20,00						
	масло сливочное 72,5%	18,00	18,00						
Каша молочная ячневая			230	11,56	11,05	32,63	216,30		
	крупа ячневая	30,00	30,00						
	вода питьевая	90,00	90,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	130,00	130,00						
	соль йодированная	1,20	1,20						
	сахар -песок	6,03	6,03						
	масло сливочное 72,5%	5,01	5,01						
Чай с сахаром			200	0,01	0	9,98	39,98		

	чай черный	0,60	0,60																	
	вода питьевая	200,00	200,00																	
	сахар-песок	10,00	10,00																	
	Фрукт (яблоко, груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)			120	0,66	0,38	9,84	85,00												
	Хлеб ржаной			25	0,90	0,18	9,26	44,20												
	Итого за завтрак			583	17,66	18,23	75,10	517,10												
Обед																				
Наименование блюда		Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав															
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал												
Салат "Пестрый"				100	1,92	3,47	11,15	83,32												
	кукуруза консервированная	41,25	25,00																	
	помидоры свежие грунтовые	88,50	75,00																	
	или помидоры свежие парниковые	78,75	75,00																	
	соль йодированная	1,33	1,33																	
	лук зеленый	1,68	1,66																	
	масло растительное	5,00	5,00																	
Суп гороховый с гречками и пшенией				250	9,67	9,51	40,32	187,99												
	курица-тушка	26,54	18,30																	
	<i>масса готового продукта:</i>		<i>15</i>																	
	картофель -01.09.-31.10.-25%	79,80	60,00																	
	01.11.-31.12.-30%	85,80	60,00																	
	01.01.-29.02.	92,40	60,00																	
	01.03.	100,20	60,00																	
	горох лущеный	28,00	28,00																	
	масло растительное	5,00	5,00																	
	лук репчатый	9,52	8,00																	
	морковь до 01.01.-20%	13,75	11,00																	
	морковь с 01.01.-25%	14,63	11,00																	
	соль йодированная	1,50	1,50																	
	вода питьевая	175,00	175,00																	
	батон пшеничный	16,00	10,00																	
Котлета сытная				100	10,72	12,66	17,64	218,43												
	филе куриное с/м	37,76	34,33																	
	фарш говяжий	52,08	47,78																	
	хлеб пшеничный	13,20	13,20																	
	вода питьевая	14,66	14,66																	

Хлеб Николаевский			50	1,34	0,26	13,90	66,30
Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)			200	0,6	0	21,60	88,80
Итого за завтрак			718	17,42	18,47	73,25	517,7
Обед							
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал
Щи по-уральски с мясом и сметаной			280	6,94	9,85	25,17	197,89
	говядина	21,8	20,80				
	или свинина	19,11	18,20				
	<i>масса отварного мяса:</i>		13,00				
	капусты б/к	45,00	36,00				
	картофель -01.09.-31.10.-25%	43,89	33,00				
	01.11.-31.12.-30%	47,19	33,00				
	01.01.-29.02.	50,82	33,00				
	01.03.	55,11	33,00				
	крупа перловая	6,00	6,00				
	морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00				
	морковь с 01.01.-25%	15,96	12,00				
	лук репчатый	11,90	10,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	томатная паста	4,00	4,00				
	вода питьевая	200,00	200,00				
	соль йодированная	1,60	1,60				
	сметана 15%	5,00	5,00				
Рыба запеченная со сметаной и сыром			100	15,53	12,29	19,97	246,77
	филе горбуши	152,64	96,00				
	<i>масса готовой рыбы</i>		80				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сметана 15%	13,00	13,00				
	сыр сулугуни	12,12	12,00				
	мука пшеничная в/с	5,00	5,00				
	вода питьевая	30,00	30,00				
	соль йодированная	1,50	1,50				
Рис припущенный с овощами			180	3,75	7,81	35,47	255,67
	морковь	23,94	18,00				
	вода питьевая	99,00	99,00				

	крупа рис пропаренный	54,00	54,00						
	масло сливочное 72,5%	4,80	4,80						
	кукуруза консервированная	29,70	18,00						
	соль йодированная	1,80	1,80						
	соль йодированная	1,50	1,50						
	Напиток из красной смородины			200	0,1	0	11,68	47,9	
	смородина красная	30,00	30,00						
	сахар песок	12,00	12,00						
	вода питьевая	210,00	210,00						
	Хлеб ржаной			25	1,34	0,26	13,9	66,30	
	Хлеб пшеничный			20	3,15	0,4	21,25	90,78	
	Итого за обед			805	30,81	30,61	127,44	905,31	
Полдник									
	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
	Булочка "Домашняя"			4,87	6,45	20,66	194,22	194,22	
	мука пшеничная в/с	78,20	78,20						
	соль йодированная	0,90	0,90						
	сахар-песок	5,30	5,30						
	масло сливочное 72,5%	8,00	8,00						
	дрожжи Сафмомент	1,20	1,20						
	яйцо куриное	4,60	4,60						
	вода питьевая	13,80	13,80						
	молоко питьевое 2,5% жирности	6,00	6,00						
	<i>тесто дрожжевое для булочек:</i>	118,00	118,00						
	сахар-песок	3,70	3,70						
	мука пшеничная в/с	1,60	1,60						
	масло растительное	1,00	1,00						
	Чай с лимоном			7,38	6,79	12,33	106,88	85,00	
	чай черный	1,00	1,00						
	сахар песок	12,00	12,00						
	лимон	4,68	4,00						
	вода питьевая	200,00	200,00						
	Десерт творожный			100	0,6	0	21,6	88,80	
	Итого за полдник			112,25	13,84	32,99	322,7	368,02	
	Итого за день			1635,25	62,07	82,07	523,39	1791,03	

12 день

Завтрак

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Бутерброд с маслом								
масло сливочное 72,5%	18,00	18,00	20/18	2,62	5,04	16,89	133,50	
батон пшеничный	20,00	20,00						
Каша молочная рисовая с маслом			230	11,4	11,00	28,86	218,20	
крупа рис круглый	35,00	35,00						
вода	45,00	45,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	165,00	165,00						
соль йодированная	1,30	1,30						
масло сливочное 72,5%	7,00	7,00						
сахар песок	5,00	5,00						
Кофейный напиток			200	3,09	2,54	21,15	110,82	
кофейный напиток	2,50	2,50						
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
вода питьевая	55,00	55,00						
сахар песок	12,00	12,00						
Фрукт (яблоко)			120	0,66	0,38	9,84	85,00	
Итого за завтрак			558	17,77	18,96	76,74	547,52	
Обед								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
Суп Лагман с курицей			270	6,39	6,59	30,17	284,18	
курица-тушка	53,07	36,60						
масса отварной пшны		30,00						
спагетти	35,00	35,00						
масса отварных спагетти		54						
чеснок	1,66	1,30						
лук репчатый	16,18	13,60						
масло растительное	5,00	5,00						
картофель -01.09.-31.10.-25%	30,59	23,00						
картофель -01.11.-31.12.-30%	32,89	23,00						
01.01.-29.02.	35,42	23,00						

	соль йодированная	0,60	0,60						
	сахар-песок	3,60	3,60						
	масло сливочное 72,5%	4,20	4,20						
	дрожжи Сафмомонт	0,70	0,70						
	яйцо куриное	2,60	2,60						
	вода питьевая	7,80	7,80						
	масло растительное	4,00	4,00						
	<i>тесто для булочек дрожжевое:</i>	60,00	78,50						
	филе куриное с/м	33,00	30,00						
	лук репчатый	11,90	10,00						
	масло сливочное 72,5%	3,00	3,00						
	перца черный молотый	0,01	0,01						
	соль йодированная	0,20	0,20						
	<i>масса н/ф:</i>		121,50						
	масло растительное для смазки листа	0,60	0,60						
	Напиток из свежих ягод			200	0,56	0,01	11,68	74,86	
	смородина красная с/м	38,00	38,00						
	вода питьевая	205,00	205,00						
	сахар -песок	12,00	12,00						
	Сыр сулугуни	51,00	50,00	50	1,98	1,58	10,51	64,11	
	Итого за подлинк			350	13,99	14,04	60,21	427,58	
	Итого за день			1893	62,13	64,1	264,67	1880,27	

13 день

Завтрак

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
Бутерброд с сыром			20/15	3,67	5,06	10,66	125,00	
батон пшеничный	20,00	20,00						
сыр сулугуни	15,15	15,00						
Омлет натуральный			180	7,56	8,05	14,03	136,33	
яйцо куриное	120,70	120,70						
молоко питьевое 2,5% жирности	70,94	70,94						
<i>масса омлетной массы</i>		192						
соль йодированная	1,13	1,13						
масло растительное	1,00	1,00						
Какао с молоком			200	3,4	3,2	21,2	107,70	

	крупа пшеничная	68,60	68,60						
	вода питьевая	181,06	181,06						
	морковь до 01.01.-20%	17,50	14,00						
	морковь с 01.01.-25%	18,62	14,00						
	лук репчатый	22,78	19,14						
	<i>масса пассерованных овощей:</i>		28,00						
	соль йодированная	2,80	2,80						
	масло растительное	4,31	4,31						
	Напиток из кураги			200	0,6	0,08	23,63	90,7	
	курага	20,00	20,00						
	сахар песок	11,35	11,35						
	вода питьевая	210,00	210,00						
	Хлеб ржаной			25	1,34	0,26	13,9	66,30	
	Хлеб пшеничный			20	3,15	0,4	21,25	90,78	
	Итого за обед			905	33,08	33,08	129,485	915,82	
ПОЛДНИК									
Химический состав									
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав					ЭЦ, Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Плюшка "Московская"			100	7,81	10,26	25,15	152,67		
	мука пшеничная в/с	74,63	74,63						
	соль йодированная	0,87	0,87						
	сахар-песок	5,00	5,00						
	масло сливочное 72,5%	7,50	7,50						
	дрожжи Сафмомент	1,13	1,13						
	яйцо курице	4,38	4,38						
	вода питьевая	13,30	13,30						
	молоко питьевое 2,5% жирности	5,75	5,75						
	<i>масса дрожжевого для булочек:</i>	112,56	112,56						
	сахар-песок	1,88	1,88						
	масло растительное	0,44	0,44						
	сахар-песок	6,30	6,30						
	масло растительное для смазки листа	0,75	0,75						
	Кисломолочный напиток			200	5,02	3,61	11,10	157,22	
	кисломолочный напиток в ассортименте	200,00	200,00						
	Фрукт (яблоко, груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)			120	0,6	0	21,6	88,80	
	Итого за полдник			420	13,43	13,87	57,85	398,69	

Итого за день		1885	62,7	63,82	252,325	1812,74	
14 День							
Завтрак							
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Бутерброд с джемом							
джем (в инд. Упаковке)	20,00	20,00	20/20	3,91	6,64	19,14	132,63
батон пшеничный	20,00	20,00					
Каша молочная из манной крупы			200	9,24	9,27	15,69	144,74
крупа манная	25,00	25,00					
вода питьевая	20,00	20,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00					
сахар -песок	6,00	6,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00					
Чай с сахаром и лимоном			200	0,01	0	9,98	39,98
чай черный	1,00	1,00					
сахар -песок	12,00	12,00					
лимон	5,70	5,00					
вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб ржаной			25	0,90	0,18	9,26	44,20
Фрукт (яблоко, груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)			120	0,66	0,38	9,84	85
Итого за завтрак			585	14,72	16,47	63,91	446,55
Обед							
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Салат "Мексиканский"			100	1,08	1,95	6,28	46,86
картофель -01.09.-31.10.-25%	63,4	47,63					
01.11.-31.12.-30%	68,1	47,63					
01.01.-29.02.	73,4	47,63					
01.03.	79,55	47,63					
<i>масса отварного картофеля:</i>							
морковь до 01.01.-20%	20,44	16,35					

	морковь с 01.01.-25%	27,11	20,38						
	масса отварной моркови:		18,70						
	огурцы соленые	26,03	13,70						
	кукуруза консервированная	30,86	18,70						
	масло растительное	6,25	6,25						
	Сырныый суп с гренками			250	6,12	10,25	23,53	216,68	
	сыр плавленый	35,70	35,00						
	картофель -01.09.-31.10.-25%	106,40	80,00						
	01.11.-31.12.-30%	114,40	80,00						
	01.01.-29.02.	123,20	80,00						
	01.03.	133,60	80,00						
	морковь до 01.01.-20%	37,50	30,00						
	морковь с 01.01.-25%	39,90	30,00						
	лук репчатый	17,85	15,00						
	молоко питьевое	30,00	30,00						
	чеснок	1,20	1,00						
	масло растительное	5,00	5,00						
	соль йодированная	0,50	0,50						
	вода питьевая	150,00	150,00						
	Гренки:	10,00	10,00						
	хлеб пшеничный	16,00	10,00						
	масло чесночное		3,00						
	масло растительное	2,70	2,70						
	чеснок	0,31	0,24						
	соль йодированная	0,20	0,20						
	Паста с курицей и сулугуни			280	20,68	17,95	73,53	480,99	
	филе куриное с/м	69,96	63,60						
	макаронные изделия	63,60	63,60						
	морковь до 01.01.-20%	23,75	19,00						
	морковь с 01.01.-25%	25,27	19,00						
	лук репчатый	30,29	25,45						
	масло растительное	7,64	7,64						
	сыр сулугуни	8,99	8,90						
	соус для пасты томатной:		67,03						
	томат кубик с/м	34,30	34,30						
	вода питьевая	30,00	30,00						
	соль йодированная	1,20	1,20						
	сахар - песок	0,50	0,50						

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал		
Бутерброд с маслом			20/10	1,48	6,17	9,13	95,44		
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00							
батон пшеничный	20,00	20,00							
Запеканка творожная со сгущенным молоком			140/20	13,59	9,75	38,40	256,26		
творог-9%	156,45	154,90							
яйцо куриное	5,60	5,60							
сметана 15%	6,72	6,72							
крупа манная	13,30	13,30							
сахар- песок	15,68	15,68							
сухарь панировочный	1,38	1,38							
<i>масса и/ф:</i>		<i>197,58</i>							
масло растительное	0,60	0,60							
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20,00	20,00							
Кофейный напиток			200	3,09	2,54	21,15	109,84		
кофейный напиток	1,80	1,80							
вода питьевая	125,00	125,00							
сахар песок	10,10	10,10							
молоко питьевое 2,5% жирности	80,00	80,00							
Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)			160	0,66	0,38	9,84	85,00		
Итого за завтрак			550	18,82	18,84	78,52	546,54		
Обед									
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал		
Свекольник с птицей и сметаной			270	12,30	10,99	25,35	243,11		
курица-тушка	19,11	13,18							
<i>масса отварной птицы:</i>		<i>10,80</i>							
свекла до 01.01.	81,00	64,80							
свекла с 01.01	86,18	64,80							
картофель -01.09.-31.10.-25%	57,46	43,20							
01.11.-31.12.-30%	61,78	43,20							
01.01.-29.02.	66,53	43,20							
01.03.	72,14	43,20							
морковь до 01.01.-20%	13,50	10,80							
морковь с 01.01.-25%	14,36	10,80							

	соль йодированная	1,56	1,56						
	лук репчатый	10,28	8,64						
	томатная паста	5,40	5,40						
	масло растительное	5,40	5,40						
	сметана 15%	6,48	6,48						
	зелень свежая	4,37	3,24						
Гуляш из мяса				100	8,19	9,75	22,65	228,69	
	говядина	84,00	80,00						
	или свинина	73,50	70,00						
	<i>масса тушеного мяса:</i>		50,00						
	томатная паста	5,00	5,00						
	соль йодированная	0,70	0,70						
	лук репчатый	9,52	8,00						
	мука пшеничная в/с	5,00	5,00						
	масло растительное	3,50	3,50						
	вода питьевая	40,00	40,00						
Пюре картофельное				200	3,88	7,58	33,53	207,05	
	картофель -01.09.-31.10.-25%	234,71	176,47						
	01.11.-31.12.-30%	252,35	176,47						
	01.01.-29.02.	271,76	176,47						
	01.03.	294,70	176,47						
	соль йодированная	1,70	1,70						
	молоко питьевое 2,5% жирности	3,71	3,53						
	масло сливочное 72,5%	6,10	6,10						
Напиток из яблок				200	0,08	0,08	11,94	49,3	
	яблоки свежие	30,00	30,00						
	сахар песок	12,00	12,00						
	вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб ржаной				20	1,12	0,22	11,58	55,25	
Хлеб пшеничный				20	1,97	0,25	13,28	56,74	
Итого за обед				810	27,54	28,87	118,33	840,14	
ПОЛДНИК									
Химический состав									
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал		
Булочка с повидлом и посыпкой	49,29	49,29	100	12,24	13,20	34,07	245,91		
	мука пшеничная в/с								
	соль йодированная	0,70	0,70						

	чай черный	0,50	0,50						
	вода питьевая	200,00	200,00						
	сахар -песок	9,00	9,00						
	Хлеб ржаной			25	1,34	0,26	13,90	66,30	
	Фруктояня фруктовые кусочки			30	0,00	0,00	22,10	92,04	
	Итого за завтрак			565	16,31	18,55	84,63	564,37	
Обед									
	Химический состав								
	Наименование Блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
	Нарезка из свежих помидоров			100	0,70	5,08	1,90	79,10	
	помидоры свежие грунтовые	123,90	105,00						
	или помидоры свежие парниковые	110,25	105,00						
	Солынка сборная со сметаной и зеленью			250	4,07	5,18	8,64	93,6	
	филе куриное с/м	13,42	12,20						
	<i>масса отварного мяса:</i>		<i>10,00</i>						
	говядина	16,80	16,00						
	или свиная	14,70	14,00						
	<i>масса отварного мяса:</i>		<i>10,00</i>						
	морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
	морковь с 01.01.-25%	19,95	15,00						
	лук репчатый	11,90	10,00						
	огурца соленые	21,85	11,50						
	картофель -01.09.-31.10.-25%	79,80	60,00						
	01.11.-31.12.-30%	85,80	60,00						
	01.01.-29.02.	92,40	60,00						
	01.03.	100,20	60,00						
	томатная паста	2,00	2,00						
	масло растительное	2,00	2,00						
	вода питьевая	190,00	190,00						
	зелень	1,35	1,00						
	соль йодированная	1,40	1,40						
	сметана 15%	5,00	5,00						
	Рыба запеченная под овощами			100	17,42	13,6	11,58	213,92	
	филе горбуши с/м	105,89	66,60						
	<i>масса готовой рыбы:</i>		<i>55,50</i>						
	мука пшеничная в/с	5,55	5,55						

	морковь до 01.01.-20%	34,63	27,70						
	морковь с 01.01.-25%	36,84	27,70						
	лук репчатый	16,52	13,88						
	<i>масса консервированных овощей:</i>		44,33						
	томатная паста	5,50	5,50						
	масло растительное	5,50	5,50						
	соль йодированная	1,00	1,00						
	зелень свежая	1,49	1,10						
	Рис припущенный			200	4,45	8,86	69,21	231,9	
	соль йодированная	2,13	2,13						
	вода питьевая	110,00	110,00						
	крупа рис пропаренный	73,33	73,33						
	масло растительное	6,60	6,60						
	Напиток из кураги			200	0,45	0,06	20,63	85,98	
	курага	22,00	22,00						
	сахар песок	12,00	12,00						
	вода питьевая	220,00	220,00						
	Хлеб ржаной			25	1,12	0,22	11,58	105	
	Хлеб пшеничный			20	1,97	0,25	13,28	95	
	Итого за обед			895	30,18	33,25	136,82	904,5	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Булочка Московская			100	6,22	11,78	22,50	178,75	
мука пшеничная в/с	74,62	74,62						
соль йодированная	0,87	0,87						
сахар-песок	5,00	5,00						
масло сливочное 72,5%	7,50	7,50						
дрожжи Сафмомонт	1,10	1,10						
яйцо куриное	4,37	4,37						
вода питьевая	18,71	18,71						
молоко питьевое 2,5% жирности	5,75	5,75						
<i>тесто дрожжевое для булочек:</i>	117,92	117,92						
сахар-песок	1,50	1,87						
масло растительное	0,35	0,43						
сахар-песок	5,00	6,25						
масло растительное для смазки листа	0,60	0,60						

Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток в ассортименте	200,00	200,00	200	6,00	2,22	27,11	153,33
Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)				120	0,66	0,38	9,84	85,00
Итого за подлинник				420	12,88	14,38	59,45	417,08
Итого за день				1880	59,37	66,18	280,9	1885,95

17 день

Завтрак

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
Печенье "Кременкульское"	25,00	25,00	25	3,91	6,64	9,14	112,93	
Каша молочная ячневая	32,00	32,00	220	6,80	6,9	23,46	162,56	
Чай с молоком и сахаром	8,00	8,00	200	1,55	1,28	14,41	75,64	
Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)			120	0,66	0,38	9,84	85,00	
Хлеб ржаной			25	1,97	0,25	13,28	55	
Итого за завтрак			590	14,89	15,45	70,13	491,13	
Обед								
Химический состав								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
Нарезка из свежих овощей	102	100,00	100	0,66	0,05	2,16	61,66	
Или овощи свежие парниковые	105,00	100,00						

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Сырники творожные со ступенным молоком								
творог	136,35	135,00						
крупа манная	9,00	9,00						
яйцо куриное	6,00	6,00						
сахар-песок	10,50	10,50						
мука пшеничная	15,00	15,00						
масло растительное в/с	1,80	1,80						
<i>масса п/ф:</i>	<i>177,30</i>	<i>177,30</i>						
молоко ступенное	20,00	20,00						
Чай с сахаром								
чай черный	0,52	0,52						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар-песок	10,87	10,87						
Итого за подлинк			370	17,72	18,44	66,04	452,96	
Итого за день			1855	63,15	66,35	265,14	1872,81	
18 день								
Завтрак								
				Химический состав				
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Бутерброд с маслом и повидлом			20/15/20	1,76	3,91	14,69	119,65	
батон пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72.5%	15,00	15,00						
повидло	20,00	20,00						
Каша молочная из манной крупы			200	7,55	7,36	18,47	115,36	
крупа манная	25,00	25,00						
вода питьевая	80,00	80,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	129,00	129,00						
сахар-песок	6,00	6,00						
соль йодированная	0,90	0,90						
масло сливочное 72.5%	7,89	7,89						
Какао с молоком			200	3,4	3,2	12,84	104,88	
какао-порошок	3,00	3,00						

	вода питьевая	75,00	75,00							
	сахар -песок	10,45	10,45							
	молоко питьевое 2,5% жирности	130,00	130,00							
	Десерт творожный			100	0,66	0,38	9,84	85,00		
	Хлеб ржаной			20	1,34	0,26	13,9	66,3		
	Итого за завтрак			575	14,71	15,11	69,74	491,19		
Обед										
Химический состав										
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		ЭЦ,Ккал
				5,33	7,45	16,52	194,40			
Уха "Рыбачья" с горбушей	61,82	38,88	270							
	филе горбуши с/м									
	<i>масса готового продукта:</i>	32,40								
	морковь до 01.01.-20%	9,45	7,56							
	морковь с 01.01.-25%	10,05	7,56							
	картофель -01.09.-31.10.-25%	86,18	64,80							
	01.11.-31.12.-30%	92,66	64,80							
	01.01.-29.02.	99,79	64,80							
	01.03.	108,22	64,80							
	лук репчатый	12,85	10,80							
	лавровый лист	0,01	0,01							
	масло растительное	5,40	5,40							
	соль йодированная	1,62	1,62							
	вода питьевая	189,00	189,00							
Тефтели				100	15,91	17,06	30,10	263,31		
	филе куриное	59,84	54,40							
	фарш говяжий	31,48	28,88							
	лук репчатый	9,91	8,33							
	крупа рис круглый	6,50	7,22							
	<i>масса открытого риса:</i>		18,77							
	соль йодированная	0,88	0,88							
	яйцо куриное	1,80	2,00							
	мука пшеничная в/с	5,55	5,55							
	<i>масса н/ф:</i>		126,03							
	масло растительное	1,10	1,10							
Картофельное пюре				200	3,88	5,17	32,35	176,32		
	картофель -01.09.-31.10.-25%	242,53	182,35							
	01.11.-31.12.-30%	260,76	182,35							

	01.01.-29.02.	280,82	182,35						
	01.03.	304,52	182,35						
	молоко питьевого 2,5% жирности	37,05	35,29						
	соль йодированная	1,20	1,20						
	масло сливочное 72,5%	7,44	7,44						
Компот из брусники				200	0,14	0,1	16,68	65,06	
	брусника с/м	23,00	23,00						
	вода	220,00	220,00						
	сахар песок	12,00	12,00						
Хлеб ржаной				25	1,12	0,22	11,58	95,00	
Хлеб пшеничный				20	1,97	0,25	13,28	56,74	
Итого за обед				815	28,35	30,25	120,51	850,83	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Курник из дрожжевого теста			100	11,81	12,34	29,89	259,30	
	мука пшеничная в/с	45,00	45,00					
	соль йодированная	0,50	0,50					
	сахар-песок	2,80	2,80					
	масло сливочное 72,5%	4,36	4,36					
	дрожжи Сафмомент	0,70	0,70					
	яйцо куриное	2,40	2,40					
	вода питьевая	7,80	7,80					
	масло растительное	3,60	3,60					
	<i>тесто для булочек дрожжевое:</i>	<i>67,16</i>	<i>67,16</i>					
	филе куриное с/м	35,84	35,84					
	лук репчатый	12,00	12,00					
	масло сливочное	3,00	3,00					
	перец черный молотый	0,01	0,01					
	соль йодированная	0,20	0,20					
	<i>масса п/ф:</i>		<i>118,00</i>					
	масло растительное для смазки листа	1,00	1,00					
Кисель из свежих ягод			200	0,20	0,08	18,43	76,63	
	смородина красная с/м	38,00	38,00					
	крахмал картофельный	8,60	8,60					
	вода питьевая	220,00	220,00					
	сахар -песок	13,00	13,00					

Сыр сулугуни	51,00	50,00	50	1,98	1,58	10,51	64,11
Итого за полдник			350	13,99	14	58,83	400,04
Итого за день			1740	57,05	59,36	249,08	1742,06

19 день

Завтрак

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Бутерброд с маслом	10,00	10,00	20/10	1,48	6,17	9,13	98,44	
	масло сливочное 72.5%	20,00						
батон пшеничный			200	7,65	7,25	18,19	139,25	
Каша молочная пшеница с маслом	30,00	30,00						
крупа пшеница	70,00	70,00						
вода питьевая								
молоко питьевое 2,5% жирности	110,00	110,00						
сахар-песок	5,00	5,00						
соль йодированная	0,90	0,90						
масло сливочное 72.5%	5,00	5,00	200	3,09	2,54	19,15	109,82	
Кофейный напиток	2,00	2,00						
кофейный напиток	100,00	100,00						
вода питьевая	11,00	11,00						
сахар-песок	100,00	100,00						
молоко питьевое 2,5% жирности								
Фрукт (яблоко, груша, банан - посчитана средняя пищевая ценность)			120	0,66	0,38	9,84	85,00	
Хлеб пшеничный			25	1,97	0,25	13,28	56,74	
Итого за завтрак			575	14,85	16,59	69,59	489,25	
Обед								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Щи "Невские" с птицей	22,93	15,81	270	5,14	5,77	29,23	178,20	
курица-тушка								
масса отварной птицы:	42,12	32,40						
капуста квашенная	43,09	32,40						
картофель -01.09.-31.10.-25%								

	01.11.-31.12.-30%	46,33	32,40						
	01.01.-29.02.	49,90	32,40						
	01.03.	54,11	32,40						
	морковь до 01.01.-20%	20,25	16,20						
	морковь с 01.01.-25%	21,55	16,20						
	лук репчатый	12,85	10,80						
	томатная паста	7,56	7,56						
	вода питьевая	216,00	216,00						
	масло растительное	5,40	5,40						
	соль йодированная	1,29	1,29						
Болоньезе				100	14,53	16,75	14,98	258,86	
	фарш говяжий	59,40	55,00						
	лук репчатый	17,85	15,00						
	морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
	морковь с 01.01.-25%	19,95	15,00						
	кабачок кубик с/м	20,00	20,00						
	масло растительное	10,00	10,00						
	томатная паста	5,00	5,00						
	вода питьевая	100,00	100,00						
	соль йодированная	0,50	0,50						
	сахар -песок	1,00	1,00						
	орегано сушеный	0,50	0,50						
	базилик сушеный	0,50	0,50						
	чеснок	2,40	2,00						
Макаронны отварные				200	6,65	7,50	33,68	130,25	
	макаронные изделия	94,10	94,10						
	соль йодированная	1,80	1,80						
	вода питьевая	185,29	185,29						
	масло сливочное 72,5%	6,97	6,97						
Напиток вишневый				200	0,12	0,12	15,06	62,28	
	вишня с/м	33,00	33,00						
	сахар песок	10,65	10,65						
	вода питьевая	220,00	220,00						
Хлеб ржаной				25	1,12	0,22	11,58	95,00	
Хлеб пшеничный				20	1,97	0,25	13,28	105,00	
Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)				120	0,66	0,38	9,84	85,00	
Итого за обед				935	30,19	30,99	127,65	914,59	

	творог	136,35	135,00						
	крупа манная	9,00	9,00						
	яйцо куриное	6,00	6,00						
	сахар-песок	10,50	10,50						
	мука пшеничная в/с	15,00	15,00						
	масло растительное	1,80	1,80						
	<i>масса н/д/:</i>	<i>177,30</i>	<i>177,30</i>						
	молоко стуженное	20,00	20,00						
Чай с сахаром				200	1,55	1,28	14,41	75,64	
	чай черный	0,80	0,80						
	сахар- песок	8,90	8,90						
	вода питьевая	150,00	150,00						
Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)				150	0,66	0,38	9,84	85,00	
Итого за завтрак				502	21,18	19,74	87,91	592,32	
Обед									
Химический состав									
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал		
Винегрет овощной			100	1,58	2,73	18,98	73,98		
	картофель -01.09.-31.10.-25%	45,62	34,30						
	01.11.-31.12.-30%	49,05	34,30						
	01.01.-29.02.	52,82	34,30						
	01.03.	57,28	34,30						
	<i>масса отварного картофеля:</i>		<i>33,30</i>						
	свекла до 01.01.-20%	46,09	37						
	свекла с 01.01.-20%	49,04	36,87						
	<i>масса отварной свеклы:</i>		<i>33,83</i>						
	морковь до 01.01.-20%	22,62	18,1						
	морковь с 01.01.-25%	24,07	18,09						
	<i>масса отварной моркови:</i>		<i>16,60</i>						
	отурды соленые	38,00	20,00						
	масло растительное	2,50	2,50						
Суп- пюре с гречками			250/10	4,87	6,03	15,36	155,00		
	картофель -01.09.-31.10.-25%	119,70	90,00						
	01.11.-31.12.-30%	128,70	90,00						

	01.01.-29.02.	138,60	90,00						
	01.03.	150,30	90,00						
	морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00						
	морковь с 01.01.-25%	26,60	20,00						
	лук репчатый	14,28	12,00						
	масло растительное	5,00	5,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	40,00	40,00						
	вода питьевая	150,00	150,00						
	соль йодированная	1,50	1,50						
	<i>Треники</i>								
	батон пшеничный	16,00	10,00						
Азу									
	говядина	84,00	80,00						
	или свинина	73,50	70,00						
	масса тушеного мяса		50,00						
	томатная паста	5,00	5,00						
	лук репчатый	13,09	11,00						
	соль йодированная	0,90	0,90						
	огурцы соленые	20,90	11,00						
	мука пшеничная в/с	5,00	5,00						
	масло растительное	3,85	3,85						
	вода питьевая	40,00	40,00						
	Пречка рассыпчатая			180	7,60	6,33	36,74	249,60	
	крупа гречневая	66,00	66,00						
	вода питьевая	81,60	81,60						
	масло сливочное 72,5%	4,80	4,80						
	соль йодированная	1,80	1,80						
	Напиток из яблок			200	0,08	0,08	13,94	57,28	
	яблоки свежие 60%	39,55	35,00						
	сахар -песок	11,00	11,00						
	вода питьевая	220,00	220,00						
	Хлеб ржаной			25	1,12	0,22	11,58	55,25	
	Хлеб пшеничный			20	1,97	0,25	13,28	56,74	
	Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)			120	0,66	0,38	9,84	85,00	
	Итого за обед			1005	30,75	28,89	135,96	947,85	
Полдник									