

Утверждено:

Генеральный директор

ООО «Магия вкуса»

 М.Г. Сысова

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ

 *МАОУ Сош. Школьная СОШ*  
*Костова Р.М.*

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

По организации горячего питания воспитанников с 1-3 лет

Дошкольных учреждений

Тюменского района г. Тюмени

г. Тюмень

# ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: 1-3 ЛЕТ

1 день

| Наименование блюда                          | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав |         |         |          | № рецептуры |          |
|---------------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------------|---------|---------|----------|-------------|----------|
|                                             |           |          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угл., г | ЭЦ, ккал |             |          |
| Завтрак                                     |           |          |          | 7,53              | 5,33    | 51,68   | 250,24   |             |          |
| Бутерброд с повидлом                        |           |          | 20/10    | 1,27              | 0,21    | 17,71   | 76,05    | 2-2011      |          |
| хлеб пшеничный                              | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |             |          |
| повидло                                     | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |             |          |
| Каша жидкая молочная манная                 |           |          |          | 150               | 3,14    | 3,23    | 21,00    | 96,30       | 181-2011 |
| крупа манная                                | 19,00     | 19,00    |          |                   |         |         |          |             |          |
| вода питьевая                               | 52,00     | 52,00    |          |                   |         |         |          |             |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности               | 90,00     | 90,00    |          |                   |         |         |          |             |          |
| сахар песок                                 | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |             |          |
| масса какао                                 |           | 150,00   |          |                   |         |         |          |             |          |
| масло сливочное 72.5 %                      | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |             |          |
| Кофейный напиток                            |           |          |          | 170               | 3,12    | 1,89    | 12,97    | 77,89       | 692-2004 |
| кофейный напиток                            | 1,90      | 1,90     |          |                   |         |         |          |             |          |
| сахар песок                                 | 9,00      | 9,00     |          |                   |         |         |          |             |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности               | 75,00     | 75,00    |          |                   |         |         |          |             |          |
| вода                                        | 89,00     | 89,00    |          |                   |         |         |          |             |          |
| Второй завтрак                              |           |          |          | 0,51              | 0,21    | 10,8    | 90,00    |             |          |
| Напиток из кураги                           |           |          | 150      | 0,51              | 0,21    | 10,8    | 90,00    | 388-2011    |          |
| курага                                      | 10,00     | 10,00    |          |                   |         |         |          |             |          |
| сахар песок                                 | 11,00     | 11,00    |          |                   |         |         |          |             |          |
| вода                                        | 140,00    | 140,00   |          |                   |         |         |          |             |          |
| или                                         |           |          |          |                   |         |         |          |             |          |
| Напиток из сухофруктов                      |           |          | 150      | 0,38              | 0,00    | 13,16   | 54,00    |             |          |
| сухофрукты                                  | 10,00     | 10,00    |          |                   |         |         |          |             |          |
| сахар песок                                 | 9,00      | 9,00     |          |                   |         |         |          |             |          |
| вода                                        | 140,00    | 140,00   |          |                   |         |         |          |             |          |
| Обед                                        |           |          |          | 16,16             | 18,61   | 75,22   | 529,70   |             |          |
| Салат из отварной моркови с кукурузой       |           |          | 30       | 0,37              | 1,23    | 2,62    | 22,82    | 47/12-2017  |          |
| морковь до 01.01.-20%                       | 58,59     | 46,87    |          |                   |         |         |          |             |          |
| с 01.01 - 25%                               | 35,52     | 26,71    |          |                   |         |         |          |             |          |
| масса отварной моркови                      |           | 24,50    |          |                   |         |         |          |             |          |
| кукуруза консервированная                   | 8,25      | 5,00     |          |                   |         |         |          |             |          |
| масло растительное                          | 0,50      | 0,50     |          |                   |         |         |          |             |          |
| или                                         |           |          |          |                   |         |         |          |             |          |
| Салат из свежих огурцов                     |           |          | 30       | 0,16              | 1,22    | 0,43    | 7,71     | 20-2011     |          |
| огурцы свежие парниковые                    | 29,58     | 29,00    |          |                   |         |         |          |             |          |
| или огурцы свежие грунтовые                 | 29,58     | 29,00    |          |                   |         |         |          |             |          |
| масло растительное                          | 1,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |             |          |
| Рассольник ленинградский с мясом и сметаной |           |          |          | 180               | 1,55    | 3,07    | 11,45    | 90,90       | 129-1996 |
| говядина 1 категории                        | 16,80     | 16,00    |          |                   |         |         |          |             |          |
| масса отварного мяса                        |           | 3,00     |          |                   |         |         |          |             |          |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%              | 46,55     | 35,00    |          |                   |         |         |          |             |          |
| 01.11.-31.12. -30%                          | 50,05     | 35,00    |          |                   |         |         |          |             |          |
| 01.01-29.02 - 35%                           | 53,90     | 35,00    |          |                   |         |         |          |             |          |
| 01.03 - 40%                                 | 58,45     | 35,00    |          |                   |         |         |          |             |          |
| крупа перловая                              | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |             |          |
| морковь до 01.01.-20%                       | 8,75      | 7,00     |          |                   |         |         |          |             |          |
| с 01.01 - 25%                               | 9,31      | 7,00     |          |                   |         |         |          |             |          |
| лук репчатый                                | 5,95      | 5,00     |          |                   |         |         |          |             |          |
| огурцы соленые                              | 15,03     | 9,00     |          |                   |         |         |          |             |          |
| лавровый лист                               | 0,01      | 0,01     |          |                   |         |         |          |             |          |
| масло растительное                          | 1,50      | 1,50     |          |                   |         |         |          |             |          |
| соль йодированная                           | 1,50      | 1,50     |          |                   |         |         |          |             |          |
| вода                                        | 168,00    | 168,00   |          |                   |         |         |          |             |          |
| сметана 15%                                 | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |             |          |
| Шницель мясной                              |           |          |          | 50                | 7,47    | 9,00    | 8,97     | 113,87      | 184-2018 |
| фарш говяжий                                | 37,15     | 36,42    |          |                   |         |         |          |             |          |
| хлеб пшеничный                              | 8,57      | 8,57     |          |                   |         |         |          |             |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности               | 4,30      | 4,30     |          |                   |         |         |          |             |          |
| лук репчатый                                | 6,78      | 5,70     |          |                   |         |         |          |             |          |
| соль                                        | 0,70      | 0,70     |          |                   |         |         |          |             |          |
| яйцо куриное                                | 1,07      | 1,07     |          |                   |         |         |          |             |          |
| сухарь панировочный                         | 5,00      | 5,00     |          |                   |         |         |          |             |          |
| масса п/ф                                   |           | 62       |          |                   |         |         |          |             |          |
| масло растительное                          | 0,70      | 0,70     |          |                   |         |         |          |             |          |
| Картофельное пюре                           |           |          |          | 120               | 3,25    | 4,70    | 22,01    | 143,76      | 312-2011 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%              | 146,52    | 102,46   |          |                   |         |         |          |             |          |
| 01.11.-31.12. -30%                          | 157,79    | 102,46   |          |                   |         |         |          |             |          |
| 01.01-29.02 - 35%                           | 171,11    | 102,46   |          |                   |         |         |          |             |          |

|                                                                              |           |          |               |                   |              |               |                |                 |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| 01.03. - 40%                                                                 | 107,58    | 102,46   |               |                   |              |               |                |                 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                                | 3,70      | 3,70     |               |                   |              |               |                |                 |
| масло сливочное 72.5 %                                                       | 3,70      | 3,70     |               |                   |              |               |                |                 |
| <b>Компот из яблок + Витамин С</b>                                           |           |          | <b>150</b>    | <b>0,06</b>       | <b>0,06</b>  | <b>11,61</b>  | <b>46,85</b>   | <b>342-2011</b> |
| яблоки свежие                                                                | 16,95     | 15,00    |               |                   |              |               |                |                 |
| аскорбиновая кислота                                                         | 0,02      | 0,02     |               |                   |              |               |                |                 |
| сахар песок                                                                  | 8,00      | 8,00     |               |                   |              |               |                |                 |
| вода питьевая                                                                | 150       | 150      |               |                   |              |               |                |                 |
| <b>Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов</b> |           |          | <b>25</b>     | <b>2,02</b>       | <b>0,25</b>  | <b>12,20</b>  | <b>55,25</b>   |                 |
| <b>Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов</b>       |           |          | <b>25</b>     | <b>1,65</b>       | <b>0,30</b>  | <b>8,55</b>   | <b>56,25</b>   |                 |
| <b>Полдник</b>                                                               |           |          |               | <b>9,37</b>       | <b>5,45</b>  | <b>27,57</b>  | <b>176,25</b>  |                 |
| <b>Сырники из творога со сгущенным молоком Пром. Производства</b>            |           |          | <b>130/10</b> | <b>9,36</b>       | <b>5,45</b>  | <b>19,26</b>  | <b>173,69</b>  | <b>219-2011</b> |
| творог                                                                       | 101,00    | 100,00   |               |                   |              |               |                |                 |
| крупа манная                                                                 | 8,00      | 8,00     |               |                   |              |               |                |                 |
| яйцо куриное                                                                 | 4,00      | 4,00     |               |                   |              |               |                |                 |
| сахар песок                                                                  | 8,00      | 8,00     |               |                   |              |               |                |                 |
| мука пшеничная в/с                                                           | 30,00     | 30,00    |               |                   |              |               |                |                 |
| масло растительное                                                           | 1,20      | 1,20     |               |                   |              |               |                |                 |
| масса полуфабриката                                                          |           | 150,00   |               |                   |              |               |                |                 |
| молоко сгущенное                                                             | 10,00     | 10,00    |               |                   |              |               |                |                 |
| или                                                                          |           |          |               |                   |              |               |                |                 |
| <b>Булочка промышленного производства</b>                                    |           |          | <b>50</b>     | <b>3,87</b>       | <b>3,75</b>  | <b>28,44</b>  | <b>163,17</b>  |                 |
| <b>Чай с сахаром</b>                                                         |           |          | <b>150</b>    | <b>0,01</b>       | <b>0,00</b>  | <b>8,31</b>   | <b>2,56</b>    | <b>378-2011</b> |
| чай чёрный                                                                   | 0,40      | 0,40     |               |                   |              |               |                |                 |
| вода                                                                         | 150,00    | 150,00   |               |                   |              |               |                |                 |
| сахар песок                                                                  | 6,00      | 6,00     |               |                   |              |               |                |                 |
| <b>Итого:</b>                                                                |           |          |               | <b>33,57</b>      | <b>29,60</b> | <b>165,27</b> | <b>1046,19</b> |                 |
| <b>2 день</b>                                                                |           |          |               |                   |              |               |                |                 |
| Наименование блюда                                                           | Брутто. г | Нетто. г | Выход, г      | Химический состав |              |               |                |                 |
|                                                                              |           |          |               | Белки, г          | Жиры, г      | Угл., г       | ЭЦ, ккал       |                 |
| <b>Завтрак</b>                                                               |           |          |               | <b>9,09</b>       | <b>10,17</b> | <b>30,58</b>  | <b>301,48</b>  |                 |
| <b>Бутерброд с сыром</b>                                                     |           |          | <b>20/7</b>   | <b>2,10</b>       | <b>3,08</b>  | <b>8,69</b>   | <b>72,35</b>   | <b>3-2004</b>   |
| хлеб пшеничный                                                               | 20,00     | 20,00    |               |                   |              |               |                |                 |
| сыр                                                                          | 7,07      | 7,00     |               |                   |              |               |                |                 |
| <b>Омлет натуральный</b>                                                     |           |          | <b>130</b>    | <b>3,89</b>       | <b>5,21</b>  | <b>2,01</b>   | <b>107,23</b>  | <b>210-2011</b> |
| яйцо куриное                                                                 | 86,58     | 86,58    |               |                   |              |               |                |                 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                                | 50,80     | 50,80    |               |                   |              |               |                |                 |
| масса омлетной массы                                                         |           | 137,38   |               |                   |              |               |                |                 |
| соль йодированная                                                            | 0,40      | 0,40     |               |                   |              |               |                |                 |
| масло растительное                                                           | 1,38      | 1,38     |               |                   |              |               |                |                 |
| <b>Чай с молоком и сахаром</b>                                               |           |          | <b>150</b>    | <b>1,45</b>       | <b>1,58</b>  | <b>11,33</b>  | <b>67,60</b>   | <b>685-2004</b> |
| чай чёрный                                                                   | 0,50      | 0,50     |               |                   |              |               |                |                 |
| сахар песок                                                                  | 9,00      | 9,00     |               |                   |              |               |                |                 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                                | 50,00     | 50,00    |               |                   |              |               |                |                 |
| вода                                                                         | 130,00    | 130,00   |               |                   |              |               |                |                 |
| <b>Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов</b>       |           |          | <b>20</b>     | <b>1,65</b>       | <b>0,3</b>   | <b>8,55</b>   | <b>54,3</b>    |                 |
| <b>Второй завтрак</b>                                                        |           |          |               | <b>0,76</b>       | <b>0,00</b>  | <b>10,90</b>  | <b>62,30</b>   |                 |
| <b>Напиток из ягодно-яблочной смеси</b>                                      |           |          | <b>150</b>    | <b>0,76</b>       | <b>0,00</b>  | <b>10,90</b>  | <b>62,30</b>   | <b>344-2011</b> |
| ягодно-яблочная смесь                                                        | 12,00     | 12,00    |               |                   |              |               |                |                 |
| сахар песок                                                                  | 7,00      | 7,00     |               |                   |              |               |                |                 |
| вода питьевая                                                                | 140,00    | 140,00   |               |                   |              |               |                |                 |
| или                                                                          |           |          |               |                   |              |               |                |                 |
| <b>Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)</b>     |           |          | <b>150</b>    | <b>0,95</b>       | <b>0,20</b>  | <b>15,4</b>   | <b>90,00</b>   |                 |
| <b>Обед</b>                                                                  |           |          |               | <b>10,84</b>      | <b>19,06</b> | <b>87,37</b>  | <b>494,70</b>  |                 |
| <b>Икра кабачковая</b>                                                       |           |          | <b>30</b>     | <b>0,18</b>       | <b>1,12</b>  | <b>1,38</b>   | <b>16,7</b>    | <b>73-2011</b>  |
| или                                                                          |           |          |               |                   |              |               |                |                 |
| <b>Салат Здоровье</b>                                                        |           |          | <b>30</b>     | <b>0,42</b>       | <b>1,22</b>  | <b>1,83</b>   | <b>20,20</b>   | <b>34-2011</b>  |
| морковь до 01.01.-20%                                                        | 12,00     | 9,60     |               |                   |              |               |                |                 |
| морковь с 01.01.-25%                                                         | 12,77     | 9,60     |               |                   |              |               |                |                 |
| масса отварной моркови                                                       |           | 8,00     |               |                   |              |               |                |                 |
| свекла - до 01.01 - 20%                                                      | 17,25     | 13,80    |               |                   |              |               |                |                 |
| с 01.01 - 25%                                                                | 18,35     | 13,80    |               |                   |              |               |                |                 |
| масса отварной свеклы                                                        |           | 12,00    |               |                   |              |               |                |                 |
| горошек зеленый консервированный                                             | 12,01     | 7,80     |               |                   |              |               |                |                 |
| масло растительное                                                           | 1,00      | 1,00     |               |                   |              |               |                |                 |
| <b>Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной</b>                   |           |          | <b>180</b>    | <b>2,69</b>       | <b>5,51</b>  | <b>7,76</b>   | <b>78,57</b>   | <b>108-2011</b> |
| картофель - 01.09.-31.10. - 25%                                              | 23,94     | 18,00    |               |                   |              |               |                |                 |
| 01.11.-31.12. -30%                                                           | 25,74     | 18,00    |               |                   |              |               |                |                 |
| 01.01.-29.02 - 35%                                                           | 27,72     | 18,00    |               |                   |              |               |                |                 |
| 01.03 - 40%                                                                  | 30,06     | 18,00    |               |                   |              |               |                |                 |
| морковь до 01.01.-20%                                                        | 11,25     | 9,00     |               |                   |              |               |                |                 |
| морковь с 01.01.-25%                                                         | 11,97     | 9,00     |               |                   |              |               |                |                 |
| лук репчатый                                                                 | 10,71     | 9,00     |               |                   |              |               |                |                 |
| капуста б/кочанная                                                           | 33,75     | 27,00    |               |                   |              |               |                |                 |
| лавровый лист                                                                | 0,01      | 0,01     |               |                   |              |               |                |                 |

|                                                                       |           |          |          |                   |         |         |          |          |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------------|---------|---------|----------|----------|
| масло растительное                                                    | 1,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |          |
| сметана 15%                                                           | 4,00      | 4,00     |          |                   |         |         |          |          |
| бульон куриный                                                        | 167,00    | 167,00   |          |                   |         |         |          |          |
| Кура запеченная в молочном соусе                                      |           |          | 60       | 2,12              | 8,19    | 2,90    | 113,00   | 494-2004 |
| грудка куриная                                                        | 101,25    | 75,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масса запеченной куры                                                 |           | 40,00    |          |                   |         |         |          |          |
| соус молочный (597-2004)                                              |           | 20,00    |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое                                                       | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |          |
| соль йодированная                                                     | 0,20      | 0,20     |          |                   |         |         |          |          |
| мука пшеничная                                                        | 2,10      | 2,10     |          |                   |         |         |          |          |
| Макароны отварные                                                     |           |          | 120      | 2,10              | 3,69    | 42      | 123      | 309-2011 |
| макаронные изделия                                                    | 42,00     | 42,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Напиток из свежих ягод                                                |           |          | 150      | 0,08              | 0,00    | 12,58   | 47,23    | 357-2002 |
| смородина с/м                                                         | 13,00     | 13,00    |          |                   |         |         |          |          |
| или брусника с/м                                                      | 13,00     | 13,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 9,00      | 9,00     |          |                   |         |         |          |          |
| вода питьевая                                                         | 142,00    | 142,00   |          |                   |         |         |          |          |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Компот из смородины                                                   |           |          | 150      | 0,01              | 0,06    | 11,19   | 47,23    | 342-2011 |
| смородина                                                             | 13,00     | 13,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 9,00      | 9,00     |          |                   |         |         |          |          |
| вода питьевая                                                         | 150,00    | 150,00   |          |                   |         |         |          |          |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |           |          | 20       | 1,65              | 0,3     | 8,55    | 54,30    |          |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |           |          | 20       | 2,02              | 0,25    | 12,20   | 58,40    |          |
| Полдник                                                               |           |          |          | 7,83              | 4,04    | 21,36   | 266,36   |          |
| Булочка Домашняя                                                      |           |          | 50       | 2,90              | 1,78    | 21,36   | 202,3    | 424-2011 |
| мука пшеничная в/с                                                    | 35,00     | 35,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 1,10      | 1,10     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 0,90      | 0,90     |          |                   |         |         |          |          |
| соль йодированная                                                     | 0,50      | 0,50     |          |                   |         |         |          |          |
| дрожжи саф момент                                                     | 0,45      | 0,45     |          |                   |         |         |          |          |
| вода питьевая                                                         | 10,00     | 10,00    |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 5,60      | 5,60     |          |                   |         |         |          |          |
| яйцо куриное                                                          | 0,70      | 0,70     |          |                   |         |         |          |          |
| тесто дрожжевое                                                       |           | 59,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 0,50      | 0,50     |          |                   |         |         |          |          |
| яйцо куриное                                                          | 0,80      | 0,80     |          |                   |         |         |          |          |
| мука пшеничная в/с                                                    | 1,20      | 1,20     |          |                   |         |         |          |          |
| масса полуфабриката                                                   |           | 62,50    |          |                   |         |         |          |          |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Мучные изделия промышленного производства                             |           |          | 50       | 4,68              | 1,50    | 30,30   | 158,36   |          |
| Молоко кипяченое питьевое                                             |           |          | 157,5    | 150               | 150     | 4,93    | 2,26     | 6,60     |
|                                                                       |           |          |          | 108,00            |         |         |          |          |
| Итого:                                                                |           |          |          | 28,52             | 33,27   | 150,21  | 1124,84  |          |
| 3 день                                                                |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав |         |         |          |          |
|                                                                       |           |          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угл., г | ЭЦ, ккал |          |
| Завтрак                                                               |           |          |          | 8,27              | 12,01   | 44,05   | 290,56   |          |
| Бутерброд с маслом                                                    |           |          | 20/6     | 1,83              | 5,06    | 10,96   | 102,00   | 3-2004   |
| хлеб пшеничный                                                        | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 6,00      | 6,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Каша пшенная молочная жидкая                                          |           |          | 150      | 3,89              | 3,89    | 20,55   | 107,36   | 781-2011 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 95,00     | 95,00    |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 42,00     | 42,00    |          |                   |         |         |          |          |
| пшено                                                                 | 19,00     | 19,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масса каши                                                            |           | 150,00   |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Какао с молоком                                                       |           |          | 180      | 2,55              | 3,06    | 12,54   | 81,20    | 382-2011 |
| какао-порошок                                                         | 1,16      | 1,16     |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 8,33      | 8,33     |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 105,00    | 105,00   |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 75,00     | 75,00    |          |                   |         |         |          |          |
| Второй завтрак                                                        |           |          |          | 0,14              | 0,12    | 12,03   | 72,00    |          |
| Напиток из изюма + Витамин С                                          |           |          | 150      | 0,14              | 0,12    | 12,03   | 72,00    | 348-2011 |
| изюм светлый                                                          | 13,00     | 13,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 9,00      | 9,00     |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 135,00    | 135,00   |          |                   |         |         |          |          |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)     |           |          | 180      | 0,95              | 0,20    | 15,4    | 90,00    |          |

|                                                                       |           |          |          |                   |         |         |          |          |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------------|---------|---------|----------|----------|
| Обед                                                                  |           |          |          | 12,93             | 12,79   | 61,10   | 448,7    |          |
| Нарезка из отварной свеклы                                            |           |          | 30       | 0,26              | 0,04    | 2,11    | 15,12    | 44-1996  |
| свекла - до 01.01 - 20%                                               |           |          | 81,75    | 65,40             |         |         |          |          |
| свекла - от 01.01 - 25%                                               |           |          | 86,98    | 65,40             |         |         |          |          |
| свекла отварная                                                       |           |          |          | 30,00             |         |         |          |          |
| соль йодированная                                                     |           |          | 0,30     | 0,30              |         |         |          |          |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                                   |           |          | 30       | 0,23              | 1,48    | 0,89    | 17,81    | 24-2011  |
| помидоры свежие грунтовые                                             |           |          | 17,70    | 15,00             |         |         |          |          |
| или помидоры свежие парниковые                                        |           |          | 15,75    | 15,00             |         |         |          |          |
| огурцы свежие грунтовые                                               |           |          | 14,70    | 14,00             |         |         |          |          |
| или огурцы свежие парниковые                                          |           |          | 14,28    | 14,00             |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    |           |          | 1,00     | 1,00              |         |         |          |          |
| Суп картофельный с мясом со сметаной                                  |           |          | 180      | 2,10              | 4,56    | 7,97    | 106,85   | 82-2011  |
| говядина I категории                                                  |           |          | 16,80    | 16,00             |         |         |          |          |
| масса отварного мяса                                                  |           |          |          | 3,00              |         |         |          |          |
| морковь до 01.01 -20%                                                 |           |          | 10,00    | 8,00              |         |         |          |          |
| с 01.01 - 25%                                                         |           |          | 10,64    | 8,00              |         |         |          |          |
| лук репчатый                                                          |           |          | 8,33     | 7,00              |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    |           |          | 2,00     | 2,00              |         |         |          |          |
| картофель - 01.09.-31.10. - 25%                                       |           |          | 59,85    | 45,00             |         |         |          |          |
| 01.11.-31.12. -30%                                                    |           |          | 64,35    | 45,00             |         |         |          |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                                     |           |          | 69,30    | 45,00             |         |         |          |          |
| 01.03 - 40%                                                           |           |          | 75,15    | 45,00             |         |         |          |          |
| лавровый лист                                                         |           |          | 0,01     | 0,01              |         |         |          |          |
| сметана 15%                                                           |           |          | 4,00     | 4,00              |         |         |          |          |
| вода питьевая                                                         |           |          | 158,00   | 158,00            |         |         |          |          |
| Тефтели мясные                                                        |           |          | 50       | 2,98              | 3,50    | 7,98    | 78,36    | 423-1996 |
| фарш говяжий                                                          |           |          | 3,65     | 3,58              |         |         |          |          |
| фарш куриный                                                          |           |          | 33,86    | 33,20             |         |         |          |          |
| лук репчатый                                                          |           |          | 8,16     | 6,86              |         |         |          |          |
| крупа рис круглый                                                     |           |          | 4,65     | 4,65              |         |         |          |          |
| яйцо куриное                                                          |           |          | 1,20     | 1,20              |         |         |          |          |
| мука пшеничная в/с                                                    |           |          | 4,00     | 4,00              |         |         |          |          |
| масса п/ф                                                             |           |          |          | 80,00             |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    |           |          | 0,50     | 0,50              |         |         |          |          |
| Капуста тушеная                                                       |           |          | 120      | 3,30              | 2,80    | 10,89   | 87,36    | 482-1996 |
| капуста б/кочанная                                                    |           |          | 158,75   | 127,00            |         |         |          |          |
| морковь до 01.01.-20%                                                 |           |          | 17,25    | 13,80             |         |         |          |          |
| с 01.01 - 25%                                                         |           |          | 18,35    | 13,80             |         |         |          |          |
| томатная паста (без консервантов и красителей)                        |           |          | 2,30     | 2,30              |         |         |          |          |
| лук репчатый                                                          |           |          | 10,71    | 9,00              |         |         |          |          |
| соль йодированная                                                     |           |          | 0,80     | 0,80              |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    |           |          | 1,80     | 1,80              |         |         |          |          |
| Компот из ягодно-яблочной смеси                                       |           |          | 150      | 0,65              | 0,00    | 11,40   | 46,57    | 344-2011 |
| ягодно-яблочная смесь                                                 |           |          | 15,00    | 15,00             |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           |           |          | 9,00     | 9,00              |         |         |          |          |
| вода питьевая                                                         |           |          | 150,00   | 150,00            |         |         |          |          |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |           |          | 25       | 2,02              | 0,25    | 12,20   | 58,40    |          |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |           |          | 25       | 1,62              | 0,2     | 8,55    | 56       |          |
| Полдник                                                               |           |          |          | 4,03              | 11,80   | 39,82   | 167,66   |          |
| Булочка пром. Производства                                            |           |          | 60       | 4,02              | 16,64   | 45,47   | 221,00   |          |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Коржик молочный                                                       |           |          | 50       | 3,99              | 11,8    | 31,5    | 142,30   | 456-2011 |
| яйцо куриное                                                          |           |          | 3,50     | 3,50              |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           |           |          | 7,40     | 7,40              |         |         |          |          |
| мука пшеничная в/с                                                    |           |          | 35,30    | 35,30             |         |         |          |          |
| сода пищевая                                                          |           |          | 0,10     | 0,10              |         |         |          |          |
| лимонная кислота                                                      |           |          | 0,02     | 0,02              |         |         |          |          |
| вода                                                                  |           |          | 0,05     | 0,05              |         |         |          |          |
| масло сливочное 72,5%                                                 |           |          | 10,00    | 10,00             |         |         |          |          |
| ванилин                                                               |           |          | 0,01     | 0,01              |         |         |          |          |
| масса полуфабриката                                                   |           |          |          | 58                |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    |           |          | 0,60     | 0,60              |         |         |          |          |
| Чай с сахаром и лимоном                                               |           |          | 150/2    | 0,01              | 0,00    | 8,32    | 25,36    | 378-2011 |
| чай чёрный                                                            |           |          | 0,40     | 0,40              |         |         |          |          |
| лимон свежий                                                          |           |          | 2,26     | 2,00              |         |         |          |          |
| вода                                                                  |           |          | 150,00   | 150,00            |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           |           |          | 6,00     | 6,00              |         |         |          |          |
| Итого:                                                                |           |          |          | 25,37             | 36,60   | 144,97  | 978,88   |          |
| 4 день                                                                |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав |         |         |          |          |
|                                                                       |           |          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угл., г | ЭЦ, ккал |          |
| Завтрак                                                               |           |          |          | 8,39              | 10,15   | 37,26   | 293,19   |          |
| Бутерброд с маслом и сыром                                            |           |          | 20/4/9   | 3,46              | 6,08    | 10,71   | 116,23   | 3-2011   |
| масло сливочное 72.5 %                                                |           |          | 5,00     | 4,00              |         |         |          |          |
| сыр                                                                   |           |          | 9,09     | 9,00              |         |         |          |          |
| хлеб пшеничный                                                        |           |          | 20,00    | 20,00             |         |         |          |          |
| Суп молочный рисовый с маслом                                         |           |          | 150      | 1,81              | 2,18    | 13,58   | 89,60    | 162-1996 |

|                                                                          |        |        |            |              |             |              |               |                 |
|--------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-----------------|
| молоко питьевое 2,5% жирности                                            | 120,00 | 120,00 |            |              |             |              |               |                 |
| вода                                                                     | 28,00  | 28,00  |            |              |             |              |               |                 |
| крупа рис круглый                                                        | 14,00  | 14,00  |            |              |             |              |               |                 |
| сахар песок                                                              | 1,20   | 1,20   |            |              |             |              |               |                 |
| соль йодированная                                                        | 0,57   | 0,57   |            |              |             |              |               |                 |
| масло сливочное 72.5 %                                                   | 2,00   | 2,00   |            |              |             |              |               |                 |
| <b>Кофейный напиток</b>                                                  |        |        | <b>170</b> | <b>3,12</b>  | <b>1,89</b> | <b>12,97</b> | <b>87,36</b>  | <b>692-2004</b> |
| кофейный напиток                                                         | 1,90   | 1,90   |            |              |             |              |               |                 |
| сахар песок                                                              | 9,00   | 9,00   |            |              |             |              |               |                 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                            | 65,00  | 65,00  |            |              |             |              |               |                 |
| вода                                                                     | 95,00  | 95,00  |            |              |             |              |               |                 |
| <b>Второй завтрак</b>                                                    |        |        |            | <b>0,71</b>  | <b>0,15</b> | <b>7,39</b>  | <b>69,50</b>  |                 |
| <b>Отвар из шиповника</b>                                                |        |        | <b>150</b> | <b>0,51</b>  | <b>0,21</b> | <b>7,39</b>  | <b>69,50</b>  | <b>388-2011</b> |
| плоды шиповника                                                          | 12,00  | 12,00  |            |              |             |              |               |                 |
| сахар песок                                                              | 6,00   | 6,00   |            |              |             |              |               |                 |
| вода                                                                     | 150,00 | 150,00 |            |              |             |              |               |                 |
| <b>или</b>                                                               |        |        |            |              |             |              |               |                 |
| <b>Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)</b> |        |        | <b>180</b> | <b>0,95</b>  | <b>0,20</b> | <b>15,4</b>  | <b>90,00</b>  |                 |
| <b>Обед</b>                                                              |        |        |            | <b>15,80</b> | <b>9,79</b> | <b>60,18</b> | <b>496,47</b> |                 |
| <b>Яйцо отварное</b>                                                     |        |        | <b>40</b>  | <b>5,10</b>  | <b>4,60</b> | <b>0,30</b>  | <b>63,50</b>  |                 |
| яйцо куриное                                                             | 40,00  | 40,00  |            |              |             |              |               |                 |
| <b>или</b>                                                               |        |        |            |              |             |              |               |                 |
| <b>Салат "Цветной"</b>                                                   |        |        | <b>30</b>  | <b>0,40</b>  | <b>6,35</b> | <b>1,44</b>  | <b>22,20</b>  | <b>39-2011</b>  |
| морковь до 01.01                                                         | 25,00  | 20,00  |            |              |             |              |               |                 |
| морковь с 01.01 - 25%                                                    | 26,60  | 20,00  |            |              |             |              |               |                 |
| масса вареной моркови                                                    |        | 8,40   |            |              |             |              |               |                 |
| картофель - 01.09.-31.10. - 25%                                          | 33,25  | 25,00  |            |              |             |              |               |                 |
| 01.11.-31.12. - 30%                                                      | 35,75  | 25,00  |            |              |             |              |               |                 |
| 01.01-29.02 - 35%                                                        | 38,50  | 25,00  |            |              |             |              |               |                 |
| 01.03 - 40%                                                              | 41,75  | 25,00  |            |              |             |              |               |                 |
| масса вареного картофеля                                                 |        | 13,20  |            |              |             |              |               |                 |
| соленый огурец                                                           | 12,02  | 7,20   |            |              |             |              |               |                 |
| масло растительное                                                       | 1,30   | 1,30   |            |              |             |              |               |                 |
| <b>или</b>                                                               |        |        |            |              |             |              |               |                 |
| <b>Нарезка из свежих помидор с маслом растительным</b>                   |        |        | <b>30</b>  | <b>0,40</b>  | <b>1,57</b> | <b>1,32</b>  | <b>21,84</b>  | <b>58-2006</b>  |
| помидоры свежие парниковые                                               | 30,45  | 29,00  |            |              |             |              |               |                 |
| или помидоры свежие грунтовые                                            | 30,45  | 29,00  |            |              |             |              |               |                 |
| масло растительное                                                       | 1,00   | 1,00   |            |              |             |              |               |                 |
| <b>Борщ с мясом и сметаной</b>                                           |        |        | <b>180</b> | <b>1,94</b>  | <b>3,10</b> | <b>9,68</b>  | <b>73,38</b>  | <b>62-2011</b>  |
| говядина I категории                                                     | 16,80  | 16,00  |            |              |             |              |               |                 |
| масса отварного мяса                                                     |        | 3,00   |            |              |             |              |               |                 |
| картофель - 01.09.-31.10. - 25%                                          | 23,94  | 18,00  |            |              |             |              |               |                 |
| 01.11.-31.12. - 30%                                                      | 25,74  | 18,00  |            |              |             |              |               |                 |
| 01.01-29.02 - 35%                                                        | 27,72  | 18,00  |            |              |             |              |               |                 |
| 01.03 - 40%                                                              | 30,06  | 18,00  |            |              |             |              |               |                 |
| капуста б/кочанная                                                       | 16,88  | 13,50  |            |              |             |              |               |                 |
| свекла - до 01.01 - 20%                                                  | 33,75  | 27,00  |            |              |             |              |               |                 |
| с 01.01 - 25%                                                            | 35,91  | 27,00  |            |              |             |              |               |                 |
| морковь до 01.01.-20%                                                    | 12,38  | 9,90   |            |              |             |              |               |                 |
| с 01.01 - 25%                                                            | 13,17  | 9,90   |            |              |             |              |               |                 |
| томатная паста (без консервантов и красителей)                           | 2,00   | 2,00   |            |              |             |              |               |                 |
| лавровый лист                                                            | 0,01   | 0,01   |            |              |             |              |               |                 |
| лук репчатый                                                             | 9,52   | 8,00   |            |              |             |              |               |                 |
| масло растительное                                                       | 1,50   | 1,50   |            |              |             |              |               |                 |
| сметана 15%                                                              | 4,00   | 4,00   |            |              |             |              |               |                 |
| сахар песок                                                              | 1,20   | 1,20   |            |              |             |              |               |                 |
| соль йодированная                                                        | 1,00   | 1,00   |            |              |             |              |               |                 |
| вода                                                                     | 180,00 | 180,00 |            |              |             |              |               |                 |
| <b>Рыба запеченная</b>                                                   |        |        | <b>50</b>  | <b>6,89</b>  | <b>2,57</b> | <b>0,39</b>  | <b>59,21</b>  | <b>377-2004</b> |
| горбуша с/м с/г                                                          | 85,20  | 60,00  |            |              |             |              |               |                 |
| или минтай с/м б/г                                                       | 81,00  | 60,00  |            |              |             |              |               |                 |
| соль йодированная                                                        | 0,70   | 0,70   |            |              |             |              |               |                 |
| масло растительное                                                       | 1,20   | 1,20   |            |              |             |              |               |                 |
| <b>или</b>                                                               |        |        |            |              |             |              |               |                 |
| <b>Рыба, запеченная в омлете</b>                                         |        |        | <b>50</b>  | <b>12,66</b> | <b>3,30</b> | <b>2,09</b>  | <b>87,86</b>  | <b>148-2001</b> |
| горбуша с/м с/г                                                          | 43,50  | 30,00  |            |              |             |              |               |                 |
| или минтай с/м                                                           | 40,50  | 30,00  |            |              |             |              |               |                 |
| мука пшеничная                                                           | 30,00  | 30,00  |            |              |             |              |               |                 |
| яйцо                                                                     | 25,00  | 25,00  |            |              |             |              |               |                 |
| молоко питьевое                                                          | 10,00  | 10,00  |            |              |             |              |               |                 |
| масло растительное                                                       | 1,00   | 1,00   |            |              |             |              |               |                 |
| <b>Картофельное пюре</b>                                                 |        |        | <b>120</b> | <b>2,39</b>  | <b>3,36</b> | <b>15,72</b> | <b>102,69</b> | <b>312-2011</b> |
| картофель - 01.09.-31.10. - 25%                                          | 113,38 | 79,29  |            |              |             |              |               |                 |
| 01.11.-31.12. - 30%                                                      | 122,10 | 79,29  |            |              |             |              |               |                 |
| 01.01-29.02 - 35%                                                        | 132,41 | 79,29  |            |              |             |              |               |                 |
| 01.03. - 40%                                                             | 83,25  | 79,29  |            |              |             |              |               |                 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                            | 2,86   | 2,86   |            |              |             |              |               |                 |
| масло сливочное 72.5 %                                                   | 2,86   | 2,86   |            |              |             |              |               |                 |
| <b>Напиток из кураги</b>                                                 |        |        | <b>150</b> | <b>0,51</b>  | <b>0,21</b> | <b>12,2</b>  | <b>85,00</b>  | <b>388-2011</b> |
| курага                                                                   | 10,00  | 10,00  |            |              |             |              |               |                 |
| сахар песок                                                              | 9,00   | 9,00   |            |              |             |              |               |                 |
| вода                                                                     | 140,00 | 140,00 |            |              |             |              |               |                 |

|                                                                       |           |          |          |                   |         |         |          |          |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------------|---------|---------|----------|----------|
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |           |          | 20       | 1,65              | 0,3     | 8,55    | 54,3     |          |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |           |          | 25       | 2,02              | 0,25    | 12,20   | 58,40    |          |
| Полдник                                                               |           |          |          | 4,52              | 13,25   | 40,92   | 290,00   |          |
| Слойка с повидлом                                                     |           |          | 50       | 2,77              | 10,00   | 38,25   | 243,33   | 418-2011 |
| тесто слоеное промышленного производства                              | 50,00     | 50,00    |          |                   |         |         |          |          |
| повидло                                                               | 12,00     | 12,00    |          |                   |         |         |          |          |
| яйцо куриное                                                          | 0,70      | 0,70     |          |                   |         |         |          |          |
| масса полуфабриката                                                   |           | 62,00    |          |                   |         |         |          |          |
| мука пшеничная в/с                                                    | 0,80      | 0,80     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 0,60      | 0,60     |          |                   |         |         |          |          |
| Напиток из вишни                                                      |           |          | 150      | 0,10              | 0,10    | 12,55   | 32,60    | 342-2011 |
| вишня                                                                 | 12,00     | 12,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 6,00      | 6,00     |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 135,00    | 140,00   |          |                   |         |         |          |          |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Кисломолочный напиток                                                 |           |          | 150      | 1,75              | 3,25    | 2,67    | 46,67    | 698-2004 |
| Итого:                                                                |           |          |          | 29,42             | 43,80   | 145,74  | 1149,16  |          |
| 5 день                                                                |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав |         |         |          |          |
|                                                                       |           |          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угл., г | ЭЦ, ккал |          |
| Завтрак                                                               |           |          |          | 8,37              | 9,20    | 40,9    | 269,4    |          |
| Каша жидкая молочная гречневая                                        |           |          | 150      | 3,02              | 2,56    | 18,89   | 108,36   | 182-2011 |
| крупа гречневая                                                       | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 48,00     | 48,00    |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 90,00     | 90,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масса каши                                                            |           | 150,00   |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72,5 %                                                | 1,50      | 1,50     |          |                   |         |         |          |          |
| Бутерброд с сыром                                                     |           |          | 20/9     | 3,89              | 5,06    | 10,66   | 92,85    | 3-2004   |
| хлеб пшеничный                                                        | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сыр                                                                   | 9,09      | 9,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Чай с молоком и сахаром                                               |           |          | 170      | 1,46              | 1,58    | 11,34   | 68,23    | 685-2004 |
| чай чёрный                                                            | 0,50      | 0,50     |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 9,00      | 9,00     |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 55,00     | 55,00    |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 145,00    | 145,00   |          |                   |         |         |          |          |
| Второй завтрак                                                        |           |          |          | 0,12              | 0,13    | 9,23    | 55,00    |          |
| Напиток из брусники                                                   |           |          | 150      | 0,12              | 0,12    | 9,23    | 55,00    | 342-2011 |
| брусника                                                              | 10,00     | 10,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 9,00      | 9,00     |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 135,00    | 135,00   |          |                   |         |         |          |          |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Напиток из ягодно-яблочной смеси                                      |           |          | 150      | 0,10              | 0,00    | 13,68   | 55,00    | 344-2011 |
| ягодно-яблочная смесь                                                 | 14,00     | 14,00    |          |                   |         |         |          |          |
| или ягодно-яблочная смесь "Рябина"                                    | 14,00     | 14,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 7,00      | 7,00     |          |                   |         |         |          |          |
| вода питьевая                                                         | 140,00    | 140,00   |          |                   |         |         |          |          |
| Обед                                                                  |           |          |          | 16,75             | 21,03   | 71,85   | 487,27   |          |
| Нарезка из отварной моркови с зеленым горошком                        |           |          | 30       | 0,25              | 0,00    | 1,90    | 8,93     | 11-2004  |
| морковь до 01.01.-20%                                                 | 54,50     | 43,60    |          |                   |         |         |          |          |
| с 01.01 - 25%                                                         | 72,49     | 54,50    |          |                   |         |         |          |          |
| масса отварной моркови                                                |           | 40,00    |          |                   |         |         |          |          |
| горошек зеленый консервированный                                      | 15,40     | 10,00    |          |                   |         |         |          |          |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным                       |           |          | 30       | 0,30              | 2,12    | 0,5     | 23,00    | 24-1996  |
| огурцы свежие парниковые                                              | 50,40     | 48,00    |          |                   |         |         |          |          |
| или огурцы свежие грунтовые                                           | 50,40     | 48,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Нарезка из соленых огурцов                                            |           |          | 30       | 0,2               | 0,0     | 0,1     | 6,25     | 2011     |
| огурцы соленые                                                        | 57,0      | 30,0     |          |                   |         |         |          |          |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Рыбный суп                                                            |           |          | 180      | 2,83              | 3,69    | 4,98    | 76,00    | 48-2011  |
| горбуша с/м с/г                                                       | 39,15     | 27,00    |          |                   |         |         |          |          |
| или минтай с/м б/г                                                    | 36,45     | 27,00    |          |                   |         |         |          |          |
| или сом с/м с/г                                                       | 44,28     | 27,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масса отварной рыбы                                                   |           | 15,00    |          |                   |         |         |          |          |
| картофель - 01.09-31.10 - 25%                                         | 47,88     | 36,00    |          |                   |         |         |          |          |
| 01.11-31.12 - 30%                                                     | 51,48     | 36,00    |          |                   |         |         |          |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                                     | 55,44     | 36,00    |          |                   |         |         |          |          |
| 01.03 - 40%                                                           | 60,12     | 36,00    |          |                   |         |         |          |          |
| крупа перловая или рисовая                                            | 5,00      | 5,00     |          |                   |         |         |          |          |
| морковь до 01.01.-20%                                                 | 8,75      | 7,00     |          |                   |         |         |          |          |
| морковь от 01.01.-25%                                                 | 9,31      | 7,00     |          |                   |         |         |          |          |
| лук репчатый                                                          | 5,95      | 5,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 1,50      | 1,50     |          |                   |         |         |          |          |
| лавровый лист                                                         | 0,01      | 0,01     |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 180,00    | 180,00   |          |                   |         |         |          |          |
| соль йодированная                                                     | 1,20      | 1,20     |          |                   |         |         |          |          |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |

|                                                                       |        |        |       |       |       |        |         |          |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|---------|----------|
| Суп-лапша с фрикадельками мясными                                     |        |        | 180   | 7,75  | 9,89  | 21,4   | 178,36  | 38-2004  |
| макаронные изделия (лапша)                                            | 8,00   | 8,00   |       |       |       |        |         |          |
| морковь до 01.01.-20%                                                 | 12,50  | 10,00  |       |       |       |        |         |          |
| с 01.01.-25%                                                          | 13,30  | 10,00  |       |       |       |        |         |          |
| лук репчатый                                                          | 9,52   | 8,00   |       |       |       |        |         |          |
| масло растительное                                                    | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |         |          |
| картофель - 01.09.-31.10.-25%                                         | 53,20  | 40,00  |       |       |       |        |         |          |
| 01.11.-31.12.-30%                                                     | 57,20  | 40,00  |       |       |       |        |         |          |
| 01.01.-29.02.-35%                                                     | 61,60  | 40,00  |       |       |       |        |         |          |
| 01.03.-40%                                                            | 66,80  | 40,00  |       |       |       |        |         |          |
| соль йодированная                                                     | 1,20   | 1,50   |       |       |       |        |         |          |
| вода                                                                  | 180,00 | 180,00 |       |       |       |        |         |          |
| фрикадельки                                                           |        |        |       |       |       |        |         |          |
| фарш куриный                                                          | 17,85  | 17,50  |       |       |       |        |         |          |
| фарш говяжий                                                          | 17,85  | 17,50  |       |       |       |        |         |          |
| лук репчатый                                                          | 3,21   | 2,70   |       |       |       |        |         |          |
| яйцо куриное                                                          | 1,30   | 1,90   |       |       |       |        |         |          |
| соль йодированная                                                     | 0,30   | 0,30   |       |       |       |        |         |          |
| масса полуфабриката                                                   |        | 39,60  |       |       |       |        |         |          |
|                                                                       | 0,00   |        |       |       |       |        |         |          |
| Овощное рагу с мясом                                                  |        |        | 150   | 10,00 | 10,59 | 27,80  | 262,00  | 136-2008 |
| фарш говяжий                                                          | 49,92  | 48,94  |       |       |       |        |         |          |
| или фарш куриный                                                      | 34,43  | 33,75  |       |       |       |        |         |          |
| масса готового мяса                                                   |        | 25,00  |       |       |       |        |         |          |
| картофель - 01.09.-31.10.-25%                                         | 53,20  | 40,00  |       |       |       |        |         |          |
| 01.11.-31.12.-30%                                                     | 57,20  | 40,00  |       |       |       |        |         |          |
| 01.01.-29.02.-35%                                                     | 61,60  | 40,00  |       |       |       |        |         |          |
| 01.03.-40%                                                            | 66,80  | 40,00  |       |       |       |        |         |          |
| морковь до 01.01.-20%                                                 | 22,50  | 18,00  |       |       |       |        |         |          |
| с 01.01.-25%                                                          | 23,94  | 18,00  |       |       |       |        |         |          |
| капуста б/кочанная                                                    | 68,75  | 55,00  |       |       |       |        |         |          |
| лук репчатый                                                          | 14,28  | 12,00  |       |       |       |        |         |          |
| лавровый лист                                                         | 0,01   | 0,01   |       |       |       |        |         |          |
| томатная паста                                                        | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |         |          |
| соль йодированная                                                     | 1,50   | 1,50   |       |       |       |        |         |          |
| масло сливочное 72,5 %                                                | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |         |          |
| Компот из яблок + Витамин С                                           |        |        | 150   | 0,06  | 0,06  | 11,61  | 46,85   | 342-2011 |
| яблоки свежие                                                         | 16,95  | 15,00  |       |       |       |        |         |          |
| аскорбиновая кислота                                                  | 0,02   | 0,02   |       |       |       |        |         |          |
| сахар песок                                                           | 8,00   | 8,00   |       |       |       |        |         |          |
| вода питьевая                                                         | 150    | 150    |       |       |       |        |         |          |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |        |        | 25    | 1,65  | 0,3   | 8,55   | 67,87   |          |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |        |        | 25    | 2,02  | 0,25  | 12,20  | 58,40   |          |
| Полдник                                                               |        |        |       | 5,89  | 1,90  | 20,40  | 147,45  |          |
| Колобки творожные с молоком сгущенным                                 |        |        | 130   | 5,89  | 1,90  | 11,87  | 129,56  | 102-2018 |
| творог 9 %                                                            | 99,99  | 99,00  |       |       |       |        |         |          |
| мука пшеничная в/с                                                    | 20,00  | 20,00  |       |       |       |        |         |          |
| крупа манная                                                          | 10,00  | 10,00  |       |       |       |        |         |          |
| сахар песок                                                           | 4,50   | 4,50   |       |       |       |        |         |          |
| яйцо куриное                                                          | 4,00   | 4,00   |       |       |       |        |         |          |
| масса полуфабриката                                                   | 137,50 | 137,50 |       |       |       |        |         |          |
| масло растительное                                                    | 1,20   | 1,20   |       |       |       |        |         |          |
| молоко сгущенное                                                      | 10,00  | 10,00  |       |       |       |        |         |          |
| или                                                                   |        |        |       |       |       |        |         |          |
| Творожный кекс                                                        |        |        | 60    | 7,33  | 6,07  | 12,30  | 161,73  | 64-2017  |
| творог 9%                                                             | 24,54  | 24,30  |       |       |       |        |         |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 13,30  | 13,30  |       |       |       |        |         |          |
| яйцо куриное                                                          | 6,00   | 6,00   |       |       |       |        |         |          |
| сахар песок                                                           | 8,00   | 8,00   |       |       |       |        |         |          |
| масло сливочное 72,5 %                                                | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |         |          |
| крупа манная                                                          | 13,30  | 13,30  |       |       |       |        |         |          |
| соль йодированная                                                     | 0,30   | 0,30   |       |       |       |        |         |          |
| сода пищевая                                                          | 0,10   | 0,10   |       |       |       |        |         |          |
| лимонная кислота                                                      | 0,30   | 0,30   |       |       |       |        |         |          |
| вода питьевая                                                         | 1,00   | 1,00   |       |       |       |        |         |          |
| масло растительное                                                    | 0,80   | 0,80   |       |       |       |        |         |          |
| масса полуфабриката                                                   |        | 72     |       |       |       |        |         |          |
| Чай с сахаром и лимоном                                               |        |        | 150/2 | 0,01  | 0,00  | 8,10   | 17,89   | 378-2011 |
| чай чёрный                                                            | 0,30   | 0,30   |       |       |       |        |         |          |
| лимон свежий                                                          | 2,26   | 2,00   |       |       |       |        |         |          |
| вода                                                                  | 150,00 | 150,00 |       |       |       |        |         |          |
| сахар песок                                                           | 4,00   | 4,00   |       |       |       |        |         |          |
| Итого:                                                                |        |        |       | 31,13 | 32,26 | 142,37 | 959,16  |          |
| Итого за 5 дней (завтрак):                                            |        |        |       | 41,65 | 46,86 | 204,46 | 1404,91 |          |
| Итого за 5 дней (второй завтрак):                                     |        |        |       | 10,49 | 9,68  | 50,35  | 348,80  |          |
| Итого за 5 дней (обед):                                               |        |        |       | 72,48 | 81,27 | 355,72 | 2456,80 |          |
| Итого за 5 дней (полдник):                                            |        |        |       | 31,63 | 36,44 | 150,06 | 1047,72 |          |
| 6 день                                                                |        |        |       |       |       |        |         |          |

| Наименование блюда                                       | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав |         |         |          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------------|---------|---------|----------|-----------|
|                                                          |           |          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угл., г | ЭЦ, ккал |           |
| Завтрак                                                  |           |          |          | 7,16              | 10,62   | 39,0    | 295,4    |           |
| Бутерброд с маслом                                       |           |          | 20/6     | 1,83              | 5,06    | 10,96   | 102,00   | 3-2004    |
| хлеб пшеничный                                           | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |           |
| масло сливочное 72,5 %                                   | 6,00      | 6,00     |          |                   |         |         |          |           |
| Каша жидкая молочная ячневая                             |           |          | 150      | 2,78              | 2,50    | 15,55   | 113,10   | 182-2011  |
| крупя ячневая                                            | 16,00     | 16,00    |          |                   |         |         |          |           |
| вода                                                     | 42,00     | 42,00    |          |                   |         |         |          |           |
| молоко питьевое 2,5% жирности                            | 100,00    | 100,00   |          |                   |         |         |          |           |
| сахар песок                                              | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |           |
| масса кашин                                              |           | 150,00   |          |                   |         |         |          |           |
| масло сливочное 72,5 %                                   | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |           |
| Какао с молоком                                          |           |          | 150      | 2,55              | 3,06    | 12,53   | 80,33    | 382-2011  |
| какао-порошок                                            | 1,16      | 1,16     |          |                   |         |         |          |           |
| сахар песок                                              | 8,33      | 8,33     |          |                   |         |         |          |           |
| вода                                                     | 83,00     | 83,00    |          |                   |         |         |          |           |
| молоко питьевое 2,5% жирности                            | 67,00     | 67,00    |          |                   |         |         |          |           |
| Второй завтрак                                           |           |          |          | 0,51              | 0,21    | 12,20   | 65,50    |           |
| Отвар из шиповника                                       |           |          | 150      | 0,51              | 0,21    | 12,2    | 65,50    | 388-2011  |
| плоды шиповника                                          | 12,00     | 12,00    |          |                   |         |         |          |           |
| сахар песок                                              | 6,00      | 6,00     |          |                   |         |         |          |           |
| вода                                                     | 150,00    | 150,00   |          |                   |         |         |          |           |
| Обед                                                     |           |          |          | 16,79             | 18,61   | 65,59   | 488,29   |           |
| Икра кабачковая                                          |           |          | 30       | 0,21              | 1,12    | 1,38    | 16,7     | 73-2011   |
| или                                                      |           |          |          |                   |         |         |          |           |
| Салат из отварной свеклы и моркови с маслом растительным |           |          | 30       | 0,31              | 1,5     | 2,38    | 28,92    | 21/1-2011 |
| морковь до 01.01.-20%                                    | 31,25     | 25,00    |          |                   |         |         |          |           |
| с 01.01.-25%                                             | 33,25     | 25,00    |          |                   |         |         |          |           |
| масса отварной моркови                                   |           | 12,00    |          |                   |         |         |          |           |
| свекла до 01.01.-20%                                     | 46,38     | 37,10    |          |                   |         |         |          |           |
| свекла - от 01.01.-25%                                   | 49,34     | 37,10    |          |                   |         |         |          |           |
| масса отварной свеклы                                    |           | 17,0     |          |                   |         |         |          |           |
| соль йодированная                                        | 0,20      | 0,20     |          |                   |         |         |          |           |
| масло растительное                                       | 1,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |           |
| или                                                      |           |          |          |                   |         |         |          |           |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                      |           |          | 30       | 0,24              | 1,80    | 1,11    | 22,26    | 54-2006   |
| помидоры свежие грунтовые                                | 21,24     | 18,00    |          |                   |         |         |          |           |
| или помидоры свежие парниковые                           | 18,90     | 18,00    |          |                   |         |         |          |           |
| огурцы свежие грунтовые                                  | 11,55     | 11,00    |          |                   |         |         |          |           |
| или огурцы свежие парниковые                             | 11,22     | 11,00    |          |                   |         |         |          |           |
| масло растительное                                       | 1,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |           |
| Суп гороховый с мясом и гречками                         |           |          | 180/10   | 2,25              | 5,20    | 7,89    | 105,00   | 102-2011  |
| говядина I категории                                     | 16,80     | 16,00    |          |                   |         |         |          |           |
| масса отварного мяса                                     |           | 3,00     |          |                   |         |         |          |           |
| картофель - 01.09.-31.10.-25%                            | 39,90     | 30,00    |          |                   |         |         |          |           |
| 01.11.-31.12.-30%                                        | 42,90     | 30,00    |          |                   |         |         |          |           |
| 01.01.-29.02.-35%                                        | 46,20     | 30,00    |          |                   |         |         |          |           |
| 01.03.-40%                                               | 50,10     | 30,00    |          |                   |         |         |          |           |
| горох лущённый                                           | 9,00      | 9,00     |          |                   |         |         |          |           |
| масло растительное                                       | 2,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |           |
| лук репчатый                                             | 7,14      | 6,00     |          |                   |         |         |          |           |
| морковь до 01.01.-20%                                    | 12,50     | 10,00    |          |                   |         |         |          |           |
| с 01.01.-25%                                             | 13,30     | 10,00    |          |                   |         |         |          |           |
| соль йодированная                                        | 1,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |           |
| вода                                                     | 168,00    | 168,00   |          |                   |         |         |          |           |
| хлеб пшеничный                                           | 16,00     | 10,00    |          |                   |         |         |          |           |
| Суфле мясное                                             |           |          | 50       | 7,67              | 8,80    | 9,20    | 105,19   | 112-2011  |
| фарш куриный                                             | 20,40     | 20,00    |          |                   |         |         |          |           |
| или фарш говяжий                                         | 28,56     | 28,00    |          |                   |         |         |          |           |
| молоко питьевое 2,5% жирности                            | 33,0      | 18,00    |          |                   |         |         |          |           |
| яйцо куриное                                             | 2,80      | 2,80     |          |                   |         |         |          |           |
| масло растительное                                       | 1,50      | 1,50     |          |                   |         |         |          |           |
| морковь до 01.01.-20%                                    | 11,88     | 9,50     |          |                   |         |         |          |           |
| морковь с 01.01.-25%                                     | 12,64     | 9,50     |          |                   |         |         |          |           |
| лук репчатый                                             | 11,31     | 9,50     |          |                   |         |         |          |           |
| масло растительное                                       | 1,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |           |
| масса пассированных овощей                               |           | 11,00    |          |                   |         |         |          |           |
| мука пшеничная в/с                                       | 3,20      | 3,20     |          |                   |         |         |          |           |
| масса полуфабриката                                      |           | 62,5     |          |                   |         |         |          |           |
| Сложный гарнир картофельное пюре ,капуста тушеная        |           |          | 150      |                   |         |         |          |           |
| Картофельное пюре                                        |           |          | 70       | 1,57              | 2,14    | 10,49   | 68,46    | 312-2011  |
| картофель - 01.09.-31.10.-25%                            | 79,51     | 59,78    |          |                   |         |         |          |           |
| 01.11.-31.12.-30%                                        | 85,49     | 59,78    |          |                   |         |         |          |           |
| 01.01.-29.02.-35%                                        | 92,06     | 59,78    |          |                   |         |         |          |           |
| 01.03.-40%                                               | 99,83     | 59,78    |          |                   |         |         |          |           |
| молоко питьевое 2,5% жирности                            | 11,25     | 10,71    |          |                   |         |         |          |           |
| масло сливочное 72,5 %                                   | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |           |
| Капуста тушеная                                          |           |          | 50       | 1,33              | 0,80    | 3,30    | 33,30    | 482-1996  |
| капуста б/кочанная                                       | 62,50     | 50,00    |          |                   |         |         |          |           |

|                                                                              |        |        |            |              |              |               |                |                 |
|------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| морковь до 01.01.-20%                                                        | 6,25   | 5,00   |            |              |              |               |                |                 |
| с 01.01.-25%                                                                 | 6,65   | 5,00   |            |              |              |               |                |                 |
| лук репчатый                                                                 | 4,76   | 4,00   |            |              |              |               |                |                 |
| мука пшеничная в/с                                                           | 1,20   | 1,20   |            |              |              |               |                |                 |
| соль йодированная                                                            | 0,25   | 0,25   |            |              |              |               |                |                 |
| масло растительное                                                           | 1,00   | 1,00   |            |              |              |               |                |                 |
| <b>Кисель из свежих ягод</b>                                                 |        |        | <b>150</b> | <b>0,08</b>  | <b>0,00</b>  | <b>12,58</b>  | <b>46,90</b>   | <b>357-2002</b> |
| смородина с/м                                                                | 16,00  | 16,00  |            |              |              |               |                |                 |
| или яблочно-ягодная смесь                                                    | 16,00  | 16,00  |            |              |              |               |                |                 |
| сахар песок                                                                  | 10,00  | 10,00  |            |              |              |               |                |                 |
| крахмал                                                                      | 8,60   | 8,60   |            |              |              |               |                |                 |
| вода питьевая                                                                | 162,00 | 162,00 |            |              |              |               |                |                 |
| <b>Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов</b> |        |        | <b>25</b>  | <b>2,02</b>  | <b>0,25</b>  | <b>12,20</b>  | <b>58,40</b>   |                 |
| <b>Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов</b>       |        |        | <b>20</b>  | <b>1,65</b>  | <b>0,3</b>   | <b>8,55</b>   | <b>54,3</b>    |                 |
| <b>Полдник</b>                                                               |        |        |            | <b>7,93</b>  | <b>5,00</b>  | <b>36,59</b>  | <b>172,05</b>  |                 |
| <b>Пирог Царский</b>                                                         |        |        | <b>70</b>  | <b>9,17</b>  | <b>11,70</b> | <b>33,00</b>  | <b>220,00</b>  | <b>45-2017</b>  |
| масло сливочное 72.5 %                                                       | 9,00   | 9,00   |            |              |              |               |                |                 |
| мука пшеничная в/с                                                           | 24,00  | 24,00  |            |              |              |               |                |                 |
| сода                                                                         | 0,17   | 0,17   |            |              |              |               |                |                 |
| лимонная кислота                                                             | 0,00   | 0,00   |            |              |              |               |                |                 |
| вода питьевая                                                                | 0,17   | 0,17   |            |              |              |               |                |                 |
| сахар песок                                                                  | 9,00   | 9,00   |            |              |              |               |                |                 |
| яйцо куриное                                                                 | 9,00   | 9,00   |            |              |              |               |                |                 |
| творог 9%                                                                    | 28,00  | 28,00  |            |              |              |               |                |                 |
| сахар песок                                                                  | 6,00   | 6,00   |            |              |              |               |                |                 |
| масса полуфабриката                                                          |        | 85,00  |            |              |              |               |                |                 |
| масло растительное для смазки листа                                          | 0,60   | 0,60   |            |              |              |               |                |                 |
| <b>или</b>                                                                   |        |        |            |              |              |               |                |                 |
| <b>Ватрушка с творогом</b>                                                   |        |        | <b>50</b>  | <b>7,92</b>  | <b>5,00</b>  | <b>28,30</b>  | <b>170,80</b>  | <b>140-2011</b> |
| мука пшеничная в/с                                                           | 22,30  | 22,30  |            |              |              |               |                |                 |
| сахар песок                                                                  | 0,68   | 0,68   |            |              |              |               |                |                 |
| масло растительное                                                           | 0,60   | 0,60   |            |              |              |               |                |                 |
| соль йодированная                                                            | 0,30   | 0,30   |            |              |              |               |                |                 |
| дрожжи                                                                       | 0,38   | 0,38   |            |              |              |               |                |                 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                                | 3,68   | 3,68   |            |              |              |               |                |                 |
| яйцо куриное                                                                 | 0,43   | 0,43   |            |              |              |               |                |                 |
| начинка:                                                                     |        |        |            |              |              |               |                |                 |
| творог                                                                       | 23,90  | 23,90  |            |              |              |               |                |                 |
| яйцо куриное                                                                 | 2,50   | 2,50   |            |              |              |               |                |                 |
| сахар песок                                                                  | 4,10   | 4,10   |            |              |              |               |                |                 |
| мука пшеничная в/с                                                           | 2,50   | 2,50   |            |              |              |               |                |                 |
| масло растительное                                                           | 0,70   | 0,70   |            |              |              |               |                |                 |
| масса полуфабриката                                                          |        | 84,00  |            |              |              |               |                |                 |
| <b>Чай с сахаром</b>                                                         |        |        | <b>150</b> | <b>0,01</b>  | <b>0,00</b>  | <b>8,29</b>   | <b>1,25</b>    | <b>378-2011</b> |
| чай чёрный                                                                   | 0,30   | 0,30   |            |              |              |               |                |                 |
| вода                                                                         | 150,00 | 150,00 |            |              |              |               |                |                 |
| сахар песок                                                                  | 5,00   | 5,00   |            |              |              |               |                |                 |
| <b>Итого:</b>                                                                |        |        |            | <b>32,38</b> | <b>34,44</b> | <b>153,42</b> | <b>1021,27</b> |                 |

### 7 день

| Наименование блюда                                                | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав |         |         |          |          |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------------|---------|---------|----------|----------|
|                                                                   |           |          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угл., г | ЭЦ, ккал |          |
| Завтрак                                                           |           |          |          | 8,00              | 5,05    | 48,65   | 284,32   |          |
| Бутерброд с повидлом                                              |           |          | 20/15    | 1,60              | 0,24    | 22,98   | 98,20    | 2-2011   |
| хлеб пшеничный                                                    | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |          |
| повидло                                                           | 15,00     | 15,00    |          |                   |         |         |          |          |
| Каша овсяная молочная жидкая                                      |           |          | 150      | 4,08              | 2,92    | 12,70   | 108,75   | 311-2004 |
| хлопья овсяные                                                    | 15,00     | 15,00    |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                              | 42,00     | 42,00    |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                     | 100,00    | 100,00   |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                       | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масса каин                                                        |           | 150,00   |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72.5 %                                            | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Кофейный напиток                                                  |           |          | 150      | 2,32              | 1,89    | 12,97   | 77,37    | 692-2004 |
| кофейный напиток                                                  | 1,90      | 1,90     |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                       | 9,00      | 9,00     |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                     | 60,00     | 60,00    |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                              | 84,00     | 84,00    |          |                   |         |         |          |          |
| Второй завтрак                                                    |           |          |          | 0,95              | 0,20    | 13,55   | 90,00    |          |
| Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан) |           |          | 150      | 0,95              | 0,20    | 13,55   | 90,00    |          |
|                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Обед                                                              |           |          |          | 24,69             | 10,43   | 66,85   | 485,33   |          |
| Салат из свежих огурцов                                           |           |          | 30       | 0,16              | 1,22    | 0,43    | 7,71     | 20-2011  |
| огурцы свежие парниковые                                          | 29,58     | 29,00    |          |                   |         |         |          |          |
| или огурцы свежие грунтовые                                       | 29,58     | 29,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                | 1,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |          |
| или                                                               |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Салат из белокочанной капусты                                     |           |          | 30       | 0,42              | 1,54    | 2,59    | 25,47    | 79-2006  |
| капуста б/кочанная                                                | 25,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |          |
| морковь до 01.01.-20%                                             | 6,25      | 5,00     |          |                   |         |         |          |          |

|                                                                       |           |          |          |                   |         |         |          |          |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------------|---------|---------|----------|----------|
| с 01.01 - 25%                                                         | 6,65      | 5,00     |          |                   |         |         |          |          |
| кислота лимонная                                                      | 0,15      | 0,12     |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Салат из свеклы отварной с маслом растительным                        |           |          | 30       | 0,51              | 2,19    | 2,70    | 28,50    | 1996     |
| свекла - до 01.01 - 20%                                               | 38,15     | 30,52    |          |                   |         |         |          |          |
| свекла - от 01.01 - 25%                                               | 40,59     | 30,52    |          |                   |         |         |          |          |
| свекла отварная                                                       |           | 28,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 1,50      | 1,50     |          |                   |         |         |          |          |
| зелень свежая                                                         | 0,57      | 0,50     |          |                   |         |         |          |          |
|                                                                       |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Суп Солнечный день на курином бульоне                                 |           |          | 180      | 5,69              | 2,85    | 11,14   | 89,6     | 41-2005  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                        | 39,90     | 30,00    |          |                   |         |         |          |          |
| 01.11.-31.12. -30%                                                    | 42,90     | 30,00    |          |                   |         |         |          |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                                     | 46,20     | 30,00    |          |                   |         |         |          |          |
| 01.03. - 40%                                                          | 50,10     | 30,00    |          |                   |         |         |          |          |
| морковь до 01.01 -20%                                                 | 12,50     | 10,00    |          |                   |         |         |          |          |
| морковь от 01.01-25%                                                  | 13,30     | 10,00    |          |                   |         |         |          |          |
| лук репчатый                                                          | 9,52      | 8,00     |          |                   |         |         |          |          |
| лавровый лист                                                         | 0,01      | 0,01     |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 178,00    | 178,00   |          |                   |         |         |          |          |
| крупа рис пропаренный                                                 | 6,00      | 6,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |          |
| соль йодированная                                                     | 1,50      | 1,50     |          |                   |         |         |          |          |
| сметана 15%                                                           | 5,00      | 4,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Жаркое по-домашнему                                                   |           |          | 150      | 15,05             | 6,91    | 19,47   | 201,36   | 436-2004 |
| грудка куриная                                                        | 50,63     | 37,50    |          |                   |         |         |          |          |
| масса тушеного мяса                                                   |           | 30,00    |          |                   |         |         |          |          |
| говядина I категории                                                  | 48,00     | 30,00    |          |                   |         |         |          |          |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                        | 133,00    | 100,00   |          |                   |         |         |          |          |
| 01.11.-31.12. -30%                                                    | 143,00    | 100,00   |          |                   |         |         |          |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                                     | 153,80    | 100,00   |          |                   |         |         |          |          |
| 01.03 - 40%                                                           | 167,00    | 100,00   |          |                   |         |         |          |          |
| лук репчатый                                                          | 10,71     | 9,00     |          |                   |         |         |          |          |
| морковь до 01.01 -20%                                                 | 11,25     | 9,00     |          |                   |         |         |          |          |
| морковь с 01.01.-25%                                                  | 25,27     | 19,00    |          |                   |         |         |          |          |
| томатная паста                                                        | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |          |
| лавровый лист                                                         | 0,01      | 0,01     |          |                   |         |         |          |          |
| соль йодированная                                                     | 1,50      | 1,50     |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Компот из пшена + Витамин С                                           |           |          | 150      | 0,12              | 0,12    | 15,06   | 62,28    | 348-2011 |
| изюм светлый                                                          | 13,00     | 13,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 8,00      | 8,00     |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 150,00    | 150,00   |          |                   |         |         |          |          |
|                                                                       |           |          | 20       | 1,65              | 0,3     | 8,55    | 54,30    |          |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |           |          | 30       | 2,02              | 0,25    | 12,20   | 70,08    |          |
| Полдник                                                               |           |          |          | 6,07              | 13,37   | 36,22   | 159,36   |          |
| Чай с молоком и сахаром                                               |           |          | 150      | 1,86              | 1,52    | 11,31   | 21,36    | 685-2004 |
| чай чёрный                                                            | 0,50      | 0,50     |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 5,00      | 5,00     |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 150,00    | 150,00   |          |                   |         |         |          |          |
| Слойка с сахаром                                                      |           |          | 40       | 4,21              | 11,85   | 24,91   | 138,00   | 827-2011 |
| тесто слоеное промышленного производства                              | 52,50     | 52,50    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 0,80      | 0,80     |          |                   |         |         |          |          |
| яйцо                                                                  | 0,60      | 0,60     |          |                   |         |         |          |          |
| мука пшеничная в/с                                                    | 0,60      | 0,60     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 0,50      | 0,50     |          |                   |         |         |          |          |
| Итого:                                                                |           |          |          | 39,71             | 29,05   | 165,27  | 1019,01  |          |
| 8 день                                                                |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав |         |         |          |          |
|                                                                       |           |          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угл., г | ЭЦ, ккал |          |
| Завтрак                                                               |           |          |          | 8,88              | 7,96    | 41,57   | 254,16   |          |
| Горячий бутерброд с сыром                                             |           |          | 20/9     | 3,67              | 5,06    | 10,66   | 92,85    | 3-2004   |
| хлеб пшеничный                                                        | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сыр                                                                   | 9,09      | 9,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Каша жидкая молочная рисовая                                          |           |          | 150      | 5,20              | 2,90    | 22,60   | 158,00   | 182-2011 |
| крупа рисовая                                                         | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 42,00     | 42,00    |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 100,00    | 100,00   |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масса каши                                                            |           | 150,00   |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Чай с сахаром                                                         |           |          | 150      | 0,01              | 0,00    | 8,31    | 3,31     | 378-2011 |
| чай чёрный                                                            | 0,40      | 0,40     |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 150,00    | 150,00   |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 8,00      | 8,00     |          |                   |         |         |          |          |

|                                                        |        |        |       |       |       |       |        |          |
|--------------------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|----------|
| <b>Второй завтрак</b>                                  |        |        |       | 2,30  | 0,00  | 7,78  | 52,88  |          |
| <b>Напиток из ягодно-яблочной смеси</b>                |        |        | 150   | 2,30  | 0,00  | 7,78  | 52,88  | 344-2011 |
| ягодно-яблочная смесь                                  | 15,00  | 15,00  |       |       |       |       |        |          |
| или ягодно-яблочная смесь "Рябинка"                    | 15,00  | 15,00  |       |       |       |       |        |          |
| сахар песок                                            | 9,00   | 9,00   |       |       |       |       |        |          |
| вода питьевая                                          | 140,00 | 140,00 |       |       |       |       |        |          |
| <b>Обед</b>                                            |        |        |       | 13,85 | 15,37 | 67,69 | 445,4  |          |
| <b>Ассорти из свежих овощей</b>                        |        |        | 30    | 0,85  | 0,50  | 5,80  | 27,00  | 24-1996  |
| огурцы свежие грунтовые                                | 17,85  | 17,00  |       |       |       |       |        |          |
| или огурцы свежие парниковые                           | 17,85  | 17,00  |       |       |       |       |        |          |
| горошек зеленый консервированный                       | 18,48  | 12,00  |       |       |       |       |        |          |
| или перец свежий                                       | 15,96  | 12,00  |       |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                     | 1,00   | 1,00   |       |       |       |       |        |          |
| <b>или</b>                                             |        |        |       |       |       |       |        |          |
| <b>Салат из свеклы с огурцом</b>                       |        |        | 30    | 0,42  | 1,80  | 1,86  | 2,52   | 21-2004  |
| свекла                                                 | 28,61  | 22,89  |       |       |       |       |        |          |
| свекла                                                 | 65,24  | 49,05  |       |       |       |       |        |          |
| масса отварной свеклы                                  |        | 21,00  |       |       |       |       |        |          |
| огурцы соленые                                         | 13,36  | 8,00   |       |       |       |       |        |          |
| или огурцы свежие грунтовые                            | 8,40   | 8,00   |       |       |       |       |        |          |
| или огурцы свежие парниковые                           | 8,40   | 8,00   |       |       |       |       |        |          |
| соль йодированная                                      | 0,20   | 0,20   |       |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                     | 1,00   | 1,00   |       |       |       |       |        |          |
| <b>или</b>                                             |        |        |       |       |       |       |        |          |
| <b>Салат Степной</b>                                   |        |        | 30    | 0,48  | 1,51  | 2,93  | 26,79  | 25-2004  |
| морковь до 01.01-20%                                   | 27,25  | 21,80  |       |       |       |       |        |          |
| морковь от 01.01-25%                                   | 14,50  | 10,90  |       |       |       |       |        |          |
| морковь отварная                                       |        | 10,00  |       |       |       |       |        |          |
| картофель - 01.09-31.10 - 25%                          | 38,36  | 28,84  |       |       |       |       |        |          |
| 01.11-31.12 - 30%                                      | 41,24  | 28,84  |       |       |       |       |        |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                      | 44,41  | 28,84  |       |       |       |       |        |          |
| 01.03 - 40%                                            | 17,20  | 10,30  |       |       |       |       |        |          |
| масса отварного картофеля                              |        | 10,00  |       |       |       |       |        |          |
| кукуруза консервированная                              | 13,20  | 8,00   |       |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                     | 2,00   | 2,00   |       |       |       |       |        |          |
| <b>Суп картофельный с рыбой</b>                        |        |        | 180   | 5,49  | 2,88  | 15,30 | 108,90 | 156-2011 |
| картофель - 01.09-31.10 - 25%                          | 46,55  | 35,00  |       |       |       |       |        |          |
| 01.11-31.12 - 30%                                      | 50,05  | 35,00  |       |       |       |       |        |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                      | 53,90  | 35,00  |       |       |       |       |        |          |
| 01.03 - 40%                                            | 58,45  | 35,00  |       |       |       |       |        |          |
| морковь до 01.01-20%                                   | 12,50  | 10,00  |       |       |       |       |        |          |
| морковь от 01.01-25%                                   | 13,30  | 10,00  |       |       |       |       |        |          |
| лук репчатый                                           | 8,33   | 7,00   |       |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                     | 2,00   | 2,00   |       |       |       |       |        |          |
| вода                                                   | 160,00 | 160,00 |       |       |       |       |        |          |
| лавровый лист                                          | 0,01   | 0,01   |       |       |       |       |        |          |
| соль йодированная                                      | 1,30   | 1,30   |       |       |       |       |        |          |
| минтай с/м                                             | 29,06  | 21,53  |       |       |       |       |        |          |
| или горбуша с/м с/г                                    | 37,45  | 25,83  |       |       |       |       |        |          |
| масса отварной рыбы                                    |        | 15,00  |       |       |       |       |        |          |
| <b>Котлета по-хлыновски с соусом сметанно-томатным</b> |        |        | 50/15 | 4,34  | 5,46  | 2,89  | 51,36  | 417-1996 |
| фарш говяжий                                           | 25,50  | 25,00  |       |       |       |       |        |          |
| фарш куриный                                           | 15,30  | 15,00  |       |       |       |       |        |          |
| картофель - 01.09-31.10 - 25%                          | 13,30  | 10,00  |       |       |       |       |        |          |
| 01.11-31.12 - 30%                                      | 14,30  | 10,00  |       |       |       |       |        |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                      | 15,38  | 10,00  |       |       |       |       |        |          |
| 01.03 - 40%                                            | 16,70  | 10,00  |       |       |       |       |        |          |
| соль йодированная                                      | 0,7    | 0,70   |       |       |       |       |        |          |
| лук репчатый                                           | 5,95   | 5,00   |       |       |       |       |        |          |
| яйцо куриное                                           | 1,30   | 1,30   |       |       |       |       |        |          |
| сухари панировочный                                    | 3,00   | 3,00   |       |       |       |       |        |          |
| масса полуфабриката                                    |        | 60,00  |       |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                     | 0,70   | 0,70   |       |       |       |       |        |          |
| соус сметанно-томатный (                               |        | 15,00  |       |       |       |       |        | 601-2004 |
| сметана 15%                                            | 8,00   | 8,00   |       |       |       |       |        |          |
| томатная паста                                         | 1,00   | 1,00   |       |       |       |       |        |          |
| вода                                                   | 8,00   | 8,00   |       |       |       |       |        |          |
| соль йодированная                                      | 0,20   | 0,20   |       |       |       |       |        |          |
| мука пшеничная в/с                                     | 1,50   | 1,50   |       |       |       |       |        |          |
| <b>Гречка рассыпчатая с овощами</b>                    |        |        | 120   | 5,85  | 4,87  | 26,41 | 172,66 | 183-2018 |
| крупа гречневая                                        | 32,50  | 32,50  |       |       |       |       |        |          |
| морковь до 01.01-20%                                   | 17,25  | 13,80  |       |       |       |       |        |          |
| морковь от 01.01-25%                                   | 18,35  | 13,80  |       |       |       |       |        |          |
| лук репчатый                                           | 7,74   | 6,50   |       |       |       |       |        |          |
| вода питьевая                                          | 106,50 | 79,00  |       |       |       |       |        |          |
| масло сливочное 72,5 %                                 | 2,50   | 2,50   |       |       |       |       |        |          |
| соль йодированная                                      | 1,30   | 1,30   |       |       |       |       |        |          |
| <b>или</b>                                             |        |        |       |       |       |       |        |          |
| <b>Каша перловая рассыпчатая с овощами</b>             |        |        | 120   | 1,89  | 3,02  | 26,41 | 177,41 | 1996     |
| крупа перловая                                         | 32,00  | 32,00  |       |       |       |       |        |          |
| морковь до 01.01-20%                                   | 17,25  | 13,80  |       |       |       |       |        |          |
| морковь от 01.01-25%                                   | 18,35  | 13,80  |       |       |       |       |        |          |
| лук репчатый                                           | 7,74   | 6,50   |       |       |       |       |        |          |

|                                                                 |           |          |          |                   |         |         |          |            |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------------|---------|---------|----------|------------|
| вода питьевая                                                   | 106,50    | 79,00    |          |                   |         |         |          |            |
| масло сливочное 72.5 %                                          | 2,50      | 2,50     |          |                   |         |         |          |            |
| соль йодированная                                               | 1,30      | 1,30     |          |                   |         |         |          |            |
| Компот из яблок + Витамин С                                     |           |          | 150      | 0,06              | 0,06    | 11,61   | 46,85    | 342-2011   |
| яблоки свежие                                                   | 16,95     | 15,00    |          |                   |         |         |          |            |
| аскорбиновая кислота                                            | 0,02      | 0,02     |          |                   |         |         |          |            |
| сахар песок                                                     | 8,00      | 8,00     |          |                   |         |         |          |            |
| вода питьевая                                                   | 150       | 150      |          |                   |         |         |          |            |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов |           |          | 25       | 1,65              | 0,3     | 8,55    | 58,40    |            |
| Полдник                                                         |           |          |          | 8,80              | 6,91    | 27,92   | 271,17   |            |
| Сырники из творога со сгущенным молоком Пром. Производства      |           |          | 130/10   | 9,36              | 5,45    | 18,98   | 173,69   | 219-2011   |
| творог                                                          | 101,00    | 100,00   |          |                   |         |         |          |            |
| крупа манная                                                    | 8,00      | 8,00     |          |                   |         |         |          |            |
| яйцо куриное                                                    | 4,00      | 4,00     |          |                   |         |         |          |            |
| сахар песок                                                     | 8,00      | 8,00     |          |                   |         |         |          |            |
| мука пшеничная в/с                                              | 30,00     | 30,00    |          |                   |         |         |          |            |
| масло растительное                                              | 0,80      | 0,80     |          |                   |         |         |          |            |
| масса полуфабриката                                             |           | 150,00   |          |                   |         |         |          |            |
| молоко сгущенное                                                | 10,00     | 10,00    |          |                   |         |         |          |            |
| или                                                             |           |          |          |                   |         |         |          |            |
| Булочка промышленного производства                              |           |          | 50       | 3,87              | 2,75    | 21,32   | 163,17   |            |
| Молоко кипяченое питьевое                                       | 157,5     | 150      | 150      | 4,93              | 4,16    | 6,60    | 108,00   | 385-2011   |
| Итого:                                                          |           |          |          | 33,83             | 30,24   | 144,96  | 1023,65  |            |
| 9 день                                                          |           |          |          |                   |         |         |          |            |
| Наименование блюда                                              | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав |         |         |          |            |
|                                                                 |           |          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угл., г | ЭЦ, ккал |            |
| Завтрак                                                         |           |          |          | 9,27              | 11,02   | 45,79   | 322,3    |            |
| Бутерброд с маслом                                              |           |          | 20/5     | 1,83              | 5,06    | 10,96   | 102,00   | 3-2004     |
| хлеб пшеничный                                                  | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |            |
| масло сливочное 72.5 %                                          | 5,00      | 5,00     |          |                   |         |         |          |            |
| Каша Дружба                                                     |           |          | 150      | 4,89              | 2,90    | 22,30   | 140,00   | 182-2011   |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                   | 100,00    | 100,00   |          |                   |         |         |          |            |
| вода                                                            | 42,00     | 42,00    |          |                   |         |         |          |            |
| крупа пшено                                                     | 10,00     | 10,00    |          |                   |         |         |          |            |
| крупа рисовая                                                   | 10,00     | 10,00    |          |                   |         |         |          |            |
| сахар песок                                                     | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |            |
| соль йодированная                                               | 0,80      | 0,80     |          |                   |         |         |          |            |
| масло сливочное 72.5 %                                          | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |            |
| Какао с молоком                                                 |           |          | 150      | 2,55              | 3,06    | 12,53   | 80,33    | 382-2011   |
| какао-порошок                                                   | 1,16      | 1,16     |          |                   |         |         |          |            |
| сахар песок                                                     | 8,33      | 8,33     |          |                   |         |         |          |            |
| вода                                                            | 83,00     | 83,00    |          |                   |         |         |          |            |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                   | 67,00     | 67,00    |          |                   |         |         |          |            |
| Второй завтрак                                                  |           |          |          | 1,89              | 0,21    | 7,23    | 55,50    |            |
| Напиток из кураги                                               |           |          | 150      | 0,16              | 0,04    | 14,10   | 58,28    | 388-2011   |
| курага                                                          | 10,00     | 10,00    |          |                   |         |         |          |            |
| сахар песок                                                     | 9,00      | 9,00     |          |                   |         |         |          |            |
| вода                                                            | 140,00    | 140,00   |          |                   |         |         |          |            |
| или                                                             |           |          |          |                   |         |         |          |            |
| Отвар из шиповника                                              |           |          | 150      | 1,89              | 0,21    | 7,23    | 55,50    | 388-2011   |
| плоды шиповника                                                 | 11,00     | 11,00    |          |                   |         |         |          |            |
| сахар песок                                                     | 7,00      | 7,00     |          |                   |         |         |          |            |
| вода                                                            | 150,00    | 150,00   |          |                   |         |         |          |            |
| Обед                                                            |           |          |          | 26,43             | 22,29   | 79,05   | 532,81   |            |
| Салат из свежей капусты с морковью                              |           |          | 30       | 1,10              | 3,00    | 4,10    | 48,00    | 43-2004    |
| капуста б/кочанная                                              | 36,25     | 29,00    |          |                   |         |         |          |            |
| морковь до 01.01.-20%                                           | 7,50      | 6,00     |          |                   |         |         |          |            |
| с 01.01 - 25%                                                   | 7,98      | 6,00     |          |                   |         |         |          |            |
| сахар песок                                                     | 3,50      | 3,50     |          |                   |         |         |          |            |
| масло растительное                                              | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |            |
| или                                                             |           |          |          |                   |         |         |          |            |
| Салат из отварной моркови с кукурузой                           |           |          | 30       | 0,37              | 1,23    | 2,62    | 22,82    | 47/12-2017 |
| морковь до 01.01.-20%                                           | 58,59     | 46,87    |          |                   |         |         |          |            |
| с 01.01 - 25%                                                   | 35,52     | 26,71    |          |                   |         |         |          |            |
| масса отварной моркови                                          |           | 24,50    |          |                   |         |         |          |            |
| кукуруза консервированная                                       | 8,25      | 5,00     |          |                   |         |         |          |            |
| масло растительное                                              | 0,50      | 0,50     |          |                   |         |         |          |            |
| или                                                             |           |          |          |                   |         |         |          |            |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                             |           |          | 30       | 0,23              | 1,48    | 0,89    | 17,81    | 24-2011    |
| помидоры свежие грунтовые                                       | 17,70     | 15,00    |          |                   |         |         |          |            |
| или помидоры свежие парниковые                                  | 15,75     | 15,00    |          |                   |         |         |          |            |
| огурцы свежие грунтовые                                         | 14,70     | 14,00    |          |                   |         |         |          |            |
| или огурцы свежие парниковые                                    | 14,28     | 14,00    |          |                   |         |         |          |            |
| масло растительное                                              | 1,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |            |
| Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной              |           |          | 160      | 5,94              | 4,74    | 7,39    | 72,80    | 108-2011   |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                  | 21,28     | 16,00    |          |                   |         |         |          |            |

|                                                                       |                                                |          |          |                   |         |         |          |         |          |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------|----------|-------------------|---------|---------|----------|---------|----------|
|                                                                       | 01.11.-31.12. -30%                             | 22,88    | 16,00    |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | 01.01-29.02 - 35%                              | 24,64    | 16,00    |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | 01.03 - 40%                                    | 26,72    | 16,00    |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | морковь до 01.01.-20%                          | 11,25    | 9,00     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | морковь с 01.01.-25%                           | 11,97    | 9,00     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | лук репчатый                                   | 10,71    | 9,00     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | капуста б/кочанная                             | 35,00    | 28,00    |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | лавровый лист                                  | 0,01     | 0,01     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | масло растительное                             | 1,20     | 1,20     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | сметана 15%                                    | 5,00     | 5,00     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | мясной бульон                                  | 160,00   | 160,00   |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | соль йодированная                              | 1,50     | 1,50     |                   |         |         |          |         |          |
| Гуляш из мяса                                                         |                                                |          |          | 60                | 13,60   | 12,10   | 2,30     | 180,00  | 260-2011 |
|                                                                       | говядина 1 категории                           | 67,20    | 64,00    |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | масса тушеного мяса                            |          | 40,00    |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | томатная паста (без консервантов и красителей) | 2,00     | 2,00     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | лук репчатый                                   | 7,14     | 6,00     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | мука пшеничная в/с                             | 2,50     | 2,50     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | масло растительное                             | 3,00     | 3,00     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | вода питьевая                                  | 15,00    | 15,00    |                   |         |         |          |         |          |
| Макароны отварные                                                     |                                                |          |          | 120               | 2,09    | 3,67    | 41,89    | 108,36  | 309-2011 |
|                                                                       | макаронные изделия                             | 42,00    | 42,00    |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | масло сливочное 72.5 %                         | 3,00     | 3,00     |                   |         |         |          |         |          |
| Напиток из ягодно-яблочной смеси                                      |                                                |          |          | 150               | 0,76    | 0,00    | 10,90    | 62,30   | 344-2011 |
|                                                                       | ягодно-яблочная смесь                          | 12,00    | 12,00    |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | сахар песок                                    | 7,00     | 7,00     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | вода питьевая                                  | 140,00   | 140,00   |                   |         |         |          |         |          |
| или                                                                   |                                                |          |          |                   |         |         |          |         |          |
| Компот из брусники                                                    |                                                |          |          | 150               | 0,12    | 0,00    | 13,62    | 51,24   | 342-2011 |
|                                                                       | брусника                                       | 12,00    | 12,00    |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | вода                                           | 180,00   | 180,00   |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | сахар песок                                    | 9,00     | 9,00     |                   |         |         |          |         |          |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |                                                |          |          | 20                | 1,65    | 0,3     | 8,55     | 44,2    |          |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |                                                |          |          | 25                | 2,02    | 0,25    | 12,20    | 58,40   |          |
| Поддник                                                               |                                                |          |          |                   | 9,62    | 6,20    | 39,57    | 228,63  |          |
| Булочка пром . производства                                           |                                                |          |          | 60                | 5,64    | 16,64   | 45,47    | 240,00  |          |
| или                                                                   |                                                |          |          |                   |         |         |          |         |          |
| Коржик молочный                                                       |                                                |          |          | 40                | 3,98    | 6,2     | 31,25    | 210,00  | 456-2011 |
|                                                                       | яйцо куриное                                   | 3,50     | 3,50     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | сахар песок                                    | 7,40     | 7,40     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | мука пшеничная в/с                             | 27,00    | 27,00    |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | сода пищевая                                   | 0,10     | 0,10     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | лимонная кислота                               | 0,02     | 0,02     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | вода                                           | 0,05     | 0,05     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | масло сливочное 72.5%                          | 15,00    | 15,00    |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | ванилин                                        | 0,01     | 0,01     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | масса полуфабриката                            |          | 33       |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | масло растительное                             | 1,20     | 1,20     |                   |         |         |          |         |          |
| Чай с сахаром и лимоном                                               |                                                |          |          | 150/2             | 0,01    | 0,00    | 8,32     | 18,63   | 378-2011 |
|                                                                       | чай чёрный                                     | 0,40     | 0,40     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | лимон свежий                                   | 2,26     | 2,00     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | вода                                           | 150,00   | 150,00   |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | сахар песок                                    | 5,00     | 5,00     |                   |         |         |          |         |          |
| Итого:                                                                |                                                |          |          |                   | 39,00   | 39,72   | 171,64   | 1385,00 |          |
| 10 день                                                               |                                                |          |          |                   |         |         |          |         |          |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г                                      | Нетто, г | Выход, г | Химический состав |         |         |          |         |          |
|                                                                       |                                                |          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угл., г | ЭЦ, ккал |         |          |
| Завтрак                                                               |                                                |          |          | 8,82              | 12,58   | 24,07   | 282,64   |         |          |
| Бутерброд с маслом и сыром                                            |                                                |          | 20/5/9   | 3,48              | 6,11    | 10,73   | 113,05   | 3-2011  |          |
|                                                                       | масло сливочное 72.5 %                         | 5,00     | 5,00     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | сыр                                            | 9,09     | 9,00     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | хлеб пшеничный                                 | 20,00    | 20,00    |                   |         |         |          |         |          |
| Омлет натуральный                                                     |                                                |          |          | 130               | 3,89    | 4,89    | 2,01     | 107,23  | 210-2011 |
|                                                                       | яйцо куриное                                   | 86,58    | 86,58    |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | молоко питьевое 2,5% жирности                  | 50,80    | 50,80    |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | масса омлетной массы                           |          | 137,38   |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | соль йодированная                              | 0,40     | 0,40     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | масло растительное                             | 1,00     | 1,00     |                   |         |         |          |         |          |
| Чай с молоком и сахаром                                               |                                                |          |          | 150               | 1,45    | 1,58    | 11,33    | 62,36   | 685-2004 |
|                                                                       | чай чёрный                                     | 0,50     | 0,50     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | сахар песок                                    | 5,00     | 5,00     |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | молоко питьевое 2,5% жирности                  | 50,00    | 50,00    |                   |         |         |          |         |          |
|                                                                       | вода                                           | 130,00   | 130,00   |                   |         |         |          |         |          |
| Второй завтрак                                                        |                                                |          |          | 1,23              | 0,40    | 10,05   | 90,00    |         |          |
| Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)     |                                                |          | 160      | 1,23              | 0,40    | 10,05   | 90,00    |         |          |
| Обед                                                                  |                                                |          |          | 20,53             | 19,13   | 69,87   | 493,47   |         |          |
| Нарезка из соленых огурцов                                            |                                                |          |          | 30                | 0,2     | 0,0     | 0,1      | 6,25    | 2011     |
|                                                                       | огурцы соленые                                 | 95,0     | 50,0     |                   |         |         |          |         |          |
| или                                                                   |                                                |          |          |                   |         |         |          |         |          |

|                                                                       |        |        |     |        |       |        |         |          |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|--------|-------|--------|---------|----------|
| Салат из свежих огурцов                                               |        |        | 30  | 0,16   | 1,22  | 0,43   | 7,71    | 20-2011  |
| огурцы свежие парниковые                                              | 29,58  | 29,00  |     |        |       |        |         |          |
| или огурцы свежие грунтовые                                           | 29,58  | 29,00  |     |        |       |        |         |          |
| масло растительное                                                    | 1,00   | 1,00   |     |        |       |        |         |          |
| или                                                                   |        |        |     |        |       |        |         |          |
| Салат "Витаминный"                                                    |        |        | 30  | 0,36   | 1,24  | 2,44   | 22,90   | 7-2011   |
| морковь до 01.01.-20%                                                 | 9,38   | 7,50   |     |        |       |        |         |          |
| морковь с 01.01.-25%                                                  | 9,98   | 7,50   |     |        |       |        |         |          |
| яблоки свежие                                                         | 10,01  | 7,00   |     |        |       |        |         |          |
| сахар песок                                                           | 1,00   | 0,50   |     |        |       |        |         |          |
| капуста б/кочанная                                                    | 18,13  | 14,50  |     |        |       |        |         |          |
| масло растительное                                                    | 1,00   | 1,00   |     |        |       |        |         |          |
| или                                                                   |        |        |     |        |       |        |         |          |
| Салат из свеклы отварной с маслом растительным                        |        |        | 30  | 0,51   | 2,19  | 2,70   | 28,50   | 1996     |
| свекла - до 01.01 - 20%                                               | 38,83  | 31,07  |     |        |       |        |         |          |
| свекла - от 01.01 - 25%                                               | 41,32  | 31,07  |     |        |       |        |         |          |
| свекла отварная                                                       |        | 28,50  |     |        |       |        |         |          |
| масло растительное                                                    | 1,00   | 1,00   |     |        |       |        |         |          |
| зелень свежая                                                         | 0,57   | 0,50   |     |        |       |        |         |          |
| Суп крестьянский с крупой                                             |        |        | 160 | 4,68   | 5,81  | 17,41  | 158,36  | 98-2011  |
| картофель - 01.09.-31.10. - 25%                                       | 21,28  | 16,00  |     |        |       |        |         |          |
| 01.11.-31.12. -30%                                                    | 22,88  | 16,00  |     |        |       |        |         |          |
| 01.01.-29.02 - 35%                                                    | 24,64  | 16,00  |     |        |       |        |         |          |
| 01.03. - 40%                                                          | 26,72  | 16,00  |     |        |       |        |         |          |
| капуста б/к                                                           | 20,00  | 16,00  |     |        |       |        |         |          |
| морковь до 01.01.-20%                                                 | 12,50  | 10,00  |     |        |       |        |         |          |
| с 01.01 - 25%                                                         | 13,30  | 10,00  |     |        |       |        |         |          |
| лук репчатый                                                          | 5,95   | 5,00   |     |        |       |        |         |          |
| крупя ячневая или крупа перловая                                      | 6,00   | 6,00   |     |        |       |        |         |          |
| масло растительное                                                    | 1,50   | 1,50   |     |        |       |        |         |          |
| вода                                                                  | 160,00 | 160,00 |     |        |       |        |         |          |
| соль йодированная                                                     | 1,30   | 1,30   |     |        |       |        |         |          |
| Картофельная запеканка с фаршем                                       |        |        | 150 | 11,61  | 10,52 | 17,40  | 168,36  | 97-2011  |
| фарш говяжий                                                          | 42,84  | 42,00  |     |        |       |        |         |          |
| или фарш куриный                                                      | 39,78  | 39,00  |     |        |       |        |         |          |
| масса готового фарша                                                  |        | 30     |     |        |       |        |         |          |
| картофель - 01.09.-31.10. - 25%                                       | 159,6  | 120,00 |     |        |       |        |         |          |
| 01.11.-31.12. -30%                                                    | 171,60 | 120,00 |     |        |       |        |         |          |
| 01.01.-29.02 - 35%                                                    | 184,80 | 120,00 |     |        |       |        |         |          |
| 01.03. - 40%                                                          | 200,40 | 120,00 |     |        |       |        |         |          |
| яйцо куриное                                                          | 3,00   | 3,00   |     | 0,00   |       |        |         |          |
| соль йодированная                                                     | 1,20   | 1,20   |     |        |       |        |         |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 2,00   | 2,00   |     |        |       |        |         |          |
| сухари пшеничные                                                      | 2,80   | 2,80   |     |        |       |        |         |          |
| сметана 15%                                                           | 2,00   | 2,00   |     |        |       |        |         |          |
| масло растительное                                                    | 1,50   | 1,50   |     |        |       |        |         |          |
| Компот из яблок + Витамин С                                           |        |        | 150 | 0,06   | 0,06  | 11,61  | 46,85   | 342-2011 |
| яблоки свежие                                                         | 16,95  | 15,00  |     |        |       |        |         |          |
| аскорбиновая кислота                                                  | 0,02   | 0,02   |     |        |       |        |         |          |
| сахар песок                                                           | 8,00   | 8,00   |     |        |       |        |         |          |
| вода питьевая                                                         | 150    | 150    |     |        |       |        |         |          |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |        |        | 25  | 1,65   | 0,3   | 8,55   | 55,25   |          |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |        |        | 25  | 2,02   | 0,25  | 12,20  | 58,40   |          |
| Полдник                                                               |        |        |     | 3,45   | 6,08  | 36,97  | 216,25  |          |
| Булочка пром. Производства                                            |        |        | 70  | 6,64   | 16,64 | 45,47  | 250,00  |          |
| или                                                                   |        |        |     |        |       |        |         |          |
| Лепешка сметанная                                                     |        |        | 40  | 3,45   | 6,08  | 36,97  | 215,00  | 183-2011 |
| мука пшеничная в/с                                                    | 28,00  | 28,00  |     |        |       |        |         |          |
| дрожжи саф момент                                                     | 0,43   | 0,43   |     |        |       |        |         |          |
| сахар песок                                                           | 3,00   | 3,00   |     |        |       |        |         |          |
| соль йодированная                                                     | 0,40   | 0,40   |     |        |       |        |         |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 5,00   | 5,00   |     |        |       |        |         |          |
| или масло растительное                                                | 5,00   | 5,00   |     |        |       |        |         |          |
| сметана                                                               | 8,00   | 8,00   |     |        |       |        |         |          |
| вода питьевая или молоко питьевое                                     | 8,00   | 8,00   |     |        |       |        |         |          |
| яйцо куриное                                                          | 1,00   | 1,00   |     |        |       |        |         |          |
| масса полуфабриката                                                   | 58,83  | 58,83  |     |        |       |        |         |          |
| масло растительное                                                    | 1,00   | 1,00   |     |        |       |        |         |          |
| Чай с сахаром                                                         |        |        | 150 | 0,01   | 0,00  | 8,31   | 1,25    | 378-2011 |
| чай чёрный                                                            | 0,40   | 0,40   |     |        |       |        |         |          |
| вода                                                                  | 150,00 | 150,00 |     |        |       |        |         |          |
| сахар песок                                                           | 5,00   | 5,00   |     |        |       |        |         |          |
| Итого:                                                                |        |        |     | 34,03  | 44,00 | 191,50 | 1082,36 |          |
| Итого за 5 дней (завтрак):                                            |        |        |     | 42,13  | 47,23 | 199,12 | 1438,88 |          |
| Итого за 5 дней (второй завтрак):                                     |        |        |     | 6,88   | 1,02  | 50,81  | 353,88  |          |
| Итого за 5 дней (обед):                                               |        |        |     | 102,29 | 85,83 | 349,05 | 2445,34 |          |
| Итого за 5 дней (полдник):                                            |        |        |     | 35,87  | 37,56 | 177,27 | 1047,46 |          |

| 11 день                                                           |           |          |          |                   |         |         |          |                 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------------|---------|---------|----------|-----------------|
| Наименование блюда                                                | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав |         |         |          |                 |
|                                                                   |           |          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угл., г | ЭЦ, ккал |                 |
| Завтрак                                                           |           |          |          | 8,77              | 9,45    | 39,18   | 283,32   |                 |
| Бутерброд с сыром                                                 |           |          | 20/9     | 3,67              | 5,06    | 10,66   | 92,85    | 3-2004          |
| хлеб пшеничный                                                    | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |                 |
| сыр                                                               | 9,09      | 9,00     |          |                   |         |         |          |                 |
| Каша жидкая молочная пшеничная                                    |           |          |          | 150               | 2,78    | 2,50    | 15,55    | 113,10 182-2011 |
| крупа пшеничная                                                   | 16,00     | 16,00    |          |                   |         |         |          |                 |
| вода                                                              | 42,00     | 42,00    |          |                   |         |         |          |                 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                     | 100,00    | 100,00   |          |                   |         |         |          |                 |
| сахар песок                                                       | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |                 |
| масса каши                                                        |           | 200,00   |          |                   |         |         |          |                 |
| масло сливочное 72.5 %                                            | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |                 |
| Кофейный напиток                                                  |           |          |          | 150               | 2,32    | 1,89    | 12,97    | 77,37 692-2004  |
| кофейный напиток                                                  | 1,90      | 1,90     |          |                   |         |         |          |                 |
| сахар песок                                                       | 9,00      | 9,00     |          |                   |         |         |          |                 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                     | 60,00     | 60,00    |          |                   |         |         |          |                 |
| вода                                                              | 84,00     | 84,00    |          |                   |         |         |          |                 |
| Второй завтрак                                                    |           |          |          | 0,14              | 0,12    | 9,69    | 90,00    |                 |
| Напиток из изюма + Витамин С                                      |           |          |          | 150               | 0,14    | 0,12    | 9,69     | 72,00 348-2011  |
| изюм светлый                                                      | 13,00     | 13,00    |          |                   |         |         |          |                 |
| сахар песок                                                       | 9,00      | 9,00     |          |                   |         |         |          |                 |
| вода                                                              | 135,00    | 135,00   |          |                   |         |         |          |                 |
| или                                                               |           |          |          |                   |         |         |          |                 |
| Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан) |           |          |          | 180               | 0,95    | 0,20    | 15,4     | 90,00           |
| Обед                                                              |           |          |          | 14,79             | 22,45   | 83,57   | 547,27   |                 |
| Нарезка из свежих помидор с маслом растительным                   |           |          | 30       | 0,40              | 1,57    | 1,32    | 21,84    | 58-2006         |
| помидоры свежие парниковые                                        | 30,45     | 29,00    |          |                   |         |         |          |                 |
| или помидоры свежие грунтовые                                     | 30,45     | 29,00    |          |                   |         |         |          |                 |
| масло растительное                                                | 1,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |                 |
| или                                                               |           |          |          |                   |         |         |          |                 |
| Нарезка из отварной моркови с маслом растительным                 |           |          | 30       | 0,4               | 2,5     | 2,5     | 31,0     | 10/1-2011       |
| морковь до 01.01.-20%                                             | 36,25     | 29,00    |          |                   |         |         |          |                 |
| с 01.01 - 25%                                                     | 38,57     | 29,00    |          |                   |         |         |          |                 |
| соль йодированная                                                 | 0,30      | 0,30     |          |                   |         |         |          |                 |
| масло растительное                                                | 1,0       | 1,0      |          |                   |         |         |          |                 |
| или                                                               |           |          |          |                   |         |         |          |                 |
| Яйцо отварное с зеленым горошком                                  |           |          | 20/20    | 3,16              | 2,34    | 1,44    | 39,40    | 2/1-2011        |
| яйцо куриное                                                      | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |                 |
| горошек зеленый консервированный                                  | 30,80     | 20,00    |          |                   |         |         |          |                 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем со сметаной              |           |          |          | 180               | 2,60    | 5,35    | 17,07    | 121,00 112-2011 |
| говядина I категории                                              | 5,04      | 4,80     |          |                   |         |         |          |                 |
| масса отварного мяса                                              |           | 3,00     |          |                   |         |         |          |                 |
| макаронные изделия                                                | 7,00      | 7,00     |          |                   |         |         |          |                 |
| морковь до 01.01.-20%                                             | 10,00     | 8,00     |          |                   |         |         |          |                 |
| с 01.01 - 25%                                                     | 10,64     | 8,00     |          |                   |         |         |          |                 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                    | 66,5      | 50,00    |          |                   |         |         |          |                 |
| 01.11.-31.12. -30%                                                | 71,50     | 50,00    |          |                   |         |         |          |                 |
| 01.01-29.02 - 35%                                                 | 77,00     | 50,00    |          |                   |         |         |          |                 |
| 01.03. - 40%                                                      | 83,50     | 50,00    |          |                   |         |         |          |                 |
| лук репчатый                                                      | 9,52      | 8,00     |          |                   |         |         |          |                 |
| лавровый лист                                                     | 0,01      | 0,01     |          |                   |         |         |          |                 |
| масло растительное                                                | 4,00      | 4,00     |          |                   |         |         |          |                 |
| соль                                                              | 1,20      | 1,20     |          |                   |         |         |          |                 |
| вода                                                              | 190,00    | 190,00   |          |                   |         |         |          |                 |
| сметана                                                           | 5,00      | 5,00     |          |                   |         |         |          |                 |
| Биточек мясной со сметаной и сыром                                |           |          |          | 50                | 5,20    | 10,26   | 5,33     | 132,00 295-2011 |
| фарш говяжий                                                      | 25,50     | 25,00    |          |                   |         |         |          |                 |
| фарш куриный                                                      | 15,30     | 15,00    |          |                   |         |         |          |                 |
| хлеб пшеничный                                                    | 6,00      | 6,00     |          |                   |         |         |          |                 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                     | 5,00      | 5,00     |          |                   |         |         |          |                 |
| яйцо куриное                                                      | 2,50      | 2,50     |          |                   |         |         |          |                 |
| лук репчатый                                                      | 8,33      | 7,00     |          |                   |         |         |          |                 |
| соль йодированная                                                 | 0,60      | 0,60     |          |                   |         |         |          |                 |
| масса полуфабриката                                               |           | 60,50    |          |                   |         |         |          |                 |
| сметана 15%                                                       | 5,00      | 5,00     |          |                   |         |         |          |                 |
| сыр сулугуни                                                      | 5,00      | 5,00     |          |                   |         |         |          |                 |
| масса полуфабриката                                               |           | 84,00    |          |                   |         |         |          |                 |
| масло растительное                                                |           | 1,00     |          |                   |         |         |          |                 |
| Сложный гарнир картофельное пюре ,капуста тушеная                 |           |          |          | 150               |         |         |          |                 |
| Картофельное пюре                                                 |           |          |          | 70                | 2,20    | 3,00    | 14,68    | 69,60 312-2011  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                    | 79,53     | 59,80    |          |                   |         |         |          |                 |
| 01.11.-31.12. -30%                                                | 85,51     | 59,80    |          |                   |         |         |          |                 |
| 01.01-29.02 - 35%                                                 | 92,09     | 59,80    |          |                   |         |         |          |                 |
| 01.03. - 40%                                                      | 99,87     | 59,80    |          |                   |         |         |          |                 |

|                                                                       |           |          |          |                   |         |         |          |          |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------------|---------|---------|----------|----------|
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 12,60     | 12,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Капуста тушеная                                                       |           |          | 50       | 1,33              | 0,80    | 3,30    | 33,30    | 482-1996 |
| капуста б/кочанная                                                    | 62,50     | 50,00    |          |                   |         |         |          |          |
| морковь до 01.01.-20%                                                 | 6,25      | 5,00     |          |                   |         |         |          |          |
| с 01.01 - 25%                                                         | 6,65      | 5,00     |          |                   |         |         |          |          |
| лук репчатый                                                          | 4,76      | 4,00     |          |                   |         |         |          |          |
| мука пшеничная в/с                                                    | 1,20      | 1,20     |          |                   |         |         |          |          |
| соль йодированная                                                     | 0,25      | 0,25     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 1,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Компот из ягодно-яблочной смеси                                       |           |          | 180      | 0,78              | 0,00    | 13,68   | 55,88    | 344-2011 |
| ягодно-яблочная смесь                                                 | 18,00     | 18,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 10,00     | 10,00    |          |                   |         |         |          |          |
| вода питьевая                                                         | 180,00    | 180,00   |          |                   |         |         |          |          |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |           |          | 25       | 3,23              | 0,40    | 19,52   | 58,40    |          |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |           |          | 30       | 1,65              | 0,3     | 8,55    | 55,25    |          |
| Полдник                                                               |           |          |          | 5,00              | 5,68    | 14,56   | 185,60   |          |
| Манник                                                                |           |          | 40       | 4,70              | 11,20   | 41,36   | 129,60   | 9-2004   |
| кефир 2.5%                                                            | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |          |
| крупа манная                                                          | 11,00     | 11,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 10,00     | 10,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72,5%                                                 | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| сода пищевая                                                          | 0,13      | 0,13     |          |                   |         |         |          |          |
| ванилин                                                               | 0,05      | 0,05     |          |                   |         |         |          |          |
| мука пшеничная в/с                                                    | 9,00      | 9,00     |          |                   |         |         |          |          |
| яйцо куриное                                                          | 5,30      | 5,30     |          |                   |         |         |          |          |
| масса п/ф                                                             |           | 57,3     |          |                   |         |         |          |          |
| сахарная пудра                                                        | 1,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 0,70      | 0,70     |          |                   |         |         |          |          |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Булочка Домашняя                                                      |           |          | 50       | 2,90              | 1,78    | 11,36   | 202,3    | 424-2011 |
| мука пшеничная в/с                                                    | 35,00     | 35,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 1,10      | 1,10     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 0,90      | 0,90     |          |                   |         |         |          |          |
| соль йодированная                                                     | 0,50      | 0,50     |          |                   |         |         |          |          |
| дрожжи саф момент                                                     | 0,45      | 0,45     |          |                   |         |         |          |          |
| вода питьевая                                                         | 10,00     | 10,00    |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 5,60      | 5,60     |          |                   |         |         |          |          |
| яйцо куриное                                                          | 0,70      | 0,70     |          |                   |         |         |          |          |
| тесто дрожжевое                                                       |           | 59,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 0,50      | 0,50     |          |                   |         |         |          |          |
| яйцо куриное                                                          | 0,80      | 0,80     |          |                   |         |         |          |          |
| мука пшеничная в/с                                                    | 1,20      | 1,20     |          |                   |         |         |          |          |
| масса полуфабриката                                                   |           | 62,50    |          |                   |         |         |          |          |
| Чай с молоком и сахаром                                               |           |          | 150      | 1,45              | 1,58    | 11,03   | 67,60    | 685-2004 |
| чай чёрный                                                            | 0,50      | 0,50     |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 8,00      | 8,00     |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 50,00     | 50,00    |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 130,00    | 130,00   |          |                   |         |         |          |          |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Молоко кипяченое питьевое                                             |           |          | 180      | 2,10              | 3,90    | 3,20    | 56,00    | 698-2004 |
| Итого:                                                                |           |          |          | 28,56             | 37,70   | 147,00  | 1088,19  |          |
| 12 день                                                               |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав |         |         |          |          |
|                                                                       |           |          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угл., г | ЭЦ, ккал |          |
| Завтрак                                                               |           |          |          | 8,63              | 12,17   | 40,64   | 298,58   |          |
| Бутерброд с маслом                                                    |           |          | 20/5     | 1,83              | 5,06    | 10,96   | 102,00   | 3-2004   |
| хлеб пшеничный                                                        | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 5,00      | 5,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Каша жидкая молочная гречневая                                        |           |          | 180      | 6,74              | 7,10    | 22,3    | 172      | 182-2011 |
| крупа гречневая                                                       | 22,00     | 22,00    |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 42,00     | 42,00    |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 100,00    | 100,00   |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масса каши                                                            |           | 200,00   |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Суп молочный с макаронными изделиями                                  |           |          | 180      | 4,25              | 4,05    | 17,15   | 116,25   | 781-2011 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 130,00    | 130,00   |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 44,00     | 44,00    |          |                   |         |         |          |          |
| макаронные изделия                                                    | 12,00     | 12,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 1,20      | 1,20     |          |                   |         |         |          |          |
| соль йодированная                                                     | 0,57      | 0,57     |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |

|                                                          |                                     |        |        |     |       |       |       |        |           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|-----------|
| Какао с молоком                                          |                                     |        |        | 150 | 2,55  | 3,06  | 12,53 | 80,33  | 382-2011  |
|                                                          | какао-порошок                       | 1,16   | 1,16   |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | сахар песок                         | 8,33   | 8,33   |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | вода                                | 83,00  | 83,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | молоко питьевое 2,5% жирности       | 67,00  | 67,00  |     |       |       |       |        |           |
| Второй завтрак                                           |                                     |        |        |     | 0,10  | 0,00  | 11,68 | 37,89  |           |
| Напиток из ягодно-яблочной смеси                         |                                     |        |        | 150 | 0,10  | 0,00  | 11,68 | 37,89  | 344-2011  |
|                                                          | ягодно-яблочная смесь               | 13,00  | 13,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | или ягодно-яблочная смесь "Рябинка" | 13,00  | 13,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | сахар песок                         | 8,00   | 8,00   |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | вода питьевая                       | 140,00 | 140,00 |     |       |       |       |        |           |
| Обед                                                     |                                     |        |        |     | 13,24 | 17,75 | 98,65 | 517,83 |           |
| Нарезка из соленых огурцов                               |                                     |        |        | 30  | 0,2   | 0,0   | 0,1   | 6,25   | 2011      |
|                                                          | огурцы соленые                      | 57,0   | 30,0   |     |       |       |       |        |           |
| или                                                      |                                     |        |        |     |       |       |       |        |           |
| Кукуруза консервированная                                |                                     |        |        | 30  | 2,33  | 0,50  | 14,00 | 70,00  |           |
| или                                                      |                                     |        |        |     |       |       |       |        |           |
| Салат из свежей капусты с морковью                       |                                     |        |        | 30  | 1,10  | 4,00  | 3,10  | 48,00  | 43-2004   |
|                                                          | капуста б/кочанная                  | 43,75  | 35,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | морковь до 01.01.-20%               | 10,00  | 8,00   |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | с 01.01 - 25%                       | 10,64  | 8,00   |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | сахар песок                         | 0,40   | 0,40   |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | масло растительное                  | 2,00   | 2,00   |     |       |       |       |        |           |
| Салат из отварной свеклы и моркови с маслом растительным |                                     |        |        | 30  | 0,83  | 3,5   | 4,76  | 55,6   | 21/1-2011 |
|                                                          | морковь до 01.01.-20%               | 31,34  | 25,07  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | с 01.01 - 25%                       | 18,85  | 14,17  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | масса отварной моркови              |        | 13,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | свекла до 01.01.-20%                | 46,33  | 37,06  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | свекла - от 01.01 - 25%             | 23,20  | 17,44  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | масса отварной свеклы               |        | 16,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | соль йодированная                   | 0,30   | 0,30   |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | масло растительное                  | 1,00   | 1,00   |     |       |       |       |        |           |
| или                                                      |                                     |        |        |     |       |       |       |        |           |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                      |                                     |        |        | 30  | 0,23  | 1,48  | 0,89  | 17,81  | 24-2011   |
|                                                          | помидоры свежие грунтовые           | 17,70  | 15,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | или помидоры свежие парниковые      | 15,75  | 15,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | огурцы свежие грунтовые             | 14,70  | 14,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | или огурцы свежие парниковые        | 14,28  | 14,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | масло растительное                  | 1,00   | 1,00   |     |       |       |       |        |           |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками                 |                                     |        |        | 180 | 2,89  | 3,02  | 15,60 | 111,00 | 140-1996  |
|                                                          | картофель - 01.09-31.10 - 25%       | 59,85  | 45,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | 01.11-31.12 - 30%                   | 64,35  | 45,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | 01.01-29.02 - 35%                   | 69,30  | 45,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | 01.03 - 40%                         | 75,15  | 45,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | морковь до 01.01.-20%               | 11,25  | 9,00   |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | морковь от 01.01.-25%               | 11,97  | 9,00   |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | лук репчатый                        | 8,33   | 7,00   |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | масло растительное                  | 2,00   | 2,00   |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | вода                                | 160,00 | 160,00 |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | соль йодированная                   | 1,20   | 1,20   |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | фрикадельки рыбные                  |        |        |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | минтай с/м б/г                      | 28,35  | 21,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | или горбуша с/м с/г                 | 30,45  | 21,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | лук репчатый                        | 4,17   | 3,50   |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | яйцо куриное                        | 1,50   | 1,50   |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | соль йодированная                   | 0,30   | 0,30   |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | масса полуфабриката                 |        | 26,00  |     |       |       |       |        |           |
| Бефстроганов из говядины                                 |                                     |        |        | 70  | 3,87  | 6,28  | 9,77  | 149,77 | 245-2011  |
|                                                          | говядина I категории                | 58,80  | 56,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | масса готового мяса                 |        | 35,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | вода питьевая                       | 10,00  | 10,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | лук репчатый                        | 7,14   | 6,00   |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | соль                                | 0,60   | 0,60   |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | мука пшеничная                      | 2,00   | 2,00   |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | морковь                             | 13,3   | 10,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | сметана 15%                         | 20,00  | 20,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | масло растительное                  | 1,20   | 1,20   |     |       |       |       |        |           |
| или                                                      |                                     |        |        |     |       |       |       |        |           |
| Сердце говяжье в соусе                                   |                                     |        |        | 70  | 10,30 | 6,30  | 5,00  | 113,00 | 593-2006  |
|                                                          | Сердце говяжье                      | 55,32  | 50,75  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | масса отварного мяса                |        | 35,00  |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | морковь до 01.01.-20%               | 6      | 5      |     |       |       |       |        |           |
|                                                          | с 01.01 - 25%                       | 7      | 5      |     |       |       |       |        |           |

|                                                                              |           |          |          |                   |         |         |          |          |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------------|---------|---------|----------|----------|
| лук репчатый                                                                 | 6         | 5        |          |                   |         |         |          |          |
| соус                                                                         |           | 35,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сметана                                                                      | 10,00     | 10,00    |          |                   |         |         |          |          |
| мука пшеничная                                                               | 3,80      | 3,00     |          |                   |         |         |          |          |
| вода питьевая                                                                | 40,00     | 25,00    |          |                   |         |         |          |          |
| томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 1,30      | 1,00     |          |                   |         |         |          |          |
|                                                                              |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Макаронны отварные                                                           |           |          | 120      | 2,10              | 3,69    | 42      | 123      | 309-2011 |
| макаронные изделия                                                           | 42,00     | 42,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                       | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |          |
| или                                                                          |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Картофель отварной                                                           |           |          | 120      | 3,2               | 4,10    | 20,36   | 128,36   | 312-2011 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                               | 154,28    | 116,00   |          |                   |         |         |          |          |
| 01.11.-31.12.- 30%                                                           | 165,88    | 116,00   |          |                   |         |         |          |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                                            | 178,64    | 116,00   |          |                   |         |         |          |          |
| 01.03. - 40%                                                                 | 193,72    | 116,00   |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                       | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Отвар из шиповника                                                           |           |          | 150      | 0,51              | 0,21    | 12,2    | 65,50    | 388-2011 |
| плоды шиповника                                                              | 12,00     | 12,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                                  | 9,00      | 9,00     |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                         | 154,00    | 154,00   |          |                   |         |         |          |          |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов              |           |          | 20       | 1,65              | 0,3     | 8,55    | 46,72    |          |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов        |           |          | 20       | 2,02              | 0,25    | 12,20   | 52,36    |          |
| Полдник                                                                      |           |          |          | 9,37              | 5,45    | 27,30   | 195,05   |          |
| Ватрушка с творогом                                                          |           |          | 60       | 7,98              | 5,04    | 28,36   | 205,60   | 140-2011 |
| мука пшеничная в/с                                                           |           | 29,66    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                                  |           | 0,68     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                           |           | 0,60     |          |                   |         |         |          |          |
| соль йодированная                                                            |           | 0,30     |          |                   |         |         |          |          |
| дрожжи                                                                       |           | 0,38     |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                                |           | 3,68     |          |                   |         |         |          |          |
| яйцо куриное                                                                 |           | 0,43     |          |                   |         |         |          |          |
| начинка:                                                                     |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| творог                                                                       | 23,90     | 23,90    |          |                   |         |         |          |          |
| яйцо куриное                                                                 | 2,50      | 2,50     |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                                  | 4,10      | 4,10     |          |                   |         |         |          |          |
| мука пшеничная в/с                                                           | 2,50      | 2,50     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                           | 0,70      | 0,70     |          |                   |         |         |          |          |
| масса полуфабриката                                                          |           | 84,00    |          |                   |         |         |          |          |
| или                                                                          |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Сырники из творога со сгущенным молоком Пром. Производства                   |           |          | 130/10   | 9,36              | 5,45    | 18,98   | 173,69   | 219-2011 |
| творог                                                                       | 101,00    | 100,00   |          |                   |         |         |          |          |
| крупа манная                                                                 | 8,00      | 8,00     |          |                   |         |         |          |          |
| яйцо куриное                                                                 | 4,00      | 4,00     |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                                  | 8,00      | 8,00     |          |                   |         |         |          |          |
| мука пшеничная в/с                                                           | 30,00     | 30,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                           | 0,80      | 0,80     |          |                   |         |         |          |          |
| масса полуфабриката                                                          |           | 150,00   |          |                   |         |         |          |          |
| молоко сгущенное                                                             | 10,00     | 10,00    |          |                   |         |         |          |          |
| Чай с сахаром и лимоном                                                      |           |          | 150/2    | 0,01              | 0,00    | 8,32    | 21,36    | 378-2011 |
| чай чёрный                                                                   | 0,40      | 0,40     |          |                   |         |         |          |          |
| лимон свежий                                                                 | 2,26      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                         | 150,00    | 150,00   |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                                  | 6,00      | 6,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Итого:                                                                       |           |          |          | 31,34             | 35,37   | 178,27  | 1049,35  |          |
| 13 день                                                                      |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Наименование блюда                                                           | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав |         |         |          |          |
|                                                                              |           |          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угл., г | ЭЦ, ккал |          |
| Завтрак                                                                      |           |          |          | 7,85              | 7,14    | 40,54   | 273,55   |          |
| Бутерброд с сыром                                                            |           |          | 20/8     | 3,62              | 3,06    | 10,66   | 92,85    | 3-2004   |
| хлеб пшеничный                                                               | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сыр                                                                          | 8,08      | 8,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Каша жидкая молочная ячневая                                                 |           |          | 150      | 2,78              | 2,50    | 18,55   | 113,10   | 182-2011 |
| крупа ячневая                                                                | 16,00     | 16,00    |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                         | 42,00     | 42,00    |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                                | 100,00    | 100,00   |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                                  | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масса каши                                                                   |           | 150,00   |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                       | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Чай с молоком и сахаром                                                      |           |          | 150      | 1,45              | 1,58    | 11,33   | 67,60    | 685-2004 |
| чай чёрный                                                                   | 0,50      | 0,50     |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                                  | 9,00      | 9,00     |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                                | 50,00     | 50,00    |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                         | 130,00    | 130,00   |          |                   |         |         |          |          |

|                                                                          |        |        |     |       |       |       |        |           |
|--------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|-----------|
| <b>Второй завтрак</b>                                                    |        |        |     |       |       |       |        |           |
| <b>Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)</b> |        |        | 180 | 0,95  | 0,20  | 15,40 | 90,00  |           |
| <b>Обед</b>                                                              |        |        |     | 15,60 | 14,12 | 58,15 | 555,04 |           |
| <b>Нарезка из свежего перца и огурцов</b>                                |        |        | 30  | 2,75  | 0,13  | 2,72  | 11,00  | 71-2006   |
| огурцы свежие грунтовые                                                  | 36,75  | 35,00  |     |       |       |       |        |           |
| или огурцы свежие парниковые                                             | 35,70  | 35,00  |     |       |       |       |        |           |
| перец свежий                                                             | 18,75  | 15,00  |     |       |       |       |        |           |
| <b>или</b>                                                               |        |        |     |       |       |       |        |           |
| <b>Нарезка из свежих помидор</b>                                         |        |        | 30  | 0,35  | 0,01  | 1,10  | 32,00  | 20-2011   |
| помидоры свежие парниковые                                               | 31,50  | 30,00  |     |       |       |       |        |           |
| или помидоры свежие грунтовые                                            | 31,50  | 30,00  |     |       |       |       |        |           |
| <b>или</b>                                                               |        |        |     |       |       |       |        |           |
| <b>Нарезка из отварной моркови</b>                                       |        |        | 30  | 0,50  | 3,00  | 3,80  | 49,00  | 11-2004   |
| морковь до 01.01.-20%                                                    | 45,00  | 36,00  |     |       |       |       |        |           |
| с 01.01 - 25%                                                            | 49,88  | 37,50  |     |       |       |       |        |           |
| морковь с 01.03                                                          | 57,86  | 39,90  |     |       |       |       |        |           |
| масса отварной моркови                                                   |        | 30,00  |     |       |       |       |        |           |
| <b>или</b>                                                               |        |        |     |       |       |       |        |           |
| <b>Салат из свежей капусты с морковью</b>                                |        |        | 30  | 1,02  | 2,69  | 3,85  | 46,00  | 43-2004   |
| капуста б/к                                                              | 30,00  | 24,00  |     |       |       |       |        |           |
| морковь до 01.01.-20%                                                    | 6,25   | 5,00   |     |       |       |       |        |           |
| с 01.01 - 25%                                                            | 6,65   | 5,00   |     |       |       |       |        |           |
| сахар песок                                                              | 0,50   | 0,50   |     |       |       |       |        |           |
| масло растительное                                                       | 1,0    | 1,0    |     |       |       |       |        |           |
| <b>или</b>                                                               |        |        |     |       |       |       |        |           |
| <b>Нарезка из отварной свеклы</b>                                        |        |        | 30  | 0,66  | 0,10  | 5,28  | 22,36  | 44-1996   |
| свекла - до 01.01 - 20%                                                  | 45,00  | 36,00  |     |       |       |       |        |           |
| свекла - от 01.01 - 25%                                                  | 49,88  | 37,50  |     |       |       |       |        |           |
| свекла отварная                                                          |        | 30,00  |     |       |       |       |        |           |
| соль йодированная                                                        | 0,20   | 0,20   |     |       |       |       |        |           |
| <b>или</b>                                                               |        |        |     |       |       |       |        |           |
| <b>Винегрет овощной</b>                                                  |        |        | 30  | 0,78  | 3,11  | 5,66  | 45,23  | 71-2004   |
| картофель - 01.09.-31.10. - 25%                                          | 13,70  | 10,30  |     |       |       |       |        |           |
| 01.11.-31.12. -30%                                                       | 14,73  | 10,30  |     |       |       |       |        |           |
| 01.01-29.02 - 35%                                                        | 15,86  | 10,30  |     |       |       |       |        |           |
| 01.03 - 40%                                                              | 17,72  | 10,30  |     |       |       |       |        |           |
| масса отварного картофеля                                                |        | 10,00  |     |       |       |       |        |           |
| свекла - до 01.01 - 20%                                                  | 20,44  | 16,35  |     |       |       |       |        |           |
| с 01.01 - 25%                                                            | 21,75  | 16,35  |     |       |       |       |        |           |
| свекла - с 01.03                                                         | 23,71  | 16,35  |     |       |       |       |        |           |
| масса отварной свеклы                                                    |        | 15,00  |     |       |       |       |        |           |
| огурцы соленые                                                           | 16,70  | 4,00   |     |       |       |       |        |           |
| масло растительное                                                       | 1,00   | 1,00   |     |       |       |       |        |           |
| <b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>                              |        |        | 150 | 1,12  | 2,30  | 9,98  | 48,30  | 129-1996  |
| картофель - 01.09.-31.10. - 25%                                          | 42,56  | 32,00  |     |       |       |       |        |           |
| 01.11.-31.12. -30%                                                       | 45,76  | 32,00  |     |       |       |       |        |           |
| 01.01-29.02 - 35%                                                        | 49,28  | 32,00  |     |       |       |       |        |           |
| 01.03 - 40%                                                              | 53,44  | 32,00  |     |       |       |       |        |           |
| крупа перловая                                                           | 3,28   | 3,28   |     |       |       |       |        |           |
| морковь до 01.01.-20%                                                    | 8,13   | 6,50   |     |       |       |       |        |           |
| с 01.01 - 25%                                                            | 8,65   | 6,50   |     |       |       |       |        |           |
| лук репчатый                                                             | 5,12   | 4,30   |     |       |       |       |        |           |
| огурцы соленые                                                           | 15,03  | 9,00   |     |       |       |       |        |           |
| лавровый лист                                                            | 0,01   | 0,01   |     |       |       |       |        |           |
| масло растительное                                                       | 1,50   | 1,50   |     |       |       |       |        |           |
| соль йодированная                                                        | 1,50   | 1,50   |     |       |       |       |        |           |
| вода                                                                     | 178,00 | 178,00 |     |       |       |       |        |           |
| сметана 15%                                                              | 4,00   | 4,00   |     |       |       |       |        |           |
| <b>Рыба запеченная в сметане</b>                                         |        |        | 50  | 7,56  | 7,58  | 2,43  | 164,38 | 65/1-2017 |
| горбуша с/м с/г                                                          | 69,60  | 48,00  |     |       |       |       |        |           |
| или минтай с/м б/г                                                       | 64,80  | 48,00  |     |       |       |       |        |           |
| масло растительное                                                       | 1,00   | 1,00   |     |       |       |       |        |           |
| соль йодированная                                                        | 1,00   | 1,00   |     |       |       |       |        |           |
| вода питьевая                                                            | 10,00  | 10,00  |     |       |       |       |        |           |
| сметана 15%                                                              | 10,00  | 10,00  |     |       |       |       |        |           |
| <b>Картофельное пюре</b>                                                 |        |        | 120 | 2,39  | 3,36  | 12,25 | 102,69 | 312-2011  |
| картофель - 01.09.-31.10. - 25%                                          | 113,38 | 79,29  |     |       |       |       |        |           |
| 01.11.-31.12. -30%                                                       | 122,10 | 79,29  |     |       |       |       |        |           |
| 01.01-29.02 - 35%                                                        | 132,41 | 79,29  |     |       |       |       |        |           |
| 01.03. - 40%                                                             | 83,25  | 79,29  |     |       |       |       |        |           |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                            | 2,86   | 2,86   |     |       |       |       |        |           |
| масло сливочное 72,5 %                                                   | 2,86   | 2,86   |     |       |       |       |        |           |
| <b>Напиток из кураги</b>                                                 |        |        | 150 | 0,51  | 0,21  | 10,02 | 85,00  | 388-2011  |
| курага                                                                   | 10,00  | 10,00  |     |       |       |       |        |           |
| сахар песок                                                              | 9,00   | 9,00   |     |       |       |       |        |           |

|                                                                       |           |          |          |                   |         |         |          |            |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------------|---------|---------|----------|------------|
| вода                                                                  |           | 140,00   | 140,00   |                   |         |         |          |            |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |            |
| Напиток из изюма + Витамины С                                         |           |          | 150      | 0,14              | 0,12    | 10,03   | 72,00    | 348-2011   |
| изюм светлый                                                          | 13,00     | 13,00    |          |                   |         |         |          |            |
| сахар песок                                                           | 9,00      | 9,00     |          |                   |         |         |          |            |
| вода                                                                  | 135,00    | 135,00   |          |                   |         |         |          |            |
|                                                                       |           |          |          |                   |         |         |          |            |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |           |          | 25       | 1,65              | 0,3     | 8,55    | 70,08    |            |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |           |          | 20       | 2,02              | 0,25    | 12,20   | 52,36    |            |
| Подник                                                                |           |          |          | 4,44              | 9,36    | 43,54   | 208,31   |            |
| Слойка с повидлом                                                     |           |          | 60       | 4,43              | 9,36    | 35,23   | 205,00   | 418-2011   |
| тесто слоеное промышленного производства                              | 60,00     | 60,00    |          |                   |         |         |          |            |
| повидло                                                               | 15,00     | 15,00    |          |                   |         |         |          |            |
| яйцо куриное                                                          | 0,70      | 0,70     |          |                   |         |         |          |            |
| масса полуфабриката                                                   |           | 75,00    |          |                   |         |         |          |            |
| мука пшеничная в/с                                                    | 0,80      | 0,80     |          |                   |         |         |          |            |
| масло растительное                                                    | 0,60      | 0,60     |          |                   |         |         |          |            |
| Чай с сахаром                                                         |           |          | 150      | 0,01              | 0,00    | 8,31    | 3,31     | 378-2011   |
| чай чёрный                                                            | 0,40      | 0,40     |          |                   |         |         |          |            |
| вода                                                                  | 150,00    | 150,00   |          |                   |         |         |          |            |
| сахар песок                                                           | 8,00      | 8,00     |          |                   |         |         |          |            |
| Итого:                                                                |           |          |          | 28,84             | 30,82   | 157,63  | 1126,90  |            |
| 14 день                                                               |           |          |          |                   |         |         |          |            |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав |         |         |          |            |
|                                                                       |           |          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угл., г | ЭЦ, ккал |            |
| Завтрак                                                               |           |          |          | 6,76              | 6,21    | 44,52   | 290,05   |            |
| Бутерброд с маслом и повидлом                                         |           |          | 20/5/15  | 1,76              | 2,02    | 15,01   | 123,36   | 2-2011     |
| хлеб пшеничный                                                        | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |            |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 5,00      | 5,00     |          |                   |         |         |          |            |
| повидло                                                               | 15,00     | 15,00    |          |                   |         |         |          |            |
| Каша жидкая молочная пшеничная                                        |           |          | 150      | 2,68              | 2,30    | 16,54   | 89,32    | 182-2011   |
| крупа пшеничная                                                       | 16,00     | 16,00    |          |                   |         |         |          |            |
| вода                                                                  | 42,00     | 42,00    |          |                   |         |         |          |            |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 100,00    | 100,00   |          |                   |         |         |          |            |
| сахар песок                                                           | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |            |
| масса каши                                                            |           | 150,00   |          |                   |         |         |          |            |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |            |
| Кофейный напиток                                                      |           |          | 150      | 2,32              | 1,89    | 12,97   | 77,37    | 692-2004   |
| кофейный напиток                                                      | 1,90      | 1,90     |          |                   |         |         |          |            |
| сахар песок                                                           | 9,00      | 9,00     |          |                   |         |         |          |            |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 60,00     | 60,00    |          |                   |         |         |          |            |
| вода                                                                  | 84,00     | 84,00    |          |                   |         |         |          |            |
| Второй завтрак                                                        |           |          |          | 0,10              | 0,00    | 8,68    | 45,88    |            |
| Напиток из ягодно-яблочной смеси                                      |           |          | 150      | 0,10              | 0,00    | 8,68    | 45,88    | 344-2011   |
| ягодно-яблочная смесь "Я Яшка"                                        | 15,00     | 15,00    |          |                   |         |         |          |            |
| или ягодно-яблочная смесь "Рябинка"                                   | 15,00     | 15,00    |          |                   |         |         |          |            |
| сахар песок                                                           | 9,00      | 9,00     |          |                   |         |         |          |            |
| вода питьевая                                                         | 140,00    | 140,00   |          |                   |         |         |          |            |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |            |
| Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)     |           |          | 150-200  | 0,95              | 0,20    | 15,4    | 85,00    |            |
| Обед                                                                  |           |          |          | 14,37             | 16,40   | 49,80   | 446,19   |            |
| Икра кабачковая                                                       |           |          | 30       | 0,18              | 1,12    | 1,38    | 16,7     | 73-2011    |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |            |
| Салат из отварной моркови с кукурузой                                 |           |          | 30       | 0,37              | 1,23    | 2,62    | 22,82    | 47/12-2017 |
| морковь до 01.01.-20%                                                 | 58,59     | 46,87    |          |                   |         |         |          |            |
| с 01.01 - 25%                                                         | 35,52     | 26,71    |          |                   |         |         |          |            |
| масса отварной моркови                                                |           | 24,50    |          |                   |         |         |          |            |
| кукуруза консервированная                                             | 8,25      | 5,00     |          |                   |         |         |          |            |
| масло растительное                                                    | 0,50      | 0,50     |          |                   |         |         |          |            |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |            |
| Салат из свежих огурцов                                               |           |          | 30       | 0,16              | 1,22    | 0,43    | 7,71     | 20-2011    |
| огурцы свежие парниковые                                              | 29,58     | 29,00    |          |                   |         |         |          |            |
| или огурцы свежие грунтовые                                           | 29,58     | 29,00    |          |                   |         |         |          |            |
| масло растительное                                                    | 1,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |            |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |            |
| Салат из моркови с яблоками                                           |           |          | 30       | 0,36              | 3,01    | 3,69    | 42,36    | 40-2011    |
| морковь до 01.01.-20%                                                 | 25,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |            |
| с 01.01 - 25%                                                         | 26,60     | 20,00    |          |                   |         |         |          |            |
| с 01.03 - 25%                                                         | 29        | 20,00    |          |                   |         |         |          |            |
| яблоки без кожи и кожуры                                              | 35,75     | 10,00    |          |                   |         |         |          |            |
| масло растительное                                                    | 1,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |            |
| Свекольник со сметаной на курином бульоне                             |           |          | 180      | 2,12              | 2,89    | 10,07   | 92,00    | 55-2011    |
| Бульон куриный                                                        | 148,00    | 148,00   |          |                   |         |         |          |            |
| картофель - 01.09.-31.10. - 25%                                       | 33,25     | 25,00    |          |                   |         |         |          |            |

| 01.11.-31.12. -30%                                                     | 35,75     | 25,00         |             |                   |              |               |               |                 |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|
| 01.01-29.02 - 35%                                                      | 38,50     | 25,00         |             |                   |              |               |               |                 |
| 01.03. - 40%                                                           | 41,75     | 25,00         |             |                   |              |               |               |                 |
| свекла - до 01.01 - 20%                                                | 47,69     | 35,00         |             |                   |              |               |               |                 |
| с 01.01 - 25%                                                          | 50,74     | 35,00         |             |                   |              |               |               |                 |
| морковь до 01.01.-20%                                                  | 10,00     | 8,00          |             |                   |              |               |               |                 |
| морковь от 01.01-25%                                                   | 10,64     | 8,00          |             |                   |              |               |               |                 |
| лук репчатый                                                           | 8,33      | 7,00          |             |                   |              |               |               |                 |
| масло растительное                                                     | 3,00      | 3,00          |             |                   |              |               |               |                 |
| соль йодированная                                                      | 1,50      | 1,50          |             |                   |              |               |               |                 |
| томатная паста                                                         | 3,00      | 3,00          |             |                   |              |               |               |                 |
| сметана 15%                                                            | 5,00      | 5,00          |             |                   |              |               |               |                 |
| <b>Плов с мясом</b>                                                    |           |               | <b>160</b>  | <b>10,36</b>      | <b>12,03</b> | <b>19,14</b>  | <b>234,00</b> | <b>403-1996</b> |
| грудка куриная                                                         | 50,63     | 37,50         |             |                   |              |               |               |                 |
| или говядина 1 категории                                               | 50,40     | 48,00         |             |                   |              |               |               |                 |
| <b>масса тушеного мяса</b>                                             |           | <b>30,00</b>  |             |                   |              |               |               |                 |
| крупа рис пропаренный                                                  | 47,00     | 47,00         |             |                   |              |               |               |                 |
| вода питьевая                                                          | 79,00     | 79,00         |             |                   |              |               |               |                 |
| соль йодированная                                                      | 1,50      | 1,50          |             |                   |              |               |               |                 |
| морковь до 01.01.-20%                                                  | 28,13     | 22,50         |             |                   |              |               |               |                 |
| с 01.01 - 25%                                                          | 29,93     | 22,50         |             |                   |              |               |               |                 |
| лук репчатый                                                           | 8,33      | 7,00          |             |                   |              |               |               |                 |
| томатная паста( без консервантов и красителей)                         | 4,50      | 4,50          |             |                   |              |               |               |                 |
| масло растительное                                                     | 5,00      | 5,00          |             |                   |              |               |               |                 |
| <b>Компот из яблок + Витамин С</b>                                     |           |               | <b>150</b>  | <b>0,06</b>       | <b>0,06</b>  | <b>11,61</b>  | <b>46,85</b>  | <b>342-2011</b> |
| яблоки свежие                                                          | 16,95     | 15,00         |             |                   |              |               |               |                 |
| аскорбиновая кислота                                                   | 0,02      | 0,02          |             |                   |              |               |               |                 |
| сахар песок                                                            | 8,00      | 8,00          |             |                   |              |               |               |                 |
| вода питьевая                                                          | 150       | 150           |             |                   |              |               |               |                 |
| <b>Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов</b> |           |               | <b>25</b>   | <b>1,65</b>       | <b>0,3</b>   | <b>8,55</b>   | <b>56,6</b>   |                 |
| <b>Полдник</b>                                                         |           |               |             | <b>4,35</b>       | <b>3,36</b>  | <b>23,38</b>  | <b>172,96</b> |                 |
| <b>Булочка Домашняя</b>                                                |           |               | <b>50</b>   | <b>2,90</b>       | <b>1,78</b>  | <b>12,05</b>  | <b>105,36</b> | <b>424-2011</b> |
| мука пшеничная в/с                                                     | 35,00     | 35,00         |             |                   |              |               |               |                 |
| сахар песок                                                            | 1,10      | 1,10          |             |                   |              |               |               |                 |
| масло растительное                                                     | 0,90      | 0,90          |             |                   |              |               |               |                 |
| соль йодированная                                                      | 0,50      | 0,50          |             |                   |              |               |               |                 |
| дрожжи саф момент                                                      | 0,45      | 0,45          |             |                   |              |               |               |                 |
| вода питьевая                                                          | 10,00     | 10,00         |             |                   |              |               |               |                 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                          | 5,60      | 5,60          |             |                   |              |               |               |                 |
| яйцо куриное                                                           | 0,70      | 0,70          |             |                   |              |               |               |                 |
| <b>тесто дрожжевое</b>                                                 |           | <b>59,00</b>  |             |                   |              |               |               |                 |
| сахар песок                                                            | 3,00      | 3,00          |             |                   |              |               |               |                 |
| масло растительное                                                     | 0,50      | 0,50          |             |                   |              |               |               |                 |
| яйцо куриное                                                           | 0,80      | 0,80          |             |                   |              |               |               |                 |
| мука пшеничная в/с                                                     | 1,20      | 1,20          |             |                   |              |               |               |                 |
| <b>масса полуфабриката</b>                                             |           | <b>62,50</b>  |             |                   |              |               |               |                 |
| <b>Чай с молоком и сахаром</b>                                         |           |               | <b>150</b>  | <b>1,45</b>       | <b>1,58</b>  | <b>11,33</b>  | <b>67,60</b>  | <b>685-2004</b> |
| чай чёрный                                                             | 0,50      | 0,50          |             |                   |              |               |               |                 |
| сахар песок                                                            | 9,00      | 9,00          |             |                   |              |               |               |                 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                          | 50,00     | 50,00         |             |                   |              |               |               |                 |
| вода                                                                   | 130,00    | 130,00        |             |                   |              |               |               |                 |
| <b>Итого:</b>                                                          |           |               |             | <b>38,90</b>      | <b>43,50</b> | <b>126,38</b> | <b>955,08</b> |                 |
| <b>15 день</b>                                                         |           |               |             |                   |              |               |               |                 |
| Наименование блюда                                                     | Брутто, г | Нетто, г      | Выход, г    | Химический состав |              |               |               |                 |
|                                                                        |           |               |             | Белки, г          | Жиры, г      | Угл., г       | ЭЦ, ккал      |                 |
| <b>Завтрак</b>                                                         |           |               |             | <b>9,92</b>       | <b>12,55</b> | <b>37,06</b>  | <b>289,56</b> |                 |
| <b>Бутерброд с маслом</b>                                              |           |               | <b>20/5</b> | <b>1,83</b>       | <b>5,06</b>  | <b>10,96</b>  | <b>102,00</b> | <b>3-2004</b>   |
| хлеб пшеничный                                                         | 20,00     | 20,00         |             |                   |              |               |               |                 |
| масло сливочное 72.5 %                                                 | 5,00      | 5,00          |             |                   |              |               |               |                 |
| <b>Омлет натуральный</b>                                               |           |               | <b>120</b>  | <b>3,89</b>       | <b>4,13</b>  | <b>5,02</b>   | <b>107,23</b> | <b>210-2011</b> |
| яйцо куриное                                                           | 81,58     | 81,58         |             |                   |              |               |               |                 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                          | 40,80     | 40,80         |             |                   |              |               |               |                 |
| <b>масса омлетной массы</b>                                            |           | <b>122,38</b> |             |                   |              |               |               |                 |
| соль йодированная                                                      | 0,40      | 0,40          |             |                   |              |               |               |                 |
| масло растительное                                                     | 1,00      | 1,00          |             |                   |              |               |               |                 |
| <b>Какао с молоком</b>                                                 |           |               | <b>150</b>  | <b>2,55</b>       | <b>3,06</b>  | <b>12,53</b>  | <b>80,33</b>  | <b>382-2011</b> |
| какао-порошок                                                          | 1,16      | 1,16          |             |                   |              |               |               |                 |
| сахар песок                                                            | 8,33      | 8,33          |             |                   |              |               |               |                 |
| вода                                                                   | 83,00     | 83,00         |             |                   |              |               |               |                 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                          | 67,00     | 67,00         |             |                   |              |               |               |                 |
| <b>Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов</b> |           |               | <b>25</b>   | <b>1,65</b>       | <b>0,3</b>   | <b>8,55</b>   | <b>56,6</b>   |                 |
| <b>Второй завтрак</b>                                                  |           |               |             | <b>0,51</b>       | <b>0,21</b>  | <b>7,8</b>    | <b>85</b>     |                 |
| <b>Напиток из кураги</b>                                               |           |               | <b>150</b>  | <b>0,51</b>       | <b>0,21</b>  | <b>7,8</b>    | <b>85,00</b>  | <b>388-2011</b> |
| курага                                                                 | 10,00     | 10,00         |             |                   |              |               |               |                 |

|                                                                       |        |        |        |       |       |       |        |          |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|----------|
| сахар песок                                                           | 11,00  | 11,00  |        |       |       |       |        |          |
| вода                                                                  | 140,00 | 140,00 |        |       |       |       |        |          |
| или                                                                   |        |        |        |       |       |       |        |          |
| Напиток из сухофруктов                                                |        |        | 150    | 0,38  | 0,00  | 13,16 | 54,00  |          |
| сухофрукты                                                            | 10,00  | 10,00  |        |       |       |       |        |          |
| сахар песок                                                           | 9,00   | 9,00   |        |       |       |       |        |          |
| вода                                                                  | 140,00 | 140,00 |        |       |       |       |        |          |
| Обед                                                                  |        |        |        | 15,28 | 11,46 | 66,26 | 401,93 |          |
| Нарезка из свежих помидор                                             |        |        | 30     | 0,40  | 0,03  | 1,30  | 32,00  | 20-2011  |
| помидоры свежие парниковые                                            | 31,50  | 30,00  |        |       |       |       |        |          |
| или помидоры свежие грунтовые                                         | 31,50  | 30,00  |        |       |       |       |        |          |
| или                                                                   |        |        |        |       |       |       |        |          |
| Винегрет овощной                                                      |        |        | 30     | 0,78  | 3,11  | 5,66  | 45,23  | 71-2004  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                        | 13,70  | 10,30  |        |       |       |       |        |          |
| 01.11.-31.12. -30%                                                    | 14,73  | 10,30  |        |       |       |       |        |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                                     | 15,86  | 10,30  |        |       |       |       |        |          |
| 01.03 - 40%                                                           | 17,72  | 10,30  |        |       |       |       |        |          |
| масса отварного картофеля                                             |        | 10,00  |        |       |       |       |        |          |
| свекла - до 01.01 - 20%                                               | 20,44  | 16,35  |        |       |       |       |        |          |
| с 01.01 - 25%                                                         | 21,75  | 16,35  |        |       |       |       |        |          |
| свекла - с 01.03                                                      | 23,71  | 16,35  |        |       |       |       |        |          |
| масса отварной свеклы                                                 |        | 15,00  |        |       |       |       |        |          |
| огурцы соленные                                                       | 16,70  | 4,00   |        |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                                    | 1,00   | 1,00   |        |       |       |       |        |          |
| или                                                                   |        |        |        |       |       |       |        |          |
| Салат из отварной свеклы с зеленым горошком                           |        |        | 30     | 1,18  | 0,08  | 5,31  | 26,60  | 34-2010  |
| свекла - до 01.01 - 20%                                               | 49,05  | 36,00  |        |       |       |       |        |          |
| с 01.01 - 25%                                                         | 54,36  | 37,50  |        |       |       |       |        |          |
| с 01.03                                                               | 61,43  | 39,00  |        |       |       |       |        |          |
| масса отварной свеклы                                                 |        | 30,00  |        |       |       |       |        |          |
| горошек зеленый консервированный                                      | 11,48  | 7,00   |        |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                                    | 1,00   | 1,00   |        |       |       |       |        |          |
| Суп гороховый на мясном бульоне с мясом и грибами                     |        |        | 180/10 | 2,02  | 2,10  | 12,10 | 16,00  | 102-2011 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                        | 46,55  | 35,00  |        |       |       |       |        |          |
| 01.11.-31.12. -30%                                                    | 50,05  | 35,00  |        |       |       |       |        |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                                     | 53,90  | 35,00  |        |       |       |       |        |          |
| 01.03. - 40%                                                          | 58,45  | 35,00  |        |       |       |       |        |          |
| горох лущеный                                                         | 12,00  | 12,00  |        |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                                    | 2,00   | 1,50   |        |       |       |       |        |          |
| лук репчатый                                                          | 7,14   | 6,00   |        |       |       |       |        |          |
| морковь до 01.01.-20%                                                 | 13,75  | 11,00  |        |       |       |       |        |          |
| с 01.01 - 25%                                                         | 14,63  | 11,00  |        |       |       |       |        |          |
| соль йодированная                                                     | 1,10   | 1,10   |        |       |       |       |        |          |
| вода                                                                  | 168,00 | 168,00 |        |       |       |       |        |          |
| хлеб пшеничный                                                        | 16,00  | 10,00  |        |       |       |       |        |          |
| Капуста тушеная с мясом                                               |        |        | 160    | 9,03  | 8,69  | 14,00 | 156,00 | 39-2005  |
| фарш говяжий                                                          | 44,37  | 43,50  |        |       |       |       |        |          |
| или говядина I категории                                              | 50,40  | 48,00  |        |       |       |       |        |          |
| масса тушеного мяса                                                   |        | 30,00  |        |       |       |       |        |          |
| капуста б/кочанная                                                    | 175,00 | 140,00 |        |       |       |       |        |          |
| морковь до 01.01.-20%                                                 | 15,00  | 12,00  |        |       |       |       |        |          |
| с 01.01 - 25%                                                         | 15,96  | 12,00  |        |       |       |       |        |          |
| лук репчатый                                                          | 9,52   | 8,00   |        |       |       |       |        |          |
| томатная паста                                                        | 3,00   | 3,00   |        |       |       |       |        |          |
| лавровый лист                                                         | 0,01   | 0,01   |        |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                                    | 3,00   | 3,00   |        |       |       |       |        |          |
| соль йодированная                                                     | 1,50   | 1,50   |        |       |       |       |        |          |
| Напиток из изюма + Витамины С                                         |        |        | 150    | 0,14  | 0,12  | 12,03 | 72,00  | 348-2011 |
| изюм светлый                                                          | 13,00  | 13,00  |        |       |       |       |        |          |
| сахар песок                                                           | 9,00   | 9,00   |        |       |       |       |        |          |
| вода                                                                  | 135,00 | 135,00 |        |       |       |       |        |          |
| или                                                                   |        |        |        |       |       |       |        |          |
| Компот из вишни                                                       |        |        | 150    | 0,16  | 0,04  | 14,10 | 52,36  | 348-2011 |
| вишня                                                                 | 12,00  | 12,00  |        |       |       |       |        |          |
| вода                                                                  | 150,00 | 150,00 |        |       |       |       |        |          |
| сахар песок                                                           | 8,00   | 8,00   |        |       |       |       |        |          |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |        |        | 20     | 1,65  | 0,3   | 8,55  | 54,3   |          |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |        |        | 25     | 2,02  | 0,25  | 12,20 | 58,40  |          |
| Полдник                                                               |        |        |        | 8,26  | 11,46 | 46,50 | 295,39 |          |
| Булочка пром. Производства                                            |        |        | 60     | 5,16  | 11,20 | 48,83 | 316,96 |          |
| или                                                                   |        |        |        |       |       |       |        |          |
| Крендель песочный                                                     |        |        | 50     | 3,46  | 7,36  | 38,60 | 205,39 | 42       |
| яйцо куриное                                                          | 6,30   | 6,30   |        |       |       |       |        |          |
| сахар песок                                                           | 12,00  | 12,00  |        |       |       |       |        |          |
| мука пшеничная в/с                                                    | 38,00  | 38,00  |        |       |       |       |        |          |

|                                                 |           |          |          |                   |         |         |          |          |
|-------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------------|---------|---------|----------|----------|
| сода пищевая                                    | 0,20      | 0,20     |          |                   |         |         |          |          |
| лимонная кислота                                | 0,02      | 0,02     |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                            | 0,05      | 0,05     |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                     | 5,00      | 5,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72,5%                           | 13,00     | 13,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масса полуфабриката                             |           | 75       |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                              | 1,20      | 1,20     |          |                   |         |         |          |          |
| Молоко кипяченое питьевое                       | 157,5     | 150      | 150      | 4,80              | 4,10    | 7,90    | 90,00    | 385-2011 |
| Итого:                                          |           |          |          | 33,97             | 35,68   | 157,62  | 1071,88  |          |
| Итого за 5 дней (завтрак):                      |           |          |          | 41,93             | 47,52   | 201,94  | 1435,06  |          |
| Итого за 5 дней (второй завтрак):               |           |          |          | 1,80              | 0,53    | 53,25   | 348,77   |          |
| Итого за 5 дней (обед):                         |           |          |          | 73,28             | 82,18   | 356,43  | 2468,26  |          |
| Итого за 5 дней (полдник):                      |           |          |          | 31,42             | 35,31   | 155,28  | 1057,31  |          |
| 16 день                                         |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Наименование блюда                              | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав |         |         |          |          |
|                                                 |           |          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угл., г | ЭЦ, ккал |          |
| Завтрак                                         |           |          |          | 9,10              | 11,64   | 32,45   | 284,63   |          |
| Бутерброд с сыром                               |           |          | 20/9     | 3,67              | 5,06    | 10,66   | 92,85    | 3-2004   |
| хлеб пшеничный                                  | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сыр                                             | 9,09      | 9,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Суп молочный рисовый с маслом                   |           |          | 150      | 3,97              | 5,00    | 10,43   | 115,42   | 162-1996 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                   | 100,00    | 100,00   |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                            | 42,00     | 42,00    |          |                   |         |         |          |          |
| крупа рис круглый                               | 12,00     | 12,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                     | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| соль йодированная                               | 0,57      | 0,57     |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72,5%                           | 2,50      | 2,50     |          |                   |         |         |          |          |
| Чай с молоком и сахаром                         |           |          | 170      | 1,46              | 1,58    | 11,36   | 76,36    | 685-2004 |
| чай чёрный                                      | 0,50      | 0,50     |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                     | 7,00      | 7,00     |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                   | 90,00     | 90,00    |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                            | 80,00     | 80,00    |          |                   |         |         |          |          |
| Второй завтрак                                  |           |          |          | 0,12              | 0,12    | 10,28   | 45,00    |          |
| Напиток из изюма + Витамины С                   |           |          | 150      | 0,12              | 0,12    | 10,28   | 45,00    | 348-2011 |
| изюм светлый                                    | 13,00     | 13,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                     | 7,00      | 7,00     |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                            | 135,00    | 135,00   |          |                   |         |         |          |          |
| Обед                                            |           |          |          | 16,53             | 16,92   | 46,61   | 524,18   |          |
| Нарезка из соленых огурцов                      |           |          | 30       | 0,2               | 0,0     | 0,1     | 6,25     | 2011     |
| огурцы соленые                                  | 57,0      | 30,0     |          |                   |         |         |          |          |
| или                                             |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Нарезка из свежих помидор с маслом растительным |           |          | 30       | 0,64              | 2,61    | 2,20    | 25,36    | 58-2006  |
| помидоры свежие парниковые                      | 29,40     | 28,00    |          |                   |         |         |          |          |
| или помидоры свежие грунтовые                   | 29,40     | 28,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                              | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| или                                             |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Салат Здоровье                                  |           |          | 30       | 0,42              | 1,22    | 1,83    | 20,20    | 34-2011  |
| морковь до 01.01.-20%                           | 12,00     | 9,60     |          |                   |         |         |          |          |
| морковь с 01.01.-25%                            | 12,77     | 9,60     |          |                   |         |         |          |          |
| масса отварной моркови                          |           | 8,00     |          |                   |         |         |          |          |
| свекла - до 01.01 - 20%                         | 17,25     | 13,80    |          |                   |         |         |          |          |
| с 01.01 - 25%                                   | 18,35     | 13,80    |          |                   |         |         |          |          |
| масса отварной свеклы                           |           | 12,00    |          |                   |         |         |          |          |
| горошек зеленый консервированный                | 12,01     | 7,80     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                              | 1,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Борщ с мясом и сметаной                         |           |          | 180      | 1,94              | 3,10    | 9,68    | 73,38    | 62-2011  |
| говядина I категории                            | 16,80     | 16,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масса отварного мяса                            |           | 3,00     |          |                   |         |         |          |          |
| картофель - 01.09.-31.10. - 25%                 | 23,94     | 18,00    |          |                   |         |         |          |          |
| 01.11.-31.12. -30%                              | 25,74     | 18,00    |          |                   |         |         |          |          |
| 01.01-29.02 - 35%                               | 27,72     | 18,00    |          |                   |         |         |          |          |
| 01.03 - 40%                                     | 30,06     | 18,00    |          |                   |         |         |          |          |
| капуста б/кочанная                              | 16,88     | 13,50    |          |                   |         |         |          |          |
| свекла - до 01.01 - 20%                         | 33,75     | 27,00    |          |                   |         |         |          |          |
| с 01.01 - 25%                                   | 35,91     | 27,00    |          |                   |         |         |          |          |
| морковь до 01.01.-20%                           | 12,38     | 9,90     |          |                   |         |         |          |          |
| с 01.01 - 25%                                   | 13,17     | 9,90     |          |                   |         |         |          |          |
| томатная паста (без консервантов и красителей)  | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| лавровый лист                                   | 0,01      | 0,01     |          |                   |         |         |          |          |
| лук репчатый                                    | 9,52      | 8,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                              | 1,50      | 1,50     |          |                   |         |         |          |          |
| сметана 15%                                     | 4,00      | 4,00     |          |                   |         |         |          |          |

|                                                                       |           |          |          |                   |         |         |          |          |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------------|---------|---------|----------|----------|
| сахар песок                                                           | 1,20      | 1,20     |          |                   |         |         |          |          |
| соль йодированная                                                     | 1,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 180,00    | 180,00   |          |                   |         |         |          |          |
| Котлета по-волжски                                                    |           |          | 50       | 8,93              | 8,02    | 9,36    | 151,00   | 58-2017  |
| минтай с/м б/г                                                        | 82,35     | 61,00    |          |                   |         |         |          |          |
| фарш куриный                                                          | 10,20     | 10,00    |          |                   |         |         |          |          |
| соль йодированная                                                     | 0,70      | 0,70     |          |                   |         |         |          |          |
| лук репчатый                                                          | 7,14      | 6,00     |          |                   |         |         |          |          |
| яйцо куриное                                                          | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |          |
| сухарь панировочный                                                   | 6,00      | 6,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масса полуфабриката                                                   |           | 96,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 1,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Сложный гарнир картофельное пюре ,капуста тушеная                     |           |          | 150      |                   |         |         |          |          |
| Картофельное пюре                                                     |           |          | 70       | 1,57              | 2,14    | 10,49   | 68,46    | 312-2011 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                        | 79,51     | 59,78    |          |                   |         |         |          |          |
| 01.11.-31.12. -30%                                                    | 85,49     | 59,78    |          |                   |         |         |          |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                                     | 92,06     | 59,78    |          |                   |         |         |          |          |
| 01.03. - 40%                                                          | 99,83     | 59,78    |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 11,25     | 10,71    |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Капуста тушеная                                                       |           |          | 50       | 1,33              | 0,80    | 3,30    | 33,30    | 482-1996 |
| капуста б/кочанная                                                    | 62,50     | 50,00    |          |                   |         |         |          |          |
| морковь до 01.01.-20%                                                 | 6,25      | 5,00     |          |                   |         |         |          |          |
| с 01.01 - 25%                                                         | 6,65      | 5,00     |          |                   |         |         |          |          |
| лук репчатый                                                          | 4,76      | 4,00     |          |                   |         |         |          |          |
| мука пшеничная в/с                                                    | 1,20      | 1,20     |          |                   |         |         |          |          |
| соль йодированная                                                     | 0,25      | 0,25     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 1,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Напиток из ягодно-яблочной смеси                                      |           |          | 150      | 0,10              | 0,00    | 13,68   | 55,88    | 344-2011 |
| ягодно-яблочная смесь                                                 | 15,00     | 15,00    |          |                   |         |         |          |          |
| или ягодно-яблочная смесь " Рябинка"                                  | 15,00     | 15,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 9,00      | 9,00     |          |                   |         |         |          |          |
| вода питьевая                                                         | 140,00    | 140,00   |          |                   |         |         |          |          |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |           |          | 50       | 2,02              | 0,25    | 24,40   | 116,80   |          |
| Полдник                                                               |           |          |          | 5,61              | 4,20    | 29,67   | 171,31   |          |
| Шанежка с картофелем                                                  |           |          | 60       | 5,60              | 4,20    | 21,36   | 168,00   | 296-2004 |
| мука пшеничная в/с                                                    | 21,30     | 21,30    |          |                   |         |         |          |          |
| дрожжи саф момент                                                     | 0,30      | 0,30     |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 1,10      | 1,10     |          |                   |         |         |          |          |
| яйцо куриное                                                          | 1,10      | 1,10     |          |                   |         |         |          |          |
| соль йодированная                                                     | 0,30      | 0,30     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 0,90      | 0,90     |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 8,00      | 8,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масса теста                                                           |           | 32,00    |          |                   |         |         |          |          |
| яйцо куриное                                                          | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                        | 46,15     | 34,70    |          |                   |         |         |          |          |
| 01.11.-31.12. -30%                                                    | 49,62     | 34,70    |          |                   |         |         |          |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                                     | 53,44     | 34,70    |          |                   |         |         |          |          |
| 01.03. - 40%                                                          | 57,95     | 34,70    |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 2,10      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 1,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масса картофельного фарша                                             |           | 39,70    |          |                   |         |         |          |          |
| яйцо куриное для смазки изделия                                       | 0,70      | 0,70     |          |                   |         |         |          |          |
| сметана 15% для смазки изделия                                        | 1,80      | 1,80     |          |                   |         |         |          |          |
| масса полуфабриката                                                   |           | 72,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 0,50      | 0,50     |          |                   |         |         |          |          |
| Чай с сахаром                                                         |           |          | 150      | 0,01              | 0,00    | 8,31    | 3,31     | 378-2011 |
| чай чёрный                                                            | 0,40      | 0,40     |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 150,00    | 150,00   |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 8,00      | 8,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Итого:                                                                |           |          |          | 31,36             | 43,00   | 119,01  | 1025,12  |          |
| 17 день                                                               |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав |         |         |          |          |
|                                                                       |           |          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угл., г | ЭЦ, ккал |          |
| Завтрак                                                               |           |          |          | 6,55              | 4,30    | 47,22   | 294,99   |          |
| Бутерброд повидлом                                                    |           |          | 20/20    | 1,70              | 0,28    | 21,89   | 95,36    | 2-2011   |
| хлеб пшеничный                                                        | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |          |
| повидло                                                               | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |          |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Бутерброд с маслом и повидлом                                         |           |          | 20/5/15  | 1,76              | 3,91    | 21,36   | 139,65   | 2-2011   |
| хлеб пшеничный                                                        | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 5,00      | 5,00     |          |                   |         |         |          |          |
| повидло                                                               | 15,00     | 15,00    |          |                   |         |         |          |          |

|                                                    |        |        |     |       |       |       |        |          |
|----------------------------------------------------|--------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|----------|
| Каша пшенная молочная жидкая                       |        |        | 150 | 2,53  | 2,13  | 12,36 | 101,27 | 781-2011 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                      | 100,00 | 100,00 |     |       |       |       |        |          |
| вода                                               | 42,00  | 42,00  |     |       |       |       |        |          |
| пшено                                              | 19,00  | 19,00  |     |       |       |       |        |          |
| сахар песок                                        | 3,00   | 3,00   |     |       |       |       |        |          |
| масса каши                                         |        | 150,00 |     |       |       |       |        |          |
| масло сливочное 72.5 %                             | 2,00   | 2,00   |     |       |       |       |        |          |
| Кофейный напиток                                   |        |        | 160 | 2,32  | 1,89  | 12,97 | 98,36  | 692-2004 |
| кофейный напиток                                   | 1,90   | 1,90   |     |       |       |       |        |          |
| сахар песок                                        | 8,00   | 8,00   |     |       |       |       |        |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                      | 80,00  | 80,00  |     |       |       |       |        |          |
| вода                                               | 80,00  | 80,00  |     |       |       |       |        |          |
| Второй завтрак                                     |        |        |     | 0,08  | 0,08  | 9,56  | 45,58  |          |
| Напиток из яблок + Витамин С                       |        |        | 150 | 0,08  | 0,08  | 9,56  | 45,58  | 342-2011 |
| яблоки свежие                                      | 16,95  | 15,00  |     |       |       |       |        |          |
| сахар песок                                        | 7,00   | 7,00   |     |       |       |       |        |          |
| Обед                                               |        |        |     | 23,15 | 24,27 | 89,67 | 504,17 |          |
| Салат " Цветной"                                   |        |        | 30  | 0,40  | 6,35  | 1,44  | 22,20  | 39-2011  |
| морковь до 01.01                                   | 25,00  | 20,00  |     |       |       |       |        |          |
| морковь с 01.01.-25%                               | 26,60  | 20,00  |     |       |       |       |        |          |
| масса вареной моркови                              |        | 8,40   |     |       |       |       |        |          |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                     | 33,25  | 25,00  |     |       |       |       |        |          |
| 01.11.-31.12.-30%                                  | 35,75  | 25,00  |     |       |       |       |        |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                  | 38,50  | 25,00  |     |       |       |       |        |          |
| 01.03 - 40%                                        | 41,75  | 25,00  |     |       |       |       |        |          |
| масса вареного картофеля                           |        | 13,20  |     |       |       |       |        |          |
| соленый огурец                                     | 12,02  | 7,20   |     |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                 | 1,30   | 1,30   |     |       |       |       |        |          |
| или                                                |        |        |     |       |       |       |        |          |
| Салат из свежих огурцов                            |        |        | 30  | 0,32  | 2,89  | 1,01  | 31,25  | 20-2011  |
| огурцы свежие парниковые                           | 29,58  | 29,00  |     |       |       |       |        |          |
| или огурцы свежие грунтовые                        | 29,58  | 29,00  |     |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                 | 1,00   | 1,00   |     |       |       |       |        |          |
| или                                                |        |        |     |       |       |       |        |          |
| Салат из свеклы с огурцами                         |        |        | 30  | 0,35  | 1,50  | 1,60  | 21,00  | 21-2004  |
| свекла                                             | 30,66  | 24,53  |     |       |       |       |        |          |
| свекла                                             | 32,62  | 24,53  |     |       |       |       |        |          |
| масса отварной свеклы                              |        | 22,50  |     |       |       |       |        |          |
| огурцы соленные                                    | 12,53  | 7,50   |     |       |       |       |        |          |
| или огурцы свежие грунтовые                        | 7,88   | 7,50   |     |       |       |       |        |          |
| или огурцы свежие парниковые                       | 7,88   | 7,50   |     |       |       |       |        |          |
| соль йодированная                                  | 0,30   | 0,30   |     |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                 | 1,00   | 1,00   |     |       |       |       |        |          |
| или                                                |        |        |     |       |       |       |        |          |
| Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной |        |        | 180 | 3,69  | 3,48  | 7,77  | 83,12  | 108-2011 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                     | 26,60  | 20,00  |     |       |       |       |        |          |
| 01.11.-31.12.-30%                                  | 28,60  | 20,00  |     |       |       |       |        |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                  | 30,80  | 20,00  |     |       |       |       |        |          |
| 01.03 - 40%                                        | 33,40  | 20,00  |     |       |       |       |        |          |
| морковь до 01.01.-20%                              | 12,50  | 10,00  |     |       |       |       |        |          |
| морковь с 01.01.-25%                               | 13,30  | 10,00  |     |       |       |       |        |          |
| лук репчатый                                       | 11,90  | 10,00  |     |       |       |       |        |          |
| капуста б/кочанная                                 | 37,50  | 30,00  |     |       |       |       |        |          |
| лавровый лист                                      | 0,01   | 0,01   |     |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                 | 1,20   | 1,20   |     |       |       |       |        |          |
| сметана 15%                                        | 5,00   | 5,00   |     |       |       |       |        |          |
| мясной бульон                                      | 188,00 | 188,00 |     |       |       |       |        |          |
| Котлета мясная                                     |        |        | 50  | 10,80 | 8,20  | 11,20 | 115,92 | 282-2011 |
| фарш говяжий                                       | 20,40  | 20,00  |     |       |       |       |        |          |
| фарш куриный                                       | 20,40  | 20,00  |     |       |       |       |        |          |
| хлеб пшеничный                                     | 10,00  | 10,00  |     |       |       |       |        |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                      | 8,00   | 8,00   |     |       |       |       |        |          |
| соль йодированная                                  | 0,60   | 0,60   |     |       |       |       |        |          |
| сухарь панировочный                                | 4,00   | 4,00   |     |       |       |       |        |          |
| масса полуфабриката                                |        | 64     |     |       |       |       |        |          |
| или                                                |        |        |     |       |       |       |        |          |
| Азу                                                |        |        | 60  | 13,19 | 10,20 | 2,61  | 138,40 | 402-2006 |
| говядина I категории                               | 58,80  | 56,00  |     |       |       |       |        |          |
| масса тушеного мяса                                |        | 35,00  |     |       |       |       |        |          |
| томатная паста (без консервантов и красителей)     | 2,00   | 2,00   |     |       |       |       |        |          |
| лук репчатый                                       | 5,95   | 5,00   |     |       |       |       |        |          |
| огурцы соленные                                    | 8,35   | 5,00   |     |       |       |       |        |          |
| мука пшеничная в/с                                 | 1,60   | 1,60   |     |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                 | 1,00   | 1,00   |     |       |       |       |        |          |
| вода питьевая                                      | 25,00  | 25,00  |     |       |       |       |        |          |
| Макароны отварные                                  |        |        | 120 | 2,10  | 3,69  | 42    | 123    | 309-2011 |

|                                                                       |           |          |          |                   |         |         |          |          |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------------|---------|---------|----------|----------|
| макаронные изделия                                                    | 42,00     | 42,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Кисель из свежих ягод                                                 |           |          | 150      | 0,10              | 0,00    | 15,10   | 47,23    | 357-2002 |
| смородина с/м                                                         | 14,00     | 14,00    |          |                   |         |         |          |          |
| или брусника с/м                                                      | 14,00     | 14,00    |          |                   |         |         |          |          |
| или смородина с/м                                                     | 14,00     | 14,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 8,00      | 8,00     |          |                   |         |         |          |          |
| крахмал                                                               | 7,10      | 7,10     |          |                   |         |         |          |          |
| вода питьевая                                                         | 135,00    | 135,00   |          |                   |         |         |          |          |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |           |          | 20       | 1,65              | 0,3     | 8,55    | 54,3     |          |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |           |          | 25       | 2,02              | 0,25    | 12,20   | 58,40    |          |
| Полдник                                                               |           |          |          | 5,98              | 15,14   | 27,61   | 231,67   |          |
| Слойка с сахаром                                                      |           |          | 50       | 4,23              | 11,89   | 24,94   | 185,00   | 827-2011 |
| тесто слоеное промышленного производства                              | 62,50     | 62,50    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 0,80      | 0,80     |          |                   |         |         |          |          |
| яйцо                                                                  | 0,60      | 0,60     |          |                   |         |         |          |          |
| мука пшеничная в/с                                                    | 0,60      | 0,60     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 0,50      | 0,50     |          |                   |         |         |          |          |
| Кисломолочный напиток                                                 |           |          | 150      | 1,75              | 3,25    | 2,67    | 46,67    | 698-2004 |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Чай с молоком и сахаром                                               |           |          | 150      | 1,45              | 1,58    | 11,33   | 67,60    | 685-2004 |
| чай черный                                                            | 0,50      | 0,50     |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 9,00      | 9,00     |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 50,00     | 50,00    |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 130,00    | 130,00   |          |                   |         |         |          |          |
| Итого:                                                                |           |          |          | 40,00             | 43,71   | 174,06  | 1076,41  |          |
| 18 день                                                               |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав |         |         |          |          |
|                                                                       |           |          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угл., г | ЭЦ, ккал |          |
| Завтрак                                                               |           |          |          | 7,08              | 10,24   | 40,99   | 290,20   |          |
| Бутерброд с маслом                                                    |           |          | 20/5     | 1,83              | 5,06    | 10,96   | 102,00   | 3-2004   |
| хлеб пшеничный                                                        | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 5,00      | 5,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Каша пшеничная молочная жидкая                                        |           |          | 150      | 2,68              | 2,12    | 17,50   | 98,60    | 781-2011 |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 100,00    | 100,00   |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 42,00     | 42,00    |          |                   |         |         |          |          |
| пшено                                                                 | 19,00     | 19,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масса каши                                                            |           | 150,00   |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Какао с молоком                                                       |           |          | 170      | 2,57              | 3,06    | 12,53   | 89,60    | 382-2011 |
| какао-порошок                                                         | 1,16      | 1,16     |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 6,50      | 6,50     |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 80,00     | 80,00    |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 90,00     | 90,00    |          |                   |         |         |          |          |
| Второй завтрак                                                        |           |          |          | 0,51              | 0,21    | 7,39    | 90,00    |          |
| Напиток из кураги                                                     |           |          | 150      | 0,51              | 0,21    | 6,39    | 90,00    | 388-2011 |
| курага                                                                | 10,00     | 10,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 11,00     | 11,00    |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 140,00    | 140,00   |          |                   |         |         |          |          |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Отвар из шиповника                                                    |           |          | 150      | 0,51              | 0,21    | 7,39    | 69,50    | 388-2011 |
| плоды шиповника                                                       | 12,00     | 12,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 6,00      | 6,00     |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 150,00    | 150,00   |          |                   |         |         |          |          |
| Обед                                                                  |           |          |          | 18,44             | 17,31   | 85,97   | 518,14   |          |
| Салат витаминный                                                      |           |          | 30       | 0,42              | 1,80    | 3,30    | 31,20    | 21 -2006 |
| капуста б/кочанная                                                    | 28,1      | 22,5     |          |                   |         |         |          |          |
| яблоки свежие ( без семян и кожицы)                                   | 8,6       | 6,0      |          |                   |         |         |          |          |
| морковь до 01.01.-20%                                                 | 7,50      | 6,00     |          |                   |         |         |          |          |
| с 01.01 - 25%                                                         | 7,98      | 6,00     |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 1,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 1,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |          |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Нарезка из свежих огурцов                                             |           |          | 30       | 0,60              | 0,03    | 1,30    | 11,00    | 24-1996  |
| огурцы с/с/с парниковые                                               | 30,60     | 30,00    |          |                   |         |         |          |          |
| или огурцы свежие грунтовые                                           | 30,60     | 30,00    |          |                   |         |         |          |          |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Салат из свеклы с огурцами                                            |           |          | 30       | 0,35              | 1,50    | 1,60    | 21,00    | 21-2004  |
| свекла                                                                | 30,66     | 24,53    |          |                   |         |         |          |          |
| свекла                                                                | 32,62     | 24,53    |          |                   |         |         |          |          |
| масса отварной свеклы                                                 |           | 22,50    |          |                   |         |         |          |          |
| огурцы соленые                                                        | 12,53     | 7,50     |          |                   |         |         |          |          |
| или огурцы свежие грунтовые                                           | 7,88      | 7,50     |          |                   |         |         |          |          |
| или огурцы свежие парниковые                                          | 7,88      | 7,50     |          |                   |         |         |          |          |

|                                                                       |           |          |          |                   |         |         |          |          |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------------|---------|---------|----------|----------|
| соль йодированная                                                     | 0,30      | 0,30     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 1,00      | 1,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Суп овощной на курином бульоне со сметаной                            |           |          | 180      | 1,87              | 5,25    | 17,36   | 109,00   | 202-2005 |
| капуста б/качанная                                                    | 22,50     | 18,00    |          |                   |         |         |          |          |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                        | 37,24     | 28,00    |          |                   |         |         |          |          |
| 01.11.-31.12. -30%                                                    | 40,04     | 28,00    |          |                   |         |         |          |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                                     | 43,12     | 28,00    |          |                   |         |         |          |          |
| 01.03 - 40%                                                           | 46,76     | 28,00    |          |                   |         |         |          |          |
| морковь до 01.01.-20%                                                 | 17,50     | 14,00    |          |                   |         |         |          |          |
| с 01.01 - 25%                                                         | 18,62     | 14,00    |          |                   |         |         |          |          |
| лук репчатый                                                          | 8,33      | 7,00     |          |                   |         |         |          |          |
| соль                                                                  | 1,10      | 1,10     |          |                   |         |         |          |          |
| горошек консервированный                                              | 11,69     | 7,00     |          |                   |         |         |          |          |
| сметана 15%                                                           | 5,00      | 5,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 2,00      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| бульон куриный                                                        | 188,00    | 188,00   |          |                   |         |         |          |          |
| Жаркое по-домашнему                                                   |           |          | 150      | 12,3              | 11,36   | 31,5    | 220,44   | 436-2004 |
| грудка куриная                                                        | 50,63     | 37,50    |          |                   |         |         |          |          |
| масса тушеного мяса                                                   |           | 30,00    |          |                   |         |         |          |          |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                        | 133,00    | 100,00   |          |                   |         |         |          |          |
| 01.11.-31.12. -30%                                                    | 143,00    | 100,00   |          |                   |         |         |          |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                                     | 153,80    | 100,00   |          |                   |         |         |          |          |
| 01.03 - 40%                                                           | 167,00    | 100,00   |          |                   |         |         |          |          |
| лук репчатый                                                          | 10,71     | 9,00     |          |                   |         |         |          |          |
| морковь до 01.01.-20%                                                 | 11,25     | 9,00     |          |                   |         |         |          |          |
| морковь с 01.01.-25%                                                  | 25,27     | 19,00    |          |                   |         |         |          |          |
| томатная паста                                                        | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |          |
| лавровый лист                                                         | 0,01      | 0,01     |          |                   |         |         |          |          |
| соль йодированная                                                     | 1,50      | 1,50     |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 4,00      | 4,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Напиток из изюма + Витамин С                                          |           |          | 150      | 0,12              | 0,12    | 15,06   | 55,00    | 348-2011 |
| изюм светлый                                                          | 15,00     | 15,00    |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 7,00      | 7,00     |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 135,00    | 135,00   |          |                   |         |         |          |          |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |           |          | 20       | 1,65              | 0,3     | 8,55    | 54,3     |          |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |           |          | 25       | 2,02              | 0,25    | 12,20   | 58,40    |          |
| Полдник                                                               |           |          |          | 7,17              | 5,45    | 27,30   | 195,05   |          |
| Сырники из творога со сгущенным молоком Пром. Производства            |           |          | 130/10   | 9,36              | 5,45    | 18,98   | 173,69   | 219-2011 |
| творог                                                                | 101,00    | 100,00   |          |                   |         |         |          |          |
| крупа манная                                                          | 8,00      | 8,00     |          |                   |         |         |          |          |
| яйцо куриное                                                          | 4,00      | 4,00     |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 8,00      | 8,00     |          |                   |         |         |          |          |
| мука пшеничная в/с                                                    | 30,00     | 30,00    |          |                   |         |         |          |          |
| масло растительное                                                    | 0,80      | 0,80     |          |                   |         |         |          |          |
| масса полуфабриката                                                   |           | 150,00   |          |                   |         |         |          |          |
| молоко сгущенное                                                      | 10,00     | 10,00    |          |                   |         |         |          |          |
| или                                                                   |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Булочка пром. Производства                                            |           |          | 60       | 7,16              | 5,44    | 48,83   | 316,96   |          |
| Чай с сахаром и лимоном                                               |           |          | 150/2    | 0,01              | 0,00    | 8,32    | 21,36    | 378-2011 |
| чай чёрный                                                            | 0,40      | 0,40     |          |                   |         |         |          |          |
| лимон свежий                                                          | 2,26      | 2,00     |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 150,00    | 150,00   |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 6,00      | 6,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Итого:                                                                |           |          |          | 33,20             | 33,21   | 161,65  | 1093,39  |          |
| 19 день                                                               |           |          |          |                   |         |         |          |          |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав |         |         |          |          |
|                                                                       |           |          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угл., г | ЭЦ, ккал |          |
| Завтрак                                                               |           |          |          | 9,14              | 11,07   | 46,56   | 245,60   |          |
| Бутерброд с маслом и сыром                                            |           |          | 20/5/9   | 3,48              | 6,11    | 10,73   | 89,31    | 3-2011   |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 5,00      | 5,00     |          |                   |         |         |          |          |
| сыр                                                                   | 9,09      | 9,00     |          |                   |         |         |          |          |
| хлеб пшеничный                                                        | 20,00     | 20,00    |          |                   |         |         |          |          |
| Каша жидкая молочная рисовая                                          |           |          | 150      | 2,19              | 3,13    | 12,30   | 119,60   | 182-2011 |
| крупа рисовая                                                         | 25,00     | 14,00    |          |                   |         |         |          |          |
| вода                                                                  | 42,00     | 42,00    |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 100,00    | 100,00   |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 3,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |          |
| масса каши                                                            |           | 150,00   |          |                   |         |         |          |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 5,00      | 3,00     |          |                   |         |         |          |          |
| Чай с молоком и сахаром                                               |           |          | 150      | 1,45              | 1,58    | 11,33   | 67,60    | 685-2004 |
| чай чёрный                                                            | 0,50      | 0,50     |          |                   |         |         |          |          |
| сахар песок                                                           | 9,00      | 9,00     |          |                   |         |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 50,00     | 50,00    |          |                   |         |         |          |          |

|                                                                       |        |        |       |       |       |       |        |          |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|----------|
| вода                                                                  | 130,00 | 130,00 |       |       |       |       |        |          |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |        |        | 25    | 2,02  | 0,25  | 12,20 | 58,40  |          |
| <b>Второй завтрак</b>                                                 |        |        |       | 0,95  | 0,20  | 12,30 | 90,00  |          |
| Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)     |        |        | 180   | 0,95  | 0,20  | 12,3  | 90,00  |          |
| <b>Обед</b>                                                           |        |        |       | 19,70 | 12,89 | 89,42 | 504,25 |          |
| Ассорти из свежих овощей                                              |        |        | 30    | 0,85  | 0,50  | 5,80  | 27,00  | 24-1996  |
| огурцы свежие грунтовые                                               | 17,85  | 17,00  |       |       |       |       |        |          |
| или огурцы свежие парниковые                                          | 17,85  | 17,00  |       |       |       |       |        |          |
| горошек зеленый консервированный                                      | 18,48  | 12,00  |       |       |       |       |        |          |
| или перец свежий                                                      | 15,96  | 12,00  |       |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                                    | 1,00   | 1,00   |       |       |       |       |        |          |
| <b>или</b>                                                            |        |        |       |       |       |       |        |          |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                                   |        |        | 30    | 0,23  | 1,48  | 0,89  | 17,81  | 24-2011  |
| помидоры свежие грунтовые                                             | 17,70  | 15,00  |       |       |       |       |        |          |
| или помидоры свежие парниковые                                        | 15,75  | 15,00  |       |       |       |       |        |          |
| огурцы свежие грунтовые                                               | 14,70  | 14,00  |       |       |       |       |        |          |
| или огурцы свежие парниковые                                          | 14,28  | 14,00  |       |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                                    | 1,00   | 1,00   |       |       |       |       |        |          |
| <b>или</b>                                                            |        |        |       |       |       |       |        |          |
| Салат из кукурузы консервированной                                    |        |        | 30    | 1,72  | 3,70  | 4,80  | 35,74  |          |
| кукуруза консервированная                                             | 47,85  | 29,00  |       |       |       |       |        |          |
| сахар песок                                                           | 1,00   | 1,00   |       |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                                    | 1,00   | 1,00   |       |       |       |       |        |          |
| <b>или</b>                                                            |        |        |       |       |       |       |        |          |
| Нарезка из отварной свеклы                                            |        |        | 30    | 0,66  | 0,10  | 5,28  | 25,20  | 44-1996  |
| свекла - до 01.01 - 20%                                               | 81,75  | 65,40  |       |       |       |       |        |          |
| свекла - от 01.01 - 25%                                               | 86,98  | 65,40  |       |       |       |       |        |          |
| свекла отварная                                                       |        | 30,00  |       |       |       |       |        |          |
| соль йодированная                                                     | 0,30   | 0,30   |       |       |       |       |        |          |
| <b>или</b>                                                            |        |        |       |       |       |       |        |          |
| Икра кабачковая                                                       |        |        | 30    | 0,18  | 1,12  | 1,38  | 16,7   | 73-2011  |
| <b>или</b>                                                            |        |        |       |       |       |       |        |          |
| Суп с мясными фрикадельками                                           |        |        | 180   | 6,20  | 4,20  | 16,4  | 115,20 | 137-2004 |
| морковь до 01.01 - 20%                                                | 15,00  | 12,00  |       |       |       |       |        |          |
| с 01.01 - 25%                                                         | 15,96  | 12,00  |       |       |       |       |        |          |
| лук репчатый                                                          | 9,52   | 8,00   |       |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                                    | 5,00   | 5,00   |       |       |       |       |        |          |
| картофель - 01.09.-31.10. - 25%                                       | 53,20  | 40,00  |       |       |       |       |        |          |
| 01.11.-31.12. - 30%                                                   | 57,20  | 40,00  |       |       |       |       |        |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                                     | 61,60  | 40,00  |       |       |       |       |        |          |
| 01.03 - 40%                                                           | 66,80  | 40,00  |       |       |       |       |        |          |
| соль йодированная                                                     | 1,20   | 1,20   |       |       |       |       |        |          |
| лавровый лист                                                         | 0,01   | 0,01   |       |       |       |       |        |          |
| вода                                                                  | 188,00 | 188,00 |       |       |       |       |        |          |
| <b>фрикадельки</b>                                                    |        |        |       |       |       |       |        |          |
| фарш куриный                                                          | 15,30  | 15,00  |       |       |       |       |        |          |
| фарш говяжий                                                          | 15,30  | 15,00  |       |       |       |       |        |          |
| лук репчатый                                                          | 3,57   | 3,00   |       |       |       |       |        |          |
| яйцо куриное                                                          | 1,30   | 1,00   |       |       |       |       |        |          |
| масса полуфабриката                                                   |        | 35,00  |       |       |       |       |        |          |
| <b>Рыба запеченная</b>                                                |        |        | 50    | 6,89  | 2,57  | 0,39  | 59,21  | 377-2004 |
| горбуша с/м с/г                                                       | 85,20  | 60,00  |       |       |       |       |        |          |
| или минтай с/м б/г                                                    | 81,00  | 60,00  |       |       |       |       |        |          |
| соль йодированная                                                     | 0,70   | 0,70   |       |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                                    | 1,20   | 1,20   |       |       |       |       |        |          |
| <b>соус сметанно - томатный (тк 601-2004)</b>                         |        | 20,00  |       |       |       |       |        |          |
| сметана 15%                                                           | 10,00  | 10,00  |       |       |       |       |        |          |
| томатная паста                                                        | 1,00   | 1,00   |       |       |       |       |        |          |
| вода                                                                  | 10,00  | 10,00  |       |       |       |       |        |          |
| соль йодированная                                                     | 0,20   | 0,20   |       |       |       |       |        |          |
| мука пшеничная в/с                                                    | 1,50   | 1,50   |       |       |       |       |        |          |
| <b>или</b>                                                            |        |        |       |       |       |       |        |          |
| <b>Биточки рыбные в молочном соусе</b>                                |        |        | 50/20 | 13,05 | 17,60 | 9,56  | 135,40 | 388-2004 |
| минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)                              | 27,00  | 20,00  |       |       |       |       |        |          |
| горбуша с/м с/г                                                       | 21,75  | 15,00  |       |       |       |       |        |          |
| хлеб пшеничный                                                        | 10,00  | 10,00  |       |       |       |       |        |          |
| вода                                                                  | 6,00   | 6,00   |       |       |       |       |        |          |
| лук репчатый                                                          | 9,52   | 8,00   |       |       |       |       |        |          |
| яйцо куриное                                                          | 1,00   | 1,00   |       |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                                    | 1,30   | 1,30   |       |       |       |       |        |          |
| сухари панировочный                                                   | 6,00   | 6,00   |       |       |       |       |        |          |
| масса полуфабриката                                                   |        | 66,00  |       |       |       |       |        |          |
| <b>соус сметанный</b>                                                 |        | 20,00  |       |       |       |       |        |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 12,00  | 12,00  |       |       |       |       |        |          |
| мука пшеничная в/с                                                    | 2,50   | 2,50   |       |       |       |       |        |          |

|                                                                              |                                     |              |              |                   |         |         |          |         |               |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------------|---------|---------|----------|---------|---------------|
|                                                                              | вода питьевая                       | 10,00        | 10,0         |                   |         |         |          |         |               |
| <b>Рис отварной</b>                                                          |                                     |              |              | 120               | 3,64    | 5,37    | 36,69    | 190,36  | 305-2011      |
|                                                                              | крупа рис круглый                   | 42,00        | 42,00        |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | масло сливочное 72.5 %              | 2,00         | 2,00         |                   |         |         |          |         |               |
| <b>Напиток из ягодно-яблочной смеси</b>                                      |                                     |              |              | 150               | 0,10    | 0,00    | 13,68    | 55,88   | 344-2011      |
|                                                                              | ягодно-яблочная смесь "Я Яшка"      | 15,00        | 15,00        |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | или ягодно-яблочная смесь "Рябинка" | 15,00        | 15,00        |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | сахар песок                         | 9,00         | 9,00         |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | вода питьевая                       | 140,00       | 140,00       |                   |         |         |          |         |               |
| <b>Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов</b> |                                     |              |              | 25                | 2,02    | 0,25    | 12,20    | 58,40   |               |
| <b>Подник</b>                                                                |                                     |              |              |                   | 6,94    | 6,36    | 33,60    | 266,00  |               |
| <b>Лепешка сметанная</b>                                                     |                                     |              |              | 50                | 3,38    | 4,10    | 27,00    | 158,00  | 183-2011      |
|                                                                              | мука пшеничная в/с                  | 38,00        | 38,00        |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | дрожжи саф момент                   | 0,43         | 0,43         |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | сахар песок                         | 4,00         | 4,00         |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | соль йодированная                   | 0,40         | 0,40         |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | масло сливочное 72.5 %              | 5,00         | 5,00         |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | или масло растительное              | 5,00         | 5,00         |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | сметана                             | 8,00         | 8,00         |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | вода питьевая или молоко питьевое   | 8,00         | 8,00         |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | яйцо куриное                        | 1,00         | 1,00         |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | <b>масса полуфабриката</b>          | <b>69,83</b> | <b>69,83</b> |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | масло растительное                  | 1,00         | 1,00         |                   |         |         |          |         |               |
| <b>Молоко кипяченое питьевое</b>                                             |                                     | 157,5        | 150          | 150               | 3,56    | 2,26    | 6,60     | 108,00  | 385-2011      |
| <b>Итого:</b>                                                                |                                     |              |              |                   | 36,73   | 30,52   | 181,88   | 1105,85 |               |
| <b>20 день</b>                                                               |                                     |              |              |                   |         |         |          |         |               |
| Наименование блюда                                                           | Брутто, г                           | Нетто, г     | Выход, г     | Химический состав |         |         |          |         |               |
|                                                                              |                                     |              |              | Белки, г          | Жиры, г | Угл., г | ЭЦ, ккал |         |               |
| <b>Завтрак</b>                                                               |                                     |              |              | 10,09             | 9,65    | 39,27   | 287,02   |         |               |
| <b>Бутерброд с сыром</b>                                                     |                                     |              | 20/9         | 3,67              | 5,06    | 10,66   | 92,85    |         | 3-2004        |
|                                                                              | хлеб пшеничный                      | 20,00        | 20,00        |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | сыр                                 | 9,09         | 9,00         |                   |         |         |          |         |               |
| <b>Каша молочная кукурузная с маслом</b>                                     |                                     |              | 150          | 4,76              | 4,29    | 11,75   | 136,00   |         | 171-2011      |
|                                                                              | крупа кукурузная                    | 14,00        | 14,00        |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | вода                                | 30,00        | 30,00        |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | молоко питьевое 2,5% жирности       | 110,00       | 110,00       |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | соль йодированная                   | 0,40         | 0,40         |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | сахар песок                         | 4,00         | 4,00         |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | масло сливочное 72.5 %              | 4,50         | 4,50         |                   |         |         |          |         |               |
| <b>Чай с сахаром</b>                                                         |                                     |              | 150          | 0,01              | 0,00    | 8,31    | 3,87     |         | 378-2011      |
|                                                                              | чай чёрный                          | 0,50         | 0,50         |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | вода                                | 150,00       | 150,00       |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | сахар песок                         | 8,50         | 8,50         |                   |         |         |          |         |               |
| <b>Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов</b>       |                                     |              | 20           | 1,65              | 0,3     | 8,55    | 54,3     |         |               |
| <b>Второй завтрак</b>                                                        |                                     |              |              | 0,51              | 0,21    | 10,80   | 76,28    |         |               |
| <b>Напиток из кураги</b>                                                     |                                     |              | 150          | 0,51              | 0,21    | 10,8    | 76,28    |         | 388-2011      |
|                                                                              | курага                              | 10,00        | 10,00        |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | сахар песок                         | 8,00         | 8,00         |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | вода                                | 140,00       | 140,00       |                   |         |         |          |         |               |
| или                                                                          |                                     |              |              |                   |         |         |          |         |               |
| <b>Напиток из сухофруктов</b>                                                |                                     |              | 150          | 0,38              | 0,00    | 13,16   | 54,00    |         |               |
|                                                                              | сухофрукты                          | 10,00        | 10,00        |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | сахар песок                         | 9,00         | 9,00         |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | вода                                | 140,00       | 140,00       |                   |         |         |          |         |               |
| <b>Обед</b>                                                                  |                                     |              |              | 6,61              | 10,80   | 43,67   | 420,76   |         |               |
| <b>Яйцо отварное с зеленым горошком</b>                                      |                                     |              | 20/20        | 3,16              | 2,34    | 1,44    | 39,40    |         | 2/1-2011      |
|                                                                              | яйцо куриное                        | 20,00        | 20,00        |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | горошек зеленый консервированный    | 30,80        | 20,00        |                   |         |         |          |         |               |
| или                                                                          |                                     |              |              |                   |         |         |          |         |               |
| <b>Яйцо отварное</b>                                                         |                                     | 40,00        | 40,00        | 40                | 5,20    | 4,80    | 4,50     | 62,80   | 150-2011      |
| или                                                                          |                                     |              |              |                   |         |         |          |         |               |
| <b>Нарезка из свежих огурцов</b>                                             |                                     |              | 30           | 0,60              | 0,00    | 1,38    | 6,60     |         | 24-1996       |
|                                                                              | огурцы свежие парниковые            | 31,50        | 30,00        |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | или огурцы свежие грунтовые         | 31,50        | 30,00        |                   |         |         |          |         |               |
| или                                                                          |                                     |              |              |                   |         |         |          |         |               |
| <b>Кукуруза консервированная (после термической обработки)</b>               |                                     | 49,50        | 30,0         | 30,0              | 3,90    | 0,10    | 5,2      | 25,2    | сбор.рец 2011 |
| <b>Рыбный суп</b>                                                            |                                     |              |              | 180               | 4,36    | 3,58    | 8,10     | 69,00   | 48-2011       |
|                                                                              | горбуша с/м с/г                     | 43,50        | 30,00        |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | или минтай с/м б/г                  | 40,50        | 30,00        |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | или сом с/м с/г                     | 49,20        | 30,00        |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | <i>масса отварной рыбы</i>          |              | 20,00        |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | картофель - 01.09-31.10 - 25%       | 46,55        | 35,00        |                   |         |         |          |         |               |
|                                                                              | 01.11-31.12 - 30%                   | 50,05        | 35,00        |                   |         |         |          |         |               |

|                                                                 |        |        |        |      |       |       |        |          |
|-----------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|------|-------|-------|--------|----------|
| 01.01-29.02 - 35%                                               | 53,90  | 35,00  |        |      |       |       |        |          |
| 01.03 - 40%                                                     | 58,45  | 35,00  |        |      |       |       |        |          |
| крупа перловая или рисовая                                      | 4,00   | 4,00   |        |      |       |       |        |          |
| морковь до 01.01-20%                                            | 8,75   | 7,00   |        |      |       |       |        |          |
| морковь от 01.01.-25%                                           | 9,31   | 7,00   |        |      |       |       |        |          |
| лук репчатый                                                    | 7,14   | 6,00   |        |      |       |       |        |          |
| масло растительное                                              | 2,00   | 2,00   |        |      |       |       |        |          |
| лавровый лист                                                   | 0,01   | 0,01   |        |      |       |       |        |          |
| вода                                                            | 160,00 | 160,00 |        |      |       |       |        |          |
| соль йодированная                                               | 1,20   | 1,20   |        |      |       |       |        |          |
| или                                                             |        |        |        |      |       |       |        |          |
| Суп- пюре овощной с гречками                                    |        |        | 180/10 | 4,36 | 3,36  | 21,66 | 119,36 | 104-2018 |
| картофель 01.09-31.10                                           | 119,70 | 60,00  |        |      |       |       |        |          |
| картофель 01.11-31.12                                           | 128,70 | 60,00  |        |      |       |       |        |          |
| картофель 01.01-29.02                                           | 138,60 | 60,00  |        |      |       |       |        |          |
| картофель с 01.03                                               | 150,30 | 60,00  |        |      |       |       |        |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                   | 50,00  | 30,00  |        |      |       |       |        |          |
| лук репчатый                                                    | 14,28  | 7,00   |        |      |       |       |        |          |
| морковь до 01.01                                                | 25,00  | 13,00  |        |      |       |       |        |          |
| морковь с 01.02                                                 | 26,60  | 13,00  |        |      |       |       |        |          |
| масло сливочное 72.5 %                                          | 4,00   | 3,00   |        |      |       |       |        |          |
| бульон от картофеля                                             | 100,00 | 90,00  |        |      |       |       |        |          |
| соль йодированная                                               | 1,50   | 1,50   |        |      |       |       |        |          |
| Гречки                                                          |        |        |        |      |       |       |        |          |
| хлеб пшеничный                                                  | 16,00  | 10,00  |        |      |       |       |        |          |
| Бжнки мясные                                                    |        |        | 50     | 9,20 | 12,30 | 6,30  | 101,20 | 423-1996 |
| фарш говяжий                                                    | 32,64  | 32,00  |        |      |       |       |        |          |
| фарш куриный                                                    | 17,85  | 15,00  |        |      |       |       |        |          |
| лук репчатый                                                    | 8,00   | 8,00   |        |      |       |       |        |          |
| яйцо куриное                                                    | 7,00   | 2,00   |        |      |       |       |        |          |
| крупа рис пропаренный                                           | 5,60   | 5,60   |        |      |       |       |        |          |
| соль                                                            | 0,80   | 0,80   |        |      |       |       |        |          |
| мука пшеничная                                                  |        | 62,00  |        |      |       |       |        |          |
| масса полуфабриката                                             | 1,60   | 1,00   |        |      |       |       |        |          |
| масло растительное для смазки листа                             |        |        |        |      |       |       |        |          |
| Капуста тушеная                                                 |        |        | 120    | 3,30 | 3,35  | 11,89 | 87,36  | 482-1996 |
| капуста б/кочанная                                              | 158,75 | 127,00 |        |      |       |       |        |          |
| морковь до 01.01.-20%                                           | 17,25  | 13,80  |        |      |       |       |        |          |
| с 01.01 - 25%                                                   | 18,35  | 13,80  |        |      |       |       |        |          |
| томатная паста (без консервантов и красителей)                  | 2,30   | 2,30   |        |      |       |       |        |          |
| лук репчатый                                                    | 10,71  | 9,00   |        |      |       |       |        |          |
| соль йодированная                                               | 0,80   | 0,80   |        |      |       |       |        |          |
| масло растительное                                              | 1,80   | 1,80   |        |      |       |       |        |          |
| масло растительное                                              |        |        |        |      |       |       |        |          |
| или                                                             |        |        |        |      |       |       |        |          |
| Картофельное пюре                                               |        |        | 120    | 3,25 | 5,30  | 23,01 | 143,76 | 312-2011 |
| картофель - 01.09.-31.10 - 25%                                  | 146,52 | 102,46 |        |      |       |       |        |          |
| 01.11.-31.12. -30%                                              | 157,79 | 102,46 |        |      |       |       |        |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                               | 171,11 | 102,46 |        |      |       |       |        |          |
| 01.03. - 40%                                                    | 107,58 | 102,46 |        |      |       |       |        |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                   | 3,70   | 3,70   |        |      |       |       |        |          |
| масло сливочное 72.5 %                                          | 3,70   | 3,70   |        |      |       |       |        |          |
| Отвар из шиповника                                              |        |        | 150    | 0,51 | 0,21  | 7,39  | 69,50  | 388-2011 |
| плоды шиповника                                                 | 12,00  | 12,00  |        |      |       |       |        |          |
| сахар песок                                                     | 6,00   | 6,00   |        |      |       |       |        |          |
| вода                                                            | 150,00 | 150,00 |        |      |       |       |        |          |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов |        |        | 25     | 1,65 | 0,3   | 8,55  | 54,3   |          |
| Полдник                                                         |        |        | 60     | 9,73 | 4,07  | 32,01 | 184,36 |          |
| Булочка пром.производства                                       |        |        | 70     | 8,97 | 5,04  | 38,19 | 205,60 | 140-2011 |
| или                                                             |        |        |        |      |       |       |        |          |
| Ватрушка с творогом                                             |        |        | 60     | 7,98 | 2,49  | 29,34 | 152,36 | 140-2011 |
| мука пшеничная в/с                                              | 29,66  | 29,66  |        |      |       |       |        |          |
| сахар песок                                                     | 0,68   | 0,68   |        |      |       |       |        |          |
| масло растительное                                              | 0,60   | 0,60   |        |      |       |       |        |          |
| соль йодированная                                               | 0,30   | 0,30   |        |      |       |       |        |          |
| дрожжи                                                          | 0,38   | 0,38   |        |      |       |       |        |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                   | 3,68   | 3,68   |        |      |       |       |        |          |
| яйцо куриное                                                    | 0,43   | 0,43   |        |      |       |       |        |          |
| начинка:                                                        |        |        |        |      |       |       |        |          |
| творог                                                          | 21,36  | 21,36  |        |      |       |       |        |          |
| яйцо куриное                                                    | 2,50   | 2,50   |        |      |       |       |        |          |
| сахар песок                                                     | 4,10   | 4,10   |        |      |       |       |        |          |
| мука пшеничная в/с                                              | 3,10   | 3,10   |        |      |       |       |        |          |
| масло растительное                                              | 0,70   | 0,70   |        |      |       |       |        |          |
| масса полуфабриката                                             |        | 84,00  |        |      |       |       |        |          |

|                                                                                                                                                                                   |        |        |      |        |        |         |          |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|--------|--------|---------|----------|----------|
| Чай с молоком и сахаром                                                                                                                                                           |        |        | 150  | 1,45   | 1,58   | 10,36   | 43,23    | 685-2004 |
| чай чёрный                                                                                                                                                                        | 0,30   | 0,30   |      |        |        |         |          |          |
| сахар песок                                                                                                                                                                       | 5,00   | 5,00   |      |        |        |         |          |          |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                                                                                                                                     | 50,00  | 50,00  |      |        |        |         |          |          |
| вода                                                                                                                                                                              | 130,00 | 130,00 |      |        |        |         |          |          |
| или                                                                                                                                                                               |        |        |      |        |        |         |          |          |
| Кисломолочный напиток                                                                                                                                                             |        |        | 150  | 1,75   | 3,25   | 2,67    | 32,00    | 698-2004 |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                     |        |        |      | 26,94  | 43,50  | 125,75  | 968,42   |          |
| Итого за 5 дней (завтрак):                                                                                                                                                        |        |        |      | 41,96  | 46,90  | 206,49  | 1402,44  |          |
| Итого за 5 дней (второй завтрак):                                                                                                                                                 |        |        |      | 2,17   | 0,82   | 50,33   | 346,86   |          |
| Итого за 5 дней (обед):                                                                                                                                                           |        |        |      | 84,43  | 82,20  | 355,33  | 2471,49  |          |
| Итого за 5 дней (полдник):                                                                                                                                                        |        |        |      | 35,43  | 35,22  | 150,18  | 1048,39  |          |
| Соль йодированная в расчете на 1 день                                                                                                                                             |        |        | 4,50 | 4,50   |        |         |          |          |
| <b>ИТОГО в среднем за 20 дней</b>                                                                                                                                                 |        |        |      | 656,80 | 730,00 | 3104,58 | 21350,10 |          |
| Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 1 до 3 лет (75% от суточной потребности)                                                                                    |        |        |      | 32,84  | 36,50  | 155,23  | 1067,50  |          |
| *Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидеологические требования к организации общественного питания населения" |        |        |      |        |        |         |          |          |

Выполнил: технолог

Кузнецова М.И.

Дата : 22 ноября 2021 год

**Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп**

| Название блюд                                                      | Масса порций в граммах для двух возрастных групп |              |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|
|                                                                    | с 1 до 3 лет                                     | с 3 до 7 лет |
| Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо                     | 130-150                                          | 150-200      |
| Третье блюдо (компот, кисель, чай , напиток, напиток из шиповника) | 150-180                                          | 180-200      |
| Закуска (салат , овощи т.п)                                        | 30-40                                            | 50-60        |
| Первое блюдо                                                       | 150-180                                          | 180-200      |
| Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)                 | 50-60                                            | 70-80        |
| Гарнир                                                             | 110-120                                          | 130-150      |
| Фрукты                                                             | 95                                               | 100          |

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания . Приложение 9 .Таблица 1"Масса порций для детей в зависимости от возраста ( в граммах)

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ**  
к примерному 20-ти дневному меню для питания детей с 1-3 лет с 8-10 ч пребыванием,  
в дошкольном образовательном учреждении.

| №  | Продукты                                             | Норма<br>продуктов в<br>г, мл на 1<br>ребенка/сутки<br>СайфИД<br>2.392.4.3590-<br>20 | Процент<br>ы | Норма в<br>день, г | фактически получено, г |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | за 20<br>дней, г | факт в<br>день, г | %<br>выполнения |
|----|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------------|-------------------|-----------------|
|    |                                                      |                                                                                      |              |                    | Дни                    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                  |                   |                 |
|    |                                                      |                                                                                      |              |                    | 1,0                    | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    | 13    | 14    | 15    | 16    | 17    | 18    | 19    | 20    |                  |                   |                 |
| 1  | Хлеб пшеничный *                                     | 60                                                                                   | 75           | 45                 | 62,1                   | 40,0  | 45,0  | 45,0  | 45,0  | 55,0  | 50,0  | 3,0   | 45,0  | 45,0  | 40,0  | 45,0  | 20,0  | 45,0  | 65,0  | 45,0  | 45,0  | 108,0 | 54,0  | 947   | 47               | 105               |                 |
| 2  | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*                       | 40                                                                                   | 75           | 30                 | 45,0                   | 20,0  | 25,0  | 20,0  | 35,0  | 20,0  | 25,0  | 28,0  | 65,0  | 25,0  | 30,0  | 20,0  | 85,0  | 25,0  | 45,0  | 0,0   | 62,0  | 20,0  | 0,0   | 36,0  | 631              | 32                | 105             |
| 3  | Мука пшеничная                                       | 25                                                                                   | 75           | 19                 | 30,0                   | 38,3  | 35,3  | 30,8  | 20,0  | 9,0   | 0,6   | 102   | 2,5   |       | 36,2  | 0,4   | 0,8   |       | 39,5  | 21    | 61,7  | 30,0  | 2,5   | 2     | 463              | 23                | 123             |
| 4  | Крупы (злаки), бобовые                               | 30                                                                                   | 75           | 23                 | 22,0                   |       | 23,7  | 16,0  | 30,0  | 25,0  | 21,0  | 45,5  | 20,0  | 6,0   | 16,0  | 22,0  | 22,5  | 14,0  | 12,0  | 13    | 19,0  | 52,0  | 56,0  | 21,8  | 457              | 23                | 102             |
| 5  | Макаронные изделия                                   | 8                                                                                    | 75           | 6                  |                        | 36,0  |       |       | 12,0  |       |       | 36,0  |       |       | 6,0   |       |       |       |       |       | 36    |       |       |       | 126              | 6,3               | 105             |
| 6  | Картофель                                            | 120                                                                                  | 75           | 90                 | 137,5                  | 18,0  | 45,0  | 97,3  | 80,0  | 30,0  | 130,0 | 45,0  | 16,0  | 136,0 | 109,8 | 161,0 | 111,3 | 45,0  | 80,0  | 77,8  | 20,0  | 128,0 | 40    | 205   | 1713             | 86                | 95              |
| 7  | Овощи, зелень                                        | 180                                                                                  | 75           | 135                | 95,1                   | 75,0  | 297,3 | 94,3  | 87,6  | 136,5 | 73,3  | 74,2  | 102,0 | 110,5 | 104,0 | 101,4 | 125,0 | 136,3 | 267,1 | 264,1 | 173,2 | 103,5 | 179,0 | 143,1 | 2742             | 137               | 102             |
| 8  | Фрукты (плоды) свежие****                            | 95                                                                                   | 75           | 71                 | 92,6                   | 25,0  | 15,0  | 22,0  | 10,0  | 16,0  | 130,0 | 32,0  | 90,0  | 136,0 | 18,0  | 13,0  | 180,0 | 150,0 | 70,0  | 28,0  | 33,0  | 6,0   | 195,0 | 120,0 | 1382             | 69                | 97              |
| 9  | Витаминизированные напитки                           | 0                                                                                    | 75           | 0                  |                        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 0                | 0                 |                 |
| 10 | Фрукты (плоды) сухие                                 | 9                                                                                    | 75           | 7                  | 10,0                   |       | 13    | 15    |       | 14    | 13    |       |       |       | 13    | 12    |       |       | 13    | 13    |       | 15    |       | 0     | 131              | 7                 | 97              |
| 11 | Сахар                                                | 25                                                                                   | 75           | 19                 | 15,0                   | 28,0  | 20,0  | 5,0   | 38,0  | 22,0  | 21,0  | 23,0  | 15,0  | 23,0  | 16,0  | 16,0  | 25,0  | 13,0  | 12,0  | 20,0  | 22,0  | 22,0  | 23,0  | 16,0  | 395              | 20                | 105             |
| 12 | Кондитерские изделия*                                | 12                                                                                   | 75           | 9                  | 30,0                   |       |       | 52,0  | 10    |       | 15    |       |       |       | 10    |       | 35,0  |       |       |       | 20    | 10    |       | 182   | 9                | 101               |                 |
| 13 | Какао-порошок                                        | 0,5                                                                                  | 75           | 0,4                |                        |       | 1,4   |       | 1,2   |       |       | 1,5   |       |       | 1,50  |       |       | 2,5   |       |       |       | 1,2   |       | 8     | 0                | 105               |                 |
| 14 | Кофейный напиток                                     | 1,0                                                                                  | 75           | 0,8                | 1,9                    |       |       | 1,9   |       |       | 1,9   | 3     |       |       | 1,9   |       |       | 2,5   |       |       | 2,5   |       |       | 15    | 1                | 101               |                 |
| 15 | Чай, фито-чай                                        | 0,5                                                                                  | 75           | 0,5                | 0,5                    | 0,5   | 0,5   |       | 1,2   | 0,3   | 0,5   | 0,5   | 1     | 0,8   | 0,6   | 0,9   | 0,5   |       | 0,5   | 0,4   | 0,4   | 0,4   | 0,4   | 9     | 0,47             | 94                |                 |
| 16 | Мясо 1 категории Б/к                                 | 50                                                                                   | 75           | 41                 | 69,3                   | 0,0   | 36,0  | 25,0  | 52,3  | 89    |       | 25,5  | 64,0  | 46    | 63    | 89,0  |       | 50,4  | 45    | 76,0  |       | 25,0  | 22,0  | 777   | 39               | 95                |                 |
| 17 | Куры 1 категории                                     | 20                                                                                   | 75           | 15                 | 0,0                    | 75,0  | 31,0  |       | 17,5  | 20    | 33    | 13,6  |       |       | 0,0   |       | 38    |       |       | 10    |       | 32,0  | 15,0  | 25    | 310              | 15                | 103             |
| 18 | Субпродукты(сердце, печень)                          | 20                                                                                   | 75           | 15                 |                        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                  |                   |                 |
| 19 | Рыба (филе)                                          | 32                                                                                   | 75           | 24                 |                        |       |       | 60,0  |       |       |       | 85,0  |       |       |       | 58,0  | 68    |       | 68    | 69    |       |       | 60    | 30    | 498              | 25                | 104             |
| 20 | Молоко и кисломолочные продукты (массовая доля 2,5%) | 390                                                                                  | 75           | 293                | 173,0                  | 276,4 | 300,0 | 515,0 | 230,0 | 167,0 | 180,0 | 390,0 | 167,0 | 108,8 | 398,0 | 250,0 | 270,0 | 351,0 | 257,8 | 372,0 | 578,0 | 310,0 | 308,0 | 300,0 | 5902             | 295               | 101             |
| 21 | Творог (жирность 9%)                                 | 30                                                                                   | 75           | 23                 | 100                    |       |       |       | 24,3  | 28    |       | 87,0  |       | 87    | 100   |       |       | 37    |       |       |       | 52    |       | 25    | 540              | 27                | 120             |
| 22 | Сметана (массовая доля 15%)                          | 9                                                                                    | 75           | 7                  | 7,0                    | 7     | 7,0   | 7,0   | 7     |       | 7,0   | 6     | 1,5   | 20,0  | 5,0   | 18,0  | 14,0  | 5,0   |       | 5,0   | 5,0   | 5,0   | 10,0  | 5     | 142              | 7                 | 105             |
| 23 | Сыр**                                                | 4                                                                                    | 75           | 3,0                |                        | 7,1   |       | 9,0   | 9,0   |       |       |       |       | 8,0   | 8,0   |       | 8,0   |       |       |       | 3,5   |       | 9,0   | 62    | 3                | 103               |                 |
| 24 | Масло сливочное                                      | 18                                                                                   | 75           | 15                 | 5,7                    | 6,0   | 18,0  | 6,9   | 6,5   | 19,0  | 12,0  | 12,0  | 28,0  | 7,0   | 10,0  | 7,0   | 24,9  | 7,0   | 18,0  | 9,0   | 10,0  | 10,0  | 13,0  | 21,0  | 251              | 13                | 87              |
| 25 | Масло растительное                                   | 9                                                                                    | 75           | 7                  | 5,0                    | 7,0   | 8,5   | 5,0   | 7,0   | 2,6   | 6,0   | 7,0   | 8,0   | 4,0   | 9,0   | 6,7   | 7,5   | 8,2   | 5,0   | 8,0   | 5,0   | 9,5   | 10,8  | 13,9  | 7                | 103               |                 |
| 26 | Яйцо куриное столовое (шт)                           | 1                                                                                    | 75           | 1                  | 5,1                    | 151,0 | 4,7   | 45,0  | 15,9  | 16,1  | 0,6   | 13,0  | 8,0   | 15,3  | 1,5   | 27,1  | 18,6  | 23,8  | 151,0 | 13,0  | 8,0   | 14,0  | 2,0   | 49    | 582              | 29                | 97              |
| 27 | Дрожжи хлебопекарные                                 | 0,4                                                                                  | 75           | 0                  |                        | 0,4   | 0,4   | 0,4   | 0,4   | 0,4   | 0,3   | 0,4   | 0,4   | 0,3   | 0,4   | 0,4   | 0,4   |       | 0,3   | 0,3   | 0,4   | 0,4   | 0,4   | 0,4   | 6                | 0                 | 103             |
| 28 | Соль                                                 | 3                                                                                    | 75           | 2                  | 4,5                    | 2,0   | 3,0   | 1,0   | 1,0   | 2,0   | 2,0   | 1,0   | 2,0   | 1,0   | 2,0   | 2,0   | 2,0   | 2,0   | 2,0   | 2,0   | 2,0   | 4,5   | 4,5   | 4,5   | 47               | 2                 | 104             |

\* - тесто слоеное дрожжевое посчитано к норме потребления хлеб пшеничный или в хлеб ржаной в 7,13,14,17 дне, в 4 дне к кондитерским изделиям

\*\*сыр посчитан к норме потребления молока согласно таблице замены в 8 дне