

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 57 от 31.08.2022

Директор МБОУ «Кобраловская ООШ»

Майоров Д.С.



**Двухнедельное циклическое меню**  
**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Кобраловская**  
**основная общеобразовательная школа»**  
**структурное подразделение дошкольное отделение**

Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования.

**п. Кобралово**  
**Гатчинский район**

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)

\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	<b>150</b>	<b>5,45</b>	<b>6,21</b>	<b>24,1</b>	<b>173,98</b>	<b>189</b>
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Сахарный песок	2,88/2,88	0	0	2,87	10,92	
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0	
	Пшеничная крупа	28,8/28,8	4,61	0,29	20,16	96,62	
	Вода	30/30	0	0	0	0	
	Молоко	90,96/90,96	2,64	2,91	4,28	54,58	
	<b>Хлеб с маслом</b>	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>5,13</b>	<b>15,67</b>	<b>120,67</b>	<b>1/13</b>
	Масло сливочное	6,67/6,67	0,09	4,1	0,11	37,74	
	Хлеб пшеничный	33,33/33,33	2,63	0,33	16,1	71,2	
	<b>Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>3,16</b>	<b>3,26</b>	<b>11,3</b>	<b>86,72</b>	<b>514</b>
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74	
	Кофейный напиток	2/2	0,28	0,29	0,3	4,96	
Вода	68/68	0	0	0	0		
Молоко	152/152	4,41	4,86	7,14	91,2		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>390</b>	<b>11,21</b>	<b>14,6</b>	<b>51,07</b>	<b>381,37</b>		
ЗАВТРАК 2	<b>Кисель из яблок</b>	<b>180</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>11,99</b>	<b>48,49</b>	<b>307</b>
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Яблоки	34,2/30,6	0,12	0,12	3	14,38	
	Крахмал	7,56/7,56	0	0	0	0	
	Лимонная кислота	1,8/1,8	0	0	0	0	
Вода	177,3/177,3	0	0	0	0		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>180</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>11,99</b>	<b>48,49</b>		
ОБЕД	<b>Салат картофельный с морковью и зеленым горошком</b>	<b>70</b>	<b>1,96</b>	<b>4,97</b>	<b>6,93</b>	<b>80,5</b>	<b>70</b>
	Картофель	43,75/31,5	0,63	0,13	5,13	24,26	
	Горошек зеленый консервированный	18,34/11,9	2,74	0,14	6,34	36,02	
	Морковь	21,98/17,5	0,23	0,02	1,21	6,12	
	Яйцо	5,6/5,6	0,71	0,64	0,04	8,79	
	Масло растительное	4,2/4,2	0	4,2	0	37,76	
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>180</b>	<b>6,52</b>	<b>6,53</b>	<b>15,19</b>	<b>146,41</b>	<b>152</b>
	Лук репчатый	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Картофель	72/54	1,08	0,22	8,8	41,58	
	Морковь, красная	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	
	Макароны	7,2/7,2	0,79	0,09	5,02	24,62	
	Лук репчатый	1,51/1,26	0,02	0	0,1	0,52	
	Петрушка	1,76/1,26	0,05	0,01	0,1	0,62	
	Вода	157,5/157,5	0	0	0	0	
	Морковь	1,64/1,26	0,02	0	0,09	0,44	
	Курица (филе)	26,96/23,94	3,53	3,77	3,33	62,96	
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>130</b>	<b>7,41</b>	<b>6,27</b>	<b>35,69</b>	<b>234,44</b>	<b>65</b>
	Масло сливочное	3,17/3,17	0,04	1,95	0,05	17,95	
	Гречневая крупа ядрица	59,8/59,8	7,53	1,97	34,15	184,18	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	
	Вода	91/91	0	0	0	0	
	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	<b>90</b>	<b>15,62</b>	<b>12,63</b>	<b>5,69</b>	<b>200,05</b>	<b>403</b>
	Печень говяжья	101,46/84,28	15,09	3,12	4,47	107,03	
	Масло растительное	7,36/7,36	0	7,35	0	66,18	
	Пшеничная мука, высшего сорта	0,82/0,82	0,09	0,01	0,57	2,73	
	Отвар овощной	18/18	0	0	0	0	
	Масло сливочное	0,82/0,82	0,01	0,5	0,01	4,63	
	Сметана 20,0% жирности	16,36/16,36	0,41	3,27	0,56	33,71	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>115</b>
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>16</b>	<b>1,26</b>	<b>0,16</b>	<b>7,73</b>	<b>34,18</b>	<b>114</b>
	Хлеб пшеничный	16/16	1,26	0,16	7,73	34,18	
<b>Соль йодированная</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>б/н</b>	
Соль пищевая йодированная	3/3	0	0	0	0		
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>537</b>	
Сок яблочный	200/200	1	0,2	20,2	84,44		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>739</b>	<b>37,07</b>	<b>31,36</b>	<b>108,13</b>	<b>874,58</b>		
	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	<b>70</b>	<b>1,33</b>	<b>6,23</b>	<b>5,39</b>	<b>83,3</b>	<b>121</b>
	Икра кабачковая	70/70	0	0	0	0	
	<b>Азу</b>	<b>180</b>	<b>14,67</b>	<b>15,73</b>	<b>18,72</b>	<b>275,26</b>	<b>370</b>
	Говядина, вырезка	89,17/65,92	12,26	10,55	0	143,96	
Томат-пюре	8,32/8,32	0	0	0	0		

УПЛОТНЕН	Масло сливочное	6,64/6,64	0,09	4,08	0,11	37,59	
	Огурец соленый	18,27/16,61	0,13	0,02	0,28	2,16	
	Лук репчатый	16,61/13,84	0,19	0,03	1,14	5,68	
	Картофель	147,87/110,7	2,22	0,44	18,06	85,29	
	Мука пшеничная	2,77/2,77	0,29	0,03	1,91	9,26	
	<b>Булочка школьная</b>	<b>50</b>	<b>5,01</b>	<b>1,92</b>	<b>33,57</b>	<b>172</b>	<b>472</b>
	Масло сливочное	1,7/1,7	0,03	1,24	0,03	11,38	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	40,4/40,4	4,82	0,51	32,3	156,37	
	Дрожи прессованные	0,4/0,4	0,06	0,01	0,04	0,51	
	Вода	20,1/20,1	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	0,2/0,24	0	0,24	0	2,16	
	<b>Хлеб пшеничный 1</b>	<b>25</b>	<b>1,98</b>	<b>0,25</b>	<b>12,07</b>	<b>53,4</b>	<b>114</b>
	Хлеб пшеничный	25/25	1,98	0,25	12,08	53,4	
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>108</b>	<b>534</b>	
Молоко	189/180	5,22	5,76	8,46	108		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>515</b>	<b>28,21</b>	<b>29,89</b>	<b>78,21</b>	<b>691,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1824</b>	<b>76,62</b>	<b>75,98</b>	<b>249,4</b>	<b>1996,4</b>	

День 2

ЗАВТРАК	<b>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>3,98</b>	<b>23,03</b>	<b>146,25</b>	<b>14/4</b>
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Крупа ячневая	30/30	3	0,39	19,62	93,9	
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0	
	Вода	45/45	0	0	0	0	
	Молоко	90/90	2,61	2,88	4,23	54	
	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>30</b>	<b>3,19</b>	<b>1,61</b>	<b>10,15</b>	<b>69,23</b>	<b>1</b>
	Сыр твердый	9/9	2,34	2,38	0,32	32	
	Хлеб пшеничный	21/21	1,66	0,21	10,14	44,86	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,48</b>	<b>3,56</b>	<b>14,26</b>	<b>102,34</b>	<b>292</b>
	Сахарный песок	9,34/9,34	0	0	9,32	35,4	
	Какао-порошок	2/2	0,49	0,3	0,2	5,78	
	Вода	68/68	0	0	0	0	
Молоко	152/152	4,41	4,86	7,14	91,2		
<b>Яйца вареные</b>	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>	<b>306</b>	
Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>16,27</b>	<b>13,75</b>	<b>47,74</b>	<b>380,82</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Йогурт</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>4,8</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>	<b>536</b>
Йогурт 3,2% жирности	154,5/150	7,5	4,8	5,25	102		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>4,8</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>	

ОБЕД	<b>Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком</b>	<b>65</b>	<b>1,17</b>	<b>4,03</b>	<b>5,78</b>	<b>64,35</b>	<b>71</b>
	Огурец соленый	19,5/15,6	0,12	0,02	0,27	2,03	
	Лук репчатый	3,9/3,25	0,05	0,01	0,27	1,33	
	Картофель	44,26/31,85	0,64	0,13	5,19	24,52	
	Горошек зеленый консервированный	17,03/11,05	2,54	0,13	5,89	33,45	
	Масло растительное	3,9/3,9	0	3,9	0	35,06	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>115</b>
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>16</b>	<b>1,26</b>	<b>0,16</b>	<b>7,73</b>	<b>34,18</b>	<b>114</b>
	Хлеб пшеничный	16/16	1,26	0,16	7,73	34,18	
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>б/н</b>
	Соль пищевая йодированная	3/3	0	0	0	0	
	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>180</b>	<b>1,19</b>	<b>3,73</b>	<b>7,67</b>	<b>69,08</b>	<b>133</b>
	Лук репчатый	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Свекла	36/28,8	0,43	0,03	2,53	12,1	
	Капуста белокочанная	18/14,4	0,26	0,01	0,68	4,03	
	Картофель	19,26/14,4	0,29	0,06	2,35	11,09	
	Томат-пюре	5,4/5,4	0	0	0	0	
	Сахарный песок	0,9/0,9	0	0	0,9	3,41	
	Морковь	11,34/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Лук репчатый	1,44/1,15	0,02	0	0,09	0,47	
	Петрушка	1,01/0,72	0,03	0	0,05	0,35	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
	Говядина, вырезка	11,52/11,52	2,14	1,84	0	25,16	
	Морковь вареная	1,44/1,15	0,01	0	0,08	0,38	
	<b>Сметана 10</b>	<b>15</b>	<b>0,38</b>	<b>3</b>	<b>0,51</b>	<b>30,9</b>	<b>488</b>
	Сметана 20,0% жирности	15/15	0,38	3	0,51	30,9	
	<b>Капуста тушеная с мясом птицы</b>	<b>180</b>	<b>15,12</b>	<b>7,38</b>	<b>9,36</b>	<b>164,61</b>	<b>137</b>
	Куриная грудка (филе)	60,84/53,82	12,7	1,02	0,22	60,82	
	Томат-пюре	3,42/3,42	0	0	0	0	
	Лук репчатый	8,55/6,84	0,1	0,01	0,56	2,8	
	Капуста белокочанная	205,2/164,16	2,95	0,16	7,72	45,96	
	Морковь	3,6/2,88	0,04	0	0,2	1,01	
Мука пшеничная	0,99/0,99	0,1	0,01	0,68	3,31		
Соль пищевая йодированная	0,72/0,72	0	0	0	0		
Лавровый лист	0,04/0,04	0	0	0,02	0,11		
Масло растительное	5,4/5,4	0	5,39	0	48,55		
<b>Напиток "Валетек" с витаминами</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,4</b>	<b>74</b>	<b>636</b>	
Концентрат напитка "Валетек"	20/20	0	0	0	0		
Вода	200/200	0	0	0	0		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>709</b>	<b>22,42</b>	<b>18,9</b>	<b>66,15</b>	<b>524,12</b>	

	<b>Плоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>118</b>
	Плоды	100/100	0,3	0	11,5	48	
	<b>Печенье</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>3,92</b>	<b>29,76</b>	<b>166,8</b>	<b>609</b>
Печенье сахарное из муки первого сорта	40/40	2,96	3,76	29,24	162,8		

УПЛОТНЕН	Котлеты, биточки, шницели	70	14,85	9,64	12,66	192,77	386
	Сухари	7,7/7,7	1,23	0,08	5,39	25,83	
	Масло сливочное	3,5/3,5	0,05	2,15	0,06	19,81	
	Говядина (котлетное мясо)	81,2/60,2	12,04	5,9	0	101,14	
	Молоко	16,1/16,1	0,47	0,52	0,76	9,66	
	Хлеб пшеничный	13,3/13,3	1,05	0,13	6,42	28,41	
	<b>Макаронны отварные с овощами</b>	<b>160</b>	<b>3,3</b>	<b>8,58</b>	<b>25,33</b>	<b>191,4</b>	<b>300</b>
	Томат-пюре	9,6/9,6	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,8/4,8	0,06	3,04	0,08	28,02	
	Укроп	1,2/0,7	0,02	0	0,05	0,33	
	Горошек зеленый консервированный	12,7/8,7	2,09	0,11	4,84	27,47	
	Макаронные изделия	39,1/39,1	4,57	0,85	28,14	138,25	
	Морковь	28,1/22,4	0,3	0,02	1,59	8,09	
	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>537</b>
	Сок яблочный	200/200	1	0	20,2	84,44	
<b>Хлеб пшеничный 1</b>	<b>25</b>	<b>1,98</b>	<b>0,25</b>	<b>12,07</b>	<b>53,4</b>	<b>114</b>	
Хлеб пшеничный	25/25	1,98	0,25	12,08	53,4		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>600</b>	<b>24,53</b>	<b>22,89</b>	<b>110,32</b>	<b>743,37</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1879</b>	<b>70,72</b>	<b>60,34</b>	<b>236,96</b>	<b>1778,81</b>		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,95	8,74	18,79	169,65	266
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Сахарный песок	3,75/3,75	0	0	3,74	14,21	
	Крупа пшено шлифованное	8,25/8,25	0,95	0,27	5,49	28,22	
	Крупа рисовая	11,25/11,25	0,79	0,11	8,32	37,46	
	Вода	31,5/31,5	0	0	0	0	
	Молоко	97,5/97,5	2,83	3,12	4,58	58,5	
	<b>Хлеб с маслом</b>	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>5,13</b>	<b>15,67</b>	<b>120,67</b>	<b>1/13</b>
	Масло сливочное	6,67/6,67	0,09	4,1	0,11	37,74	
	Хлеб пшеничный	33,33/33,33	2,63	0,33	16,1	71,2	
	<b>Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>502</b>
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>390</b>	<b>6,65</b>	<b>13,87</b>	<b>49,46</b>	<b>350,32</b>		
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6	75	535
	Ряженка	153,75/150	4,5	9	6,15	127,5	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>		
ОБЕД	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>70</b>	<b>0,49</b>	<b>7,07</b>	<b>1,4</b>	<b>71,4</b>	<b>36</b>
	Огурец, грунтовый	79,8/63,7	0,51	0,06	1,59	8,92	
	Масло растительное	4,2/4,2	0	4,2	0	37,76	
	<b>Соус томатный</b>	<b>30</b>	<b>0,32</b>	<b>1,12</b>	<b>2,08</b>	<b>19,68</b>	<b>462</b>
	Томат-пюре	4,5/4,5	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Сахарный песок	0,54/0,54	0	0	0,54	2,05	
	Мука пшеничная	1,5/1,5	0,15	0,02	1,03	5,01	
	Вода	15/15	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>115</b>
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>16</b>	<b>1,26</b>	<b>0,16</b>	<b>7,73</b>	<b>34,18</b>	<b>114</b>
	Хлеб пшеничный	16/16	1,26	0,16	7,73	34,18	
	<b>Соль йодированная</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	Соль пищевая йодированная	4/4	0	0	0	0	
	<b>Уха с крупой</b>	<b>180/25</b>	<b>6,3</b>	<b>3,11</b>	<b>11,03</b>	<b>98,41</b>	<b>70</b>
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	10,19	
	Лук репчатый	16,74/14,4	0,2	0,03	1,18	5,9	
	Крупа перловая	5,94/5,94	0,55	0,07	3,97	18,71	
	Треска	26,46/26,46	4,23	0,16	0	18,26	
	Картофель молодой	45/36	0,72	0,14	5,87	27,72	
	Вода	153/153	0	0	0	0	
	<b>Картофельная запеканка с мясом</b>	<b>170</b>	<b>19,8</b>	<b>19,98</b>	<b>16,06</b>	<b>323</b>	<b>382</b>
	Сухари	2,55/2,55	0,41	0,03	1,78	8,56	
	Масло сливочное	6,8/6,8	0,09	4,18	0,12	38,49	
	Картофель	187/140,25	2,8	0,56	22,86	107,99	
	Говядина (котлетное мясо)	129,2/95,2	19,04	9,33	0	159,94	
	Яйцо	3,4/3,4	0,43	0,39	0,02	5,34	
	<b>Компот из яблук с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>0,27</b>	<b>0,18</b>	<b>22,59</b>	<b>92,7</b>	<b>528</b>
	Сахарный песок	7,2/7,2	0	0	7,19	27,29	
Яблоки	50,4/45	0,18	0,18	4,41	21,15		
Лимон	14,4/6,3	0,06	0,01	0,19	2,14		
Вода	162/162	0	0	0	0		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>31,74</b>	<b>32,22</b>	<b>77,59</b>	<b>726,37</b>		
	<b>Оладьи из печени</b>	<b>85</b>	<b>16,25</b>	<b>6,54</b>	<b>10,71</b>	<b>164,9</b>	<b>34/8</b>
	Масло сливочное	2,55/2,55	0,03	1,57	0,04	14,43	
	Печень говяжья	102,42/85	15,22	3,14	4,5	107,95	
	Соль пищевая йодированная	0,85/0,85	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,7/1,7	0	1,7	0	15,28	
	Хлеб пшеничный	12,75/12,75	1,01	0,13	6,16	27,23	
	<b>Булочка "Пермская"</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>5,72</b>	<b>25,93</b>	<b>171,47</b>	<b>657</b>
	Масло сливочное	6,6/6,6	0,1	4,87	0,13	44,83	
	Повидло	6,7/6,7	0	0	0	0	
	Сахарный песок	4,2/4,2	0	0	5,03	19,1	
	Мука пшеничная	24,8/24,8	3,07	0,32	20,53	99,4	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	
Дрожжи прессованные	0,4/0,4	0,06	0,01	0,04	0,5		

УПЛОТНЕН	Яйцо	3,62/3,62	0,57	0,52	0,03	7,04	
	Вода	10,7/10,7	0	0	0	0	
	<b>Рагу из овощей</b>	<b>170</b>	<b>2,51</b>	<b>3,54</b>	<b>15,14</b>	<b>103,34</b>	<b>18/3</b>
	Лук репчатый	13,5/11,4	0,15	0,02	0,88	4,38	
	Капуста белокочанная	42,5/34	0,58	0,03	1,5	8,96	
	Картофель	75,7/56,6	1,07	0,21	8,69	41,06	
	Морковь	49,6/39,6	0,49	0,04	2,58	13,06	
	Мука пшеничная	2,2/2,2	0,22	0,02	1,47	7,11	
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0	0	0	0	
	Вода	48/48	0	0	0	0	
	Масло растительное	3,4/3,4	0	3,2	0	28,77	
	<b>Йогурт</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>4,8</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>	<b>536</b>
	Йогурт 3,2% жирности	154,5/150	7,5	4,8	5,25	102	
	<b>Хлеб пшеничный 1</b>	<b>25</b>	<b>1,98</b>	<b>0,25</b>	<b>12,07</b>	<b>53,4</b>	<b>114</b>
Хлеб пшеничный	25/25	1,98	0,25	12,08	53,4		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>480</b>	<b>32,04</b>	<b>20,85</b>	<b>76,6</b>	<b>623,61</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1720</b>	<b>74,78</b>	<b>70,69</b>	<b>209,65</b>	<b>1775,3</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	<b>Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>3,16</b>	<b>3,26</b>	<b>11,3</b>	<b>86,72</b>	<b>514</b>
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74	
	Кофейный напиток	2/2	0,28	0,29	0,3	4,96	
	Вода	68/68	0	0	0	0	
	Молоко	152/152	4,41	4,86	7,14	91,2	
	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая</b>	<b>150</b>	<b>5,45</b>	<b>6,11</b>	<b>22,23</b>	<b>165,6</b>	<b>272</b>
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Сахарный песок	3,75/3,75	0	0	3,74	14,21	
	Овсяные хлопья "Геркулес"	23,1/23,1	2,84	1,43	14,28	81,31	
	Вода	43,5/43,5	0	0	0	0	
	Молоко	88,5/88,5	2,57	2,83	4,16	53,1	
	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>30</b>	<b>3,19</b>	<b>1,61</b>	<b>10,15</b>	<b>69,23</b>	<b>1</b>
	Сыр твердый	9/9	2,34	2,38	0,32	32	
	Хлеб пшеничный	21/21	1,66	0,21	10,14	44,86	
<b>Яйца вареные</b>	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>	<b>306</b>	
Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>420</b>	<b>16,9</b>	<b>15,58</b>	<b>43,98</b>	<b>384,55</b>		
ЗАВТРАК 2	<b>Йогурт</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>4,8</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>	<b>536</b>
Йогурт 3,2% жирности	154,5/150	7,5	4,8	5,25	102		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>4,8</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>		
ОБЕД	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>180</b>	<b>1,26</b>	<b>3,58</b>	<b>5,6</b>	<b>59,76</b>	<b>147</b>
	Лук репчатый	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Капуста белокочанная	45/36	0,65	0,04	1,69	10,08	
	Картофель	28,8/21,6	0,43	0,09	3,52	16,63	
	Томат-пюре	1,8/1,8	0	0	0	0	
	Морковь	11,34/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Лук репчатый	1,44/1,15	0,02	0	0,09	0,47	
	Петрушка	1,01/0,72	0,03	0	0,05	0,35	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
	Говядина, вырезка	11,52/11,52	2,14	1,84	0	25,16	
	Морковь вареная	1,44/1,15	0,01	0	0,08	0,38	
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3,26</b>	<b>5,37</b>	<b>21,71</b>	<b>148,73</b>	<b>434</b>
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Картофель	169,5/126	2,52	0,5	20,54	97,02	
	Молоко	24/22,5	0,65	0,72	1,06	13,5	
	<b>Овощи натуральные соленые</b>	<b>65</b>	<b>0,52</b>	<b>0,07</b>	<b>1,11</b>	<b>8,45</b>	<b>113</b>
	Огурец соленый	68,25/65	0,52	0,06	1,1	8,45	
	<b>Котлеты рыбные любительские</b>	<b>80</b>	<b>10,81</b>	<b>3,41</b>	<b>5,2</b>	<b>93,94</b>	<b>352</b>
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	
	Минтай	53,6/53,6	8,52	0,48	0	38,59	
	Лук репчатый	8/6,4	0,09	0,01	0,52	2,62	
	Морковь, красная	20,8/16	0,21	0,02	1,1	5,6	
	Яйцо	9,6/9,6	1,22	1,1	0,07	15,07	
	Молоко	8/8	0,23	0,26	0,38	4,8	
	Хлеб пшеничный	6,4/6,4	0,51	0,06	3,09	13,67	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>115</b>
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>16</b>	<b>1,26</b>	<b>0,16</b>	<b>7,73</b>	<b>34,18</b>	<b>114</b>
	Хлеб пшеничный	16/16	1,26	0,16	7,73	34,18	
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>б/н</b>
	Соль пищевая йодированная	3/3	0	0	0	0	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>31,7</b>	<b>131</b>	<b>402</b>
	Смесь сухофруктов	22/20	0,06	0	2,9	11,12	
Сахарный песок	8/8	0	0	7,98	30,32		
Лимонная кислота	0,26/0,26	0	0	0	0		
Вода	210/210	0	0	0	0		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>744</b>	<b>21,01</b>	<b>13,29</b>	<b>89,75</b>	<b>563,06</b>		
	<b>Запеканка из творога</b>	<b>150</b>	<b>26,54</b>	<b>16,32</b>	<b>18,42</b>	<b>324,58</b>	<b>9/5</b>
	Сахарный песок	6,75/6,75	0	0	7,19	27,29	
	Творог	138/138	24,58	13,25	2,94	228,6	
	Крупа манная	9,75/9,75	1,07	0,1	7,34	34,63	
	Сметана	3,75/3,75	0,11	0,4	0,16	4,76	

	Яйцо	6,4/6,4	0,81	0,74	0,04	10,05	
	Вода	16/16	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,5/1,5	0	1,6	0	14,38	
	<b>Салат из свеклы с сыром и чесноком</b>	<b>70</b>	<b>3,43</b>	<b>6,51</b>	<b>5,18</b>	<b>93,1</b>	<b>58</b>
	Свекла	72,31/56,7	0,85	0,06	4,99	23,81	
	Чеснок луковича	0,45/0,35	0,02	0	0,1	0,52	
	Сыр твердый	11,55/10,5	2,73	2,78	0,37	37,34	
	Масло подсолнечное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	
	<b>Плов из мяса говядины</b>	<b>170</b>	<b>12,58</b>	<b>14,01</b>	<b>29,38</b>	<b>296,48</b>	<b>4/8</b>
	Говядина 1 кат.	73,92/54,4	10,12	8,7	0	118,59	
УПЛОТНЕН	Лук репчатый	12,17/10,2	0,14	0,02	0,84	4,18	
	Крупа рисовая	40,8/40,8	2,86	0,41	30,19	135,86	
	Соль пищевая йодированная	1,02/1,02	0	0	0	0	
	Морковь, красная	25,5/20,4	0,27	0,02	1,41	7,14	
	Вода	85/85	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	6,8/6,8	0	6,79	0	61,13	
	<b>Чай с лимоном (2-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>7,22</b>	<b>29,88</b>	<b>505</b>
	Вода	175/175	0	0	0	0	
	Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,53	
	Вода	27/27	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,5/0,5	0,1	0	0,02	0,96	
	<b>Плоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>118</b>
	Плоды	100/100	0,3	0	11,5	48	
	<b>Хлеб пшеничный 1</b>	<b>25</b>	<b>1,98</b>	<b>0,25</b>	<b>12,07</b>	<b>53,4</b>	<b>114</b>
Хлеб пшеничный	25/25	1,98	0,25	12,08	53,4		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>725</b>	<b>45,09</b>	<b>37,39</b>	<b>82,57</b>	<b>844,44</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2039</b>	<b>90,5</b>	<b>71,06</b>	<b>229,05</b>	<b>1922,55</b>		
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	<b>Хлеб с маслом</b>	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>5,13</b>	<b>15,67</b>	<b>120,67</b>	<b>1/13</b>
	Масло сливочное	6,67/6,67	0,09	4,1	0,11	37,74	
	Хлеб пшеничный	33,33/33,33	2,63	0,33	16,1	71,2	
	<b>Омлет натуральный</b>	<b>160</b>	<b>14,43</b>	<b>20,27</b>	<b>3,78</b>	<b>255,81</b>	<b>307</b>
	Масло сливочное	6,16/6,16	0,08	3,79	0,1	34,87	
	Яйцо	98,46/98,46	12,5	11,32	0,69	154,59	
	Молоко	61,54/61,54	1,78	1,97	2,89	36,92	
	<b>Горошек зеленый консервированный</b>	<b>65</b>	<b>2,2</b>	<b>1,43</b>	<b>4,59</b>	<b>39,89</b>	<b>244</b>
	Горошек зеленый консервированный	100/65	16,1	0,84	37,31	211,89	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,48</b>	<b>3,56</b>	<b>14,26</b>	<b>102,34</b>	<b>292</b>
	Сахарный песок	9,34/9,34	0	0	9,32	35,4	
	Какао-порошок	2/2	0,49	0,3	0,2	5,78	
	Вода	68/68	0	0	0	0	
	Молоко	152/152	4,41	4,86	7,14	91,2	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>470</b>	<b>22,71</b>	<b>30,39</b>	<b>38,3</b>	<b>518,71</b>		
ЗАВТРАК 2	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>108</b>	<b>534</b>
	Молоко	189/180	5,22	5,76	8,46	108	
	<b>Пряники 1</b>	<b>30</b>	<b>1,77</b>	<b>1,41</b>	<b>22,5</b>	<b>109,8</b>	<b>608</b>
Пряники заварные	30/30	1,77	1,41	22,5	109,8		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>210</b>	<b>6,99</b>	<b>7,17</b>	<b>30,96</b>	<b>217,8</b>		
ОБЕД	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	<b>65</b>	<b>1,04</b>	<b>6,57</b>	<b>1,95</b>	<b>70,85</b>	<b>17</b>
	Лук репчатый	7,8/6,5	0,09	0,01	0,53	2,66	
	Капуста белокочанная, квашеная	75,4/52,65	0,95	0,05	1,58	12,11	
	Масло растительное	6,5/6,5	0	6,49	0	58,44	
	<b>Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)</b>	<b>180</b>	<b>12,58</b>	<b>5,29</b>	<b>16,47</b>	<b>162,32</b>	<b>149</b>
	Лук репчатый	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Петрушка	2,34/1,8	0,07	0,01	0,14	0,88	
	Картофель	59,94/45	0,9	0,18	7,33	34,65	
	Горох овощной (лопатка) свежий	14,58/14,4	3,31	0,17	7,68	43,59	
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	10,19	
	Морковь	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	
	Лук репчатый	1,17/0,94	0,01	0	0,08	0,38	
	Петрушка	0,82/0,58	0,02	0	0,04	0,29	
	Вода	146,25/146,2	0	0	0	0	
	Говядина, вырезка	9,36/9,36	1,74	1,5	0	20,44	
	Морковь вареная	1,17/0,94	0,01	0	0,07	0,31	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>16</b>	<b>1,26</b>	<b>0,16</b>	<b>7,73</b>	<b>34,18</b>	<b>114</b>
	Хлеб пшеничный	16/16	1,26	0,16	7,73	34,18	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>115</b>
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>б/н</b>
	Соль пищевая йодированная	3/3	0	0	0	0	
	<b>Шницель из курицы</b>	<b>80</b>	<b>15,36</b>	<b>3,42</b>	<b>10,78</b>	<b>134,82</b>	<b>134</b>
	Куриная грудка (филе)	67,52/59,74	14,1	1,13	0,24	67,5	
	Сухари панировочные	8,86/8,86	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,22/0,22	0	0	0	0	
	Вода	9,06/9,06	0	0	0	0	
	Молоко	13,76/13,76	0,4	0,44	0,65	8,26	
	Масло растительное	2,24/2,24	0	2,24	0	20,14	
	Хлеб пшеничный	9,92/9,92	0,78	0,1	4,79	21,19	
	<b>Соус томатный</b>	<b>30</b>	<b>0,32</b>	<b>1,12</b>	<b>2,08</b>	<b>19,68</b>	<b>462</b>
	Томат-пюре	4,5/4,5	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Сахарный песок	0,54/0,54	0	0	0,54	2,05	
Мука пшеничная	1,5/1,5	0,15	0,02	1,03	5,01		
Вода	15/15	0	0	0	0		
<b>Макаронны отварные с овощами</b>	<b>165</b>	<b>3,3</b>	<b>8,58</b>	<b>25,33</b>	<b>191,4</b>	<b>300</b>	
Томат-пюре	9,9/9,9	0	0	0	0		
Масло сливочное	4,95/4,95	0,06	3,04	0,08	28,02		

Укроп	1,24/0,82	0,02	0	0,05	0,33		
Горошек зеленый консервированный	13,04/9,07	2,09	0,11	4,84	27,47		
Макаронные изделия	40,42/40,42	4,57	0,85	28,14	138,25		
Морковь	28,88/23,1	0,3	0,02	1,59	8,09		
<b>Компот из яблок с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>0,27</b>	<b>0,18</b>	<b>22,59</b>	<b>92,7</b>	<b>528</b>	
Сахарный песок	7,2/7,2	0	0	7,19	27,29		
Яблоки	50,4/45	0,18	0,18	4,41	21,15		
Лимон	14,4/6,3	0,06	0,01	0,19	2,14		
Вода	162/162	0	0	0	0		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>769</b>	<b>37,43</b>	<b>25,92</b>	<b>103,63</b>	<b>792,95</b>		
<b>УПЛОТНЕН</b>	<b>Булочка молочная</b>	<b>50</b>	<b>5,95</b>	<b>1,41</b>	<b>34,73</b>	<b>175,35</b>	<b>479</b>
	Пшеничная мука, высшего сорта	38,5/38,5	4,99	0,6	32,29	154,31	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,5/1,5	0,19	0,02	1,26	6,01	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Дрожжи прессованные	0,5/0,5	0,07	0,02	0,05	0,63	
	Молоко	20/20	0,7	0,77	1,13	14,4	
	<b>Котлеты или биточки рыбные</b>	<b>80</b>	<b>11,12</b>	<b>1,68</b>	<b>7,68</b>	<b>90,4</b>	<b>351</b>
	Масло сливочное	1,6/1,6	0,02	0,98	0,03	9,06	
	Треска	101,6/64	10,24	0,38	0	44,16	
	Яйцо	4,8/4,8	0,61	0,55	0,03	7,54	
	Молоко	11,2/11,2	0,32	0,36	0,53	6,72	
	Хлеб пшеничный	15,2/15,2	1,2	0,15	7,34	32,47	
	<b>Овощи тушеные</b>	<b>170</b>	<b>3,86</b>	<b>6,46</b>	<b>15,86</b>	<b>140,54</b>	<b>338</b>
	Масло сливочное	1,7/1,7	0,02	1,05	0,03	9,62	
	Сахарный песок	0,56/0,56	0	0	0,56	2,13	
	Капуста белокачанная	47,6/37,4	0,67	0,04	1,76	10,47	
	Картофель	43,91/35,14	0,7	0,14	5,73	27,06	
	Горошек зеленый консервированный	26,06/17	3,91	0,2	9,06	51,46	
	Морковь	46,75/37,4	0,49	0,04	2,58	13,09	
	Мука пшеничная	3,4/3,4	0,35	0,04	2,35	11,36	
	Соль пищевая йодированная	1,14/1,14	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,46/0,46	0	0	0	0	
	Вода	28,34/28,34	0	0	0	0	
	Молоко	28,34/28,34	0,82	0,91	1,33	17	
	<b>Кисель из яблок</b>	<b>180</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>11,99</b>	<b>48,49</b>	<b>307</b>
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Яблоки	34,2/30,6	0,12	0,12	3	14,38	
	Крахмал	7,56/7,56	0	0	0	0	
	Лимонная кислота	1,8/1,8	0	0	0	0	
	Вода	177,3/177,3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб пшеничный 1</b>	<b>25</b>	<b>1,98</b>	<b>0,25</b>	<b>12,07</b>	<b>53,4</b>	<b>114</b>
	Хлеб пшеничный	25/25	1,98	0,25	12,08	53,4	
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>515</b>	<b>23,04</b>	<b>9,93</b>	<b>82,33</b>	<b>508,18</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1964</b>	<b>90,17</b>	<b>73,41</b>	<b>255,22</b>	<b>2037,64</b>	
<b>День 6</b>	<b>Зразы творожные с изюмом</b>	<b>160</b>	<b>20,59</b>	<b>20,8</b>	<b>40,32</b>	<b>430,93</b>	<b>330</b>
	Масло сливочное	5,87/5,87	0,08	3,61	0,1	33,24	
	Сахарный песок	14,4/14,4	0	0	14,37	54,58	
	Творог	107,73/106,6	17,81	9,6	2,13	165,66	
	Изюм	27,41/26,67	0,77	0,16	17,6	70,44	
	Мука пшеничная	17,07/17,07	1,76	0,18	11,78	57,02	
	Мука пшеничная	10,67/10,67	1,1	0,12	7,36	35,64	
	Яйцо	10,67/10,67	1,36	1,23	0,07	16,76	
	<b>Сметана</b>	<b>30</b>	<b>0,75</b>	<b>6</b>	<b>1,02</b>	<b>61,8</b>	<b>488</b>
	Сметана 20,0% жирности	30/30	0,75	6	1,02	61,8	
	<b>Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>3,16</b>	<b>3,26</b>	<b>11,3</b>	<b>86,72</b>	<b>514</b>
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74	
	Кофейный напиток	2/2	0,28	0,29	0,3	4,96	
	Вода	68/68	0	0	0	0	
	Молоко	152/152	4,41	4,86	7,14	91,2	
	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>30</b>	<b>3,19</b>	<b>1,61</b>	<b>10,15</b>	<b>69,23</b>	<b>1</b>
	Сыр твердый	9/9	2,34	2,38	0,32	32	
	Хлеб пшеничный	21/21	1,66	0,21	10,14	44,86	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>420</b>	<b>27,69</b>	<b>31,67</b>	<b>62,79</b>	<b>648,68</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Йогурт</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>4,8</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>	<b>536</b>
	Йогурт 3,2% жирности	154,5/150	7,5	4,8	5,25	102	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>4,8</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>		
	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>65</b>	<b>0,58</b>	<b>3,31</b>	<b>2,34</b>	<b>41,6</b>	<b>31</b>
	Лук репчатый	9,1/7,8	0,11	0,02	0,64	3,2	
	Помидоры (томаты)	37,05/31,2	0,19	0,06	1,31	6,21	
	Огурец свежий	28,6/22,75	0,18	0,02	0,57	3,18	
	Масло растительное	3,25/3,25	0	3,25	0	29,22	
	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	<b>180</b>	<b>5,42</b>	<b>3,91</b>	<b>11,81</b>	<b>104,15</b>	<b>154</b>
	Лук репчатый	7,85/6,55	0,09	0,01	0,54	2,69	
	Картофель	87,21/65,45	1,31	0,26	10,67	50,39	
	Томат-пюре	1,64/1,64	0	0	0	0	
	Морковь	8,19/6,55	0,09	0,01	0,45	2,29	
	Масло растительное	1,64/1,64	0	1,64	0	14,73	
	Лук репчатый	1,95/1,64	0,02	0	0,13	0,67	
	Вода	1,64/1,64	0	0	0	0	
	Яйцо	1,31/1,31	0,17	0,15	0,01	2,06	
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	
	Говядина (котлетное мясо)	25,34/18,65	3,73	1,83	0	31,34	
	<b>Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)</b>	<b>150</b>	<b>3,04</b>	<b>4,38</b>	<b>17,46</b>	<b>122,04</b>	<b>440</b>
	Томат-пюре	6/6	0	0	0	0	

ОБЕД

Масло сливочное	2,25/2,25	0,03	1,38	0,04	12,74	
Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
Сахарный песок	2,29/2,29	0	0	2,29	8,7	
Лук репчатый	4,99/4,5	0,06	0,01	0,37	1,84	
Капуста белокочанная	85/63	1,13	0,06	2,96	17,64	
Картофель	85/63	1,26	0,25	10,27	48,51	
Морковь	4,01/3	0,04	0	0,21	1,05	
Мука пшеничная	0,9/0,9	0,09	0,01	0,62	3,01	
Петрушка	2/1,5	0,06	0,01	0,11	0,74	
Молоко	12/10,99	0,32	0,35	0,52	6,6	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>115</b>
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>16</b>	<b>1,26</b>	<b>0,16</b>	<b>7,73</b>	<b>34,18</b>	<b>114</b>
Хлеб пшеничный	16/16	1,26	0,16	7,73	34,18	
<b>Соль йодированная</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
Соль пищевая йодированная	4/4	0	0	0	0	
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>31,7</b>	<b>131</b>	<b>402</b>
Смесь сухофруктов	22/20	0,06	0	2,9	11,12	
Сахарный песок	8/8	0	0	7,98	30,32	
Лимонная кислота	0,26/0,26	0	0	0	0	
Вода	210/210	0	0	0	0	
<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b>	<b>80</b>	<b>12,6</b>	<b>6,14</b>	<b>2,54</b>	<b>115,34</b>	<b>79</b>
Сахарный песок	1,06/1,06	0	0	1,06	4,03	
Лук репчатый	5,14/4,26	0,06	0,01	0,35	1,75	
Пикша	65,06/65,06	11,19	0,33	0	47,5	
Томат-паста	2,14/2,14	0,1	0	0,41	2,11	
Морковь	14,66/11,74	0,15	0,01	0,81	4,11	
Соль пищевая йодированная	0,23/0,23	0	0	0	0	
Кислота лимонная пищевая	0,06/0,06	0	0	0	0	
Вода	10/10	0	0	0	0	
Масло растительное	2,66/2,66	0	2,66	0	23,95	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>745</b>	<b>26,8</b>	<b>18,6</b>	<b>90,28</b>	<b>635,31</b>	
<b>Кукуруза консервированная</b>	<b>70</b>	<b>1,56</b>	<b>1,14</b>	<b>7,86</b>	<b>48,52</b>	<b>245</b>
Кукуруза, сахарная консервированная	116,9/70	1,54	0,28	7,84	40,6	
Масло сливочное	1,4/1,4	0,02	0,86	0,02	7,92	
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>130</b>	<b>7,41</b>	<b>6,27</b>	<b>35,69</b>	<b>234,44</b>	<b>65</b>
Масло сливочное	3,17/3,17	0,04	1,95	0,05	17,95	
Гречневая крупа ядрица	59,8/59,8	7,53	1,97	34,15	184,18	
Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	
Вода	91/91	0	0	0	0	
<b>Бефстроганов из отварной говядины</b>	<b>75</b>	<b>11,35</b>	<b>10,35</b>	<b>1,8</b>	<b>145,5</b>	<b>372</b>
Лук репчатый	2/1,5	0,02	0	0,12	0,62	
Петрушка (корень)	1,5/1	0,01	0,01	0,1	0,51	
Говядина, лопаточная часть (запеченная)	82/60,5	11,74	3,99	0	82,89	
Морковь, красная	5/4	0,05	0	0,28	1,4	
Морковь, красная	5/4	0,05	0	0,28	1,4	
Пшеничная мука, высшего сорта	0,94/0,94	0,1	0,01	0,66	3,13	
Отвар овощной	20,62/20,62	0	0	0	0	
Масло сливочное	0,94/0,94	0,01	0,58	0,02	5,31	
Сметана 20,0% жирности	18,75/18,75	0,47	3,75	0,64	38,62	
<b>Пряники</b>	<b>40</b>	<b>2,36</b>	<b>1,88</b>	<b>30</b>	<b>146,4</b>	<b>608</b>
Пряники заварные	40/40	2,36	1,88	30	146,4	
<b>Плоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>118</b>
Плоды	100/100	0,3	0	11,5	48	
<b>Хлеб пшеничный 1</b>	<b>25</b>	<b>1,98</b>	<b>0,25</b>	<b>12,07</b>	<b>53,4</b>	<b>114</b>
Хлеб пшеничный	25/25	1,98	0,25	12,08	53,4	
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>537</b>
Сок яблочный	200/200	1	0	20,2	84,44	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>640</b>	<b>26,06</b>	<b>20,39</b>	<b>117,92</b>	<b>767,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1955</b>	<b>88,05</b>	<b>75,46</b>	<b>283,74</b>	<b>2181,75</b>	

УПЛОТНЕН

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	<b>150</b>	<b>5,45</b>	<b>6,21</b>	<b>24,1</b>	<b>173,98</b>	<b>189</b>
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Сахарный песок	2,88/2,88	0	0	2,87	10,92	
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0	
	Пшеничная крупа	28,8/28,8	4,61	0,29	20,16	96,62	
	Вода	30/30	0	0	0	0	
	Молоко	90,96/90,96	2,64	2,91	4,28	54,58	
	<b>Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>502</b>
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>30</b>	<b>3,19</b>	<b>1,61</b>	<b>10,15</b>	<b>69,23</b>	<b>1</b>
	Сыр твердый	9/9	2,34	2,38	0,32	32	
Хлеб пшеничный	21/21	1,66	0,21	10,14	44,86		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>380</b>	<b>8,74</b>	<b>7,82</b>	<b>49,25</b>	<b>303,21</b>		
ЗАВТРАК 2	<b>Печенье</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>3,92</b>	<b>29,76</b>	<b>166,8</b>	<b>609</b>
	Печенье сахарное из муки первого сорта	40/40	2,96	3,76	29,24	162,8	
	<b>Молоко кипяченое 1</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>	<b>534</b>
	Молоко	210/200	5,8	6,4	9,4	120	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>10,32</b>	<b>39,16</b>	<b>286,8</b>		



ОБЕД	<b>Салат из свеклы и моркови</b>	<b>65</b>	<b>0,84</b>	<b>6,7</b>	<b>4,61</b>	<b>82,55</b>	<b>52</b>	
	Свекла	49,4/39,65	0,59	0,04	3,49	16,65		
	Морковь	24,7/19,5	0,25	0,02	1,35	6,82		
	Масло подсолнечное	3,9/3,9	0	3,9	0	35,06		
	<b>Оладьи из печени</b>	<b>85</b>	<b>16,25</b>	<b>6,54</b>	<b>10,71</b>	<b>164,9</b>	<b>34/8</b>	
	Масло сливочное	2,55/2,55	0,03	1,57	0,04	14,43		
	Печень говяжья	102,42/85	15,22	3,14	4,5	107,95		
	Соль пищевая йодированная	0,85/0,85	0	0	0	0		
	Масло растительное	1,7/1,7	0	1,7	0	15,28		
	Хлеб пшеничный	12,75/12,75	1,01	0,13	6,16	27,23		
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3,26</b>	<b>5,37</b>	<b>21,71</b>	<b>148,73</b>	<b>434</b>	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98		
	Картофель	169,5/126	2,52	0,5	20,54	97,02		
	Молоко	24/22,5	0,65	0,72	1,06	13,5		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>16</b>	<b>1,26</b>	<b>0,16</b>	<b>7,73</b>	<b>34,18</b>	<b>114</b>	
	Хлеб пшеничный	16/16	1,26	0,16	7,73	34,18		
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>115</b>	
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87		
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6/н</b>	
	Соль пищевая йодированная	3/3	0	0	0	0		
	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>0,27</b>	<b>0,18</b>	<b>22,59</b>	<b>92,7</b>	<b>528</b>	
	Сахарный песок	7,2/7,2	0	0	7,19	27,29		
	Яблоки	50,4/45	0,18	0,18	4,41	21,15		
	Лимон	14,4/6,3	0,06	0,01	0,19	2,14		
	Вода	162/162	0	0	0	0		
	<b>Рассольник</b>	<b>180</b>	<b>9,95</b>	<b>6,75</b>	<b>9,77</b>	<b>140,06</b>	<b>138</b>	
	Лук репчатый	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95		
	Огурец соленый	12,06/10,8	0,09	0,01	0,18	1,4		
	Картофель	72/54	1,08	0,22	8,8	41,58		
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18		
	Лук репчатый	1,26/1,01	0,01	0	0,08	0,41		
	Петрушка	0,88/0,63	0,02	0	0,05	0,31		
	Вода	157,5/157,5	0	0	0	0		
	Говядина, вырезка	10,08/10,08	1,87	1,61	0	22,01		
	Морковь вареная	1,26/1,01	0,01	0	0,07	0,33		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>729</b>	<b>35,13</b>	<b>26,3</b>	<b>93,82</b>	<b>750,12</b>		
	УПЛОТНЕН	<b>Оладьи с яблоками</b>	<b>90</b>	<b>5,9</b>	<b>10,46</b>	<b>36,94</b>	<b>265,16</b>	<b>557</b>
		Сахарный песок	1,5/1,5	0	0	1,69	6,41	
		Яблоки	11,9/8,5	0,04	0,04	0,92	4,41	
		Мука пшеничная	43,8/43,8	5,02	0,53	33,64	162,82	
		Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	
Дрожжи прессованные		1,4/1,4	0,2	0,04	0,13	1,7		
Яйцо		2,01/2,01	0,32	0,29	0,02	3,92		
Вода		45/45	0	0	0	0		
Масло растительное		5,1/5,1	0	5,61	0	50,52		
<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>16</b>	<b>1,26</b>	<b>0,16</b>	<b>7,73</b>	<b>34,18</b>	<b>114</b>	
Хлеб пшеничный		16/16	1,26	0,16	7,73	34,18		
<b>Омлет натуральный</b>		<b>160</b>	<b>14,43</b>	<b>20,27</b>	<b>3,78</b>	<b>255,81</b>	<b>307</b>	
Масло сливочное		6,16/6,16	0,08	3,79	0,1	34,87		
Яйцо		98,46/98,46	12,5	11,32	0,69	154,59		
Молоко		61,54/61,54	1,78	1,97	2,89	36,92		
<b>Горошек зеленый консервированный</b>		<b>70</b>	<b>2,2</b>	<b>1,43</b>	<b>4,59</b>	<b>39,89</b>	<b>244</b>	
Масло сливочное		2,8/2,8	0,04	1,72	0,05	15,85		
Горошек зеленый консервированный		107,8/70	16,1	0,84	37,31	211,89		
<b>Кисель из яблок</b>		<b>180</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>11,99</b>	<b>48,49</b>	<b>307</b>	
Сахарный песок		9/9	0	0	8,98	34,11		
Яблоки		34,2/30,6	0,12	0,12	3	14,38		
Крахмал		7,56/7,56	0	0	0	0		
Лимонная кислота		1,8/1,8	0	0	0	0		
Вода		177,3/177,3	0	0	0	0		
<b>Хлеб пшеничный 1</b>		<b>25</b>	<b>1,98</b>	<b>0,25</b>	<b>12,07</b>	<b>53,4</b>	<b>114</b>	
Хлеб пшеничный		25/25	1,98	0,25	12,08	53,4		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>551</b>	<b>25,9</b>	<b>32,7</b>	<b>77,1</b>	<b>696,93</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1900</b>	<b>78,57</b>	<b>77,14</b>	<b>259,33</b>	<b>2037,06</b>		
ЗАВТРАК		<b>День 8</b>						
		<b>Хлеб с маслом</b>	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>5,13</b>	<b>15,67</b>	<b>120,67</b>	<b>1/13</b>
	Масло сливочное	6,67/6,67	0,09	4,1	0,11	37,74		
	Хлеб пшеничный	33,33/33,33	2,63	0,33	16,1	71,2		
	<b>Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>3,16</b>	<b>3,26</b>	<b>11,3</b>	<b>86,72</b>	<b>514</b>	
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74		
	Кофейный напиток	2/2	0,28	0,29	0,3	4,96		
	Вода	68/68	0	0	0	0		
	Молоко	152/152	4,41	4,86	7,14	91,2		
	<b>Яйца вареные</b>	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>	<b>306</b>	
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8		
	<b>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>3,98</b>	<b>23,03</b>	<b>146,25</b>	<b>14/4</b>	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98		
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37		
	Крупа ячневая	30/30	3	0,39	19,62	93,9		
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0		
	Вода	45/45	0	0	0	0		
	Молоко	90/90	2,61	2,88	4,23	54		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>430</b>	<b>15,36</b>	<b>16,97</b>	<b>50,3</b>	<b>416,64</b>		
	<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка 1</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>535</b>
Кефир	154,5/150	4,5	1,5	6	60			

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>		
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью</b>	<b>65</b>	<b>2,01</b>	<b>4,49</b>	<b>14,23</b>	<b>105,3</b>	<b>69</b>	
	Кукуруза, сахарная консервированная	27,04/16,25	0,36	0,06	1,82	9,43		
	Картофель	22,56/16,25	0,32	0,06	2,65	12,51		
	Морковь	20,41/16,25	0,21	0,02	1,12	5,69		
	Огурец свежий	16,25/13	0,1	0,01	0,32	1,82		
	Масло растительное	3,9/3,9	0	3,9	0	35,06		
	<b>Сметана 10</b>	<b>15</b>	<b>0,38</b>	<b>3</b>	<b>0,51</b>	<b>30,9</b>	<b>488</b>	
	Сметана 20,0% жирности	15/15	0,38	3	0,51	30,9		
	<b>Гуляш из говядины</b>	<b>80</b>	<b>14,79</b>	<b>6,9</b>	<b>2,54</b>	<b>131,55</b>	<b>373</b>	
	Говядина, вырезка	100,66/74	13,76	11,84	0	161,62		
	Томат-пюре	7,34/7,34	0	0	0	0		
	Масло сливочное	1,6/1,6	0,02	0,98	0,03	9,06		
	Лук репчатый	11,34/9,34	0,13	0,02	0,77	3,83		
	Мука пшеничная	2,46/2,46	0,25	0,03	1,7	8,23		
	<b>Рис припущенный</b>	<b>130</b>	<b>3,07</b>	<b>5,24</b>	<b>28,08</b>	<b>171,73</b>	<b>420</b>	
	Масло сливочное	3,25/3,25	0,04	2	0,06	18,4		
	Крупа рисовая	44,85/44,85	3,14	0,45	33,19	149,35		
	Вода	94,25/94,25	0	0	0	0		
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>115</b>	
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>16</b>	<b>1,26</b>	<b>0,16</b>	<b>7,73</b>	<b>34,18</b>	<b>114</b>	
	Хлеб пшеничный	16/16	1,26	0,16	7,73	34,18		
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>б/н</b>	
	Соль пищевая йодированная	3/3	0	0	0	0		
	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>180</b>	<b>1,19</b>	<b>3,73</b>	<b>7,67</b>	<b>69,08</b>	<b>133</b>	
	Лук репчатый	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95		
	Свекла	36/28,8	0,43	0,03	2,53	12,1		
	Капуста белокочанная	18/14,4	0,26	0,01	0,68	4,03		
	Картофель	19,26/14,4	0,29	0,06	2,35	11,09		
	Томат-пюре	5,4/5,4	0	0	0	0		
	Сахарный песок	0,9/0,9	0	0	0,9	3,41		
	Морковь	11,34/9	0,12	0,01	0,62	3,15		
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36		
	Лук репчатый	1,44/1,15	0,02	0	0,09	0,47		
	Петрушка	1,01/0,72	0,03	0	0,05	0,35		
	Вода	180/180	0	0	0	0		
	Говядина, вырезка	11,52/11,52	2,14	1,84	0	25,16		
	Морковь вареная	1,44/1,15	0,01	0	0,08	0,38		
	<b>Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>502</b>	
	Вода	150/150	0	0	0	0		
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74		
	Вода	54/54	0	0	0	0		
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>739</b>	<b>26,1</b>	<b>24,12</b>	<b>92,46</b>	<b>689,74</b>		
	<b>УПЛОТНЕН</b>	<b>Рыба, запеченная с яйцом</b>	<b>80</b>	<b>11,52</b>	<b>7,28</b>	<b>7,28</b>	<b>140</b>	<b>347</b>
		Лук репчатый	8,4/7,04	0,1	0,01	0,58	2,89	
		Пикша	69,6/69,6	11,97	0,35	0	50,81	
Мука пшеничная		4/4	0,41	0,04	2,76	13,36		
Мука пшеничная		2,56/2,56	0,26	0,03	1,77	8,55		
Яйцо		12/12	1,52	1,38	0,08	18,84		
Масло растительное		2,4/2,4	0	2,4	0	21,58		
Масло растительное		2,4/2,4	0	2,4	0	21,58		
<b>Булочка "Веснушка"</b>		<b>50</b>	<b>4,7</b>	<b>3,7</b>	<b>34,2</b>	<b>189</b>	<b>578</b>	
Масло сливочное		3,2/3,2	0,05	2,34	0,06	21,5		
Сахарный песок		3,6/3,6	0	0	4,29	16,3		
Пшеничная мука, высшего сорта		35/35	4,54	0,55	29,36	140,28		
Пшеничная мука, высшего сорта		0,7/0,7	0,09	0,01	0,6	2,85		
Изюм		1,8/1,8	0,06	0,01	1,39	5,55		
Соль пищевая йодированная		0,3/0,3	0	0	0	0		
Дрожжи прессованные		1,1/1,1	0,17	0,04	0,11	1,42		
Яйцо		1,2/1,2	0,17	0,15	0,01	2,04		
Вода		14,3/14,3	0	0	0	0		
<b>Сложный гарнир (Пюре картофельное с морковью в молочном соусе)</b>		<b>160</b>	<b>3,6</b>	<b>5,53</b>	<b>15,48</b>	<b>138,01</b>	<b>441</b>	
Масло сливочное		6,4/6,4	0,09	4,43	0,12	40,75		
Масло сливочное		1,1/1,1	0,02	0,74	0,02	6,83		
Пшеничная мука, высшего сорта		1,1/1,1	0,13	0,02	0,84	4,03		
Картофель		90,8/67,2	1,51	0,3	12,32	58,21		
Морковь		84,3/67,2	0,98	0,08	5,22	26,46		
Молоко		11,7/11,7	0,38	0,42	0,62	7,92		
Молоко		20,3/20,3	0,66	0,73	1,07	13,68		
<b>Напиток "Валетек" с витаминами</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,4</b>	<b>74</b>	<b>636</b>	
Концентрат напитка "Валетек"		20/20	0	0	0	0		
Вода		200/200	0	0	0	0		
<b>Фрукты свежие</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>118</b>	
Фрукты		100/100	0,3	0	11,5	48		
<b>Хлеб пшеничный 1</b>		<b>25</b>	<b>1,98</b>	<b>0,25</b>	<b>12,07</b>	<b>53,4</b>	<b>114</b>	
Хлеб пшеничный		25/25	1,98	0,25	12,07	53,4		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>645</b>	<b>22,2</b>	<b>17,06</b>	<b>97,73</b>	<b>641,41</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1964</b>	<b>68,01</b>	<b>61,9</b>	<b>246,49</b>	<b>1822,79</b>			
<b>День 9</b>								
	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>30</b>	<b>3,19</b>	<b>1,61</b>	<b>10,15</b>	<b>69,23</b>	<b>1</b>	
	Сыр твердый	9/9	2,34	2,38	0,32	32		
	Хлеб пшеничный	21/21	1,66	0,21	10,14	44,86		
	Каша "Дружба"	150	3,95	8,74	18,79	169,65	266	

ЗАВТРАК	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98		
	Сахарный песок	3,75/3,75	0	0	3,74	14,21		
	Крупа пшено шлифованное	8,25/8,25	0,95	0,27	5,49	28,22		
	Крупа рисовая	11,25/11,25	0,79	0,11	8,32	37,46		
	Вода	31,5/31,5	0	0	0	0		
	Молоко	97,5/97,5	2,83	3,12	4,58	58,5		
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,48</b>	<b>3,56</b>	<b>14,26</b>	<b>102,34</b>	<b>292</b>	
	Сахарный песок	9,34/9,34	0	0	9,32	35,4		
	Какао-порошок	2/2	0,49	0,3	0,2	5,78		
	Вода	68/68	0	0	0	0		
Молоко	152/152	4,41	4,86	7,14	91,2			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>380</b>	<b>10,62</b>	<b>13,91</b>	<b>43,2</b>	<b>341,22</b>			
ЗАВТРАК 2	<b>Йогурт</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>4,8</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>	<b>536</b>	
	Йогурт 3,2% жирности	154,5/150	7,5	4,8	5,25	102		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>4,8</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>			
ОБЕД	<b>Рагу из овощей</b>	<b>160</b>	<b>2,51</b>	<b>3,54</b>	<b>15,14</b>	<b>103,34</b>	<b>18/3</b>	
	Лук репчатый	12,69/10,67	0,15	0,02	0,88	4,38		
	Капуста белокочанная	40/32	0,58	0,03	1,5	8,96		
	Картофель	71,15/53,33	1,07	0,21	8,69	41,06		
	Морковь	46,72/37,33	0,49	0,04	2,58	13,06		
	Мука пшеничная	2,13/2,13	0,22	0,02	1,47	7,11		
	Соль пищевая йодированная	1,07/1,07	0	0	0	0		
	Вода	48/48	0	0	0	0		
	Масло растительное	3,2/3,2	0	3,2	0	28,77		
	<b>Котлеты, биточки, шницели</b>	<b>70</b>	<b>14,85</b>	<b>9,64</b>	<b>12,66</b>	<b>192,77</b>	<b>386</b>	
	Сухари	7,7/7,7	1,23	0,08	5,39	25,83		
	Масло сливочное	3,5/3,5	0,05	2,15	0,06	19,81		
	Говядина (котлетное мясо)	81,2/60,2	12,04	5,9	0	101,14		
	Молоко	16,1/16,1	0,47	0,52	0,76	9,66		
	Хлеб пшеничный	13,3/13,3	1,05	0,13	6,42	28,41		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>16</b>	<b>1,26</b>	<b>0,16</b>	<b>7,73</b>	<b>34,18</b>	<b>114</b>	
	Хлеб пшеничный	16/16	1,26	0,16	7,73	34,18		
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>115</b>	
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87		
	<b>Соль йодированная</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6/н</b>	
	Соль пищевая йодированная	3/3	0	0	0	0		
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>31,7</b>	<b>131</b>	<b>402</b>	
	Смесь сухофруктов	22/20	0,06	0	2,9	11,12		
	Сахарный песок	8/8	0	0	7,98	30,32		
	Лимонная кислота	0,26/0,26	0	0	0	0		
	Вода	210/210	0	0	0	0		
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>70</b>	<b>0,49</b>	<b>7,07</b>	<b>1,4</b>	<b>71,4</b>	<b>36</b>	
	Огурец, грунтовый	79,8/63,7	0,51	0,06	1,59	8,92		
	Масло растительное	4,2/4,2	0	4,2	0	37,76		
	<b>Уха с крупой</b>	<b>180/25</b>	<b>6,3</b>	<b>3,11</b>	<b>11,03</b>	<b>98,41</b>	<b>70</b>	
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	10,19		
	Лук репчатый	16,74/14,4	0,2	0,03	1,18	5,9		
	Крупа перловая	5,94/5,94	0,55	0,07	3,97	18,71		
	Треска	26,46/26,46	4,23	0,16	0	18,26		
	Картофель молодой	45/36	0,72	0,14	5,87	27,72		
	Вода	153/153	0	0	0	0		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>749</b>	<b>29,31</b>	<b>24,22</b>	<b>96,36</b>	<b>718,1</b>		
	УПЛОТНЕН	<b>Запеканка из творога</b>	<b>160</b>	<b>26,54</b>	<b>16,32</b>	<b>18,42</b>	<b>324,58</b>	<b>9/5</b>
		Сахарный песок	7,2/7,2	0	0	7,19	27,29	
		Творог	148,64/147,2	24,58	13,25	2,94	228,6	
Крупа манная		10,4/10,4	1,07	0,1	7,34	34,63		
Сметана		4/4	0,11	0,4	0,16	4,76		
Яйцо		6,4/6,4	0,81	0,74	0,04	10,05		
Вода		16/16	0	0	0	0		
Масло растительное		1,6/1,6	0	1,6	0	14,38		
<b>Кисель из яблок</b>		<b>180</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>11,99</b>	<b>48,49</b>	<b>307</b>	
Сахарный песок		9/9	0	0	8,98	34,11		
Яблоки		34,2/30,6	0,12	0,12	3	14,38		
Крахмал		7,56/7,56	0	0	0	0		
Лимонная кислота		1,8/1,8	0	0	0	0		
Вода		177,3/177,3	0	0	0	0		
<b>Плоды свежие</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>118</b>	
Плоды		100/100	0,3	0	11,5	48		
<b>Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)</b>		<b>150</b>	<b>3,04</b>	<b>4,38</b>	<b>17,46</b>	<b>122,04</b>	<b>440</b>	
Томат-пюре		6/6	0	0	0	0		
Масло сливочное		2,25/2,25	0,03	1,38	0,04	12,74		
Масло сливочное		3/3	0,04	1,84	0,05	16,98		
Сахарный песок		2,29/2,29	0	0	2,29	8,7		
Лук репчатый		4,99/4,5	0,06	0,01	0,37	1,84		
Капуста белокочанная		85/63	1,13	0,06	2,96	17,64		
Картофель		85/63	1,26	0,25	10,27	48,51		
Морковь		4,01/3	0,04	0	0,21	1,05		
Мука пшеничная		0,9/0,9	0,09	0,01	0,62	3,01		
Петрушка		2/1,5	0,06	0,01	0,11	0,74		
Молоко		12/10,99	0,32	0,35	0,52	6,6		
<b>Шницель из курицы</b>		<b>80</b>	<b>15,36</b>	<b>3,42</b>	<b>10,78</b>	<b>134,82</b>	<b>134</b>	
Куриная грудка (филе)		67,52/59,74	14,1	1,13	0,24	67,5		
Сухари панировочные		8,86/8,86	0	0	0	0		
Соль пищевая йодированная		0,22/0,22	0	0	0	0		
Вода		9,06/9,06	0	0	0	0		
Молоко		13,76/13,76	0,4	0,44	0,65	8,26		
Масло растительное		2,24/2,24	0	2,24	0	20,14		
Хлеб пшеничный		9,92/9,92	0,78	0,1	4,79	21,19		

Хлеб пшеничный 1	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
Хлеб пшеничный	25/25	1,98	0,25	12,08	53,4	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	695	47,45	24,8	81,02	730,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1974	94,88	67,73	233,33	1920,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	<b>Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)</b>	200	3,16	3,26	11,3	86,72	514
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74	
	Кофейный напиток	2/2	0,28	0,29	0,3	4,96	
	Вода	68/68	0	0	0	0	
	Молоко	152/152	4,41	4,86	7,14	91,2	
	<b>Печенье</b>	40	3	3,92	29,76	166,8	609
	Печенье сахарное из муки первого сорта	40/40	2,96	3,76	29,24	162,8	
	<b>Каша гречневая с молоком</b>	150	5,25	3,15	17,1	118,5	1/4
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Гречневая крупа	26,25/26,25	2,78	0,79	14,46	79,01	
	Молоко	174,75/174,75	5,07	5,59	8,21	104,85	
	<b>Бутерброд с сыром</b>	30	3,19	1,61	10,15	69,23	1
Сыр твердый	9/9	2,34	2,38	0,32	32		
Хлеб пшеничный	21/21	1,66	0,21	10,14	44,86		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	14,6	11,94	68,31	441,25		
ЗАВТРАК 2	<b>Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка</b>	150	4,35	3,75	6	75	535
	Ряженка	153,75/150	4,5	9	6,15	127,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	4,35	3,75	6	75		
ОБЕД	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	180	11,38	7,11	10,6	152,3	160
	Лук репчатый	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Крупа рисовая	7,2/7,2	0,5	0,07	5,33	23,98	
	Капуста белокочанная	27/21,6	0,39	0,02	1,02	6,05	
	Картофель	23,94/18	0,36	0,07	2,93	13,86	
	Морковь	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Лук репчатый	1,44/1,15	0,02	0	0,09	0,47	
	Петрушка	1,01/0,72	0,03	0	0,05	0,35	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
	Говядина, вырезка	11,52/11,52	2,14	1,84	0	25,16	
	Морковь вареная	1,44/1,15	0,01	0	0,08	0,38	
	<b>Компот из апельсинов с яблоками</b>	180	0,45	0,18	19,98	83,7	529
	Сахарный песок	7,2/7,2	0	0	7,19	27,29	
	Апельсин	44,1/27	0,24	0,05	2,19	11,61	
	Яблоки	37,8/27	0,11	0,11	2,65	12,69	
	Вода	118,8/118,8	0	0	0	0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Хлеб пшеничный	16/16	1,26	0,16	7,73	34,18	
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>Соль йодированная</b>	3	0	0	0	0	б/н
	Соль пищевая йодированная	3/3	0	0	0	0	
	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	65	1,04	6,57	1,95	70,85	17
	Лук репчатый	7,8/6,5	0,09	0,01	0,53	2,66	
	Капуста белокочанная, квашеная	75,4/52,65	0,95	0,05	1,58	12,11	
	Масло растительное	6,5/6,5	0	6,49	0	58,44	
	<b>Картофельное пюре</b>	150	3,26	5,37	21,71	148,73	434
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Картофель	169,5/126	2,52	0,5	20,54	97,02	
	Молоко	24/22,5	0,65	0,72	1,06	13,5	
	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	80	12,6	6,14	2,54	115,34	79
	Сахарный песок	1,06/1,06	0	0	1,06	4,03	
	Лук репчатый	5,14/4,26	0,06	0,01	0,35	1,75	
	Пикша	65,06/65,06	11,19	0,33	0	47,5	
	Томат-паста	2,14/2,14	0,1	0	0,41	2,11	
	Морковь	14,66/11,74	0,15	0,01	0,81	4,11	
	Соль пищевая йодированная	0,23/0,23	0	0	0	0	
	Кислота лимонная пищевая	0,06/0,06	0	0	0	0	
	Вода	10/10	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,66/2,66	0	2,66	0	23,95	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	724	33,29	26,13	81,21	692,1	
ИТОГО ЗА ОБЕД	<b>Макаронные изделия с овощами</b>	160	3,3	8,58	25,33	191,4	300
	Томат-пюре	9,6/9,6	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,8/4,8	0,06	3,04	0,08	28,02	
	Укроп	1,08/0,8	0,02	0	0,05	0,33	
	Горошек зеленый консервированный	13,54/9,07	2,09	0,11	4,84	27,47	
	Макаронные изделия	39,2/39,2	4,57	0,85	28,14	138,25	
	Морковь	28,1/22,4	0,3	0,02	1,59	8,09	
	<b>Булочка "Пермская"</b>	50	3,8	5,72	25,93	171,47	657
	Масло сливочное	6,6/6,6	0,1	4,87	0,13	44,83	
	Повидло	6,7/6,7	0	0	0	0	
	Сахарный песок	4,2/4,2	0	0	5,03	19,1	
	Мука пшеничная	24,8/24,8	3,07	0,32	20,53	99,4	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Дрожжи прессованные	0,4/0,4	0,06	0,01	0,04	0,5	
	Яйцо	3,62/3,62	0,57	0,52	0,03	7,04	
	Вода	10,7/10,7	0	0	0	0	

УПЛОТНЕН	<b>Соус томатный</b>	<b>30</b>	<b>0,32</b>	<b>1,12</b>	<b>2,08</b>	<b>19,68</b>	<b>462</b>
	Томат-пюре	4,5/4,5	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Сахарный песок	0,54/0,54	0	0	0,54	2,05	
	Мука пшеничная	1,5/1,5	0,15	0,02	1,03	5,01	
	Вода	15/15	0	0	0	0	
	<b>Биточки рубленые из птицы или кролика паровые</b>	<b>70</b>	<b>10,44</b>	<b>11,04</b>	<b>7,08</b>	<b>169,75</b>	<b>306</b>
	Масло сливочное	1,92/1,92	0,03	1,18	0,03	10,9	
	Филе птицы (полуфабрикат)	52,5/51,62	12,18	0,98	0,21	58,34	
	Молоко	18,38/18,38	0,53	0,59	0,86	11,02	
	Хлеб пшеничный	13,12/13,12	1,04	0,13	6,34	28,04	
	<b>Флоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>118</b>
	Плоды	100/100	0,3	0	11,5	48	
	<b>Чай с лимоном (2-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>7,22</b>	<b>29,88</b>	<b>505</b>
	Вода	175/175	0	0	0	0	
	Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,53	
	Вода	27/27	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,5/0,5	0,1	0	0,02	0,96	
	<b>Хлеб пшеничный 1</b>	<b>25</b>	<b>1,98</b>	<b>0,25</b>	<b>12,07</b>	<b>53,4</b>	<b>114</b>
	Хлеб пшеничный	25/25	1,98	0,25	12,08	53,4	
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>650</b>	<b>20,4</b>	<b>27,01</b>	<b>90,01</b>	<b>682,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1944</b>	<b>72,64</b>	<b>68,83</b>	<b>245,53</b>	<b>1890,93</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>19163</b>	<b>804,94</b>	<b>702,54</b>	<b>2448,7</b>	<b>19363,38</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1916,3</b>	<b>80,494</b>	<b>70,254</b>	<b>244,87</b>	<b>1936,338</b>		