

**Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: 7-11 лет Приложение № 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	<b>Фрукт в ассортименте (яблоко )</b>	120	0,312	0,2	13 692	62,4	89
	Яблоки свежие	120					
	<b>Творожок</b>	150	24	3,75	83	173,5	
	Творожок	150					
	<b>Бутерброды с сыром и маслом 50г</b>	50	6,68	8,45	19,39	180	3
	Сыр	15					
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b>	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн-2020
	Напиток кофейный	4					
	Молоко сгущенное с сахаром	38					
	Сахар-песок	3					
	Итого за завтрак	520	34 492	15,7	138 382	549,3	
обед							
	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов (60г)</b>	60	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020
	Лук репчатый	9,6					
	Огурцы свежие	28					
	Помидоры свежие	28,4					
	Масло подсолнечное	4					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	<b>Суп из овощей</b>	200	1,38	3,62	7,16	66,6	117
	Картофель	40,04					
	Капуста белокочанная	16					
	Морковь	7,8					
	Лук репчатый	8,06					
	Зеленый горошек консервированный	5,98					
	Масло подсолнечное	4					
	Соль пищевая йодированная	1,6					
	<b>Рис отварной 150г</b>	150	3,6	5,4	36,4	233,7	54-6р-2020
	Рис	54					
	Масло сливочное	6,8					
	Соль пищевая йодированная	0,5					
	<b>сок</b>	200	1	0,2	24	86	293
	Сок ( персиковый )	200					
	<b>Котлета рыбная (горбуша)</b>	100	17,5	6,8	8,6	165,2	54-2р-2020
	Горбуша с/м ПСГ	80					
	Хлеб пшеничный	19					
	Яйцо куриное	6					
	Масло сливочное	2					
	Соль пищевая йодированная	0,4					
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,19	0,3	14 498	67 853	612,04
	Хлеб ржаной	30					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	760	27,89	20,58	102 878	714 313	
полдник							
	<b>Кисломолочный напиток</b>	200	6	5	8	100	386
	Ряженка	200					
	<b>Кекс "Творожный"</b>	100	10,6	18,2	47,6	396,6	54-5в-2020
	Яйцо куриное	6,6					
	Мука в/с	38,6					
	Сахарная пудра	1,4					
	Сахар-песок	22					
	Творог	33,4					
	Масло сливочное	20					
	Итого за полдник	300	16,6	23,2	55,6	496,6	
Итого за день		1580	78 982	59,48	296,86	1 760 213	
Неделя 1 День 2							
завтрак							
	<b>Бутерброд горячий с колбасой 60г</b>	60	3,95	6 485	0,24	179	8
	Колбаса вареная	15					
	Сыр	10					
	Батон нарезной	30					

	Сметана	10					
	<b>Макароны отварные с сыром (150гр)</b>	150	7,9	7,2	28,6	210,6	54-3р-2020
	Макаронные изделия	44,6					
	Сыр	15					
	Масло сливочное	3,8					
	Соль пищевая йодированная	0,5					
	<b>Чай зеленый с лимоном и сахаром</b>	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Сахар-песок	7					
	Лимон	7					
	Чай пакетированный	2					
	<b>Яйцо вареное</b>	40	4,78	4,05	0,25	56,6	54-6о-2020
	z	40					
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,19	0,3	14 498	67 853	612,04
	Хлеб ржаной	30					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за завтрак	500	20,64	18 195	60 008	587 013	
обед							
	<b>Салат из моркови и яблок (60г)</b>	60	0,7	8,1	5,8	99	54-11з-2020
	Морковь	48,8					
	Яблоки свежие	24					
	Масло подсолнечное	8					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	<b>Суп картофельный с горохом</b>	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с-2020
	Картофель	50					
	Горох колотый	16					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	8					
	зелень сушеная	2					
	Масло подсолнечное	4					
	Лавровый лист	0,04					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	<b>Каша гречневая рассыпчатая (150г )</b>	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4р-2020
	Крупа Гречневая	69					
	Масло сливочное	6,8					
	Соль пищевая йодированная	0,5					
	<b>Компот из облепихи</b>	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн-2020
	Сахар-песок	7					
	Облепиха с/м	20					
	<b>Котлеты из говядины (100г)</b>	100	17,4	13,8	15,6	265	339
	Говядина б/к тазобедренный отруб	82					
	Молоко питьевое	23					
	Хлеб пшеничный	19					
	Масло подсолнечное	2					
	Соль пищевая йодированная	0,4					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	730	34,7	34,56	90,7	820,1	
полдник							
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Сахар-песок	7					
	Чай весовой	1					
	<b>Калач сметанный дрожжевой</b>	100	9,6	5	62,4	308	120
	Мука в/с	67					
	Мука в/с	2					
	Сахар-песок	10					
	Яйцо куриное	7,1					
	Яйцо куриное	2					
	Сметана	50					
	Дрожжи пресованные	2,7					
	Соль пищевая йодированная	0,4					
	Масло подсолнечное	2,5					
	Итого за полдник	300	9,8	5	68,9	334,8	
Итого за день		1530	65,14	57 755	219 608	1 741 913	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Сахар-песок	7					
	Лимон	7					
	Чай весовой	2					
	<b>Яблоки, фаршированные изюмом ( 100г)</b>	100	0,6	0,4	22,7	96	447

	Яблоки свежие	88					
	Изюм	9					
	Сахар-песок	10					
	<b>Омлет с сыром (150г)</b>	150	19	26,6	2,9	326,8	54-4с-2020
	Молоко питьевое	53,6					
	Сыр	33,2					
	Яйцо куриное	85,7					
	Масло сливочное	10,7					
	Соль пищевая йодированная	0,4					
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,19	0,3	14 498	67 853	612,04
	Хлеб ржаной	30					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за завтрак	500	23,61	27,46	56 518	563 613	
обед							
	<b>Салат из белокочанной капусты (60г)</b>	60	1,5	6 075	6,3	85,8	54-7з-2020
	Капуста белокочанная	75					
	Лук репчатый	6					
	Морковь	6					
	Сахар-песок	1,8					
	Масло подсолнечное	6					
	Соль пищевая йодированная	0,225					
	Лимонная кислота	0,15					
	<b>Суп картофельный с фасолью</b>	200	6,78	4,58	14,4	125,9	54-9с-2020
	Картофель	40					
	Крупа фасоль	16					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	10					
	Масло подсолнечное	4					
	Лавровый лист	0,04					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	<b>Плов из отварной свинина (200г)</b>	200	15,2	15,4	38,6	354,4	54-11м-2020
	Рис	54,4					
	Окорок свиной б/к	64,8					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	20					
	Масло сливочное	8					
	Соль пищевая йодированная	0,8					
	<b>Напиток из шиповника</b>	200	0,68	0	21,01	46,87	289
	Шиповник	20					
	Сахар-песок	15					
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,19	0,3	14 498	67 853	612,04
	Хлеб ржаной	30					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	710	27,87	26 515	104 528	725 883	
полдник							
	<b>Чай каркаде с сахаром</b>	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Сахар-песок	7					
	Чай Каркаде	2					
	<b>Пирожки печеные с яблоками</b>	100	7 734	6,48	48,16	282 134	335,08
	Сахар-песок	3 334					
	Масло сливочное	5					
	Мука в/с	48					
	Яйцо куриное	7 134					
	Соль пищевая йодированная	0,534					
	Масло подсолнечное	1 467					
	Дрожжи пресованные	0,534					
	Фарш яблочный	41 334					
	Итого за полдник	300	7 934	6,48	54,66	308 934	
Итого за день		1510	59 414	60 455	215 706	1598,43	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	<b>Каша вязкая молочная овсяная (200г)</b>	200	8,6	12,8	34,2	285,8	54-9к-2020
	Крупа Геркулес	50					
	Молоко питьевое	100					
	Сахар-песок	3					
	Масло сливочное	25					
	Соль пищевая йодированная	1					
	<b>Бутерброды с маслом 40г</b>	40	2,45	7,55	14,52	136	1
	Масло сливочное	10					
	Батон нарезной	30					

	<b>Чай каркаде с сахаром</b>	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Сахар-песок	7					
	Чай Каркаде	2					
	<b>Вафли весовые</b>	60	2,7	14,4	40,2	129,6	0
	Вафли весовые	60					
	Итого за завтрак	500	13,95	34,75	95,42	578,2	
обед							
	<b>Салат из свеклы с черносливом (60г)</b>	60	0,825	3,3	7 725	63,75	54-18з-2020
	Свекла	49,8					
	Слива сушеная	7,2					
	Масло подсолнечное	3,6					
	<b>Рассольник ленинградский</b>	200	4,74	6,24	13,6	169,38	54-3с-2020
	Сметана	10					
	Картофель	60					
	Крупа Перловая	4					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	8					
	Огурцы соленые	12					
	Масло подсолнечное	4					
	Лавровый лист	0,04					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	<b>Птица отварная</b>	120	19 877	19 877	1 059	264 742	366
	Голень куриная	120					
	Лук репчатый	2 182					
	Соль пищевая йодированная	1 091					
	<b>Капуста тушеная (150г)</b>	150	3,6	5	14,5	118,7	54-8р-2020
	Морковь	6					
	зелень сушеная	3					
	Сахар-песок	4,5					
	Мука в/с	1,8					
	Томатная паста	12					
	Капуста белокочанная	157,5					
	Лук репчатый	9					
	Масло сливочное	6,8					
	Соль пищевая йодированная	0,5					
	<b>Компот из кураги</b>	200	1,04	0	30,96	123	280
	Сахар-песок	15					
	Курага	20					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	750	31 602	34 577	77 564	784 632	
полдник							
	<b>Кисломолочный напиток</b>	200	6	5	8	100	386
	Ряженка	200					
	<b>Пирожки печеные с капустой</b>	100	7 734	6,48	48,16	240	335,01
	Сахар-песок	3 334					
	Масло сливочное	1 467					
	Мука в/с	48					
	Масло подсолнечное	5					
	Соль пищевая йодированная	0,667					
	Яйцо куриное	7 134					
	Дрожжи пресованные	0,534					
	Фарш из свежей капусты	41 334					
	Итого за полдник	300	13 734	11,48	56,16	340	
Итого за день		1550	59 286	80 807	229 144	1 702 832	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	<b>Соус красный основной ( сладкий)</b>	60	1,98	1,62	5,34	43,86	54-3соус-2020
	Повидло	60					
	<b>Чай зеленый с сахаром</b>	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Сахар-песок	7					
	Чай пакетированный	2					
	<b>Запеканка из творога (150г)</b>	150	25,6	16,1	25	347,8	54-1т-2020
	Творог	139,5					
	Яйцо куриное	4					
	Крупа Манная	9,7					
	Сахар-песок	9,7					
	Сметана	5,2					
	Масло сливочное	5,2					
	Соль пищевая йодированная	0,4					
	Ванилин	0					
	<b>Яйцо вареное</b>	40	4,78	4,05	0,25	56,6	54-6о-2020

	z	40					
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,19	0,3	14 498	67 853	612,04
	Хлеб ржаной	30					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за завтрак	500	36,27	22,23	61 308	587 973	
обед							
	<b>Огурец в нарезке (60г)</b>	60	0,6	0,1	2	11,3	54-2з-2020
	Огурцы свежие	60					
	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b>	200	4,62	6,06	5,7	136,06	54-1с-2020
	зелень сушеная	0,4					
	Сметана	10					
	Мука в/с	2					
	Томатная паста	1,2					
	Капуста белокочанная	56					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	8					
	Масло подсолнечное	4					
	Лавровый лист	0,04					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	<b>Картофельное пюре 150г</b>	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г-2020
	Картофель	126					
	Молоко питьевое	24					
	Масло сливочное	6,8					
	Соль пищевая йодированная	0,5					
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	200	0,44	0,1	18,9	113,79	283
	Смесь фруктов сушеных	20					
	Сахар-песок	10					
	<b>Тефтели из говядины с рисом - "ежики 100г"</b>	100	9,4	8,1	9,9	150	350
	Говядина б/к тазобедренный отруб	44					
	Молоко питьевое	30					
	Лук репчатый	20,5					
	Мука в/с	6,5					
	Рис	5,9					
	Масло сливочное	2,5					
	Масло подсолнечное	2					
	Соль пищевая йодированная	0,7					
	Сметана	30					
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,19	0,3	14 498	67 853	612,04
	Хлеб ржаной	30					
	<b>Батон нарезной</b>	30	4,56	0,48	29,16	135,21	
	Батон нарезной	30					
	Итого за обед	770	24,91	21,14	99 858	760 013	
полдник							
	<b>Кисель из вишни</b>	200	0,2	0	13	52,9	54-22хн-2020
	Крахмал картофельный	6					
	Сахар-песок	7					
	Вишня с/м	24					
	<b>Булочка с корицей</b>	100	7 757	1 354	58 186	280 334	311
	Мука в/с	67,5					
	Сахар-песок	11 667					
	Соль пищевая йодированная	0,834					
	Дрожжи пресованные	1 334					
	Яйцо куриное	5					
	Масло сливочное	6 667					
	Корица молотая	0,667					
	Итого за полдник	300	7 957	1 354	71 186	333 234	
Итого за день		1570	69 137	44 724	232 352	1681,22	
Неделя 1							
День 6							
завтрак							
	<b>Макаронные изделия</b>	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020
	Макаронные изделия	51					
	Масло сливочное	6,8					
	Соль пищевая йодированная	0,5					
	<b>Какао с молоком</b>	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Какао	5					
	Молоко питьевое	130					
	Сахар-песок	7					
	<b>Колбасные изделия отварные</b>	100	11	23,9	1,6	150	205
	Сосиски "Молочные"	100					
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,19	0,3	14 498	67 853	612,04
	Хлеб ржаной	30					

	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за завтрак	500	24,61	34,26	71 018	572 113	
обед							
	Итого за обед	0					
полдник							
	Итого за полдник	0					
Итого за день		500	24,61	34,26	71 018	572 113	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	<b>Фрукт в ассортименте (яблоко )</b>	120	0,312	0,2	13 692	62,4	89
	Яблоки свежие	120					
	<b>Творожок</b>	150	24	3,75	83	173,5	
	Творожок	150					
	<b>Бутерброд горячий с колбасой 60г</b>	60	3,95	6 485	0,24	179	8
	Колбаса вареная	15					
	Сыр	10					
	Батон нарезной	30					
	Сметана	10					
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-2020
	Напиток кофейный	5					
	Молоко питьевое	100					
	Сахар-песок	7					
	Итого за завтрак	530	32 062	13 935	108 132	506,1	
обед							
	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов (60г)</b>	60	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020
	Лук репчатый	9,6					
	Огурцы свежие	28					
	Помидоры свежие	28,4					
	Масло подсолнечное	4					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b>	200	4,62	6,06	5,7	136,06	54-1с-2020
	зелень сушеная	0,4					
	Сметана	10					
	Мука в/с	2					
	Томатная паста	1,2					
	Капуста белокочанная	56					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	8					
	Масло подсолнечное	4					
	Лавровый лист	0,04					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	<b>Каша гречневая рассыпчатая (150г )</b>	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020
	Крупа Гречневая	69					
	Масло сливочное	6,8					
	Соль пищевая йодированная	0,5					
	<b>сок</b>	200	1	0,2	24	86	293
	Сок ( персиковый )	200					
	<b>Котлета рыбная (минтай)</b>	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	Филе минтая	80					
	Хлеб пшеничный	19					
	Яйцо куриное	6					
	Масло сливочное	2					
	Соль пищевая йодированная	0,4					
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,19	0,3	14 498	67 853	612,04
	Хлеб ржаной	30					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	760	32,33	20,52	100 918	739 673	
полдник							
	<b>Кисломолочный напиток</b>	200	6	5	8	100	386
	Ряженка	200					
	<b>Булочка Школьная 60г</b>	100	8 571	0,933	60 926	246 667	428
	Мука в/с	81 667					
	Масло сливочное	2 334					
	Сахар-песок	4 667					
	Масло подсолнечное	0,4					
	Дрожжи пресованные	1,25					
	Соль пищевая йодированная	1 167					
	Итого за полдник	300	14 571	5 933	68 926	346 667	

Итого за день		1590	78 963	40 388	277 976	1592,44	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	<b>Каша жидкая молочная рисовая (200г)</b>	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к-2020
	Рис	30,8					
	Молоко питьевое	118					
	Сахар-песок	3					
	Масло сливочное	4					
	Соль пищевая йодированная	1					
	<b>Бутерброды горячий с сыром 50гр</b>	50	5 567	7 042	16 159	150	3
	Сыр	12,5					
	Масло сливочное	4 167					
	Батон нарезной	25					
	<b>Какао с молоком сгущенным</b>	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн-2020
	Какао	4					
	Молоко сгущенное с сахаром	38					
	Сахар-песок	3					
	<b>Яйцо вареное</b>	40	4,78	4,05	0,25	56,6	54-6о-2020
	z	40					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за завтрак	510	20 567	21 052	76 829	578,76	
обед							
	<b>Салат из моркови и чернослива (60г)</b>	60	0,975	0,15	12,9	56 775	54-17а-2020
	Морковь	45					
	Слива сушеная	15					
	Сахар-песок	1,2					
	<b>Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)</b>	200	5,12	6,22	10,74	119,44	54-10с-2020
	Сметана	10					
	Картофель	20					
	Крупа Перловая	8					
	Капуста белокочанная	24					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	8					
	Масло подсолнечное	4					
	Лавровый лист	0,04					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	<b>Жаркое по-домашнему из св, (200г)</b>	200	20,1	19,3	17,1	323	54-9м-2020
	Картофель	103,8					
	Окорок свиной б/к	101					
	Томатная паста	6,5					
	Лук репчатый	13,8					
	Масло сливочное	6,5					
	Лавровый лист	0,025					
	Соль пищевая йодированная	0,8					
	Чеснок	1					
	<b>Компот из груш</b>	200	0,18	0,13	28,17	110	282,04
	Груша сушеная	30					
	Сахар-песок	24					
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,19	0,3	14 498	67 853	612,04
	Хлеб ржаной	30					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	710	30 085	26,26	93 128	722 128	
полдник							
	<b>Напиток из шиповника</b>	200	0,68	0	21,01	46,87	289
	Шиповник	20					
	Сахар-песок	15					
	<b>Пирожки печеные с картофелем</b>	100	7 734	6,48	48,16	282 667	335,02
	Сахар-песок	3 334					
	Масло сливочное	5					
	Мука в/с	48					
	Соль пищевая йодированная	0,534					
	Яйцо куриное	7 134					
	Масло сливочное	5					
	Дрожжи пресованные	2 667					
	Фарш картофельный с луком	41,6					
	Итого за полдник	300	8 414	6,48	69,17	329 537	
Итого за день		1520	59 066	53 792	239 127	1 630 425	
Неделя 2							
День 3							

завтрак							
	<b>Бутерброды с маслом 40г</b>	40	2,45	7,55	14,52	136	1
	Масло сливочное	10					
	Батон нарезной	30					
	<b>Макаронные изделия (150г)</b>	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020
	Макаронные изделия	51					
	Масло сливочное	6,8					
	Соль пищевая йодированная	0,5					
	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Сахар-песок	7					
	Лимон	7					
	Чай весовой	2					
	<b>Колбасные изделия отварные</b>	100	11	23,9	1,6	150	205
	Сосиски "Молочные"	100					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за завтрак	510	20,57	37,11	65,24	560,96	
обед							
	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью (60г)</b>	60	0,975	6 075	5,85	81 525	54-8а-2020
	Капуста белокочанная	50,4					
	Морковь	6					
	Сахар-песок	3					
	Масло подсолнечное	6					
	Соль пищевая йодированная	0,225					
	Лимонная кислота	0,075					
	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	200	4,7	6,1	10,1	114,22	54-1с-2020
	Морковь	10					
	зелень сушеная	0,4					
	Свекла	32					
	Картофель	16					
	Сахар-песок	2					
	Сметана	10					
	Томатная паста	6					
	Капуста белокочанная	16					
	Лук репчатый	8					
	Масло подсолнечное	4					
	Лавровый лист	0,04					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	Лимонная кислота	0,2					
	<b>Плов с курицей (200г)</b>	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м-2020
	Филе цыпленка бройлера	106,7					
	Рис	45,3					
	Томатная паста	10,7					
	Лук репчатый	6,7					
	Морковь	10,7					
	Масло подсолнечное	6,7					
	Соль пищевая йодированная	0,8					
	<b>Кисель из облепихи</b>	200	0,3	1,1	11,9	58,8	54-24хн-2020
	Крахмал картофельный	6					
	Сахар-песок	7					
	Облепиха с/м	24					
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,19	0,3	14 498	67 853	612,04
	Хлеб ржаной	30					
	<b>Батон нарезной</b>	30	4,56	0,48	29,16	135,21	
	Батон нарезной	30					
	Итого за обед	720	40 025	22 155	104 708	772 208	
полдник							
	<b>Чай каркаде с сахаром</b>	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Сахар-песок	7					
	Чай Каркаде	2					
	<b>Слойка с сахаром</b>	100	4 587	8,72	37,28	248	408\1
	Тесто слоеное дрожжевое	82 667					
	Мука в/с	6 667					
	Яйцо куриное	5 334					
	Сахар-песок	6 667					
	Итого за полдник	300	4 787	8,72	43,78	274,8	
Итого за день		1530	65 382	67 985	213 728	1 607 968	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	<b>Суп молочный с вермишелью</b>	200	5 584	6,12	19 728	156,08	53
	Масло сливочное	2					
	Сахар-песок	2					

	Макаронные изделия	16					
	Соль пищевая йодированная	1,6					
	Молоко питьевое	140					
	<b>Бутерброды горячий с сыром 50гр</b>	50	5 567	7 042	16 159	150	3
	Сыр	12,5					
	Масло сливочное	4 167					
	Батон нарезной	25					
	<b>Какао с молоком</b>	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Какао	5					
	Молоко питьевое	130					
	Сахар-песок	7					
	<b>Вафли весовые</b>	60	2,7	14,4	40,2	129,6	0
	Вафли весовые	60					
	Итого за завтрак	510	18 451	31 962	88 587	542,88	
обед							
	<b>Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами (60г)</b>	60	1,35	6 525	2,1	73,5	54-6а-2020
	Яйцо куриное	4,8					
	Капуста белокочанная	28,8					
	Огурцы свежие	12					
	Помидоры свежие	12					
	Масло подсолнечное	6					
	Соль пищевая йодированная	0,225					
	Лимонная кислота	0,075					
	<b>Суп сливочный с рыбой (горбуша)</b>	200	7,38	5,98	9,54	121,44	54-16с-2020
	Горбуша с/м ПСГ	30					
	Картофель	55					
	Молоко питьевое	15					
	Лук репчатый	5					
	Морковь	5					
	Масло сливочное	5					
	Лавровый лист	0,02					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	<b>Рагу из курицы (200гр)</b>	200	21	7	17,5	217,4	54-22м-2020
	Филе цыпленка бройлера	83					
	Картофель	91					
	Мука в/с	1,1					
	Томатная паста	7					
	Лук репчатый	11,5					
	Морковь	19					
	зелень сушеная	3					
	Масло подсолнечное	6					
	Лавровый лист	0,03					
	Соль пищевая йодированная	0,8					
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	200	0,44	0,1	18,9	113,79	283
	Смесь фруктов сушеных	20					
	Сахар-песок	10					
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,19	0,3	14 498	67 853	612,04
	Хлеб ржаной	30					
	<b>Батон нарезной</b>	30	4,56	0,48	29,16	135,21	
	Батон нарезной	30					
	Итого за обед	720	36,92	20 385	91 698	729 193	
полдник							
	<b>Чай зеленый с лимоном и сахаром</b>	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Сахар-песок	7					
	Лимон	7					
	Чай пакетированный	2					
	<b>Булочка чайная с творогом</b>	100	6 454	8 627	35,64	245 334	440
	Мука в/с	52					
	Сахар-песок	0,774					
	Дрожжи пресованные	2					
	Соль пищевая йодированная	0,4					
	Масло сливочное	5 334					
	Яйцо куриное	8					
	Изюм	6 667					
	Творог	20					
	Ванилин	0,027					
	Итого за полдник	300	6 754	8 627	42,34	273 234	
Итого за день		1530	62 125	60 974	222 625	1 545 307	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	<b>Каша вязкая молочная пшеничная (200г)</b>	200	8,3	11,7	37,5	288	54-6к-2020
	Крупа Пшено	50					

	Молоко питьевое	104					
	Сахар-песок	3					
	Масло сливочное	10					
	Соль пищевая йодированная	1					
	<b>Бутерброд горячий с колбасой 60г</b>	60	3,95	6 485	0,24	179	8
	Колбаса вареная	15					
	Сыр	10					
	Батон нарезной	30					
	Сметана	10					
	<b>Чай каркаде с сахаром</b>	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Сахар-песок	7					
	Чай Каркаде	2					
	<b>Яйцо вареное</b>	40	4,78	4,05	0,25	56,6	54-6о-2020
	z	40					
	Итого за завтрак	500	17,23	22 235	44,49	550,4	
обед							
	<b>Огурец в нарезке (60г)</b>	60	0,6	0,1	2	11,3	54-2з-2020
	Огурцы свежие	60					
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020
	Картофель	80					
	Макароны Вермишель любительская	8					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	8					
	Масло подсолнечное	2					
	Лавровый лист	0,04					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	120	20 404	4 175	1 875	403,8	192
	Соль пищевая йодированная	2					
	Печень говяжья	112,4					
	Масло сливочное	9					
	Масло подсолнечное	5					
	Мука в/с	1,4					
	Сметана	40					
	Лук репчатый	10					
	<b>Каша перловая рассыпчатая (150г)</b>	150	4,4	5,9	30,5	192,9	54-5р-2020
	Крупа Перловая	49,9					
	Масло сливочное	7,5					
	Соль пищевая йодированная	0,4					
	<b>Компот из вишни</b>	200	0,3	0,1	10,3	42,8	54-6хн-2020
	Сахар-песок	7					
	Вишня сушеная	40					
	Лимонная кислота	0,2					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	750	32 384	13 215	72 895	815,46	
полдник							
	<b>Йогурт</b>	210	5,8	5	8	101	470
	Йогурт 210г	210					
	<b>Ватрушка с повидлом</b>	100	6 085	0,656	70 508	292 094	330
	Мука в/с	54 667					
	Сахар-песок	5 334					
	Масло сливочное	2 667					
	Дрожжи пресованные	2					
	Масло подсолнечное	0,334					
	Повидло	40					
	Соль пищевая йодированная	0,667					
	Итого за полдник	310	11 885	5 656	78 508	393 094	
Итого за день		1560	61 499	41 106	195 893	1 758 954	
Неделя 2 День 6							
завтрак							
	<b>Фрукт в ассортименте (яблоко )</b>	120	0,312	0,2	13 692	62,4	89
	Яблоки свежие	120					
	<b>Чай с молоком и сахаром</b>	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Молоко питьевое	50					
	Сахар-песок	7					
	Чай весовой	1					
	<b>Омлет натуральный 150г</b>	150	12,7	19,2	3,2	237	54-1о-2020
	Молоко питьевое	57,7					
	Яйцо куриное	92,3					
	Масло сливочное	11,5					
	Соль пищевая йодированная	0,5					
	<b>Батон нарезной</b>	30	4,56	0,48	29,16	135,21	

	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	500	19 172	21,28	54 652	488,11	
обед							
	Итого за обед	0					
полдник							
	Итого за полдник	0					
Итого за день		500	19 172	21,28	54 652	488,11	
Среднее значение за период:		1372,5	58,565	51,918	205,725	1473,328	