

	лимонная кислота	0,25											
	сахар	2,5											
	сметана	10											
№265***	плов из мяса	220	28,4	13,9	50,85	441	0	0	62,4		59	1,73	0
	говядина	80											
	или свинина (вырезка)	77											
	крупа рисовая	52											
	масло растительное	8											
	лук репчатый	9											
	морковь	13											
	томатная паста	5											
№282	компот из свежих яблок	200	2,00	0,2	5,8	36,00	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,8	0,02
	яблоко свежее	40											
	сахар	15											
пром	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	0,06	0,00	0,00	9,2	33,6	13,2	0,76
№ 293	сок	200	2,00	0,2	5,8	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,8
пром	хлеб ржаной	40	2,92	0,4	19,33	90,47	0,07	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	0,96
	итого обед		43,30	33,10	122,03	961,70	27,40	19,44	126,73	120,51	209,25	64,80	5,55
	итого за день		78,53	57,82	230,76	1633,85	27,54	20,76	157,24	412,35	534,96	106,81	7,74
5-й день пятница завтрак с 10.30 -12.20час													
№114	каша рисовая молочная жидкая	250	5,24	8,07	39,77	256,2	12,75	1,33	15,63	123,29	19,37	1,56	0,25
	крупа рисовая	37											
	молоко	130											
	масло сливочное	6											
	сахар	6											
№366	сыр порционный	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,18	0,05	210	210	9,9	0,24
№365	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66							
№428*	булочка "школьная"	60	4,1	1,6	29,4	148							
	мука пшеничная	49											
	масло сливочное	1,2											
	сахар	2,8											
	дрожжи прессованные	0,4											
№296	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,61	0,01	58,61	43,45	7,71	0,25	0,02
	чай сухой	1											
	молоко	46,5											
	сахар	13,5											
	вода	100											
№ 335	пирожок,печеный из сдоб. теста	75	4,64	3,89	28,90	169,30	0,00	0,02	13,97	58,55	9,51	0,79	0,10
	мука пшеничная	35,6											
	сахар	2,5											
	масло сливочное	3,8											
	яйцо	5,4											
	дрожжи прессованные	1,3											
	фарш	30											
пром	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,05	67,59	0,00	0,00	6,9	25,2	9,9	0,57	0,05
	Итого завтрак		24,72	31,48	129,56	905,61	13,37	1,54	95,16	460,49	256,49	13,07	0,66
обед с 13.15-15.05час													

	морковь	32											
	капуста свежая	40											
	лук репчатый	16											
	масло растительное	8											
	соус сметанный	60											
	отвар или бульон	45											
	масло сливочное	5											
№89	фрукт свежий	150	0,70	0,7	17,24	78,06	28,16	0,00	28,16	19,36	15,84	1,06	0,06
№ 293	сок	500	2,00	0,2	5,8	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,8
пром	вафли	40	1,74	3	16,71	100,50	0	0	10	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	0,06	0,00	0,00	9,2	33,6	13,2	0,76
	Итого за день		36,84	43,66	91,41	911,58	43,60	4,47	143,86	122,08	157,43	26,52	3,92
7-й день понедельник завтрак с 10.30 -12.20час													
№ 114	каша пшеничная молочная	250	7,37	8,86	41,81	277	0,32	1,76	0,07	134,31	186,92	47,37	1,22
	молоко цельное	123											
	крупа пшеничная	48,7											
	сахар	6											
	масло сливочное	6											
№ 271	какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	1,69	0,03	163,15	149,75	39,45	1,31	0,06
	молоко цельное сгущенное с сахар	38											
	сахар	3											
	какао-порошок	4											
	вода	175,5											
№8 ***	бутерброд горячий с колбасой	65	13,81	10,95	31,39	271,61	0,92	0	274,78	6,33	36,98	1,4	0,4
	хлеб пшеничный	15											
	масло сливочное	5											
	сыр российский	10											
	колбаса вареная в/с	20											
пром	кефир	450	12,60	14,68	18,38	250,00	1,75	0,05	300,00	225,00	35,00	0,25	0,10
№ 335	пирожок,печеный из сдоб. теста	75	6,37	8,33	29,32	217,00	0,00	0,02	13,97	58,55	9,51	0,79	0,10
	мука пшеничная	36											
	сахар	2,5											
	масло сливочное	5,5											
	яйцо	3,75											
	дрожжи прессованные	1											
	фарш мясной с рисом	30											
пром	вафли	40	1,74	3	16,71	100,50	0	0	10	0	0	0	0
	Итого завтрак		45,67	49,73	163,65	1270,26	4,68	1,86	761,97	573,94	307,86	51,12	1,88
обед с 13.15-15.05час													
пром	икра кабачковая	100	1,4	4,8	8,5	83	15	0,08	8,40	15,60	12,00	0,54	0,04
№ 45	суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,1	8,41	0,24	18,43	59,12	22,52	0,8
	горох	21,25											
	картофель	50											
	морковь	10											
	лук репчатый	10											
	масло сливочное	5											
№161	котлета рыбная	120/7	11,22	7,59	7,25	148,35	0,13	3,03	0,61	41,9	254,7	45,94	1,12

	томат паста	16											
	масло растительное	10											
	сахар	1											
№44	суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	14,91	0,24	7,79	60,28	22,63	0,81	0,09
	капуста свежая	20											
	картофель	50											
	морковь	10											
	лук репчатый	10											
	масло растительное	5											
	зеленый горошек консервиров.	7,5											
	сметана	10											
№ 189	биточки "особые"	100/5	15,6	16	17,6	324,00	0,00	0,06	14,87	154,62	23,1	2,44	0,09
	говядина (котлетное мясо)	56											
	свинина(вырезка)	24											
	хлеб пшеничный	16											
	сухари	10											
	молоко или вода	18,3											
	масло сливочное	20											
	масло растительное	4											
№219	каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,6	0,32	0	0,04	20	219,19	131,14	4,4
	крупа гречневая	82,8											
	масло сливочное	8,1											
№ 289	напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,08	2,73	0,05	252	189	29,4	0,21
	шиповник	20											
	сахар	15											
пром	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	0,06	0,00	0,00	9,2	33,6	13,2	0,76
пром	хлеб ржаной	40	2,92	0,4	19,33	90,47	0,07	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	0,96
	итого обед		36,75	35,94	157,01	1108,30	15,47	8,78	22,95	539,05	579,26	229,51	7,43
	итого за день		60,66	81,28	275,39	2082,85	17,40	9,65	358,73	984,71	933,52	259,25	10,97
10-й день четверг завтрак с 10.30 -12.20час													
№ 141	запеканка из творога	200	29,2	12,1	29,1	342,23	0,09	0,7	0,09	244,94	340,48	40,1	1,35
	творог	141											
	крупа манная	11											
	яйцо	5,2											
	сахар	11											
	мука пшеничная	9,6											
	ванилин	0,02											
	масло сливочное	5,2											
	сухари панировочные	5,2											
	сметана	5,2											
	соус молочный	50											
№89	фрукт свежий	150	0,70	0,7	17,24	78,06	28,16	0,00	28,16	19,36	15,84	1,06	0,06
пром	йогурт	150	7,00	7,98	10,22	140,65	1,75	0,05	300,00	225,00	35,00	0,25	0,10
№ 300	чай "каркаде"	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,00	2,59	1,5	1,13	0,18
	чай сухой	1											
	сахар	15											
пром	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,05	67,59	0,00	0,00	6,9	25,2	9,9	0,57	0,05

	Итого завтрак		39,18	21,05	81,89	673,65	30,00	0,75	335,15	517,09	402,72	43,11	1,74
обед с 13.15-15.05час.													
№31*	салат "ромашка"	100	1,8	10,1	15,3	156,00	0,03	38,3	0,2	43,17	31,74	17,24	0,59
	картофель	66											
	лук репчатый	10											
	масло растительное	10											
	кукуруза консервированная	15											
№ 10 ТК	борщ с фасолью и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	8,25	0,24	41,93	48,81	22,65	1,01	0,05
	свекла	40											
	картофель	25											
	фасоль	10											
	морковь, в т.ч петрушка	12,5											
	лук репчатый	10											
	томатное пюре	7,5											
	масло растительное	5											
	чеснок	0,75											
	сахар	1,5											
	бульон или вода	200											
	сметана	10											
№210	птица тушеная с соусе	120	34,5	41,62	5,44	534,29	0,07	2,12	0,33	41,23	226,7	28,62	2,45
	филе куриное	90											
	масло сливочное	9											
	лук репчатый	7,5											
	морковь	7,5											
	томат пюре	9,3											
	мука пшеничная	1,9											
	чеснок	0,9											
	сметана	5											
№ 227	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,3	0,00	0,04	17,47	73,71	27,59	1,55	0,12
	макаронные изделия	61,2											
	масло сливочное	8,1											
№ 282	компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,02	10,00	0,01	20,20	15,60	13,20	1,65
	яблоко свежее	40											
	сахар	15											
пром	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	0,06	0,00	0,00	9,2	33,6	13,2	0,76
пром	хлеб ржаной	40	2,92	0,4	19,33	90,47	0,07	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	0,96
	итого обед		49,14	55,39	111,64	1139,93	8,47	12,40	59,74	204,75	386,14	76,38	5,99
	итого за день		88,32	76,44	193,53	1813,58	38,47	13,15	394,89	721,84	788,86	119,49	7,73
11-й день пятница завтрак с 10.30 -12.20час													
№ 109	каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	250	7,72	10,85	31,08	252,9	1,76	0,07	1,58	180	60,68	1,22	1,58
	молоко цельное	130,1											
	крупа геркулес	36,5											
	сахар	6											
	масло сливочное	6											
№366	сыр порционный	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,18	0,05	210	210	9,9	0,24
№365	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66							

	томат паста	3											
	мука пшеничная	2											
№221	каша перловая рассыпчатая	180	11,12	6,39	44,24	278,10	0,32	0,00	0,04	20	219	131	4
	крупа перловая	70											
	масло сливочное	9											
№296	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,61	0,01	58,61	43,45	7,71	0,25	0,02
	чай сухой	1											
	молоко	46,5											
	сахар	13,5											
	вода	100											
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	0,06	0,00	0,00	9,2	33,6	13,2	0,76
	итого за день		39,81	43,35	139,76	998,84	4,99	4,41	84,25	122,65	276,31	148,05	4,80