


Утверждено:
Генеральный директор
ООО «Матрикс Вкус»
М.Д. Сыкова



ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Меню горячих завтраков, обедов и полдников для детей

С 7-11 лет
(осенне-весенний период)

Гюмьнь 2024 год

Согласовано:
Директор ГАОУ ТО
«Гимназия Российской Культуры»




ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ, ОБЕДЫ и ПОЛДНИКИ для детей с 7 до 11 лет (осенне-весенний сезон)

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

1 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
Бутерброд с маслом								
батон пшеничный	20,00	20,00	20/18	4,53	6,62	13,39	121,63	
масло сливочное 72,5%	18,00	18,00						
Каша молочная пшениная с маслом			200	5,21	6,13	20,84	125,39	
крупа пшено	30,00	30,00						
вода питьевая	72,00	72,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	130,00	130,00						
сахар песок	8,30	8,30						
соль йодированная	0,45	0,45						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
Какао с молоком			200	3,40	3,20	17,01	117,23	
какао-порошок	3,00	3,00						
вода питьевая	80,00	80,00						
сахар песок	12,00	12,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	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	14,70	16,51	70,34	493,45	
Обед								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	

Нарезка из свежих овощей									
	огурцы свежие грунтовые	61,20	60,00		60	0,64	2,09	1,71	26,97
	или огурцы свежие парниковые	63,00	60,00						
Сырный крем-суп с грибами					250	6,51	8,00	16,50	145,24
	сыр плавленый	30,60	30,00						
	картофель 01.09.-31.10.-25%	93,10	70,00						
	01.11.-31.12.-30%	100,10	70,00						
	01.01.-29.02.	107,80	70,00						
	01.03.	116,90	70,00						
	морковь до 01.01.-20%	37,50	30,00						
	морковь с 01.01.-25%	39,90	30,00						
	лук репчатый	17,85	15,00						
	мука пшеничная в/с	10,00	10,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	55,00	55,00						
	чеснок	1,20	1,00						
	масло растительное	5,00	5,00						
	соль йодированная	0,50	0,50						
	вода питьевая	150,00	150,00						
	Грибки:	10,00	10,00						
	хлеб пшеничный	16,00	10,00						
	масло чесночное	3,00	3,00						
	масло растительное	2,70	2,70						
	чеснок	0,31	0,24						
	соль йодированная	0,20	0,20						
Фрикасе из птицы					100	13,47	10,23	0,50	208,06
	филе куриное с/м	68,75	62,50						
	масса пшеничной муки:		50,00						
	масло растительное	5,00	5,00						
	соль йодированная	1,00	1,00						
	лук репчатый	23,80	20,00						
	сметана 15%	20,00	20,00						
	мука пшеничная в/с	5,00	5,00						
	вода питьевая	25,00	25,00						
Рис с овощами					150	2,72	5,78	38,98	202,93
	крупа рис пропаренный	45,00	45,00						
	соль йодированная	1,90	1,90						
	морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
	морковь с 01.01.-25%	13,30	10,00						

	Дук репчатый	11,90	10,00						
	масло растительное	5,00	5,00						
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 ржаной				25	0,68	0,28	21,64	94,68	
Хлеб пшеничный				20	3,15	0,40	21,25	90,78	
Итого за обед				805	27,85	27,06	122,22	863,34	

Полдник

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Сырная палочка			80	6,14	10,23	33,28	256,63	
	Мука пшеничная в/с	30,00	30,00					
	вода питьевая	27,50	27,50					
	масло сливочное 72,5%	15,00	15,00					
	дрожжи сафмомент	1,00	1,00					
	яйцо куриное	4,00	4,00					
	молоко	2,00	2,00					
	сметана	5,00	5,00					
	сыр	11,22	11,00					
	масса п/ф		95,50					

или

Сырная палочка пром.производства		80	6,14	10,23	33,28	256,63
Чай с сахаром и лимоном		200	0,59	0,25	7,69	69,50
	чай черный	1,00	1,00			
	вода питьевая	205,00	205,00			
	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		485	11,53	11,98	45,47	364,83
Итого за день		1873	54,08	55,55	238,03	1721,62

2 день

Завтрак

Наименование блюда

Химический состав

Ййцо отварное	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал
Каша молочная рисовая с маслом			40	5,08	4,60	0,28	62,80
			200	6,36	7,54	24,69	139,23
	крупа рис круглый	28,00					
	вода питьевая	85,00					
	молоко питьевое 2,5% жирности	110,00					
	соль йодированная	1,20					
	масло сливочное 72,5%	5,00					
	сахар -песок	6,00					
Кофейный напиток			200	3,09	3,54	19,58	115,67
	кофейный напиток	2,00					
	вода питьевая	100,00					
	сахар-песок	9,00					
	молоко питьевое 2,5% жирности	100,00					
Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность			120	0,9	0,18	9,26	44,20
Хлеб пшеничный			20	0,66	0,38	9,84	85,00
Итого за завтрак			580	11,01	11,64	63,37	384,10
Обед							
Наименование блюда							
Нарезка из свежих помидоров	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал
			60	0,8	4,08	2,8	51,12
	помидоры свежие грунтовые	74,34					
	или помидоры свежие парниковые	66,15					
Щи из свежей капусты с картофелем,птицей со сметаной			250	4,07	7,38	19,63	194,36
	капуста-тушка	27,19					
	<i>масса готового продукта:</i>						
	капуста б/к	56,25					
	картофель -01.09.-31.10.-25%	46,55					
	01.11.-31.12.-30%	50,05					
	01.01.-29.02.	53,90					
	01.03.	58,45					
	морковь до 01.01.-20%	18,75					
	морковь с 01.01.-25%	19,95					
	томатная паста	5,00					

Булочка "Домашняя "									
	мука пшеничная в/с	78,20	78,20	80	8,10	9,23	19,78	145,32	
	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>песто фрозисево для булочек:</i>	<i>118,00</i>	<i>118,00</i>						
	сахар-песок	3,70	3,70						
	мука пшеничная в/с	1,60	1,60						
	масло растительное	1,00	1,00						
ИЛИ									
Булочка пром.производства									
Чай с сахаром									
	чай черный	1,00	1,00	200	3,09	2,54	18,24	145,32	119,82
	вода питьевая	210,00	210,00						
	сахар песок	11,30	11,30						
Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)									
Итого за подлинник									
		400	19,95	120	0,66	0,38	9,84	85,00	495,46
Итого за день									
		1775	57,1	400	19,95	21,38	67,64	495,46	1662,83
3 день									
Завтрак									
Химический состав									
Наименование блюда									
	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал		
Бутерброд с сыром									
	батон пшеничный	20,00	20,00	20/15	1,48	6,17	9,13	98,44	
	сыр сулугуни	15,15	15,00						
Сырники творожные со сгущенным молоком									
	творог	90,90	90,00	100/20	12,13	9,77	30,35	208,63	
	крупа манная	6,00	6,00						
	яйцо куриное	4,00	4,00						

	сахар-песок	7,00	7,00						
	мука пшеничная в/с	10,00	10,00						
	масло растительное	1,20	1,20						
	<i>масса н/ф:</i>	<i>117,00</i>	<i>117,00</i>						
	молоко ступенное	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	210,00	210,00						
	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			500	15,4	16,54	69,93	487,3	
Обед									
	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
	Нарезка из соленых огурцов				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
	огурцы соленые	114,00	60,00	60	1,51	2,25	10,33	66,29	
	Борш с птицей			250	5,79	5,00	14,93	195,00	
	курица-гушка	27,19	18,75						
	<i>масса готового продукта:</i>		<i>15</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																	
Бифстроганов из говядины				90	12,5	13,28	17,68	203,62												
	говядина	88,00	80,00																	
	или свинина	73,50	70,00																	
	<i>Масса готового мяса:</i>		50,00																	
	мясо растительное	5,00	5,00																	
	мука пшеничная в/с	5,00	5,00																	
	сметана 15%	8,00	8,00																	
	соль йодированная	0,40	0,40																	
	вода питьевая	38,33	38,33																	
Гречка отварная рассыпчатая				150	3,32	5,19	23,64	114,60												
	крупа гречневая	55,00	55,00																	
	соль йодированная	0,80	0,80																	
	масло растительное	4,00	4,00																	
Напиток "Ягодный микс"				200	0,6	0,08	21,52	90,70												
	ягодная смесь	30,00	30,00																	
	сахар-песок	11,00	11,00																	
	вода питьевая	20,00	20,00																	
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				795	26,81	26,27	112,66	782,2												
Полдник																				
Химический состав																				
Наименование блюда				Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал										
Ватрушка с повидлом пром произ						100	10,58	10,93	19,05	177,96										
Напиток из клубники						200	0,24	0,11	18,26	76										
	клубника с/м	42,53	42,53																	
	вода питьевая	200,00	200,00																	
	сахар песок	11,00	11,00																	
Зефирушка воздушная "Косичка"						15	0,66	0,38	9,84	85										
Итого за полдник						215	0,90	0,49	28,10	161,00										
Итого за день						1510	43,11	43,3	210,69	1430,5										
4 День																				
Завтрак																				
Химический состав																				

	01.03.	100,20	60,00							
	морковь до 01.01.-20%	20,00	16,00							
	морковь с 01.01.-25%	21,28	16,00							
	лук репчатый	11,90	10,00							
	лавровый лист	0,01	0,01							
	вода питьевая	188,00	188,00							
	крупа рис пропаренный	10,00	10,00							
	масло растительное	5,00	5,00							
	соль йодированная	1,50	1,50							
	сметана 15%	5,00	5,00							
	Курочка "Смак" под сыром			90	11,76	9,15	11,37	193,64		
	филе куриное см	67,10	61,00							
	сыр сулугуни	18,36	18,00							
	помидоры свежие грунтовые	29,50	25,00							
	или помидоры свежие парниковые	26,25	25,00							
	сметана 15%	10,00	10,00							
	вода питьевая	10,00	10,00							
	мука пшеничная в/с	2,08	2,08							
	яйцо куриное	6,00	6,00							
	соль йодированная	0,58	0,58							
	масло растительное	3,15	3,15							
	Макаронны отварные			150	4,86	6,93	37,14	203,55		
	макаронные изделия	60,00	60,00							
	соль йодированная	0,80	0,80							
	вода питьевая	157,50	157,50							
	масло сливочное 72,5%	7,00	7,00							
	Напиток фруктовый			200	0,1	0	11,68	47,9		
	смесь фруктов	30,00	30,00							
	сахар- песок	11,00	11,00							
	вода питьевая	180,00	180,00							
	Хлеб ржаной			25	1,12	0,22	11,58	55,25		
	Хлеб пшеничный			20	1,97	0,25	13,28	56,74		
	Итого за обед			805	27,29	28,74	111,94	782,95		
ПОЛДНИК										
Химический состав										
Наименование блюда				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал		
Депешка сметанная				50	11,20	12,02	32,35	236,11		
Брутто										
Нетто										

	мука пшеничная	38,00	38,00						
	соль йодированная	0,40	0,40						
	сахар-песок	4,00	4,00						
	сметана 15%	8,00	8,00						
	дрожжи Сафмомонт	0,43	0,43						
	яйцо 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 с/м	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 подлинк				250	12,61	15,27	48,03	375,61	
Итого за день				1635	54,67	59,67	229,98	1650,71	

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					

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
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	
Итого за завтрак			585	15,44	16,37	70,09	491,03	
Обед								
Суп "Волна" с птицей			250	6,08	11,79	22,45	203,66	
курица-тушка	18,13	12,50						
<i>масса готового продукта:</i>		<i>10</i>						
яйцо куриное	7,00	7,00						
картофель -01.09.-31.10.-25%	93,10	70,00						
01.11.-31.12.-30%	100,10	70,00						
01.01.-29.02.	107,80	70,00						
01.03.	116,90	70,00						
лук репчатый	13,09	11,00						
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
морковь с 01.01.-25%	19,95	15,00						
соль йодированная	1,75	1,75						
вода питьевая	188,00	188,00						
зелень	1,35	1,00						
масло растительное	5,00	5,00						
Жаркое по-домашнему			220	15,34	13,56	47,45	392,44	
говядина	84,0	80,00						
или свинина	73,50	70,00						
<i>масса тушеного мяса:</i>		<i>50,00</i>						
картофель -01.09.-31.10.-25%	170,24	128,00						
01.11.-31.12.-30%	183,04	128,00						
01.01.-29.02.	197,12	128,00						
01.03.	213,76	128,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
морковь с 01.01.-25%	15,96	12,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
чеснок	1,15	1,00						
томатная паста	6,00	6,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода питьевая	50,00	50,00						

	масло растительное	4,90	4,90										
	зелень	0,41	0,30										
	Напиток "Вишневый"			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			815	26,46	27,47	112,79	787,12					
Полдник													
	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Химический состав				
	Ватрушка с творогом и ягодами (В)пром.произ.			110	5,96	7,18	41,85	247,14					
	Сок в ассортименте			200	5,14	5	9,6	108					
	Итого за полдник			310	11,10	12,18	51,45	355,14					
	Итого за день			1710	53	56,02	234,33	1633,29					

6 День

Завтрак

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Бутерброд с сыром			20/20	3,91	6,64	9,14	112,93	
	сыр сулугуни	20,20	20,00					
	батон пшеничный	20,00	20,00					
Каша молочная пшенная			200	7,36	7,05	14,32	123,54	
	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					

	соль йодированная	1,50	1,50																
Пюре картофельное				160	3,3	4,4	33,54	194,20											
	картофель -01.09.-31.10.-25%	186,20	140,00																
	01.11.-31.12.-30%	200,20	140,00																
	01.01.-29.02.	215,60	140,00																
	01.03.	275,55	165,00																
	соль йодированная	1,60	1,60																
	молоко питьевое 2,5% жирности	26,25	25,00																
	масло сливочное 72,5%	6,00	6,00																
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				745	26,92	26,71	111,39	781,84											

Полдник

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
Булочка домашняя пром производства			80	11,2	11,12	19,98	205,33	
Напиток из свежих ягод			180	0,24	0,11	18,26	76,00	
	смородина красная с/м	25,60	25,60					
	или брусника с/м	25,60	25,60					
	вода питьевая	195,00	195,00					
	сахар -песок	12,15	12,15					
Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)			120	0,60	0,00	15,60	88,80	
Итого за полдник			380	12,04	11,23	53,84	370,13	
Итого за день			1710	55,04	54,39	235,56	1643,12	

7 день

Завтрак

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
Бутерброд с маслом			20/18	1,48	6,17	8,13	98,44	

Плов с мясом			250	15,98	15,56	42,77	326,88
	говядина	72,2	68,80				
	или свинина	63,21	60,20				
	масса тушеного мяса:		43,00				
	крупа рис пропаренный	70,60	70,60				
	вода питьевая	152,78	152,78				
	соль йодированная	1,60	1,60				
	морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00				
	морковь с 01.01.-25%	26,60	20,00				
	лук репчатый	16,60	13,95				
	масло растительное	4,55	4,55				
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
Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность			120	0,66	0,38	9,84	85,00
Итого за обед			945	28,17	26,88	122,97	856,16

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
Шангта с картофелем			100	8,45	7,23	35,77	189,09	
	дрожжи Сафмомент	0,60	0,60					
	мука пшеничная в/с	32,00	32,00					
	сахар-песок	2,00	2,00					
	соль йодированная	0,80	0,80					
	вода питьевая	17,50	17,50					
	яйцо куриное	0,90	0,90					
	масло растительное	2,20	2,20					
	масса дрожжевого теста	56,00	56,00					
	картофель -01.09.-31.10.-25%	43,76	32,90					
	01.11.-31.12.-30%	47,05	32,90					
	01.01.-29.02.	50,67	32,90					
	01.03.	54,94	32,90					
	масса отварного картофеля:		32,00					

	сливочное масло	8,00	8,00						
	молоко питьевое 2,5 %	3,20	3,20						
	соль йодированная	0,40	0,40						
	масло растительное	0,80	0,80						
	или								
	Шаньга с картофелем пром.произ								
	Кисель брусничный			200	8,45	7,23	35,77	189,09	
	брусника с/м	23,00	23,00		3,77	5,01	11,68	149,5	
	сахар -песок	12,00	12,00						
	крахмал картофельный	7,80	7,80						
	вода питьевая	200,00	200,00						
	Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)			120	0,66	0,38	9,84	88,80	
	Итого за полдник			420	21,33	19,85	93,06	616,48	
	Итого за день			1955	64,29	62,68	286,19	1964,52	
8 день									
Завтрак									
	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
	Печенье "Кременкульское" инд.упак			25	1,76	3,91	30,25	139,65	
	печенье "Кременкульское" инд.упак 25 гр	1,00	1,00						
	Омлет натуральный			180	11,23	9,32	5,77	164,77	
	яйцо куриное	123,00	123,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	70,00	70,00						
	<i>масса омлетной смеси:</i>		<i>193</i>						
	соль йодированная	1,30	1,30						
	масло растительное	0,90	0,90						
	Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,45	67,64	
	чай черный	0,50	0,50						
	сахар -песок	10,30	10,30						
	молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
	вода питьевая	150,00	150,00						
	Батон пшеничный			20	0,90	0,18	9,26	34,20	
	Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)			120	0,66	0,38	9,84	85,00	

Итого за завтрак				545	16,1	15,07	69,57	491,26	
Обед									
Химический состав									
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал		
Борш с птицей и сметаной			250	7,79	7,88	18,94	225,76		
курица-тушка	18,13	12,50							
<i>масса готового продукта:</i>		<i>10</i>							
картофель -01.09.-31.10.-25%	33,25	25,00							
01.11.-31.12.-30%	35,75	25,00							
01.01.-29.02.	38,50	25,00							
01.03.	41,75	25,00							
капустя 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	4,70	4,70							
сметана 15%	9,00	9,00							
соль йодированная	2,10	2,10							
сахар-песок	1,70	1,70							
вода	200,00	200,00							
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>	<i>0,50</i>	<i>55,00</i>							
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			170	4,86	10,89	43,71	203,55		
макаронные изделия	80,00	80,00							

	соль йодированная	1,60	1,60						
	вода питьевая	157,50	157,50						
	масло сливочное 72,5%	5,93	5,93						
	Напиток клубничный			200	0,16	0,04	5,2	50,3	
	клубника см	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			765	27,19	29,02	112,21	785,93	

Полдник

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Палочка сырная			80	6,14	10,23	33,28	256,63	
	мука пшеничная в/с	30,00	30,00					
	сметана 15%	5,00	5,00					
	сыр	11,22	11,00					
	сливочное масло 72,5%	15,00	15,00					
	дрожжи Сафмомент	1,00	1,00					
	яйцо куриное	4,00	4,00					
	вода питьевая	27,00	27,00					
	молоко питьевое 2,5% жирности	2,00	2,00					
	<i>тесто дрожжевое для булочек:</i>	<i>118,00</i>	<i>95,00</i>					

Или

Палочка сырная (п/пр-ва)			80	6,14	10,23	33,28	256,63
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			405	10,95	11,73	47,76	335,31
Итого за день			1715	54,24	55,82	229,54	1612,5

9 день

Завтрак

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Яйцо отварное	40,00	40,00	40	5,08	4,60	0,28	62,80	
Каша молочная рисовая			200	6,07	8,06	29,73	148,33	
	крупа рис круглый	28,00						
	вода питьевая	40,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	150,00						
	сахар-песок	10,00						
	соль йодированная	0,40						
	масло сливочное 72,5%	6,00						
Какао с молоком			200	3,40	3,20	21,20	127,20	
	какао-порошок	3,00						
	вода питьевая	80,00						
	сахар песок	11,10						
	молоко питьевое 2,5% жирности	110,00						
Хлеб ржаной			25	0,90	0,18	9,26	34,20	
Фрукт (яблоко, груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)			120	0,66	0,38	9,84	85,00	
Итого за завтрак			585	16,11	16,42	70,31	457,53	
Обед								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Салат из свежих овощей	35,40	30,00	70	0,35	1,04	1,11	15,15	
	огурцы свежие грунтовые							
Солянка сборная со сметаной и зеленью	13,42	12,20	250	10,17	9,29	28,33	236,03	
	филе куриное с/м							
	масса отварного мяса:	10,00						
	говядина	15,12						
	или свинина	13,23						
	масса отварного мяса:	9,00						
	морковь до 01.01.-20%	18,75						
	морковь с 01.01.-25%	19,95						
	лук репчатый	11,90						
	огурцы соленые	21,85						

	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	0,68	0,50						
	соль йодированная	1,40	1,40						
	сметана 15%	5,00	5,00						
Котлета рыбная		90							
	филе минтая пром. произ	71,88	57,50						
	филе горбуши с/м	12,50	10,00						
	батон пшеничный	13,50	13,50						
	молоко питьевое 2,5% жирности	10,00	10,00						
	яйцо куриное	2,00	2,00						
	лук репчатый	14,28	12,00						
	сухари панировочные	6,00	6,00						
	соль йодированная	0,90	0,90						
	масса полуфабриката:		111						
	масло растительное	4,00	4,00						
Бульон отварной		150							
	бульон	55,00	55,00						
	лук репчатый	28,56	24,00						
	вода питьевая	165,00	165,00						
	масло растительное	4,00	4,00						
	соль йодированная	0,50	0,50						
Напиток брусничный		200							
	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		805			28,3	26,9	112,22	782,18	
ПОЛДНИК									
Химический состав									
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал		

Пирожок печеный с картофелем				80	8,06	9,63	20,84	147,36	
	мука пшеничная в/с	34,30	34,30						
	соль йодированная	0,90	0,90						
	сахар-песок	2,20	2,20						
	масло растительное	2,20	2,20						
	дрожжи Сафмомонт	0,60	0,60						
	яйцо куриное	1,00	1,00						
	вода питьевая	18,80	18,80						
	<i>место прожарки для пирожков:</i>		60,00	60,00					
	яйцо куриное	0,60	0,60						
	картофель -01.09.-31.10.-25%	44,00	35,20						
	01.11.-31.12.-30%	46,82	35,20						
	01.01.-29.02.	50,34	35,20						
	01.03.	58,78	35,20						
	соль йодированная	0,32	0,32						
	масло растительное	0,60	0,60						
или									
Пирожок печеный с картофелем пром.произ				80,00	0,24	0,11	18,26	76	
Напиток из свежих ягод				200					
	ягодно-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				210	11,04	12,26	52,08	347,52	
Итого за день				1600	55,45	55,58	234,61	1587,23	
10 день									
Завтрак									
Наименование блюда		Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
Химический состав									
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				200	8,69	9,05	21,53	153,54	
	крупа ячневая	25,00	25,00						
	вода питьевая	80,00	80,00						

	молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00						
	соль йодированная	1,00	1,00						
	сахар -песок	5,90	5,90						
	масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
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	14,79	16,23	64,00	454,34	
Обед									
Химический состав									
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав					ЭЦ,Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
Салат "Пестрый"			60	1,15	2,08	6,69	49,99		
	кукуруза консервированная	24,75	15,00						
	помидоры свежие грунтовые	53,10	45,00						
	или помидоры свежие парниковые	47,25	45,00						
	соль йодированная	0,80	0,80						
	лук зеленый	1,01	1,00						
	масло растительное	3,00	3,00						
Суп гороховый с гречками и птицей			250	9,63	9,51	40,32	164,11		
	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 лущёный	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						

	<i>Тесто дрожжевое:</i>	85,00	85,00						
	масло сливочное 72,5%	3,00	3,00						
	Корица	5,00	5,00						
	сахар-песок	6,00	6,00						
	сахарная пудра	1,60	1,60						
	мука пшеничная в/с	1,20	1,20						
	масло растительное	0,80	0,80						
	<i>масса подфриткованн:</i>		96,00						
	<i>или</i>								
	Булочка "Домашняя" пром.произ			80	7,40	9,00	46,00	284,19	
	Чай "Витаминка"			200	3,40	5,25	15,68	149,5	
	плоды шиповника	2,00	2,00						
	чай черный	0,50	0,50						
	сахар -песок	12,20	12,20						
	вода питьевая	200,00	200,00						
	Йогурт 125 гр в ассортименте			125	4,8	1,5	4,5	38,7	
	Итого за подлинк			485	22,47	27,77	92,18	660,93	
	Итого за день			1888	64,59	72,72	275	1910,09	

11 День

Завтрак

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
Бутерброд с маслом и джемом			20/10/10					
джем (в инд. Упаковке)	20,00	20,00		1,76	4,15	11,88	119,14	
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00						
бато́н пшеничный	20,00	20,00						
Каша молочная " Дружба"			200	9,15	9,27	13,01	140,22	
молоко питьевое 2,5% жирности	140,00	140,00						
вода питьевая	46,00	46,00						
крупа рис круглый	13,00	13,00						
крупа пшено	14,00	14,00						
сахар -песок	5,16	5,16						
соль йодированная	0,70	0,70						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
Чай с молоком и сахаром			200	2,13	1,84	9,78	75,64	
чай черный	0,70	0,70						

	сахар -песок	11,00	11,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	70,00	70,00						
	вода питьевая	135,00	135,00						
	Хлеб ржаной			25	1,34	0,26	13,90	66,30	
	Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)			120	0,6	0	21,60	88,80	
	Итого за завтрак			585	14,98	15,52	70,17	490,1	

Обед

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
Щи по-уральски с мясом и сметаной			250	6,2	8,8	22,48	173,12	
говядина	16,8	16,00						
или свинина	14,70	14,00						
Масса овощного мяса:		10,00						
капусты б/к	37,50	30,00						
картофель -01.09.-31.10.-25%	39,90	30,00						
01.11.-31.12.-30%	42,90	30,00						
01.01.-29.02.	46,20	30,00						
01.03.	50,10	30,00						
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			90	12,9	13,66	13,68	195,1	
филе горбуши	133,56	84,00						
Масса готовой рыбы:		70						
масло растительное	5,00	5,00						
сметана 15%	13,00	13,00						
сыр сулугуни	10,10	10,00						
мука пшеничная в/с	5,00	5,00						
вода питьевая	30,00	30,00						
соль йодированная	1,50	1,50						

Рис припущенный с овощами			150	3,13	3,51	28,46	213,06
	морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00				
	морковь с 01.01.-25%	19,95	15,00				
	вода питьевая	82,50	82,50				
	крупа рис пропаренный	45,00	45,00				
	масло сливочное 72,5%	4,00	4,00				
	кукуруза консервированная	24,75	15,00				
	соль йодированная	1,50	1,50				
Напиток из красной смородины			200	0,1	0,00	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			735	26,82	26,63	111,45	786,26

Подник

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал
Булочка "Домашняя"			100	4,87	6,45	20,66	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>песко дрожжевое для булочки:</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			200	5,80	5,00	9,60	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 подлинник		400	11,27	11,45	51,86	368,02
Итого за день		1720	53,07	53,6	233,48	1644,38

12 День

Завтрак

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Бутерброд с маслом			20/18	2,07	3,98	13,34	105,40	
масло сливочное 72,5%	18,00	18,00						
батон пшеничный	20,00	20,00						
Каша молочная рисовая с маслом			200	9,92	9,57	25,10	189,74	
крупа рис круглый	30,00	30,00						
вода питьевая	45,00	45,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
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	2,00	2,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	140,00	140,00						
вода питьевая	55,00	55,00						
сахар-песок	12,00	12,00						
Фрукт (яблоко, Груша, банан-посчитана средняя пищевая			120	0,66	0,38	9,84	85,00	
Итого за завтрак			558	15,74	16,47	69,43	490,96	
Обед								
Химический состав								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Суп Лагман с курицей			250	4,07	5,18	22,38	235,36	
курица-тушка	35,38	24,40						
масса отварной птицы:		20,00						
спагетти	35,00	35,00						
масса отварных спагетти:		46						
чеснок	1,54	1,20						
дук репчатый	14,88	12,50						
масло растительное	5,00	5,00						
картофель -01,09,-31,10,-25%	26,60	20,00						

	01.11.-31.12.-30%	28,60	20,00							
	01.01.-29.02.	30,80	20,00							
	01.03.	33,40	20,00							
	морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00							
	морковь с 01.01.-25%	15,96	12,00							
	соль йодированная	1,50	1,50							
	бульон	180,00	180,00							
	перец болгарский с/м	12,50	10,00							
	томатная паста	5,00	5,00							
Мясо, тушеное с картофелем				220	17,68	20,74	40,69	295,61		
	говядина	67,2	64,00							
	или свинина	58,80	56,00							
	масса тушеного мяса		40,00							
	картофель -01.09.-31.10.-25%	159,60	120,00							
	01.11.-31.12.-30%	171,60	120,00							
	01.01.-29.02.	184,80	120,00							
	01.03.	200,40	120,00							
	морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00							
	морковь с 01.01.-25%	26,60	20,00							
	лук репчатый	17,85	15,00							
	чеснок	1,15	1,00							
	томатная паста	6,00	6,00							
	соль йодированная	1,50	1,50							
	вода питьевая	188,00	50,00							
	масло растительное	4,90	4,90							
	зелень	1,35	1,00							
Напиток из брусники				200	0,14	0,1	13,62	57,08		
	брусника с/м	21,75	21,75							
	сахар песок	11,00	11,00							
	вода питьевая	200,00	200,00							
Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая				120	0,66	0,38	9,84	85,00		
Хлеб ржаной				25	1,12	0,22	11,58	55,25		
Хлеб пшеничный				20	1,97	0,25	13,28	56,74		
Итого за обед				835	25,64	26,87	111,39	785,04		
ПОЛДНИК										
Химический состав										
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал			

Курник из дрожжевого теста									
	Мука пшеничная в/с	40,00	40,00		80	10,20	11,56	34,16	258,97
	соль йодированная	0,40	0,40						
	сахар-песок	2,70	2,70						
	масло сливочное 72,5%	4,00	4,00						
	дрожжи Садфомонт	0,60	0,60						
	яйцо куриное	2,30	2,30						
	вода питьевая	7,00	7,00						
	масло растительное	3,00	3,00						
	<i>тесто для булочек дрожжевое:</i>	<i>60,00</i>	<i>60,00</i>						
	филе куриное с/м	33,00	30,00						
	лук репчатый	11,90	10,00						
	масло сливочное 72,5%	3,00	3,00						
	перец черный молотый	0,01	0,01						
	соль йодированная	0,20	0,20						
	<i>масса н/ф:</i>		<i>100,00</i>						
	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	20,40	20,00	20	1,31	0,83	5,01	35,52	
	Итого за полдник			300	12,07	12,40	50,85	369,35	
	Итого за день			1693	53,45	55,74	231,67	1645,35	
13 День									
Завтрак									
	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
	Бутерброд с сыром			20/15					
	батон пшеничный	20,00	20,00		3,67	5,06	10,66	125,00	
	сыр сулугуни	15,15	15,00						
	Омлет натуральный			170					
	яйцо куриное	114,00	114,00		7,14	7,6	13,25	128,76	
	молоко питьеое 2,5% жирности	67,00	67,00						
	<i>масса омлетной массы</i>		<i>181</i>						
	соль йодированная	1,07	1,07						

	масло растительное	1,00	1,00																
Какао с молоком				200	3,4	3,2	21,2	107,70											
	какао-порошок	2,00	2,00																
	вода питьевая	100,00	100,00																
	сахар-песок	10,00	10,00																
	молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00																
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				550	15,77	16,42	64,21	490,66											

Обед

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Нарезка из свежих огурцов			80	0,64	2,09	1,5	36,97	
огурцы свежие грунтовые	81,6	80,00						
или огурцы свежие парниковые	84,00	80,00						
Суп картофельный с фрикадельками мясными			250/30	7,65	9,25	9,22	198,25	
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
морковь с 01.01.-25%	19,95	15,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло растительное	3,51	3,51						
картофель -01.09.-31.10.-25%	99,75	75,00						
01.11.-31.12.-30%	107,25	75,00						
01.01.-29.02.	115,50	75,00						
01.03.	125,25	75,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	180,00	180,00						
фрикадельки								
фарш говяжий	23,46	23,00						
филе куриное	20,90	19,00						
лук репчатый	3,21	2,70						
яйцо куриное	1,95	1,95						
соль йодированная	0,30	0,30						
масса подфудрикама:								
говядина	63,84	60,8	200	14,03	14,63	42,58	302,56	

	или свинина	55,86	53,20						
	<i>масса голубого мяса:</i>		<i>38</i>						
	крупа гречневая	49,00	49,00						
	вода питьевая	129,33	129,33						
	морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
	морковь с 01.01.-25%	13,30	10,00						
	лук репчатый	16,27	13,67						
	<i>масса пассерованных овощей:</i>		<i>20</i>						
	соль йодированная	2,00	2,00						
	масло растительное	3,08	3,08						
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				805	27,41	26,71	112,08	785,56	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Плюшка "Московская"			80	6,25	8,21	20,12	122,14	
	мука пшеничная в/с	59,70	59,70					
	соль йодированная	0,70	0,70					
	сахар-песок	4,00	4,00					
	масло сливочное 72,5%	6,00	6,00					
	дрожжи Сафмомент	0,90	0,90					
	яйцо курице	3,50	3,50					
	вода питьевая	10,60	10,60					
	молоко питьевое 2,5% жирности	4,60	4,60					
	<i>масса дрожжевое для плюшек:</i>	<i>90,00</i>	<i>90,00</i>					
	сахар-песок	1,50	1,50					
	масло растительное	0,35	0,35					
	сахар-песок	5,00	5,00					
	масло растительное для смазки листа	0,60	0,60					
Кисломолочный напиток			180	4,52	3,25	10,00	141,50	
	кисломолочный напиток в ассортименте	180,00	180,00					

Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)			120	0,6	0	21,6	88,80
Итого за подлинник		380	11,37	11,46	51,72	352,44	
Итого за день		1735	54,55	54,59	228,01	1628,66	

14 День

Завтрак

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
Бутерброд с джемом			20/20	3,91	6,64	19,14	132,63	
джем (в инд. Упаковке)	20,00	20,00						
бютон 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				
Салат "Мексиканский"	50,7	38,15	80	0,86	1,56	5,02	37,49	
картофель -01.09.-31.10.-25%	54,6	38,15						
01.11.-31.12.-30%	58,8	38,15						
01.01.-29.02.								

	01.03.	63,71	38,15					
	масса отварного картофеля:		35					
	морковь до 01.01.-20%	20,44	16,35					
	морковь с 01.01.-25%	21,75	16,35					
	масса отварной моркови:		15					
	огурцы соленые	20,90	11,00					
	кукуруза консервированная	24,75	15,00					
	масло растительное	5,00	5,00					
	Вырный суп с гречками		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					
	Гречка:	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		220	16,25	14,11	57,77	371,19	
	филе куриное с/м	55,00	50,00					
	макаронные изделия	50,00	50,00					
	морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00					
	морковь с 01.01.-25%	19,95	15,00					
	лук репчатый	23,80	20,00					
	масло растительное	6,00	6,00					
	сыр сулугуни	7,07	7,00					
	соус для пасты помидоро:		50,00					
	томат кубик с/м	27,00	27,00					

	вода питьевая	23,50	23,50						
	соль йодированная	1,00	1,00						
	сахар- песок	0,50	0,50						
	орегано сушеный	0,02	0,02						
	базилик сушеный	0,01	0,01						
	чеснок	1,20	1,00						
	Напиток из ягодной смеси			200	0,10	0,00	11,68	47,90	
	смесь ягод	35,00	35,00						
	сахар песок	12,00	12,00						
	вода питьевая	210,00	210,00						
	Хлеб ржаной			25	1,12	0,22	11,58	55,25	
	хлеб пшеничный			20	1,97	0,25	13,28	56,74	
	Итого за обед			795	26,42	26,39	122,86	785,25	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
Булочка Домашняя			100	4,11	7,42	21,03	172,70	
	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>	<i>118,00</i>	<i>118,00</i>					
	сахар-песок	3,70	3,70					
	мука пшеничная в/с	1,60	1,60					
	масло растительное	1,00	1,00					
	Сок фруктовый в инд.упаковке		200	6,33	5,00	9,60	108,00	
	сок фруктовый в ассортименте (в инд.упаковке)	200,00	200,00					
	Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)		120	0,6	0	21,6	88,80	
	Итого за полдник		420	11,04	12,42	52,23	369,50	
	Итого за день		1800	52	55	239	1601	

15 День

Горячий завтрак

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Бутерброд с маслом								
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00		1,48	6,17	9,13	95,44	
батон пшеничный	20,00	20,00	20/10					
Запеканка творожная со ступенным молоком			90/20	9,74	6,27	24,69	164,74	
творог 9%	100,63	99,63						
яйцо куриное	3,60	3,60						
сметана 15%	4,32	4,32						
крупа манная	8,57	8,57						
сахар- песок	10,08	10,08						
сахарь панировочный	0,89	0,89						
<i>масса п/фр:</i>		126,20						
масло растительное	0,40	0,40						
молоко ступенное 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			500	14,97	15,36	64,81	455,02	
Обед								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Свекольник с птицей и сметаной			250	11,38	10,18	23,47	225,11	
курица-тушка	17,69	12,20						
<i>масса отварной птицы:</i>		10,00						
свекла до 01.01.	75,00	60,00						
свекла с 01.01	79,80	60,00						
картофель -01.09.-31.10.-25%	53,20	40,00						
01.11.-31.12.-30%	57,20	40,00						
01.01.-29.02.	61,60	40,00						

	01.03.	66,80	40,00						
	морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
	морковь с 01.01.-25%	13,30	10,00						
	соль йодированная	1,45	1,45						
	лук репчатый	9,52	8,00						
	томатная паста	5,00	5,00						
	масло растительное	5,00	5,00						
	сметана 15%	6,00	6,00						
	зелень свежая	4,05	3,00						
Гуляш из мяса				100	8,19	9,75	22,65	228,69	
	говядина	84,00	80,00						
	или свинина	73,50	70,00						
	масса тушеного мяса:		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				170	3,3	6,45	28,50	176,00	
	картофель -01.09.-31.10.-25%	199,50	150,00						
	01.11.-31.12.-30%	214,50	150,00						
	01.01.-29.02.	231,00	150,00						
	01.03.	250,50	150,00						
	соль йодированная	1,45	1,45						
	молоко питьевое 2,5% жирности	3,15	3,00						
	масло сливочное 72,5%	5,20	5,20						
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				760	26,04	26,93	111,42	791,09	
ПОЛДНИК									
Химический состав									
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал		

Булочка с повидлом и посыпкой				85	10,41	11,22	28,96	209,03
	мука пшеничная в/с	41,90	41,90					
	соль йодированная	0,60	0,60					
	сахар-песок	3,80	3,80					
	масло сливочное 72,5%	4,20	4,20					
	дрожжи сафмомонт	0,80	0,80					
	яйцо куриное	1,60	1,60					
	вода питьевая	25,10	25,10					
	тесто дрожжевое:	78,00	78,00					
	мука пшеничная в/с	2,65	2,65					
	масло сливочное 72,50	2,10	2,10					
	крошки:	4,50						
	повидло	20,00	20,00					
	масло растительное для смазки листа	0,80	0,80					
	мука пшеничная на посыпку	1,60	1,60					
	масса полуфабриката:		102,00					
	Напиток из свежих ягод			200	0,24	0,11	13,96	76,00
	смородина красная с/м	25,50	25,50					
	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 подлинник			405	11,31	11,71	52,76	370,03
	Итого за день			1665	52,32	54	228,99	1616,14
16 день								
Завтрак								
				Химический состав				
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
Горячий бутерброд с сыром			30/40					
	сыр сулугуни (улек)	31,80	30,00	5,53	6,62	13,39	131,62	
	батон пшеничный	44,00	40,00					
Каша молочная рисовая с маслом			200	7,86	9,68	21,88	195,36	
	крупа рис круглый	28,00	28,00					
	вода питьевая	35,00	35,00					
	молоко питьевое 2,5% жирности	160,00	160,00					
	сахар-песок	5,00	5,00					

	соль йодированная	0,90	0,90						
	масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
Чай с сахаром				200	0,01	0	8,98	39,98	
	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	
Фруктояныя фруктовые кусочки				15	0,00	0,00	11,05	46,02	
Итого за завтрак				510	14,74	16,56	69,20	479,28	
Обед									
Химический состав									
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал		
Нарезка из свежих помидоров			60	0,42	3,05	1,14	47,46		
	помидоры свежие грунтовые	74,34	63,00						
	или помидоры свежие парниковые	66,15	63,00						
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 свинина	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						
	оруща 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			90	15,68	12,24	10,43	192,53		

	филе горбуши с/м	95,40	60,00							
	<i>масса готовой рыбы:</i>		<i>50</i>							
	мука пшеничная в/с	5,00	5,00							
	морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00							
	морковь с 01.01.-25%	33,25	25,00							
	лук репчатый	14,88	12,50							
	<i>масса насичрованных овощей:</i>		<i>40,00</i>							
	томатная паста	5,00	5,00							
	масло растительное	5,00	5,00							
	соль йодированная	0,90	0,90							
	зелень свежая	1,35	1,00							
	Рис припущенный			150	3,34	6,65	51,91	173,63		
	соль йодированная	1,60	1,60							
	вода питьевая	82,50	82,50							
	крупа рис пропаренный	55,00	55,00							
	масло растительное	5,00	5,00							
	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			795	27,05	27,65	117,61	793,2		
ПОЛДНИК										
Химический состав										
Наименование блюда				Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал
Булочка Московская				59,70	59,70	80	4,98	9,43	18,00	143,00
			мука пшеничная в/с	0,70	0,70					
			соль йодированная	4,00	4,00					
			сахар-песок	6,00	6,00					
			масло сливочное 72,5%	0,90	0,90					
			дрожжи Сафмомент	3,50	3,50					
			яйцо куриное	10,60	10,60					
			вода питьевая	4,60	4,60					
			молоко питьевое 2,5% жирности	90,00	90,00					
			<i>тесто дрожжевое для булочки:</i>	1,50	1,50					
			сахар-песок							

	масло растительное	0,35	0,35						
	сахар-песок	5,00	5,00						
	масло растительное для смазки листа	0,60	0,60						
	Кисломолочный напиток			180	5,4	2,0	24,4		138
	Кисломолочный напиток в ассортименте	180,00	180,00						
	Фрукт (яблоко,груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)			120	0,66	0,38	9,84		85,00
	Итого за подлинк	380		380	11,04	11,81	52,24		366,00
	Итого за день	1685		1685	52,83	56,02	239,05		1638,48

17 день

Завтрак

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
Печенье "Кременкульское"			25	3,91	6,64	9,14	112,93	
печенье "Кременкульское" инд.упак	25,00	25,00						
Каша молочная ячневая			220	6,80	6,9	23,46	162,56	
крупа ячневая	32,00	32,00						
вода питьевая	32,00	32,00						
молоко питьеое 2,5% жирности	130,00	130,00						
соль йодированная	0,90	0,90						
сахар-песок	6,20	6,20						
масло сливочное 72,5%	8,00	8,00						
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	
чай черный	1,00	1,00						
сахар-песок	11,00	11,00						
молоко питьеое 2,5% жирности	170,00	170,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
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								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	

Нарезка из свежих огурцов	огурцы свежие грунтовые	61,2	60,00	60	0,4	0,03	1,3	37,00
	или огурцы свежие парниковые	63,00	60,00					
Расходныйк Ленинградский с мясом	говядина	11,76	11,20	250	4,13	10,05	21,25	225,10
	или свиная	10,29	9,80					
	масса отварного мяса:		7,00					
	картофель -01.09.-31.10.-25%	69,83	52,50					
	01.11.-31.12.-30%	75,08	52,50					
	01.01.-29.02.	80,85	52,50					
	01.03.	87,68	52,50					
	крупа перловая	6,00	6,00					
	морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00					
	морковь с 01.01.-25%	13,30	10,00					
	соль йодированная	1,40	1,40					
	лук репчатый	9,52	8,00					
	лавровый лист	0,01	0,01					
	огурцы соленые	19,00	10,00					
	масло растительное	2,00	2,00					
	вода питьевая	188,00	188,00					
	зелень свежая	1,35	1,00					
Кура запеченная				90	12,9	11,14	13,6	173,10
	бедро куриное	147,51	134,10					
	соль йодированная	1,55	1,55					
	томатная паста	4,00	4,00					
	масло растительное	3,00	3,00					
Картофель отварной с маслом сливочным				150	6,5	7,20	32,67	129,17
	картофель -01.09.-31.10.-25%	209,48	157,50					
	01.11.-31.12.-30%	225,23	157,50					
	01.01.-29.02.	242,55	157,50					
	01.03.	263,03	157,50					
	масло сливочное 72,5%	5,00	5,00					
	соль йодированная	1,50	1,50					
Напиток из ягодной смеси				200	0,2	0,08	18,43	76,63
	смесь ягод Вишенка	25,00	25,00					
	сахар-песок	11,00	11,00					
	вода питьевая	210,00	210,00					
Хлеб ржаной				25	1,12	0,22	11,58	105,00

Хлеб пшеничный				20	1,97	0,25	13,28	95,00
Итого за обед			795	27,17	28,97	112,11	841,00	
Полдник								
Наименование блюда								
Сырники творожные со стуженным молоком	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
	90,90	90,00						100/15
	творог							
	крупа манная	6,00						
	яйцо куриное	4,00						
	сахар-песок	7,00						
	мука пшеничная	10,00						
	масло растительное в/с	1,20						
	<i>масса н/ф:</i>	117,00	117,00					
	молоко стуженное	15,00	15,00					
Чай с сахаром			200	0,68	0,28	21,64	104,68	
	чай черный	0,52						
	вода питьевая	200,00						
	сахар -песок	10,87						
Итого за полдник			315	12,04	12,39	51,24	336,87	
Итого за день			1700	54,1	56,81	233,48	1669	
18 день								
Завтрак								
Наименование блюда								
Бутерброд с маслом и повидлом	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
	20,00	20,00						20/15/20
	батон пшеничный	15,00						
	масло сливочное 72,5%	20,00						
	повидло	25,00						
Каша молочная из манной крупы			200	7,55	7,36	18,47	115,36	
	крупа манная	80,00						
	вода питьевая	129,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	6,00						
	сахар-песок	0,90						
	соль йодированная	0,90						
Химический состав								

	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

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал	
Уха "Рыбачка" с горбушей			250	4,94	6,9	15,3	180,00	
	филе горбуши с/м	57,24	36,00					
	<i>масса готового продукта:</i>		<i>30</i>					
	морковь до 01.01.-20%	8,75	7,00					
	морковь с 01.01.-25%	9,31	7,00					
	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					
	лук репчатый	11,90	10,00					
	лавровый лист	0,01	0,01					
	масло растительное	5,00	5,00					
	соль йодированная	1,50	1,50					
	вода питьевая	175,00	175,00					
Тфтели			90	14,32	15,36	27,09	236,98	
	филе куриное	53,90	49,00					
	фарш говяжий	28,34	26,00					
	лук репчатый	8,93	7,50					
	крупа рис круглый	6,50	6,50					
	<i>масса отварного риса:</i>		<i>16,90</i>					
	соль йодированная	0,80	0,80					
	яйцо куриное	1,80	1,80					
	мука пшеничная в/с	5,00	5,00					
	<i>масса в/ф:</i>		<i>113,50</i>					
	масло растительное	1,00	1,00					

Картофельное пюре			170	3,3	4,4	27,5	149,87
	картофель -01.09.-31.10.-25%	206,15	155,00				
	01.11.-31.12.-30%	221,65	155,00				
	01.01.-29.02.	238,70	155,00				
	01.03.	258,85	155,00				
	молоко питьевое 2,5% жирности	31,50	30,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	масло сливочное 72,5%	6,33	6,33				
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			755	25,79	27,23	111,43	783,65

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 Сафмомонт	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>мася и/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						
Итого за полдник				300	12,01	12,42	48,32	335,93	
Итого за день				1630	52,51	54,76	229,49	1610,77	

19 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%	10,00	10,00						
	батон пшеничный	20,00	20,00						
Каша молочная пшениая с маслом			200	7,65	7,25	18,19	139,25		
	крупа пшениая	30,00	30,00						
	вода питьевая	70,00	70,00						
	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						
Кофейный напиток			200	3,09	2,54	19,15	109,82		
	кофейный напиток	2,00	2,00						
	вода питьевая	100,00	100,00						
	сахар -песок	11,00	11,00						
	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			25	1,97	0,25	13,28	56,74		
Итого за завтрак			575	14,85	16,59	69,59	489,25		
Обед									
				Химический состав					
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал		
Ци "Невские" с птицей			250	4,76	5,35	27,07	165,00		
	курица-тушка	21,23	14,64						
	<i>масса открытой упаковки:</i>								
			12,00						

	капустя квашенная	39,00	30,00						
	картофель -01.09.-31.10.-25%	39,90	30,00						
	01.11.-31.12.-30%	42,90	30,00						
	01.01.-29.02.	46,20	30,00						
	01.03.	50,10	30,00						
	морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
	морковь с 01.01.-25%	19,95	15,00						
	лук репчатый	11,90	10,00						
	томатная паста	7,00	7,00						
	вода питьевая	200,00	200,00						
	масло растительное	5,00	5,00						
	соль йодированная	1,20	1,20						
Болоньезе				100	11,36	15,41	14,58	230,86	
	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				170	5,66	6,38	28,63	110,72	
	макаронные изделия	80,00	80,00						
	соль йодированная	1,60	1,60						
	вода питьевая	157,50	157,50						
	масло сливочное 72,5%	5,93	5,93						
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		885	25,65	28,11	120,04	853,86	
Полдник							
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал
Пирожок печеный с картофелем			80	8,19	9,58	27,52	202,59
дрожжи Сафмомонт	0,60	0,60					
мука пшеничная	34,30	34,30					
сахар-песок	2,20	2,20					
соль йодированная	0,90	0,90					
вода питьевая	18,80	18,80					
яйцо куриное	1,00	1,00					
масло растительное	2,20	2,20					
<i>место дрожжевое пирожковое:</i>	<i>60,00</i>	<i>60,00</i>					
картофель -01.09.-31.10.-25%	46,82	35,20					
01.11.-31.12.-30%	50,34	35,20					
01.01.-29.02.	54,21	35,20					
01.03.	58,78	35,20					
соль йодированная	0,32	0,32					
яйцо куриное	0,60	0,60					
масло растительное	0,60	0,60					
Напиток из клубники			200	0,78	0,01	13,68	55,88
клубника см	28,79	28,79					
сахар-песок	12,10	12,10					
вода питьевая	200,00	200,00					
Фрукт (яблоко, груша, банан-посчитана средняя пищевая ценность)			120	2,80	2,50	11,30	78,90
Итого за полдник			400	11,77	12,09	52,50	337,37
Итого за день			1860	52,27	56,79	242,127	1680,48
20 день							
Завтрак							
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал

Суп- пюре с гречками	масло растительное	1,50	1,50						
	картофель -01.09.-31.10.-25%	119,70	90,00	250/10	4,87	6,03	15,36	155,00	
	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						
	Гречки								
	батон пшеничный	16,00	10,00						
Азу									
говядина	84,00	80,00	100	12,87	12,87	16,24	215,00		
или свинина	73,50	70,00							
мяса 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							
Гречка рассыпчатая			150	6,34	5,28	30,62	208,00		
крупа гречневая	55,00	55,00							
вода питьевая	68,00	68,00							
масло сливочное 72.5%	4,00	4,00							
соль йодированная	1,50	1,50							
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		935	28,20	26,37	112,41	791,66	
Полдник							
Наименование Блюда	Брутто	Нетто	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Булочка Московская			100	6,53	10,43	28,32	229,11
	мука пшеничная в/с	78,96					
	соль йодированная	0,70					
	сахар-песок	6,00					
	масло сливочное 72,5%	8,00					
	дрожжи Сафмомент	0,90					
	яйцо куриное	5,60					
	вода питьевая	10,60					
	молоко питьевое 2,5% жирности	4,60					
	<i>несто дросиевое для булочек:</i>	90,00		115,36			
	сахар-песок	1,50					
	масло растительное	0,35					
	сахар-песок	5,00					
	масло растительное для смазки листа	0,60					
Молоко шоколадное 2,5%			200	5,40	2,00	24,40	138,00
	молоко шоколадное 2,5% жирности	200,00					
Итого за полдник			300	11,93	12,43	52,72	367,11
Итого за день			1737	56,29	54,73	234,87	1644,84