

«Утверждаю»
 Директор муниципального бюджетного
 общеобразовательного учреждения
 средней общеобразовательной школы № 1
 _____ Г.В.Крутых

Приказ № 155-ОД от 19.07 2023г.

Перспективное 20-дневное меню, на осенне–зимний период, для учащихся с 12 лет и старше с организацией 2-х разового питания для
 учащихся в общеобразовательных учреждениях на 2023-2024 учебный год

г. Александровск-Сахалинский

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	День 1																
	Завтрак																
№ 1М	1. Бутерброд с маслом сливочным			50	3,09	8,57	19,76	156,8	0,044	0,022		59	0,54	0,46	9,2	27,9	5,6
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40		40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	5,6
	-масло сладко-сливочное	10		10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01		59	0,1	0,02	1,2	1,9	
№ 174М	2. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным			220	9,329	11,337	45,595	310,48 3	0,079	0,186	1,365	80	0,308	0,606	134,15 6	165,7	38,483
	-крупа рисовая	46,2		46,2	3,234	0,462	34,188	153,84 6	0,037	0,018			0,208	0,462	3,696	69,3	23,1
	-молоко пастер. 2,5% жирности	105		105	6,045	2,625	5,04	56,7	0,042	0,158	1,365	21		0,105	126	94,5	14,7
	-вода питьевая	68,25		68,25											3,071		0,683
	-сахар песок	6,3		6,3			6,287	25,137						0,019	0,189		
	-масло сладко-сливочное	10		10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01		59	0,1	0,02	1,2	1,9	
№ 493П	3. Чай с сахаром			200	0,1		15,18	61,09		0,005	0,05			0,455	5,175	4,12	2,7
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		
	-чай-заварка	0		50	0,1		0,21	1,24		0,005	0,05			0,41	4,725	4,12	2,7

	Завтрак																
№279М	1. Тефтели 2-й вариант (из свинины)			60	8,709	9,985	6,712	135,643	0,079	0,029	1,491		1,345	0,564	7,338	52,849	9,9
	-свинина мясная	38,028	-15,00%	32,324	7,839	7,335		81,374	0,063	0,023			0,129	0,362	1,542	34,908	5,108
	-вода питьевая	5,07		5,07											0,228		0,051
	-крупа рисовая	4,225		4,225	0,296	0,042	3,127	14,069	0,003	0,002			0,019	0,042	0,338	6,338	2,113
	-лук репчатый	17,747	-16,00%	14,907	0,209	0,03	1,222	6,112	0,007	0,003	1,491		0,03	0,119	4,621	8,646	2,087
	-масло подсолнечное рафинированное	2,536		2,536		2,533		22,799					1,116			0,051	
	-мука пшеничная высш.сорт	3,38		3,38	0,365	0,044	2,363	11,289	0,006	0,001			0,051	0,041	0,608	2,907	0,541
16.19п/ф	2. Соус красный основной			25	0,399	1,753	2,555	27,727	0,008	0,007	0,911	12,272	0,085	0,097	3,341	5,559	2,434
	-вода питьевая	25		25											1,125		0,25
	-мука пшеничная высш.сорт	2,5		2,5	0,27	0,033	1,748	8,35	0,004	0,001			0,038	0,03	0,45	2,15	0,4
	-масло сладко-сливочное	2,08		2,08	0,01	1,716	0,017	15,558		0,002		12,272	0,021	0,004	0,25	0,395	
	-морковь	2,78	-20,00%	2,224	0,029	0,002	0,153	0,778	0,001	0,002	0,111		0,009	0,016	0,6	1,223	0,845
	-лук репчатый	1,49	-16,00%	1,252	0,018	0,003	0,103	0,513	0,001		0,125		0,003	0,01	0,388	0,726	0,175
	-сахар песок	0,25		0,25			0,25	0,998						0,001	0,008		
	-лавровый лист	0,01		0,01													
	-соль	0,06		0,06										0,002	0,221	0,045	0,013
	-томатная паста	1,5		1,5	0,072		0,285	1,53	0,002	0,003	0,675		0,015	0,035	0,3	1,02	0,75
№ 203М	3. Макароны изделия отварные			180	6,975	8,244	44,487	280,26	0,107	0,034		53,1	1,035	1,026	13,05	56,52	10,08
	-макаронные изделия высш.сорт	63		63	6,93	0,819	44,415	212,94	0,107	0,025			0,945	1,008	11,97	54,81	10,08
	-масло сладко-сливочное	9		9	0,045	7,425	0,072	67,32		0,009		53,1	0,09	0,018	1,08	1,71	
№ 493П	4. Чай с сахаром			200	0,1		15,18	61,09		0,005	0,05			0,455	5,175	4,12	2,7
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		

	-чай-заварка	0		50	0,1		0,21	1,24		0,005	0,05			0,41	4,725	4,12	2,7
№338М,389М	5. Фрукты свежие (или сокфруктовый 0,2 т/п)			150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
	-апельсин	150		150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
№108П	6. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	Всего:			665	17,333	20,682	105,683	671,721	0,31	0,136	92,452	65,372	3,314	3,142	89,904	186,049	51,613
	Обед																
№71М,70М,133М	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно			100	1,1	0,2	3,8	24									
	-томаты свежие	100		100	1,1	0,2	3,8	24									
№113М	2. Суп-лапша домашняя с мясом курицы.			250	7,53	6,937	13,574	146,763	0,048	0,044	4,084	9,509	1,351	0,805	34,619	66,493	13,47
	-лук репчатый	11,57	- 16,00 %	9,719	0,128	0,017	0,725	3,566	0,003	0,002	0,389		0,019	0,068	2,651	4,904	1,184
	-масло подсолнечное рафинированое	1,929		1,929		1,927		17,342					0,849			0,039	
	-вода питьевая	228,986		228,986											10,304		2,29
	-соль	1,446		1,446										0,042	5,321	1,085	0,318
	-лапша домашняя	0		19,375	2,018	0,291	12,666	61,267	0,031	0,009		1,211	0,275	0,244	5,462	16,873	3,097
	-мясо отварное куриное (для супов).	0		12,5	5,296	4,692		63,412	0,012	0,032	0,095	8,298	0,165	0,406	5	41,313	4,541
	-петрушка (зелень)	3	- 20,00 %	2,4	0,089	0,01	0,182	1,176	0,001	0,001	3,6		0,043	0,046	5,88	2,28	2,04
№ 268М	3. Котлеты мясные (свинина)			100	11,37	22,727	15,006	304,747	0,192	0,072			3,13	1,816	12,811	126,264	24,476
	-свинина мясная	86	- 15,00 %	73,1	8,682	16,589		184,027	0,142	0,052			0,292	0,818	3,487	78,944	11,553
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	18		18	1,368	0,144	8,856	36,9	0,02	0,005			0,198	0,198	3,6	11,7	2,52
	-сухари панировочные	10		10	1,32		6,15	29,88	0,03	0,014				0,8	4,8	35,5	10,2

	-масло подсолнечное рафинированое	6		6		5,994		53,94					2,64			0,12	
	-вода питьевая	23,333		23,333											0,924		0,203
16.20п/ф	4. Соус томатный			25	0,615	1,085	3,995	28,419	0,012	0,009	1,499	7,375	0,108	0,13	1,578	6,08	2,331
	-мука пшеничная высш.сорт	4,16		4,16	0,449	0,054	2,908	13,894	0,007	0,002			0,062	0,05	0,749	3,578	0,666
	-масло сладко-сливочное	1,25		1,25	0,006	1,031	0,01	9,35		0,001		7,375	0,013	0,003	0,15	0,238	
	-томатная паста	3,33		3,33	0,16		0,633	3,397	0,005	0,006	1,499		0,033	0,077	0,666	2,264	1,665
	-сахар песок	0,45	-1,00%	0,446			0,445	1,778						0,001	0,013		
№ 171М	5. Каша гречневая рассыпчатая			180	10,628	2,783	48,163	259,792	0,363	0,169			0,675	5,686	21,286	252,257	168,96
	-крупа гречневая ядрица	85,2	-1,00%	84,348	10,628	2,783	48,163	259,792	0,363	0,169			0,675	5,651	16,87	251,357	168,696
	-соль	1,2		1,2										0,035	4,416	0,9	0,264
№ 520П	6. Напиток из плодов или ягод замороженных.			200	0,226		18,081	73,65			10,036			0,497	15,93	7,025	7,622
	-вода питьевая	160		160											7,2		1,6
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		
	-черешня	25,09		25,09	0,226		3,111	13,8			10,036			0,452	8,28	7,025	6,022
№108П	7. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
№109П	8. Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	-хлеб украинский формовой	60		60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	Всего:			965	39,23	34,853	150,979	1058,67	0,771	0,356	15,618	16,884	5,814	11,824	113,624	580,619	252,058
	Всего за 2й день:				72,14	68,436	324,618	2189,961	1,329	0,958	115,074	126,132	11,719	16,736	479,395	1082,011	359,229
	День 3																
	Завтрак																
№345П	1. Биточки рыбные (из минтая).			60	9,901	2,759	6,085	85,615	0,075	0,11	0,35	36,066	0,336	0,746	36,678	147,822	30,285
	-рыба минтай филе	54	-11,00%	48,06	7,642	0,433		34,603	0,053	0,053	0,24	4,806	0,144	0,384	19,224	115,344	26,433

	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	11,4		11,4	0,866	0,091	5,609	23,37	0,013	0,003			0,125	0,125	2,28	7,41	1,596
	-молоко пастер. 2,5% жирности	8,4		8,4	0,244	0,21	0,403	4,536	0,003	0,013	0,109	1,68		0,008	10,08	7,56	1,176
	-яйца куриные (шт.)	0,09		0,09	1,143	1,035	0,063	14,13	0,006	0,04		22,5	0,054	0,225	4,95	17,28	1,08
	-масло сладко-сливочное	1,2		1,2	0,006	0,99	0,01	8,976		0,001		7,08	0,012	0,002	0,144	0,228	
16.19п/ф	2. Соус красный основной			25	0,399	1,753	2,555	27,727	0,008	0,007	0,911	12,272	0,085	0,097	3,341	5,559	2,434
	-вода питьевая	25		25											1,125		0,25
	-мука пшеничная высш.сорт	2,5		2,5	0,27	0,033	1,748	8,35	0,004	0,001			0,038	0,03	0,45	2,15	0,4
	-масло сладко-сливочное	2,08		2,08	0,01	1,716	0,017	15,558		0,002		12,272	0,021	0,004	0,25	0,395	
	-морковь	2,78	- 20,00 %	2,224	0,029	0,002	0,153	0,778	0,001	0,002	0,111		0,009	0,016	0,6	1,223	0,845
	-лук репчатый	1,49	- 16,00 %	1,252	0,018	0,003	0,103	0,513	0,001		0,125		0,003	0,01	0,388	0,726	0,175
	-сахар песок	0,25		0,25			0,25	0,998						0,001	0,008		
	-лавровый лист	0,01		0,01													
	-соль	0,06		0,06										0,002	0,221	0,045	0,013
	-томатная паста	1,5		1,5	0,072		0,285	1,53	0,002	0,003	0,675		0,015	0,035	0,3	1,02	0,75
№ 128М	3. Картофельное пюре			180	3,504	12,224	21,748	175,24 3	0,105	0,117	5,184	56,055	0,237	1,072	45,626	92,541	30,102
	-картофель	251, 42 9	- 40,00 %	150,85 7	2,666	0,467	20,363	96,321	0,094	0,068	4,827		0,151	1,028	11,682	66,227	26,262
	-молоко пастер. 2,5% жирности	27,4 29		27,429	0,795	0,686	1,317	14,812	0,011	0,041	0,357	5,486		0,027	32,915	24,686	3,84
	-масло сладко-сливочное	8,57 1		8,571	0,043	11,071	0,069	64,111		0,009		50,569	0,086	0,017	1,029	1,628	
№ 378М	4. Чай с молоком			200	1,579	1,275	17,478	88,032	0,021	0,082	0,713	10,2		0,506	70,871	50,02	10,84
	-сахар песок	15	- 1,00%	14,85			14,82	59,252						0,045	0,446		
	-вода питьевая	100		100											4,5		1
	-чай-заварка	0		50	0,1		0,21	1,24		0,005	0,05			0,41	4,725	4,12	2,7
	-молоко пастер. 2,5% жирности	51		51	1,479	1,275	2,448	27,54	0,02	0,077	0,663	10,2		0,051	61,2	45,9	7,14
№108П	5. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7

	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
№ 389М	6. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п			200	1		25,4	110	0,04	0,08	8	0,54		0,4	40	36	20
	-сок абрикосовый	200		200	1		25,4	110	0,04	0,08	8	0,54		0,4	40	36	20
	Всего:			715	20,183	18,411	97,866	589,117	0,304	0,411	15,158	115,133	1,207	3,37	206,516	364,443	100,661
	Обед																
№67П	1. Салат картофельный скальмарами			100	5,855	10,764	11,267	165,606	0,113	0,075	16,317		5,152	0,939	26,815	97,174	37,235
	-картофель	80	- 20,00 %	64	1,28	0,256	10,432	49,28	0,077	0,045	12,8		0,064	0,576	6,4	37,12	14,72
	-лук зеленый	14	- 20,00 %	11,2	0,146	0,011	0,358	2,24	0,002	0,011	3,36		0,112	0,112	11,2	2,912	2,016
	-кальмар (мясо)	34	- 23,00 %	26,18	4,43	0,507	0,476	24,186	0,034	0,019	0,157		0,576	0,251	9,215	56,942	20,499
	-масло подсолнечное рафинированое	10		10		9,99		89,9					4,4			0,2	
№ 96М	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной.			250	4,926	10,822	15,769	180,476	0,18	0,092	15,785	6,25	1,788	1,202	29,31	91,662	30,771
	-картофель	107, 33 5	- 30,00 %	75,135	1,503	0,301	12,247	57,854	0,09	0,053	15,027		0,075	0,676	7,513	43,578	17,281
	-крупа рисовая	2,81 9	- 1,00%	2,791	0,195	0,028	2,065	9,293	0,002	0,001			0,013	0,028	0,223	4,186	1,395
	-морковь	12,4 04	- 25,00 %	9,303	0,114	0,008	0,584	2,865	0,004	0,005	0,186		0,037	0,057	2,21	4,451	3,076
	-лук репчатый	5,58 1	- 16,00 %	4,688	0,062	0,008	0,35	1,72	0,002	0,001	0,188		0,009	0,033	1,279	2,366	0,571
	-огурцы соленые	15,5 19	- 10,00 %	13,967	0,105	0,012	0,216	1,395	0,002	0,002	0,279		0,014	0,073	2,827	2,916	1,701
	-масло подсолнечное рафинированое	3,48 9		3,489		3,486		31,366					1,535			0,07	
	-вода питьевая	174, 41 9		174,41 9											6,907		1,517

		Завтрак															
№15М	1. Сыр (порционно)			10	2,326	2,957		36,487	0,004	0,03	0,07	26,062	0,05	0,1	88,211	50,12	3,508
	-сыр российский	10,3 34	- 3,00%	10,024	2,326	2,957		36,487	0,004	0,03	0,07	26,062	0,05	0,1	88,211	50,12	3,508
212М	2. Омлет с колбасными изделиями			160	17,388	36,538	3	410,60 4	0,158	0,529	0,446	360,93 9	0,865	2,983	104,50 2	275,38 9	23,816
	-яйца куриные (шт.)	0,91 4		0,914	11,608	10,511	0,64	143,49 8	0,064	0,402		228,5	0,548	2,285	50,27	175,48 8	10,968
	-молоко пастер. 2,5% жирности	34,2 86		34,286	0,994	0,857	1,646	18,514	0,014	0,051	0,446	6,857		0,034	41,143	30,857	4,8
	-масло сладко-сливочное	6,85 7		6,857	0,034	5,657	0,055	51,29		0,007		40,456	0,069	0,014	0,823	1,303	
	-колбаса докторская	37,7 14	- 3,00%	36,583	4,683	8,121	0,549	94,017	0,08	0,055		3,658	0,11	0,622	10,609	65,117	8,048
	-масло сладко-сливочное	2,37 9		2,379	0,012	1,963	0,019	17,795		0,002		14,036	0,024	0,005	0,285	0,452	
	-масло сладко-сливочное	11,4 29		11,429	0,057	9,429	0,091	85,489		0,011		67,431	0,114	0,023	1,371	2,172	
№ 494П	3. Чай с лимоном.			200	0,163	0,007	15,391	63,484	0,003	0,006	2,866		0,014	0,497	14,741	5,669	5,045
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		
	-лимон	8	- 12,00 %	7,04	0,063	0,007	0,211	2,394	0,003	0,001	2,816		0,014	0,042	2,816	1,549	0,845
	-вода питьевая	150		150											6,75		1,5
	-чай-заварка	0		50	0,1		0,21	1,24		0,005	0,05			0,41	4,725	4,12	2,7
№338М,389М	4. Фрукты свежие (или сокфруктовый 0,2 т/п)			150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
	-апельсин	150		150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
№108П	5. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	Всего:			570	25,027	40,202	55,141	677,57 5	0,28	0,626	93,382	387,00 1	1,779	4,58	268,45 4	398,17 7	58,869
	Обед																
№ 71М,70М	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке			100	0,95	0,15	3,15	19	0,045	0,04	17,5		0,4	0,75	18,5	34	17

	-томаты грунтовые	58,8 24	- 15,00 %	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	0,02	12,5		0,35	0,45	7	13	10
	-огурцы свежие	52,6 32	- 5,00%	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	0,02	5		0,05	0,3	11,5	21	7
№ 104М	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.			250	10,117	9,707	29,926	183,59 1	0,128	0,151	16,104	17,5	1,304	2,087	28,085	142,88 4	33,121
	-картофель	126, 3	- 40,00 %	75,78	1,516	0,303	28,352	58,351	0,091	0,053	15,156		0,076	0,682	7,578	43,952	17,429
	-морковь	10,9 38	- 25,00 %	8,204	0,1	0,007	0,515	2,526	0,004	0,005	0,164		0,033	0,05	1,949	3,925	2,712
	-лук репчатый	10,5	- 16,00 %	8,82	0,109	0,014	0,599	2,955	0,002	0,001	0,141		0,018	0,053	2,117	3,872	0,935
	-масло подсолнечное рафинированное	2,18 8		2,188		2,186		19,67					0,963			0,044	
	-вода питьевая	153, 12 5		153,12 5											6,891		1,531
	-соль	0,2		0,2										0,006	0,736	0,15	0,044
	-томатная паста	0,65		0,65	0,031		0,124	0,663	0,001	0,001	0,293		0,007	0,015	0,13	0,442	0,325
	-фрикадельки мясные (из говядины)	0		35	8,361	7,197	0,336	99,426	0,031	0,091	0,35	17,5	0,209	1,281	8,684	90,498	10,145
№ 251М	3. Поджарка из свинины.			100	14,475	36,63	4,13	404,75 7	0,24	0,091	5,24		5,255	1,824	20,361	150,19	29,037
	-свинина мясная	133, 84 6	- 15,00 %	113,76 9	13,513	25,818		286,41	0,221	0,082			0,455	1,274	5,427	122,86 4	17,98
	-лук репчатый	36,9 23	- 16,00 %	31,015	0,408	0,055	2,314	11,381	0,011	0,005	1,241		0,062	0,216	8,461	15,65	3,778
	-масло подсолнечное рафинированное	10,7 69		10,769		10,758		96,813					4,738			0,215	
	-томатное пюре	15,3 83		15,383	0,554		1,815	10,153	0,008	0,005	4			0,308	3,077	10,768	7,076
	-соль	0,92 3		0,923										0,027	3,397	0,692	0,203
№ 143М	4. Рагу из овощей.			180	3,088	14,528	16,163	208,16 3	0,099	0,084	20,872	48,9	3,669	1,126	56,08	79,153	31,988

		Завтрак															
№ 223М	1. Запеканка из творога с молоком сгущенным.			160	27,38	19,614	35,846	434,925	0,098	0,475	0,874	126,182	0,621	1,304	291,567	373,071	45,544
	-творог 9% жирности	131,6	-1,00%	130,284	23,451	11,726	3,909	220,18	0,052	0,352	0,651	65,142	0,261	0,521	213,666	286,625	29,965
	-крупа манная	8,4		8,4	0,865	0,084	5,93	27,972	0,012	0,003			0,214	0,084	1,68	7,14	1,512
	-вода питьевая	26,25		26,25											1,181		0,263
	-сахар песок	11,2		11,2			11,178	44,688						0,034	0,336		
	-яйца куриные (шт.)	0,056		0,056	0,711	0,644	0,039	8,792	0,004	0,025		14	0,034	0,14	3,08	10,752	0,672
	-масло сладко-сливочное	5,6		5,6	0,028	4,62	0,045	41,888		0,006		33,04	0,056	0,011	0,672	1,064	
	-сухари панировочные	5,6		5,6	0,739		3,444	16,733	0,017	0,008				0,448	2,688	19,88	5,712
	-сметана 15% жирности	5,6		5,6	0,146	0,84	0,202	9,072	0,002	0,006	0,022	5,6	0,017	0,011	4,928	3,416	0,504
	-соль	0,526		0,526										0,015	1,936	0,395	0,116
	-молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20		20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	8,4	0,04	0,04	61,4	43,8	6,8
№ 493П	2. Чай с сахаром			200	0,1		15,18	61,09		0,005	0,05			0,455	5,175	4,12	2,7
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		
	-чай-заварка	0		50	0,1		0,21	1,24		0,005	0,05			0,41	4,725	4,12	2,7
№338М,389М	3. Фрукты свежие (или сокфруктовый 0,2 т/п)			150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
	-апельсин	150		150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
№108П	4. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	Всего:			560	32,63	20,314	87,776	663,015	0,214	0,54	90,924	126,182	1,471	2,759	357,742	444,191	74,744
		Обед															
№ 20М,131М	1. Салат из огурцов свежих (или соленых) с горошком зеленым консервированным.			100	1,472	1,806	3,98	37,953	0,054	0,047	11,274		0,874	0,708	25,507	52,735	17,452
	-горошек зеленый консервы	36,667	-35,00%	23,834	0,739	0,048	1,549	9,533	0,026	0,012	2,383		0,048	0,167	4,767	14,777	5,005

	-лук репчатый	4,35	- 16,00 %	3,654	0,051	0,007	0,3	1,498	0,002	0,001	0,365		0,007	0,029	1,133	2,119	0,512
	-масло подсолнечное рафинированое	1,66 7		1,667		1,665		14,986					0,733			0,033	
	-огурцы свежие	91,6 67	- 7,00%	85,25	0,682	0,085	2,131	11,935	0,026	0,034	8,525		0,085	0,512	19,608	35,805	11,935
№99М	2. Суп из овощей.			250	1,81	6,231	9,903	103,21 1	0,077	0,05	19,141		2,785	0,723	23,06	48,02	19,904
	-капуста белокочанная	25	- 20,00 %	20	0,36	0,02	0,94	5,6	0,006	0,008	9		0,02	0,12	9,6	6,2	3,2
	-картофель	64,5 2	- 35,00 %	41,938	0,839	0,168	6,836	32,292	0,05	0,029	8,388		0,042	0,377	4,194	24,324	9,646
	-морковь	13,3 33	- 25,00 %	10	0,122	0,009	0,628	3,08	0,004	0,006	0,2		0,04	0,061	2,376	4,785	3,306
	-лук репчатый	12	- 16,00 %	10,08	0,133	0,018	0,752	3,699	0,004	0,002	0,403		0,02	0,07	2,75	5,086	1,228
	-горошек зеленый консервы	11,5		11,5	0,357	0,023	0,748	4,6	0,013	0,006	1,15		0,023	0,081	2,3	7,13	2,415
	-масло подсолнечное рафинированое	6		6		5,994		53,94					2,64			0,12	
	-соль	0,5		0,5										0,015	1,84	0,375	0,11
№ 256М	3. Мясо тушеное в томатном соусе			100	10,6	26,703	3,331	296,59 9	0,295	0,099	3,758		2,619	1,339	8,63	116,59	21,274
	-свинина мясная	87	- 15,00 %	73,95	9,94	21,67		234,79 4	0,277	0,083			0,296	1,094	4,555	105,51 2	15,441
	-морковь	5	- 25,00 %	3,75	0,049	0,004	0,259	1,313	0,002	0,003	0,188		0,015	0,026	1,013	2,063	1,425
	-лук репчатый	5	- 16,00 %	4,2	0,059	0,008	0,344	1,722	0,002	0,001	0,42		0,008	0,034	1,302	2,436	0,588
	-масло подсолнечное рафинированое	5		5		4,995		44,95					2,2			0,1	
	-томатная паста	7		7	0,336		1,33	7,14	0,011	0,012	3,15		0,07	0,161	1,4	4,76	3,5
	-мука пшеничная высш.сорт	2		2	0,216	0,026	1,398	6,68	0,003	0,001			0,03	0,024	0,36	1,72	0,32

№ 203М	4. Макароны изделия отварные			180	6,975	8,244	44,487	280,26	0,107	0,034		53,1	1,035	1,026	13,05	56,52	10,08
	-макаронные изделия высш.сорт	63		63	6,93	0,819	44,415	212,94	0,107	0,025			0,945	1,008	11,97	54,81	10,08
	-масло сладко-сливочное	9		9	0,045	7,425	0,072	67,32		0,009		53,1	0,09	0,018	1,08	1,71	
№ 507П	5. Компот из свежих яблок с ягодами с/м			200	0,371	0,244	20,447	90,443	0,02	0,016	10,325		0,502	1,177	20,85	9,037	11,326
	-яблоки	45,4	- 12,00 %	39,952	0,16	0,16	3,915	18,777	0,012	0,008	3,995		0,08	0,879	6,392	4,395	3,196
	-вода питьевая	180		180											8,1		1,8
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		
	-клюква	42,2		42,2	0,211	0,084	1,561	11,816	0,008	0,008	6,33		0,422	0,253	5,908	4,642	6,33
	-лимонная кислота	0,2		0,2													
№108П	6. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
№109П	7. Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	-хлеб украинский формовой	60		60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	Всего:			940	28,988	44,349	130,508	1029,766	0,71	0,31	44,497	53,1	8,365	7,863	118,497	405,402	115,236
	Всего за 5й день:				76,942	85,235	300,924	2274,083	1,146	1,188	160,4	338,504	14,299	13,531	598,589	1063,719	241,092
	День 6																
	Завтрак																
№ 290М	1. Мясо птицы тушенное в соусе			75	13,106	14,142	2,011	188,044	0,037	0,087	1,376	26,027	1,344	1,05	17,825	105,365	13,047
	-куры потрош. 1 категории	109	- 28,00 %	78,48	12,621	11,183		151,126	0,028	0,075	0,226	19,777	0,392	0,95	9,724	98,012	10,692
	-масло подсолнечное рафинированное	2		2		1,998		17,98					0,88			0,04	
	-соус сметанный с томатом	0		25	0,485	0,962	2,011	18,938	0,009	0,011	1,15	6,25	0,072	0,1	8,101	7,313	2,355
№ 305М	2. Рис припущенный.			180	4,442	5,828	46,67	256,914	0,05	0,032		37,17	0,347	0,646	12,143	95,777	32,847
	-крупа рисовая	63		63	4,41	0,63	46,62	209,79	0,05	0,025			0,284	0,63	5,04	94,5	31,5
	-масло сладко-сливочное	6,3		6,3	0,032	5,198	0,05	47,124		0,006		37,17	0,063	0,013	0,756	1,197	

	-соль	0,10 7		0,107										0,003	0,394	0,08	0,024
	-вода питьевая	132, 3		132,3											5,954		1,323
№ 382М	3. Какао с молоком.			200	3,872	3,1	25,168	145,36	0,044	0,158	1,3	20	0,012	1,04	130,67	116,2	32,1
	-какао-порошок	4		4	0,972	0,6	0,408	11,56	0,004	0,008			0,012	0,88	5,12	26,2	17
	-вода питьевая	110		110											4,95		1,1
	-сахар песок	20		20			19,96	79,8						0,06	0,6		
	-молоко пастер. 2,5% жирности	100		100	2,9	2,5	4,8	54	0,04	0,15	1,3	20		0,1	120	90	14
№108П	4. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
№338М,389М	5. Фрукты свежие (или сокфруктовый 0,2 т/п)			150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
	-апельсин	150		150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
	Всего:			655	26,569	23,77	110,599	757,318	0,247	0,336	92,676	83,197	2,553	3,736	221,638	384,342	104,494

Обед

№ 71М	1. Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)			100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10		0,1	0,6	23	42	14
	-огурцы свежие	107, 52 7	- 7,00%	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10		0,1	0,6	23	42	14
№ 102М)	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.			250	9,697	8,294	17,234	182,483	0,239	0,095	8,915	6,639	2,107	2,158	37,507	109,65	35,924
	-картофель	55,0 95	- 25,00 %	41,321	0,826	0,165	6,735	31,817	0,05	0,029	8,264		0,041	0,372	4,132	23,966	9,504
	-горох лущеный	19,2 86	- 1,00%	19,093	4,391	0,305	9,184	57,088	0,172	0,034			0,095	1,337	16,993	43,15	16,802
	-лук репчатый	11,4 29	- 16,00 %	9,6	0,126	0,017	0,716	3,523	0,003	0,002	0,384		0,019	0,067	2,619	4,844	1,169
	-морковь	11,9 05	- 20,00 %	9,524	0,116	0,008	0,598	2,933	0,004	0,005	0,19		0,038	0,058	2,263	4,557	3,149
	-масло подсолнечное рафинированое	4,04 8		4,048		4,044		36,392					1,781			0,081	

	-вода питьевая	166,666		166,666										7,5		1,667	
	-мясо отварное куриное (для супов).	0		10	4,237	3,754		50,73	0,01	0,025	0,076	6,639	0,132	0,325	4	33,051	3,633
№ 268М	3. Котлеты мясные (свинина)			100	11,37	22,727	15,006	304,747	0,192	0,072			3,13	1,816	12,811	126,264	24,476
	-свинина мясная	86	- 15,00 %	73,1	8,682	16,589		184,027	0,142	0,052			0,292	0,818	3,487	78,944	11,553
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	18		18	1,368	0,144	8,856	36,9	0,02	0,005			0,198	0,198	3,6	11,7	2,52
	-сухари панировочные	10		10	1,32		6,15	29,88	0,03	0,014				0,8	4,8	35,5	10,2
	-масло подсолнечное рафинированое	6		6		5,994		53,94					2,64			0,12	
	-вода питьевая	23,333		23,333											0,924		0,203
16.18п/ф	4. Соус сметанный с томатом и луком			25	0,521	1,288	2,271	23,09	0,011	0,012	1,647	8,575	0,082	0,137	9,043	9,764	2,95
	-сметана 15% жирности	5,625		5,625	0,146	0,844	0,203	9,113	0,002	0,006	0,023	5,625	0,017	0,011	4,95	3,431	0,506
	-мука пшеничная высш.сорт	1,688		1,688	0,182	0,022	1,18	5,638	0,003	0,001			0,025	0,02	0,304	1,452	0,27
	-вода питьевая	16,875		16,875											0,759		0,169
	-лук репчатый	5,95	- 16,00 %	4,998	0,07	0,01	0,41	2,049	0,002	0,001	0,5		0,01	0,04	1,549	2,899	0,7
	-масло сладко-сливочное	0,5		0,5	0,003	0,413	0,004	3,74		0,001		2,95	0,005	0,001	0,06	0,095	
	-соль	0,25		0,25										0,007	0,92	0,188	0,055
	-томатная паста	2,5		2,5	0,12		0,475	2,55	0,004	0,004	1,125		0,025	0,058	0,5	1,7	1,25
№ 128М	5. Картофельное пюре			180	3,504	12,224	21,748	175,243	0,105	0,117	5,184	56,055	0,237	1,072	45,626	92,541	30,102
	-картофель	251,429	- 40,00 %	150,857	2,666	0,467	20,363	96,321	0,094	0,068	4,827		0,151	1,028	11,682	66,227	26,262
	-молоко пастер. 2,5% жирности	27,429		27,429	0,795	0,686	1,317	14,812	0,011	0,041	0,357	5,486		0,027	32,915	24,686	3,84
	-масло сладко-сливочное	8,571		8,571	0,043	11,071	0,069	64,111		0,009		50,569	0,086	0,017	1,029	1,628	

№ 508П	6. Компот из смеси сухофруктов.			200			14,97	59,85				0,003		0,045	9,45		2
	-сухофрукты (смесь)	26		26								0,003					
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		
	-лимонная кислота	0,002		0,002													
	-вода питьевая	200		200											9		2
	-витамин с	5		5													
№108П	7. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
№109П	8. Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	-хлеб украинский формовой	60		60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	Всего:			965	33,653	45,753	122,089	980,713	0,733	0,4	25,746	71,271	6,206	8,719	164,836	502,72	144,652
	Всего за бй день:				74,321	88,749	341,932	2406,885	1,206	1,013	122,884	231,118	14,498	14,17	557,753	1102,5	286,647
	День 7																
	Завтрак																
№ 204М	1. Макароны отварные с сыром.			240	15,722	19,193	48,186	430,609	0,014	0,115	0,246	148,176	0,272	0,423	317,56	179,198	12,716
	-масло сладко-сливочное	9,6		9,6	0,048	7,92	0,077	71,808		0,01		56,64	0,096	0,019	1,152	1,824	
	-сыр российский	38,688	-9,00%	35,206	8,168	10,386		128,15	0,014	0,106	0,246	91,536	0,176	0,352	309,814	176,03	12,322
	-соль	1,792		1,792										0,052	6,595	1,344	0,394
	-макаронные изделия(рожки)	68,24		68,24	7,506	0,887	48,109	230,651									
№ 555	2. Выпечка песочная.			60	2,785	14,514	17,048	210,34	0,045	0,061		113,888	0,475	0,688	16,636	42,239	7,452
	-вода питьевая	1,611		1,611											0,072		0,016
	-масло сладко-сливочное	16,32		16,32	0,082	13,464	0,131	122,074		0,016		96,288	0,163	0,033	1,958	3,101	
	-мука пшеничная высш.сорт	14,74	-1,00%	14,593	1,576	0,19	10,2	48,739	0,025	0,006			0,219	0,175	2,627	12,55	2,335

	-соль	1,46 4		1,464										0,042	5,388	1,098	0,322
	-яйца куриные (шт.)	0,24 4		0,244	3,099	2,806	0,171	38,308	0,017	0,107		61	0,146	0,61	13,42	46,848	2,928
	-морская капуста мороженая	15,6 1		15,61	0,14			0,562	0,006	0,009	0,312			2,498	6,244	8,586	26,537
	-сметана 15% жирности	6,25		6,25	0,153	0,825	0,205	8,855	0,001	0,005	0,01	3,75	0,019	0,011	4,84	3,317	0,489
№ 265М	3. Плов (из свинины)			250	14,952	25,473	54,647	508,99 6	0,241	0,121	8,865		4,057	2,083	19,325	208,98 9	60,774
	-крупа рисовая	67,2 92		67,292	4,71	0,673	49,796	224,08 2	0,054	0,027			0,303	0,673	5,383	100,93 8	33,646
	-масло подсолнечное рафинированое	7,29 2		7,292		7,285		65,555					3,208			0,146	
	-лук репчатый	11,8 75	- 16,00 %	9,975	0,14	0,02	0,818	4,09	0,005	0,002	0,998		0,02	0,08	3,092	5,786	1,397
	-морковь	19,7 92	- 25,00 %	14,844	0,193	0,015	1,024	5,195	0,009	0,01	0,742		0,059	0,104	4,008	8,164	5,641
	-томатная паста	15,8 33		15,833	0,76		3,008	16,15	0,024	0,027	7,125		0,158	0,364	3,167	10,766	7,917
	-свинина мясная	90,6 25	- 15,00 %	77,031	9,149	17,481		193,92 4	0,15	0,055			0,308	0,862	3,675	83,19	12,174
№ 349М	4. Компот из смеси сухофруктов с курагой.			200	0,52	0,03	25,06	103	0,01	0,02	0,4	0,001	0,55	0,38	25,6	14,6	12,5
	-сухофрукты (смесь)	10		10								0,001					
	-сахар песок	20		20			19,96	79,8						0,06	0,6		
	-лимонная кислота	0,2		0,2													
	-вода питьевая	200		200											9		2
	-курага	10		10	0,52	0,03	5,1	23,2	0,01	0,02	0,4		0,55	0,32	16	14,6	10,5
№108П	5. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
№109П	6. Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	-хлеб украинский формовой	60		60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	Всего:			910	29,759	35,587	145,93 5	1011,5 51	0,579	0,429	35,294	64,751	7,747	10,006	140,30 2	510,35 8	177,04 6

	Всего за 7й день:				71,038	89,257	334,937	2413,56	0,951	1,128	37,08	399,809	10,899	13,852	788,039	1100,425	256,37
	День 8																
	Завтрак																
10.9	1. Поджарка из свинины.			75	10,994	27,473	3,927	307,722	0,191	0,084	6,121		4,057	1,393	14,103	112,173	22,168
	-свинина мясная	100,385	-15,00%	85,327	10,135	19,363		214,808	0,166	0,061			0,341	0,955	4,07	92,149	13,485
	-лук репчатый	27,692	-16,00%	23,261	0,306	0,041	1,736	8,536	0,008	0,004	0,93		0,047	0,162	6,346	11,738	2,833
	-масло подсолнечное рафинированное	8,077		8,077		8,069		72,612					3,554			0,162	
	-соль	0,375		0,375										0,011	1,38	0,281	0,083
	-томатная паста	11,535		11,535	0,554		2,192	11,766	0,017	0,02	5,191		0,115	0,265	2,307	7,844	5,768
№ 305М	2. Рис припущенный.			180	4,442	5,828	46,67	256,914	0,05	0,032		37,17	0,347	0,646	12,143	95,777	32,847
	-крупа рисовая	63		63	4,41	0,63	46,62	209,79	0,05	0,025			0,284	0,63	5,04	94,5	31,5
	-масло сладко-сливочное	6,3		6,3	0,032	5,198	0,05	47,124		0,006		37,17	0,063	0,013	0,756	1,197	
	-соль	0,107		0,107										0,003	0,394	0,08	0,024
	-вода питьевая	132,3		132,3											5,954		1,323
№ 494П	3. Чай с лимоном.			200	0,163	0,007	15,391	63,484	0,003	0,006	2,866		0,014	0,497	14,741	5,669	5,045
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		
	-лимон	8	-12,00%	7,04	0,063	0,007	0,211	2,394	0,003	0,001	2,816		0,014	0,042	2,816	1,549	0,845
	-вода питьевая	150		150											6,75		1,5
	-чай-заварка	0		50	0,1		0,21	1,24		0,005	0,05			0,41	4,725	4,12	2,7
№338М,389М	4. Фрукты свежие (или сокфруктовый 0,2 т/п)			150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
	-апельсин	150		150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
№108П	5. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7

	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	Всего:			655	20,749	34,008	102,739	795,12	0,36	0,182	98,987	37,17	5,268	3,536	101,987	280,619	86,56
	Обед																
№ 20М,131М	1. Салат из огурцов свежих (или соленых) с горошком зеленым консервированным.			100	1,472	1,806	3,98	37,953	0,054	0,047	11,274		0,874	0,708	25,507	52,735	17,452
	-горошек зеленый консервы	36,6 67	- 35,00 %	23,834	0,739	0,048	1,549	9,533	0,026	0,012	2,383		0,048	0,167	4,767	14,777	5,005
	-лук репчатый	4,35	- 16,00 %	3,654	0,051	0,007	0,3	1,498	0,002	0,001	0,365		0,007	0,029	1,133	2,119	0,512
	-масло подсолнечное рафинированое	1,66 7		1,667		1,665		14,986					0,733			0,033	
	-огурцы свежие	91,6 67	- 7,00%	85,25	0,682	0,085	2,131	11,935	0,026	0,034	8,525		0,085	0,512	19,608	35,805	11,935
№ 153П	2. Суп рыбный с крупой (из сайрыили лосось)			250	9,496	7,551	18,002	178,076	0,102	0,146	15,517		3,385	0,823	27,683	62,078	28,146
	-рыбн.консервы в масле.сайра бланширован.	40		40	7,32			29,28	0,012	0,088							
	-картофель	93,2 5	- 35,00 %	60,613	1,212	0,242	9,88	46,672	0,073	0,042	12,123		0,061	0,546	6,061	35,155	13,941
	-морковь	20	- 25,00 %	15	0,183	0,013	0,942	4,619	0,006	0,008	0,3		0,06	0,091	3,564	7,178	4,959
	-лук репчатый	9,5	- 16,00 %	7,98	0,105	0,014	0,595	2,928	0,003	0,001	0,319		0,016	0,056	2,177	4,027	0,972
	-крупa рисовая	8,75	- 1,00%	8,663	0,606	0,087	6,41	28,846	0,007	0,003			0,039	0,087	0,693	12,994	4,331
	-масло подсолнечное рафинированое	7,18 8		7,188		7,181		64,62					3,163			0,144	
	-укроп	3,75	- 26,00 %	2,775	0,069	0,014	0,175	1,11	0,001	0,003	2,775		0,047	0,044	6,188	2,581	1,943
	-вода питьевая	200		200											9		2
№ 263М	3. Рагу из свинины			250	14,173	32,354	44,988	449,016	0,35	0,179	29,28		5,749	2,539	28,483	192,569	55,796

	-свинина мясная	105,715	-15,00%	89,858	10,673	20,391		226,214	0,174	0,064			0,359	1,006	4,286	97,041	14,201
	-масло подсолнечное рафинированное	11,428		11,428		11,417		102,738					5,028			0,229	
	-картофель	190,476	-40,00%	114,286	2,286	0,457	38,629	88	0,137	0,08	22,857		0,114	1,029	11,429	66,286	26,286
	-морковь	30	-25,00%	22,5	0,293	0,023	1,553	7,875	0,014	0,016	1,125		0,09	0,158	6,075	12,375	8,55
	-лук репчатый	17,143	-16,00%	14,4	0,202	0,029	1,181	5,904	0,007	0,003	1,44		0,029	0,115	4,464	8,352	2,016
	-томатная паста	8,572		8,572	0,411		1,629	8,743	0,013	0,015	3,857		0,086	0,197	1,714	5,829	4,286
	-мука пшеничная высш.сорт	2,857		2,857	0,309	0,037	1,997	9,542	0,005	0,001			0,043	0,034	0,514	2,457	0,457
№ 520П	4. Напиток из плодов или ягод замороженных.			200	0,226		18,081	73,65			10,036			0,497	15,93	7,025	7,622
	-вода питьевая	160		160											7,2		1,6
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		
	-черешня	25,09		25,09	0,226		3,111	13,8			10,036			0,452	8,28	7,025	6,022
№108П	5. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
№109П	6. Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	-хлеб украинский формовой	60		60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	Всего:			910	33,127	42,83	133,411	959,994	0,662	0,435	66,106		10,559	7,456	125,003	436,906	144,215
	Всего за 8й день:				66,91	86,226	340,19	2313,088	1,231	0,889	177,253	130,991	18,188	14,306	313,347	888,978	272,715
	День 9																
	Завтрак																
306М	1. Горошек зеленый консервированный.			20	0,621	0,04	1,301	8,008	0,022	0,01	2,002		0,04	0,14	4,004	12,412	4,204

	-горошек зеленый консервы	30,8	- 35,00 %	20,02	0,621	0,04	1,301	8,008	0,022	0,01	2,002		0,04	0,14	4,004	12,412	4,204
№ 210М	2. Омлет натуральный.			160	15,305	29,65	2,913	339,95 4	0,094	0,567	0,538	397,95 5	0,855	2,837	112,63 7	252,68 6	19,029
	-яйца куриные (шт.)	1,10 3		1,103	14,008	12,685	0,772	173,17 1	0,077	0,485		275,75	0,662	2,758	60,665	211,77 6	13,236
	-масло сладко-сливочное	5,51 7		5,517	0,028	4,552	0,044	41,267		0,006		32,55	0,055	0,011	0,662	1,048	
	-масло сладко-сливочное	13,7 93		13,793	0,069	11,379	0,11	103,17 2		0,014		81,379	0,138	0,028	1,655	2,621	
	-молоко пастер. 2,5% жирности	41,3 79		41,379	1,2	1,034	1,986	22,345	0,017	0,062	0,538	8,276		0,041	49,655	37,241	5,793
№ 378М	3. Чай с молоком			200	1,579	1,275	17,478	88,032	0,021	0,082	0,713	10,2		0,506	70,871	50,02	10,84
	-сахар песок	15	- 1,00%	14,85			14,82	59,252						0,045	0,446		
	-вода питьевая	100		100											4,5		1
	-чай-заварка	0		50	0,1		0,21	1,24		0,005	0,05			0,41	4,725	4,12	2,7
	-молоко пастер. 2,5% жирности	51		51	1,479	1,275	2,448	27,54	0,02	0,077	0,663	10,2		0,051	61,2	45,9	7,14
№338М,389М	4. Фрукты свежие (или сокфруктовый 0,2 т/п)			150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
	-апельсин	150		150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
№108П	5. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	Всего:			580	22,654	31,665	58,442	602,99 4	0,252	0,718	93,253	408,15 5	1,745	4,483	248,51 2	382,11 8	60,573
	Обед																
№ 71М,70М,131 М	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным.			80/20	1,26	0,12	3,3	19,2	0,046	0,042	10		0,12	0,62	22,4	46	15,4
	-огурцы свежие	86,0 22	- 7,00%	80	0,64	0,08	2	11,2	0,024	0,032	8		0,08	0,48	18,4	33,6	11,2
	-горошек зеленый консервы	30,7 69	- 35,00 %	20	0,62	0,04	1,3	8	0,022	0,01	2		0,04	0,14	4	12,4	4,2
№ 88М	2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом.			250	4,06	8,728	8,249	128,64 2	0,119	0,071	28,1	5	1,544	0,966	46,425	67,531	24,565

	-капуста белокочанная	59,5 24	- 20,00 %	47,619	0,857	0,048	2,238	13,333	0,014	0,019	21,429		0,048	0,286	22,857	14,762	7,619
	-картофель	38,0 95	- 35,00 %	24,762	0,495	0,099	4,036	19,067	0,03	0,017	4,952		0,025	0,223	2,476	14,362	5,695
	-морковь	11,9 05	- 25,00 %	8,929	0,109	0,008	0,561	2,75	0,004	0,005	0,179		0,036	0,054	2,121	4,272	2,952
	-лук репчатый	11,4 29	- 16,00 %	9,6	0,126	0,017	0,716	3,523	0,003	0,002	0,384		0,019	0,067	2,619	4,844	1,169
	-масло подсолнечное рафинированое	2,97 6		2,976		2,973		26,754					1,309			0,06	
	-вода питьевая	190, 47 6		190,47 6											7,543		1,657
	-соль	0,52 4		0,524										0,015	1,928	0,393	0,115
	-томатная паста	2,38 1		2,381	0,114		0,452	2,429	0,004	0,004	1,071		0,024	0,055	0,476	1,619	1,191
	-мясо отварное свинина (для супов)	0		10	2,228	4,834	0,065	52,686	0,062	0,019	0,065		0,069	0,256	2,003	24,169	3,717
	-сметана 15% жирности	5		5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,002	0,005	0,02	5	0,015	0,01	4,4	3,05	0,45
№ 294М	3. Биточки рубленые из кур.			100	14,091	16,224	16,254	262,27 8	0,084	0,122	0,529	21,887	3,169	1,826	47,805	153,42 1	25,382
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	18		18	1,368	0,144	8,856	36,9	0,02	0,005			0,198	0,198	3,6	11,7	2,52
	-сухари панировочные	10		10	1,32		6,15	29,88	0,03	0,014				0,8	4,8	35,5	10,2
	-масло подсолнечное рафинированое	6		6		5,994		53,94					2,64			0,12	
	-куры потрош. 1 категории	154	- 57,00 %	66,22	10,649	9,436		127,51 8	0,024	0,064	0,191	16,687	0,331	0,802	8,205	82,701	9,022
	-молоко пастер. 2,5% жирности	26		26	0,754	0,65	1,248	14,04	0,01	0,039	0,338	5,2		0,026	31,2	23,4	3,64
16.19п/ф	4. Соус красный основной			25	0,399	1,753	2,555	27,727	0,008	0,007	0,911	12,272	0,085	0,097	3,341	5,559	2,434
	-вода питьевая	25		25											1,125		0,25
	-мука пшеничная высш.сорт	2,5		2,5	0,27	0,033	1,748	8,35	0,004	0,001			0,038	0,03	0,45	2,15	0,4
	-масло сладко-сливочное	2,08		2,08	0,01	1,716	0,017	15,558		0,002		12,272	0,021	0,004	0,25	0,395	

	-морковь	2,78	- 20,00 %	2,224	0,029	0,002	0,153	0,778	0,001	0,002	0,111		0,009	0,016	0,6	1,223	0,845
	-лук репчатый	1,49	- 16,00 %	1,252	0,018	0,003	0,103	0,513	0,001		0,125		0,003	0,01	0,388	0,726	0,175
	-сахар песок	0,25		0,25			0,25	0,998						0,001	0,008		
	-лавровый лист	0,01		0,01													
	-соль	0,06		0,06										0,002	0,221	0,045	0,013
	-томатная паста	1,5		1,5	0,072		0,285	1,53	0,002	0,003	0,675		0,015	0,035	0,3	1,02	0,75
№ 171М	5. Каша гречневая рассыпчатая			180	10,628	2,783	48,163	259,79 2	0,363	0,169			0,675	5,686	21,286	252,25 7	168,96
	-крупа гречневая ядрица	85,2	- 1,00%	84,348	10,628	2,783	48,163	259,79 2	0,363	0,169			0,675	5,651	16,87	251,35 7	168,69 6
	-соль	1,2		1,2										0,035	4,416	0,9	0,264
№ 508П	6. Компот из смеси сухофруктов.			200			14,97	59,85				0,003		0,045	9,45		2
	-сухофрукты (смесь)	26		26								0,003					
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		
	-лимонная кислота	0,00 2		0,002													
	-вода питьевая	200		200											9		2
	-витамин с	5		5													
№108П	7. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
№109П	8. Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	-хлеб украинский формовой	60		60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	Всего:			965	38,198	30,728	141,85 1	978,78 9	0,777	0,474	39,54	39,162	6,143	12,13	178,10 7	647,26 9	273,94 1
	Всего за 9й день:				73,953	72,593	308,42 2	2162,8 31	1,267	1,381	140,79 3	524,17 4	9,546	18,722	500,92 2	1186,5 07	375,56 9
	День 10																
	Завтрак																
№ 70М,71М	1. Овощи натуральные соленые (или свежие) (огурцы) (порциями)			10	0,079	0,01	0,168	1,287	0,002	0,002	0,495		0,01	0,059	2,277	2,376	1,386

	-огурцы соленые	11	- 10,00 %	9,9	0,079	0,01	0,168	1,287	0,002	0,002	0,495		0,01	0,059	2,277	2,376	1,386
№ 291М	2. Плов (из мяса птицы).			160	14,707	17,67	30,71	341,23 3	0,068	0,091	3,715	11,54	4,046	1,432	17,021	153,39 3	35,216
	-масло подсолнечное рафинированое	7,7		7,7		7,692		69,223					3,388			0,154	
	-лук репчатый	8,8	- 16,00 %	7,392	0,103	0,015	0,606	3,031	0,004	0,001	0,739		0,015	0,059	2,292	4,287	1,035
	-морковь	11	- 25,00 %	8,25	0,107	0,008	0,569	2,888	0,005	0,006	0,413		0,033	0,058	2,228	4,538	3,135
	-томатная паста	5,5		5,5	0,264		1,045	5,61	0,008	0,009	2,475		0,055	0,127	1,1	3,74	2,75
	-крупа рисовая	38,5		38,5	2,695	0,385	28,49	128,20 5	0,031	0,015			0,173	0,385	3,08	57,75	19,25
	-куры потрош. 1 категории	106	- 28,00 %	76,32	11,537	9,57		132,27 7	0,02	0,059	0,088	11,54	0,382	0,804	8,322	82,924	9,046
№ 493П	3. Чай с сахаром			200	0,1		15,18	61,09		0,005	0,05			0,455	5,175	4,12	2,7
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		
	-чай-заварка	0		50	0,1		0,21	1,24		0,005	0,05			0,41	4,725	4,12	2,7
№108П	4. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
№ 389М	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п			200	1		25,4	110	0,04	0,08	8	0,54		0,4	40	36	20
	-сок абрикосовый	200		200	1		25,4	110	0,04	0,08	8	0,54		0,4	40	36	20
	Всего:			620	19,686	18,08	96,059	616,11	0,165	0,193	12,26	12,08	4,606	2,897	74,473	228,38 9	66,302
	Обед																
№71М,70М,13 3М	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно			100	1,1	0,2	3,8	24									
	-томаты свежие	100		100	1,1	0,2	3,8	24									
№ 96М	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной.			250	4,926	10,822	15,769	180,47 6	0,18	0,092	15,785	6,25	1,788	1,202	29,31	91,662	30,771
	-картофель	107, 33 5	- 30,00 %	75,135	1,503	0,301	12,247	57,854	0,09	0,053	15,027		0,075	0,676	7,513	43,578	17,281

	-крупа рисовая	2,81 9	- 1,00%	2,791	0,195	0,028	2,065	9,293	0,002	0,001			0,013	0,028	0,223	4,186	1,395
	-морковь	12,4 04	- 25,00 %	9,303	0,114	0,008	0,584	2,865	0,004	0,005	0,186		0,037	0,057	2,21	4,451	3,076
	-лук репчатый	5,58 1	- 16,00 %	4,688	0,062	0,008	0,35	1,72	0,002	0,001	0,188		0,009	0,033	1,279	2,366	0,571
	-огурцы соленые	15,5 19	- 10,00 %	13,967	0,105	0,012	0,216	1,395	0,002	0,002	0,279		0,014	0,073	2,827	2,916	1,701
	-масло подсолнечное рафинированое	3,48 9		3,489		3,486		31,366					1,535			0,07	
	-вода питьевая	174, 41 9		174,41 9											6,907		1,517
	-соль	0,09 4		0,094										0,003	0,346	0,071	0,021
	-мясо отварное свинина (для супов)	0		12,5	2,785	6,042	0,082	65,858	0,078	0,024	0,081		0,086	0,32	2,504	30,211	4,646
	-сметана 15% жирности	6,25		6,25	0,163	0,938	0,225	10,125	0,002	0,006	0,025	6,25	0,019	0,013	5,5	3,813	0,563
№343п	3. Рыба, тушенная в томате с овощами (из филе минтая).			130	15,677	8,902	6,28	168,95 1	0,13	0,127	6,299	9,339	3,916	1,233	54,155	253,01 4	66,644
	-рыба минтай филе	104, 92 8	- 11,00 %	93,386	14,848	0,84		67,238	0,103	0,103	0,467	9,339	0,28	0,747	37,354	224,12 6	51,362
	-вода питьевая	23,2 15		23,215											1,045		0,232
	-морковь	29,7 15	- 25,00 %	22,286	0,29	0,022	1,538	7,8	0,013	0,016	1,114		0,089	0,156	6,017	12,257	8,469
	-лук репчатый	15,7 85	- 16,00 %	13,259	0,186	0,027	1,087	5,436	0,007	0,003	1,326		0,027	0,106	4,11	7,69	1,856
	-масло подсолнечное рафинированое	8		8		7,992		71,92					3,52			0,16	
	-соль	0,51 7		0,517										0,015	1,903	0,388	0,114
	-лавровый лист	0,01 2		0,012													
	-томатное пюре	8,35 7		8,357	0,301		0,986	5,516	0,004	0,003	2,173			0,167	1,671	5,85	3,844

	-сахар песок	2,32 2		2,322			2,317	9,265						0,007	0,07		
	-петрушка (корень)	4,64 3	- 25,00 %	3,482	0,052	0,021	0,352	1,776	0,003	0,003	1,219			0,035	1,985	2,542	0,766
№ 128М	4. Картофельное пюре			180	3,504	12,224	21,748	175,24 3	0,105	0,117	5,184	56,055	0,237	1,072	45,626	92,541	30,102
	-картофель	251, 42 9	- 40,00 %	150,85 7	2,666	0,467	20,363	96,321	0,094	0,068	4,827		0,151	1,028	11,682	66,227	26,262
	-молоко пастер. 2,5% жирности	27,4 29		27,429	0,795	0,686	1,317	14,812	0,011	0,041	0,357	5,486		0,027	32,915	24,686	3,84
	-масло сладко-сливочное	8,57 1		8,571	0,043	11,071	0,069	64,111		0,009		50,569	0,086	0,017	1,029	1,628	
№ 350М	5. Кисель из плодов или ягод замороженных.			200	0,106	0,04	25,392	104,18	0,004	0,004	3		0,2	0,18	14,35	6,82	4,9
	-клюква	20,4 08	- 2,00%	20	0,1	0,04	0,74	5,6	0,004	0,004	3		0,2	0,12	2,8	2,2	3
	-сахар песок	20		20			19,96	79,8						0,06	0,6		
	-крахмал картофельный	6		6	0,006		4,692	18,78							2,4	4,62	
	-вода питьевая	190		190											8,55		1,9
№108П	6. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
№109П	7. Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	-хлеб украинский формовой	60		60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	Всего:			970	33,073	33,308	121,34 9	874,15	0,575	0,403	30,268	71,643	6,69	6,577	170,84 1	566,53 7	167,61 7
	Всего за 10й день:				86,354	84,298	284,99 6	2204,7 29	0,986	1,275	44,453	327,22 5	13,608	11,655	1174,4 67	1465,8 66	304,13 3
	День 11																
	Завтрак																
№ 268М)	1. Котлеты мясные (свинина)			60	7,508	16,536	9,004	211,68 9	0,194	0,061			1,878	1,247	8,296	90,971	16,912
	-свинина мясная	51,6	- 15,00 %	43,86	5,896	12,853		139,25 7	0,164	0,049			0,175	0,649	2,702	62,579	9,158
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	10,8		10,8	0,821	0,086	5,314	22,14	0,012	0,003			0,119	0,119	2,16	7,02	1,512

	-сухари панировочные	6		6	0,792		3,69	17,928	0,018	0,008				0,48	2,88	21,3	6,12
	-масло подсолнечное рафинированое	3,6		3,6		3,596		32,364				1,584				0,072	
	-вода питьевая	14		14										0,554		0,122	
16.19п/ф	2. Соус красный основной			25	0,399	1,753	2,555	27,727	0,008	0,007	0,911	12,272	0,085	0,097	3,341	5,559	2,434
	-вода питьевая	25		25											1,125		0,25
	-мука пшеничная высш.сорт	2,5		2,5	0,27	0,033	1,748	8,35	0,004	0,001			0,038	0,03	0,45	2,15	0,4
	-масло сладко-сливочное	2,08		2,08	0,01	1,716	0,017	15,558		0,002		12,272	0,021	0,004	0,25	0,395	
	-морковь	2,78	- 20,00 %	2,224	0,029	0,002	0,153	0,778	0,001	0,002	0,111		0,009	0,016	0,6	1,223	0,845
	-лук репчатый	1,49	- 16,00 %	1,252	0,018	0,003	0,103	0,513	0,001		0,125		0,003	0,01	0,388	0,726	0,175
	-сахар песок	0,25		0,25			0,25	0,998						0,001	0,008		
	-лавровый лист	0,01		0,01													
	-соль	0,06		0,06										0,002	0,221	0,045	0,013
	-томатная паста	1,5		1,5	0,072		0,285	1,53	0,002	0,003	0,675		0,015	0,035	0,3	1,02	0,75
№ 171М	3. Каша гречневая рассыпчатая			180	10,628	2,783	48,163	259,79 2	0,363	0,169			0,675	5,686	21,286	252,25 7	168,96
	-крупа гречневая ядрица	85,2	- 1,00%	84,348	10,628	2,783	48,163	259,79 2	0,363	0,169			0,675	5,651	16,87	251,35 7	168,69 6
	-соль	1,2		1,2										0,035	4,416	0,9	0,264
№ 494П	4. Чай с лимоном.			200	0,163	0,007	15,391	63,484	0,003	0,006	2,866		0,014	0,497	14,741	5,669	5,045
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		
	-лимон	8	- 12,00 %	7,04	0,063	0,007	0,211	2,394	0,003	0,001	2,816		0,014	0,042	2,816	1,549	0,845
	-вода питьевая	150		150											6,75		1,5
	-чай-заварка	0		50	0,1		0,21	1,24		0,005	0,05			0,41	4,725	4,12	2,7
№338М,389М	5. Фрукты свежие (или сокфруктовый 0,2 т/п)			150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
	-апельсин	150		150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
№108П	6. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7

	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	Всего:			665	23,849	21,779	111,862	729,692	0,683	0,303	93,777	12,272	3,502	8,528	108,664	421,457	219,85
	Обед																
№ 71М,70М	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке			100	0,95	0,15	3,15	19	0,045	0,04	17,5		0,4	0,75	18,5	34	17
	-томаты грунтовые	58,8 24	- 15,00 %	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	0,02	12,5		0,35	0,45	7	13	10
	-огурцы свежие	52,6 32	- 5,00%	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	0,02	5		0,05	0,3	11,5	21	7
№113М	2. Суп-лапша домашняя с мясом курицы.			250	7,53	6,937	13,574	146,76 3	0,048	0,044	4,084	9,509	1,351	0,805	34,619	66,493	13,47
	-лук репчатый	11,5 7	- 16,00 %	9,719	0,128	0,017	0,725	3,566	0,003	0,002	0,389		0,019	0,068	2,651	4,904	1,184
	-масло подсолнечное рафинированное	1,92 9		1,929		1,927		17,342					0,849			0,039	
	-вода питьевая	228, 98 6		228,98 6											10,304		2,29
	-соль	1,44 6		1,446										0,042	5,321	1,085	0,318
	-лапша домашняя	0		19,375	2,018	0,291	12,666	61,267	0,031	0,009		1,211	0,275	0,244	5,462	16,873	3,097
	-мясо отварное куриное (для супов).	0		12,5	5,296	4,692		63,412	0,012	0,032	0,095	8,298	0,165	0,406	5	41,313	4,541
	-петрушка (зелень)	3	- 20,00 %	2,4	0,089	0,01	0,182	1,176	0,001	0,001	3,6		0,043	0,046	5,88	2,28	2,04
№ 256М	3. Мясо тушеное в томатном соусе			100	10,6	26,703	3,331	296,59 9	0,295	0,099	3,758		2,619	1,339	8,63	116,59	21,274
	-свинина мясная	87	- 15,00 %	73,95	9,94	21,67		234,79 4	0,277	0,083			0,296	1,094	4,555	105,51 2	15,441
	-морковь	5	- 25,00 %	3,75	0,049	0,004	0,259	1,313	0,002	0,003	0,188		0,015	0,026	1,013	2,063	1,425
	-лук репчатый	5	- 16,00 %	4,2	0,059	0,008	0,344	1,722	0,002	0,001	0,42		0,008	0,034	1,302	2,436	0,588

	-масло подсолнечное рафинированое	5		5		4,995		44,95					2,2			0,1	
	-томатная паста	7		7	0,336		1,33	7,14	0,011	0,012	3,15		0,07	0,161	1,4	4,76	3,5
	-мука пшеничная высш.сорт	2		2	0,216	0,026	1,398	6,68	0,003	0,001			0,03	0,024	0,36	1,72	0,32
№ 305М	4. Рис припущенный.			180	4,442	5,828	46,67	256,914	0,05	0,032		37,17	0,347	0,646	12,143	95,777	32,847
	-крупа рисовая	63		63	4,41	0,63	46,62	209,79	0,05	0,025			0,284	0,63	5,04	94,5	31,5
	-масло сладко-сливочное	6,3		6,3	0,032	5,198	0,05	47,124		0,006		37,17	0,063	0,013	0,756	1,197	
	-соль	0,107		0,107										0,003	0,394	0,08	0,024
	-вода питьевая	132,3		132,3											5,954		1,323
№ 507П	5. Компот из свежих яблок с ягодами с/м			200	0,371	0,244	20,447	90,443	0,02	0,016	10,325		0,502	1,177	20,85	9,037	11,326
	-яблоки	45,4	- 12,00 %	39,952	0,16	0,16	3,915	18,777	0,012	0,008	3,995		0,08	0,879	6,392	4,395	3,196
	-вода питьевая	180		180											8,1		1,8
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		
	-клюква	42,2		42,2	0,211	0,084	1,561	11,816	0,008	0,008	6,33		0,422	0,253	5,908	4,642	6,33
	-лимонная кислота	0,2		0,2													
№108П	6. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
№109П	7. Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	-хлеб украинский формовой	60		60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	Всего:			940	31,653	40,982	135,532	1031,019	0,616	0,294	35,666	46,679	5,768	7,606	122,143	444,398	131,117
	Всего за 11й день:				74,373	82,325	331,383	2358,18	1,557	1,1	130,934	131,945	11,126	17,864	529,174	1197,864	400,423
	День 12																
	Завтрак																
№ 293М	1. Курица запеченная в сметане.			60	14,267	15,585	0,043	197,532	0,025	0,074	0,113	15,439	2,058	1,002	12,208	103,309	11,324
	-куры потрош. 1 категории	130,8	- 28,00 %	94,176	14,236	11,809		163,224	0,025	0,072	0,108	14,239	0,471	0,992	10,269	102,325	11,163

	-сметана 15% жирности	1,2		1,2	0,031	0,18	0,043	1,944		0,001	0,005	1,2	0,004	0,002	1,056	0,732	0,108
	-масло подсолнечное рафинированное	3,6		3,6		3,596		32,364					1,584			0,072	
	-соль	0,24		0,24										0,007	0,883	0,18	0,053
16.18п/ф	2. Соус сметанный с томатом и луком			25	0,521	1,288	2,271	23,09	0,011	0,012	1,647	8,575	0,082	0,137	9,043	9,764	2,95
	-сметана 15% жирности	5,625		5,625	0,146	0,844	0,203	9,113	0,002	0,006	0,023	5,625	0,017	0,011	4,95	3,431	0,506
	-мука пшеничная высш.сорт	1,688		1,688	0,182	0,022	1,18	5,638	0,003	0,001			0,025	0,02	0,304	1,452	0,27
	-вода питьевая	16,875		16,875											0,759		0,169
	-лук репчатый	5,95	- 16,00 %	4,998	0,07	0,01	0,41	2,049	0,002	0,001	0,5		0,01	0,04	1,549	2,899	0,7
	-масло сладко-сливочное	0,5		0,5	0,003	0,413	0,004	3,74		0,001		2,95	0,005	0,001	0,06	0,095	
	-соль	0,25		0,25										0,007	0,92	0,188	0,055
	-томатная паста	2,5		2,5	0,12		0,475	2,55	0,004	0,004	1,125		0,025	0,058	0,5	1,7	1,25
№ 128М	3. Картофельное пюре			180	3,504	12,224	21,748	175,243	0,105	0,117	5,184	56,055	0,237	1,072	45,626	92,541	30,102
	-картофель	251,429	- 40,00 %	150,857	2,666	0,467	20,363	96,321	0,094	0,068	4,827		0,151	1,028	11,682	66,227	26,262
	-молоко пастер. 2,5% жирности	27,429		27,429	0,795	0,686	1,317	14,812	0,011	0,041	0,357	5,486		0,027	32,915	24,686	3,84
	-масло сладко-сливочное	8,571		8,571	0,043	11,071	0,069	64,111		0,009		50,569	0,086	0,017	1,029	1,628	
№ 493П	4. Чай с сахаром			200	0,1		15,18	61,09		0,005	0,05			0,455	5,175	4,12	2,7
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		
	-чай-заварка	0		50	0,1		0,21	1,24		0,005	0,05			0,41	4,725	4,12	2,7
№108П	5. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
№338М,389М	6. Фрукты свежие (или сокфруктовый 0,2 т/п)			150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
	-апельсин	150		150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
	Всего:			665	23,543	29,797	75,992	623,955	0,256	0,268	96,995	80,069	3,227	3,666	133,051	276,735	73,576

	Обед																	
№ 20М,131М	1. Салат из огурцов свежих (или соленых) с горошком зеленым консервированным.				100	1,472	1,806	3,98	37,953	0,054	0,047	11,274		0,874	0,708	25,507	52,735	17,452
	-горошек зеленый консервы	36,6 67	- 35,00 %	23,834	0,739	0,048	1,549	9,533	0,026	0,012	2,383		0,048	0,167	4,767	14,777	5,005	
	-лук репчатый	4,35	- 16,00 %	3,654	0,051	0,007	0,3	1,498	0,002	0,001	0,365		0,007	0,029	1,133	2,119	0,512	
	-масло подсолнечное рафинированое	1,66 7		1,667		1,665		14,986					0,733				0,033	
	-огурцы свежие	91,6 67	- 7,00%	85,25	0,682	0,085	2,131	11,935	0,026	0,034	8,525		0,085	0,512	19,608	35,805	11,935	
№ 131П	2. Свекольник с мясом, со сметаной.				250	4,355	7,242	15,09	143,24	0,131	0,078	11,146	3	0,936	1,505	46,041	82,608	31,164
	-свекла	79,3 79	- 25,00 %	59,534	0,789	0,046	4,338	20,925	0,006	0,015	0,953		0,06	0,631	17,058	19,376	9,914	
	-картофель	64,4	- 35,00 %	41,86	0,837	0,167	6,823	32,232	0,05	0,029	8,372		0,042	0,377	4,186	24,279	9,628	
	-морковь	12,4 04	- 25,00 %	9,303	0,107	0,007	0,532	2,619	0,003	0,004	0,074		0,037	0,049	1,945	3,873	2,676	
	-лук репчатый	12,4 65	- 16,00 %	10,471	0,138	0,018	0,781	3,842	0,004	0,002	0,419		0,021	0,073	2,856	5,283	1,275	
	-масло подсолнечное рафинированое	1,51 1		1,511		1,509		13,584					0,665				0,03	
	-сахар песок	1,86		1,86			1,856	7,421						0,006	0,056			
	-вода питьевая	186, 04 6		186,04 6												8,372		1,86
	-томатная паста	2,79 1		2,791	0,134		0,53	2,847	0,004	0,005	1,256		0,028	0,064	0,558	1,898	1,396	
	-соль	1,39 5		1,395										0,04	5,134	1,046	0,307	
	-лавровый лист	0,00 1		0,001														
	-мясо отварное свинина (для супов)	0		10	2,228	4,834	0,065	52,686	0,062	0,019	0,065		0,069	0,256	2,003	24,169	3,717	

	-сметана 15% жирности	5		5	0,122	0,66	0,164	7,084	0,001	0,004	0,008	3	0,015	0,009	3,872	2,654	0,392
279М	3. Тефтели мясные 2-й вариант всоусе (из свинины).			100	6,875	19,181	10,897	244,389	0,218	0,076	3,678	11,111	2,823	1	23,224	90,755	17,927
	-свинина мясная	41,667	- 15,00%	35,417	5,065	11,794		126,439	0,184	0,05			0,142	0,602	2,479	58,084	8,5
	-вода питьевая	5,556		5,556											0,25		0,056
	-крупа рисовая	4,622		4,622	0,324	0,046	3,42	15,391	0,004	0,002			0,021	0,046	0,37	6,933	2,311
	-лук репчатый	19,444	- 16,00%	16,333	0,229	0,033	1,339	6,697	0,008	0,003	1,633		0,033	0,131	5,063	9,473	2,287
	-масло подсолнечное рафинированное	2,778		2,778		2,775		24,974					1,222				0,056
	-мука пшеничная высш.сорт	3,667		3,667	0,396	0,048	2,563	12,248	0,006	0,001			0,055	0,044	0,66	3,154	0,587
	-масло подсолнечное рафинированное	2,778		2,778		2,775		24,974					1,222				0,056
	-соус сметанный с томатом	0		44,444	0,862	1,71	3,574	33,667	0,016	0,02	2,044	11,111	0,128	0,177	14,402	13	4,187
№ 203М	4. Макароны изделия отварные			180	6,975	8,244	44,487	280,26	0,107	0,034		53,1	1,035	1,026	13,05	56,52	10,08
	-макаронные изделия высш.сорт	63		63	6,93	0,819	44,415	212,94	0,107	0,025			0,945	1,008	11,97	54,81	10,08
	-масло сладко-сливочное	9		9	0,045	7,425	0,072	67,32		0,009		53,1	0,09	0,018	1,08	1,71	
№ 348М	5. Компот из кураги.			200	1,04	0,06	30,16	126,2	0,02	0,04	0,8		1,1	0,7	41,6	29,2	23
	-сахар песок	20		20			19,96	79,8						0,06	0,6		
	-лимонная кислота	0,002		0,002													
	-вода питьевая	200		200											9		2
	-курага	20		20	1,04	0,06	10,2	46,4	0,02	0,04	0,8		1,1	0,64	32	29,2	21
№108П	6. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
№109П	7. Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	-хлеб украинский формовой	60		60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	Всего:			940	28,477	37,653	152,975	1053,342	0,686	0,338	26,898	67,211	7,317	7,829	176,822	434,318	134,822

	Всего за 12й день:				67,598	80,352	296,923	2136,869	1,19	1,072	130,896	191,156	13,135	13,265	585,74	1026,396	263,956
	День 13																
	Завтрак																
№ 71М	1. Овощи натуральные свежие(огурцы) (порционно)			20	0,161	0,02	0,502	2,812	0,006	0,008	2,009		0,02	0,121	4,62	8,437	2,812
	-огурцы свежие	21,6	- 7,00%	20,088	0,161	0,02	0,502	2,812	0,006	0,008	2,009		0,02	0,121	4,62	8,437	2,812
№260М	2. Гуляш (из свинины)			75	9,529	20,33	0,936	224,985	0,204	0,07	1,152		0,878	1,031	6,74	95,259	15,041
	-масло подсолнечное рафинированое	1,25		1,25			1,249						0,55				0,025
	-лук репчатый	3	- 16,00 %	2,52	0,035	0,005	0,207	1,033	0,001	0,001	0,252		0,005	0,02	0,781	1,462	0,353
	-соль	0,25		0,25										0,007	0,92	0,188	0,055
	-томатная паста	2		2	0,096		0,38	2,04	0,003	0,003	0,9		0,02	0,046	0,4	1,36	1
	-мука пшеничная высш.сорт	0,5		0,5	0,054	0,007	0,35	1,67	0,001				0,008	0,006	0,09	0,43	0,08
	-лавровый лист	0,05		0,05													
	-вода питьевая	12		12											0,54		0,12
	-перец молотый	0,05		0,05													
	-свинина мясная	87	- 15,00 %	73,95	9,344	19,07		209,005	0,199	0,066			0,296	0,952	4,009	91,795	13,433
№ 305М	3. Рис припущенный.			180	4,442	5,828	46,67	256,914	0,05	0,032		37,17	0,347	0,646	12,143	95,777	32,847
	-крупа рисовая	63		63	4,41	0,63	46,62	209,79	0,05	0,025			0,284	0,63	5,04	94,5	31,5
	-масло сладко-сливочное	6,3		6,3	0,032	5,198	0,05	47,124		0,006		37,17	0,063	0,013	0,756	1,197	
	-соль	0,107		0,107										0,003	0,394	0,08	0,024
	-вода питьевая	132,3		132,3											5,954		1,323
№ 493П	4. Чай с сахаром			200	0,1		15,18	61,09		0,005	0,05			0,455	5,175	4,12	2,7
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		
	-чай-заварка	0		50	0,1		0,21	1,24		0,005	0,05			0,41	4,725	4,12	2,7
№108П	5. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7

		4															
	-сахар песок	2,32 5	- 1,00%	2,302			2,297	9,184					0,007	0,069			
	-мясо отварное свинина (для супов)	0		10	2,228	4,834	0,065	52,686	0,062	0,019	0,065		0,069	0,256	2,003	24,169	3,717
	-сметана 15% жирности	5		5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,002	0,005	0,02	5	0,015	0,01	4,4	3,05	0,45
№ 259М	3. Жаркое по-домашнему (изсвинины).			250	15,846	33,069	40	457,68 9	0,349	0,173	16,726		4,452	2,614	23,789	200,52 6	51,584
	-свинина мясная	124, 28 5	- 15,00 %	105,64 2	12,548	23,973		265,95 1	0,205	0,076			0,423	1,183	5,039	114,08 8	16,696
	-картофель	238, 09 6	- 40,00 %	142,85 8	2,686	0,503	37,19	100,02 9	0,123	0,08	11,429		0,143	1,119	12,571	72,086	28,586
	-лук репчатый	17,1 43	- 16,00 %	14,4	0,202	0,029	1,181	5,904	0,007	0,003	1,44		0,029	0,115	4,464	8,352	2,016
	-томатная паста	8,57 2		8,572	0,411		1,629	8,743	0,013	0,015	3,857		0,086	0,197	1,714	5,829	4,286
	-масло подсолнечное рафинированое	8,57 2		8,572		8,563		77,062					3,772			0,171	
№ 508П	4. Компот из смеси сухофруктов.			200			14,97	59,85				0,003		0,045	9,45		2
	-сухофрукты (смесь)	26		26								0,003					
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85					0,045	0,45			
	-лимонная кислота	0,00 2		0,002													
	-вода питьевая	200		200											9		2
	-витамин с	5		5													
№108П	5. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
№109П	6. Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	-хлеб украинский формовой	60		60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	Всего:			910	28,637	44,707	117,93 6	914,12 5	0,662	0,349	51,013	5,003	7,727	7,544	123,08	426,67 3	132,95 2
	Всего за 13й день:			70,446	89,823	301,73	2218,3 13	1,22	0,823	92,52	132,82 2	11,07	13,259	424,16 8	973,72 9	264,92 4	

		День 14																
		Завтрак																
№279М	1. Тефтели 2-й вариант (из свинины)			60	8,709	9,985	6,712	135,643	0,079	0,029	1,491		1,345	0,564	7,338	52,849	9,9	
	-свинина мясная	38,028	- 15,00 %	32,324	7,839	7,335		81,374	0,063	0,023			0,129	0,362	1,542	34,908	5,108	
	-вода питьевая	5,07		5,07											0,228		0,051	
	-крупа рисовая	4,225		4,225	0,296	0,042	3,127	14,069	0,003	0,002			0,019	0,042	0,338	6,338	2,113	
	-лук репчатый	17,747	- 16,00 %	14,907	0,209	0,03	1,222	6,112	0,007	0,003	1,491		0,03	0,119	4,621	8,646	2,087	
	-масло подсолнечное рафинированое	2,536		2,536		2,533		22,799					1,116			0,051		
	-мука пшеничная высш.сорт	3,38		3,38	0,365	0,044	2,363	11,289	0,006	0,001			0,051	0,041	0,608	2,907	0,541	
16.19п/ф	2. Соус красный основной			25	0,399	1,753	2,555	27,727	0,008	0,007	0,911	12,272	0,085	0,097	3,341	5,559	2,434	
	-вода питьевая	25		25											1,125		0,25	
	-мука пшеничная высш.сорт	2,5		2,5	0,27	0,033	1,748	8,35	0,004	0,001			0,038	0,03	0,45	2,15	0,4	
	-масло сладко-сливочное	2,08		2,08	0,01	1,716	0,017	15,558		0,002		12,272	0,021	0,004	0,25	0,395		
	-морковь	2,78	- 20,00 %	2,224	0,029	0,002	0,153	0,778	0,001	0,002	0,111		0,009	0,016	0,6	1,223	0,845	
	-лук репчатый	1,49	- 16,00 %	1,252	0,018	0,003	0,103	0,513	0,001		0,125		0,003	0,01	0,388	0,726	0,175	
	-сахар песок	0,25		0,25			0,25	0,998						0,001	0,008			
	-лавровый лист	0,01		0,01														
	-соль	0,06		0,06										0,002	0,221	0,045	0,013	
	-томатная паста	1,5		1,5	0,072		0,285	1,53	0,002	0,003	0,675		0,015	0,035	0,3	1,02	0,75	
№ 203М	3. Макароны изделия отварные			180	6,975	8,244	44,487	280,26	0,107	0,034		53,1	1,035	1,026	13,05	56,52	10,08	
	-макаронные изделия высш.сорт	63		63	6,93	0,819	44,415	212,94	0,107	0,025			0,945	1,008	11,97	54,81	10,08	
	-масло сладко-сливочное	9		9	0,045	7,425	0,072	67,32		0,009		53,1	0,09	0,018	1,08	1,71		
№ 493П	4. Чай с сахаром			200	0,1		15,18	61,09		0,005	0,05			0,455	5,175	4,12	2,7	
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45			

	-чай-заварка	0		50	0,1		0,21	1,24		0,005	0,05			0,41	4,725	4,12	2,7
№338М,389М	5. Фрукты свежие (или сокфруктовый 0,2 т/п)			150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
	-апельсин	150		150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
№108П	6. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	Всего:			665	21,333	20,682	105,683	671,721	0,31	0,136	92,452	65,372	3,314	3,142	89,904	186,049	51,613
	Обед																
№67П	1. Салат картофельный скальмарами			100	5,855	10,764	11,267	165,606	0,113	0,075	16,317		5,152	0,939	26,815	97,174	37,235
	-картофель	80	- 20,00 %	64	1,28	0,256	10,432	49,28	0,077	0,045	12,8		0,064	0,576	6,4	37,12	14,72
	-лук зеленый	14	- 20,00 %	11,2	0,146	0,011	0,358	2,24	0,002	0,011	3,36		0,112	0,112	11,2	2,912	2,016
	-кальмар (мясо)	34	- 23,00 %	26,18	4,43	0,507	0,476	24,186	0,034	0,019	0,157		0,576	0,251	9,215	56,942	20,499
	-масло подсолнечное рафинированое	10		10		9,99		89,9					4,4			0,2	
№ 96М	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной.			250	4,926	10,822	15,769	180,476	0,18	0,092	15,785	6,25	1,788	1,202	29,31	91,662	30,771
	-картофель	107,335	- 30,00 %	75,135	1,503	0,301	12,247	57,854	0,09	0,053	15,027		0,075	0,676	7,513	43,578	17,281
	-крупа рисовая	2,819	- 1,00%	2,791	0,195	0,028	2,065	9,293	0,002	0,001			0,013	0,028	0,223	4,186	1,395
	-морковь	12,404	- 25,00 %	9,303	0,114	0,008	0,584	2,865	0,004	0,005	0,186		0,037	0,057	2,21	4,451	3,076
	-лук репчатый	5,581	- 16,00 %	4,688	0,062	0,008	0,35	1,72	0,002	0,001	0,188		0,009	0,033	1,279	2,366	0,571
	-огурцы соленые	15,519	- 10,00 %	13,967	0,105	0,012	0,216	1,395	0,002	0,002	0,279		0,014	0,073	2,827	2,916	1,701
	-масло подсолнечное рафинированое	3,48		3,489		3,486		31,366					1,535			0,07	

		9															
	-вода питьевая	174,419		174,419											6,907		1,517
	-соль	0,094		0,094									0,003	0,346	0,071	0,021	
	-мясо отварное свинина (для супов)	0		12,5	2,785	6,042	0,082	65,858	0,078	0,024	0,081		0,086	0,32	2,504	30,211	4,646
	-сметана 15% жирности	6,25		6,25	0,163	0,938	0,225	10,125	0,002	0,006	0,025	6,25	0,019	0,013	5,5	3,813	0,563
№ 268М	3. Котлеты мясные (свинина или говядина).			100	11,37	22,727	15,006	304,747	0,192	0,072			3,13	1,816	12,837	126,264	24,482
	-свинина мясная	86	- 15,00 %	73,1	8,682	16,589		184,027	0,142	0,052			0,292	0,818	3,487	78,944	11,553
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	18		18	1,368	0,144	8,856	36,9	0,02	0,005			0,198	0,198	3,6	11,7	2,52
	-сухари панировочные	10		10	1,32		6,15	29,88	0,03	0,014				0,8	4,8	35,5	10,2
	-масло подсолнечное рафинированное	6		6		5,994		53,94					2,64			0,12	
	-вода питьевая	24		24											0,95		0,209
16.20п/ф	4. Соус томатный			25	0,615	1,085	3,995	28,419	0,012	0,009	1,499	7,375	0,108	0,13	1,578	6,08	2,331
	-мука пшеничная высш.сорт	4,16		4,16	0,449	0,054	2,908	13,894	0,007	0,002			0,062	0,05	0,749	3,578	0,666
	-масло сладко-сливочное	1,25		1,25	0,006	1,031	0,01	9,35		0,001		7,375	0,013	0,003	0,15	0,238	
	-томатная паста	3,33		3,33	0,16		0,633	3,397	0,005	0,006	1,499		0,033	0,077	0,666	2,264	1,665
	-сахар песок	0,45	- 1,00%	0,446			0,445	1,778						0,001	0,013		
№ 171М	5. Каша гречневая рассыпчатая			180	10,628	2,783	48,163	259,792	0,363	0,169			0,675	5,686	21,286	252,257	168,96
	-крупа гречневая ядрица	85,2	- 1,00%	84,348	10,628	2,783	48,163	259,792	0,363	0,169			0,675	5,651	16,87	251,357	168,696
	-соль	1,2		1,2										0,035	4,416	0,9	0,264
№ 520П	6. Напиток из плодов или ягод замороженных.			200	0,226		18,081	73,65			10,036			0,497	15,93	7,025	7,622
	-вода питьевая	160		160											7,2		1,6
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		
	-черешня	25,09		25,09	0,226		3,111	13,8			10,036			0,452	8,28	7,025	6,022
№108П	7. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7

	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
№109П	8. Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	-хлеб украинский формовой	60		60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	Всего:			965	41,381	49,302	160,641	1233,989	1,016	0,479	43,637	13,625	11,403	13,16	135,157	702,961	306,6
	Всего за 14й день:			80,414	85,184	358,073	2489,778	1,585	1,063	137,489	155,354	16,376	18,01	499,365	1200,13	407,267	
	День 15																
	Завтрак																
№ 70М	1. Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) (порциями)			10	0,08	0,01	0,251	1,406	0,003	0,004	1,004		0,01	0,06	2,31	4,218	1,406
	-огурцы свежие	10,8	-7,00%	10,044	0,08	0,01	0,251	1,406	0,003	0,004	1,004		0,01	0,06	2,31	4,218	1,406
№ 265М	2. Плов (из свинины)			160	12,471	23,606	29,183	379,791	0,202	0,092	4,777		2,952	1,537	12,168	152,47	38,478
	-крупа рисовая	36,267	-1,00%	35,904	2,513	0,359	26,569	119,561	0,029	0,014			0,162	0,359	2,872	53,856	17,952
	-масло подсолнечное рафинированое	5,333		5,333			5,328	47,944					2,347			0,107	
	-лук репчатый	6,4	-16,00%	5,376	0,075	0,011	0,441	2,204	0,003	0,001	0,538		0,011	0,043	1,667	3,118	0,753
	-морковь	10,667	-25,00%	8	0,104	0,008	0,552	2,8	0,005	0,006	0,4		0,032	0,056	2,16	4,4	3,04
	-томатная паста	8,533		8,533	0,41		1,621	8,704	0,013	0,015	3,84		0,085	0,196	1,707	5,802	4,267
	-свинина мясная	92,8	-15,00%	78,88	9,369	17,9		198,578	0,153	0,057			0,316	0,883	3,763	85,186	12,466
№ 378М	3. Чай с молоком			200	1,579	1,275	17,478	88,032	0,021	0,082	0,713	10,2		0,506	70,871	50,02	10,84
	-сахар песок	15	-1,00%	14,85			14,82	59,252						0,045	0,446		
	-вода питьевая	100		100											4,5		1
	-чай-заварка	0		50	0,1		0,21	1,24		0,005	0,05			0,41	4,725	4,12	2,7
	-молоко пастер. 2,5% жирности	51		51	1,479	1,275	2,448	27,54	0,02	0,077	0,663	10,2		0,051	61,2	45,9	7,14
№338М,389М	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)			150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5

	-апельсин	150		150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
№108П	5. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	Всего:			570	19,28	25,591	83,663	636,228	0,341	0,238	96,495	10,2	3,812	3,103	146,349	273,708	77,224
	Обед																
№71М,70М,13 3М	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно			100	1,1	0,2	3,8	24									
	-томаты свежие	100		100	1,1	0,2	3,8	24									
№ 102М	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.			250	9,736	9,017	16,114	184,603	0,212	0,085	4,894	6,639	2,498	2,166	49,793	107,338	36,369
	-картофель	64,183	- 35,00 %	41,719	0,693	0,114	5,124	24,293	0,019	0,015	0,534		0,042	0,247	2,843	15,934	6,319
	-горох лущеный	19,471	- 1,00%	19,276	4,434	0,308	9,272	57,636	0,173	0,035			0,096	1,349	17,156	43,564	16,963
	-лук репчатый	11,538	- 16,00 %	9,692	0,128	0,017	0,723	3,557	0,003	0,002	0,388		0,019	0,067	2,644	4,891	1,18
	-морковь	15,144	- 20,00 %	12,115	0,148	0,011	0,761	3,731	0,005	0,007	0,242		0,048	0,074	2,879	5,797	4,005
	-масло подсолнечное рафинированное	4,808		4,808		4,803		43,224					2,116			0,096	
	-вода питьевая	168,269		168,269											7,572		1,683
	-мясо отварное куриное (для супов)	0		10	4,246	3,755	0,051	50,986	0,01	0,026	0,13	6,639	0,134	0,382	10,819	34,776	4,179
	-петрушка (зелень)	3	- 20,00 %	2,4	0,089	0,01	0,182	1,176	0,001	0,001	3,6		0,043	0,046	5,88	2,28	2,04
№ 251М	3. Поджарка из свинины.			100	14,475	36,63	4,13	404,757	0,24	0,091	5,24		5,255	1,824	20,361	150,19	29,037
	-свинина мясная	133,846	- 15,00 %	113,769	13,513	25,818		286,41	0,221	0,082			0,455	1,274	5,427	122,864	17,98
	-лук репчатый	36,923	- 16,00 %	31,015	0,408	0,055	2,314	11,381	0,011	0,005	1,241		0,062	0,216	8,461	15,65	3,778

	-масло подсолнечное рафинированое	10,769		10,769		10,758		96,813				4,738			0,215		
	-томатное пюре	15,383		15,383	0,554		1,815	10,153	0,008	0,005	4		0,308	3,077	10,768	7,076	
	-соль	0,923		0,923									0,027	3,397	0,692	0,203	
№ 128М	4. Картофельное пюре			180	3,504	12,224	21,748	175,243	0,105	0,117	5,184	56,055	0,237	1,072	45,626	92,541	30,102
	-картофель	251,429	-40,00%	150,857	2,666	0,467	20,363	96,321	0,094	0,068	4,827		0,151	1,028	11,682	66,227	26,262
	-молоко пастер. 2,5% жирности	27,429		27,429	0,795	0,686	1,317	14,812	0,011	0,041	0,357	5,486		0,027	32,915	24,686	3,84
	-масло сладко-сливочное	8,571		8,571	0,043	11,071	0,069	64,111		0,009		50,569	0,086	0,017	1,029	1,628	
№ 348М	5. Компот из кураги.			200	1,04	0,06	30,16	126,2	0,02	0,04	0,8		1,1	0,7	41,6	29,2	23
	-сахар песок	20		20			19,96	79,8						0,06	0,6		
	-лимонная кислота	0,002		0,002													
	-вода питьевая	200		200											9		2
	-курага	20		20	1,04	0,06	10,2	46,4	0,02	0,04	0,8		1,1	0,64	32	29,2	21
№108П	6. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
№109П	7. Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	-хлеб украинский формовой	60		60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	Всего:			940	37,615	59,252	124,311	1136,103	0,733	0,396	16,118	62,693	9,64	8,652	184,78	501,77	153,709
	Всего за 15й день:				69,93	94,231	312,014	2330,305	1,283	0,905	124,772	166,714	15,814	15,068	417,485	946,931	272,873
	День 16																
	Завтрак																
306М	1. Горошек зеленый консервированный.			20	0,621	0,04	1,301	8,008	0,022	0,01	2,002		0,04	0,14	4,004	12,412	4,204
	-горошек зеленый консервы	30,8	-35,00%	20,02	0,621	0,04	1,301	8,008	0,022	0,01	2,002		0,04	0,14	4,004	12,412	4,204
212М	2. Омлет с колбасными изделиями			160	17,388	36,538	3	410,604	0,158	0,529	0,446	360,939	0,865	2,983	104,502	275,389	23,816
	-яйца куриные (шт.)	0,914		0,914	11,608	10,511	0,64	143,498	0,064	0,402		228,5	0,548	2,285	50,27	175,488	10,968

	-молоко пастер. 2,5% жирности	34,286		34,286	0,994	0,857	1,646	18,514	0,014	0,051	0,446	6,857		0,034	41,143	30,857	4,8
	-масло сладко-сливочное	6,857		6,857	0,034	5,657	0,055	51,29		0,007		40,456	0,069	0,014	0,823	1,303	
	-колбаса докторская	37,714	- 3,00%	36,583	4,683	8,121	0,549	94,017	0,08	0,055		3,658	0,11	0,622	10,609	65,117	8,048
	-масло сладко-сливочное	2,379		2,379	0,012	1,963	0,019	17,795		0,002		14,036	0,024	0,005	0,285	0,452	
	-масло сладко-сливочное	11,429		11,429	0,057	9,429	0,091	85,489		0,011		67,431	0,114	0,023	1,371	2,172	
№ 494П	3. Чай с лимоном.			200	0,163	0,007	15,391	63,484	0,003	0,006	2,866		0,014	0,497	14,741	5,669	5,045
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		
	-лимон	8	- 12,00 %	7,04	0,063	0,007	0,211	2,394	0,003	0,001	2,816		0,014	0,042	2,816	1,549	0,845
	-вода питьевая	150		150											6,75		1,5
	-чай-заварка	0		50	0,1		0,21	1,24		0,005	0,05			0,41	4,725	4,12	2,7
№108П	4. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука выш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
№ 389М	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п			200	1		25,4	110	0,04	0,08	8	0,54		0,4	40	36	20
	-сок абрикосовый	200		200	1		25,4	110	0,04	0,08	8	0,54		0,4	40	36	20
	Всего:			630	22,972	36,985	69,692	694,59 5	0,278	0,641	13,314	361,47 9	1,469	4,57	173,24 7	361,97	60,065
	Обед																
№ 71М	1. Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)			100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10		0,1	0,6	23	42	14
	-огурцы свежие	107,52 7	- 7,00%	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10		0,1	0,6	23	42	14
№ 131П	2. Свекольник с мясом, со сметаной.			250	4,355	7,242	15,09	143,24	0,131	0,078	11,146	3	0,936	1,505	46,041	82,608	31,164
	-свекла	79,379	- 25,00 %	59,534	0,789	0,046	4,338	20,925	0,006	0,015	0,953		0,06	0,631	17,058	19,376	9,914
	-картофель	64,4	- 35,00 %	41,86	0,837	0,167	6,823	32,232	0,05	0,029	8,372		0,042	0,377	4,186	24,279	9,628
	-морковь	12,404	- 25,00 %	9,303	0,107	0,007	0,532	2,619	0,003	0,004	0,074		0,037	0,049	1,945	3,873	2,676

	-лук репчатый	12,465	- 16,00 %	10,471	0,138	0,018	0,781	3,842	0,004	0,002	0,419		0,021	0,073	2,856	5,283	1,275
	-масло подсолнечное рафинированое	1,511		1,511		1,509		13,584					0,665			0,03	
	-сахар песок	1,86		1,86			1,856	7,421						0,006	0,056		
	-вода питьевая	186,04 6		186,04 6											8,372		1,86
	-томатная паста	2,791		2,791	0,134		0,53	2,847	0,004	0,005	1,256		0,028	0,064	0,558	1,898	1,396
	-соль	1,395		1,395										0,04	5,134	1,046	0,307
	-лавровый лист	0,001		0,001													
	-мясо отварное свинина (для супов)	0		10	2,228	4,834	0,065	52,686	0,062	0,019	0,065		0,069	0,256	2,003	24,169	3,717
	-сметана 15% жирности	5		5	0,122	0,66	0,164	7,084	0,001	0,004	0,008	3	0,015	0,009	3,872	2,654	0,392
№ 294М	3. Биточки рубленые из кур.			100	14,091	16,224	16,254	262,27 8	0,084	0,122	0,529	21,887	3,169	1,826	47,805	153,42 1	25,382
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	18		18	1,368	0,144	8,856	36,9	0,02	0,005			0,198	0,198	3,6	11,7	2,52
	-сухари панировочные	10		10	1,32		6,15	29,88	0,03	0,014				0,8	4,8	35,5	10,2
	-масло подсолнечное рафинированое	6		6		5,994		53,94					2,64			0,12	
	-куры потрош. 1 категории	154	- 57,00 %	66,22	10,649	9,436		127,51 8	0,024	0,064	0,191	16,687	0,331	0,802	8,205	82,701	9,022
	-молоко пастер. 2,5% жирности	26		26	0,754	0,65	1,248	14,04	0,01	0,039	0,338	5,2		0,026	31,2	23,4	3,64
16.18п/ф	4. Соус сметанный с томатом и луком			25	0,521	1,288	2,271	23,09	0,011	0,012	1,647	8,575	0,082	0,137	9,043	9,764	2,95
	-сметана 15% жирности	5,625		5,625	0,146	0,844	0,203	9,113	0,002	0,006	0,023	5,625	0,017	0,011	4,95	3,431	0,506
	-мука пшеничная высш.сорт	1,688		1,688	0,182	0,022	1,18	5,638	0,003	0,001			0,025	0,02	0,304	1,452	0,27
	-вода питьевая	16,875		16,875											0,759		0,169
	-лук репчатый	5,95	- 16,00 %	4,998	0,07	0,01	0,41	2,049	0,002	0,001	0,5		0,01	0,04	1,549	2,899	0,7
	-масло сладко-сливочное	0,5		0,5	0,003	0,413	0,004	3,74		0,001		2,95	0,005	0,001	0,06	0,095	
	-соль	0,25		0,25										0,007	0,92	0,188	0,055
	-томатная паста	2,5		2,5	0,12		0,475	2,55	0,004	0,004	1,125		0,025	0,058	0,5	1,7	1,25

№ 203М	5. Макароны изделия отварные			180	6,975	8,244	44,487	280,26	0,107	0,034		53,1	1,035	1,026	13,05	56,52	10,08
	-макаронные изделия высш.сорт	63		63	6,93	0,819	44,415	212,94	0,107	0,025			0,945	1,008	11,97	54,81	10,08
	-масло сладко-сливочное	9		9	0,045	7,425	0,072	67,32		0,009		53,1	0,09	0,018	1,08	1,71	
№ 520П	6. Напиток из плодов или ягод замороженных.			200	0,226		18,081	73,65			10,036			0,497	15,93	7,025	7,622
	-вода питьевая	160		160											7,2		1,6
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		
	-черешня	25,09		25,09	0,226		3,111	13,8			10,036			0,452	8,28	7,025	6,022
№108П	7. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
№109П	8. Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	-хлеб украинский формовой	60		60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	Всего:			965	34,728	34,218	147,044	1017,817	0,52	0,349	33,358	86,562	5,872	8,481	182,268	473,839	126,397
	Всего за 16й день:				76,572	90,766	300,724	2309,881	1,056	1,493	48,162	521,035	9,197	14,781	653,882	1167,818	235,918
	День 17																
	Завтрак																
№ 223М	1. Запеканка из творога с молоком гущенным.			160	27,38	19,614	35,846	434,925	0,098	0,475	0,874	126,182	0,621	1,304	291,567	373,071	45,544
	-творог 9% жирности	131,6	-1,00%	130,284	23,451	11,726	3,909	220,18	0,052	0,352	0,651	65,142	0,261	0,521	213,666	286,625	29,965
	-крупа манная	8,4		8,4	0,865	0,084	5,93	27,972	0,012	0,003			0,214	0,084	1,68	7,14	1,512
	-вода питьевая	26,25		26,25											1,181		0,263
	-сахар песок	11,2		11,2			11,178	44,688						0,034	0,336		
	-яйца куриные (шт.)	0,056		0,056	0,711	0,644	0,039	8,792	0,004	0,025		14	0,034	0,14	3,08	10,752	0,672
	-масло сладко-сливочное	5,6		5,6	0,028	4,62	0,045	41,888		0,006		33,04	0,056	0,011	0,672	1,064	
	-сухари панировочные	5,6		5,6	0,739		3,444	16,733	0,017	0,008				0,448	2,688	19,88	5,712
	-сметана 15% жирности	5,6		5,6	0,146	0,84	0,202	9,072	0,002	0,006	0,022	5,6	0,017	0,011	4,928	3,416	0,504
	-соль	0,526		0,526										0,015	1,936	0,395	0,116
	-молоко гущенное с сахаром 8,5% жирности	20		20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	8,4	0,04	0,04	61,4	43,8	6,8
№ 493П	2. Чай с сахаром			200	0,1		15,18	61,09		0,005	0,05			0,455	5,175	4,12	2,7

	-сахар песок	15		15			14,97	59,85					0,045	0,45			
	-чай-заварка	0		50	0,1		0,21	1,24		0,005	0,05		0,41	4,725	4,12	2,7	
№338М,389М	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)			150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
	-апельсин	150		150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
№108П	4. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	Всего:			560	32,63	20,314	87,776	663,015	0,214	0,54	90,924	126,182	1,471	2,759	357,742	444,191	74,744
	Обед																
№ 24М	1. Салат из свежих (или соленых) помидоров и огурцов.			80	0,772	4,91	2,468	58,217	0,033	0,036	15,288		2,505	0,61	21,426	24,355	13,336
	-томаты грунтовые	45,2	- 15,00 %	38,42	0,423	0,077	1,46	9,221	0,023	0,015	9,605		0,269	0,346	5,379	9,989	7,684
	-огурцы свежие	35,04	- 20,00 %	28,032	0,224	0,028	0,701	3,924	0,008	0,011	2,803		0,028	0,168	6,447	11,773	3,924
	-масло подсолнечное рафинированое	4,8		4,8		4,795		43,152					2,112			0,096	
	-лук зеленый	12	- 20,00 %	9,6	0,125	0,01	0,307	1,92	0,002	0,01	2,88		0,096	0,096	9,6	2,496	1,728
№99М	2. Суп из овощей.			250	1,81	6,231	9,903	103,211	0,077	0,05	19,141		2,785	0,723	23,06	48,02	19,904
	-капуста белокочанная	25	- 20,00 %	20	0,36	0,02	0,94	5,6	0,006	0,008	9		0,02	0,12	9,6	6,2	3,2
	-картофель	64,52	- 35,00 %	41,938	0,839	0,168	6,836	32,292	0,05	0,029	8,388		0,042	0,377	4,194	24,324	9,646
	-морковь	13,333	- 25,00 %	10	0,122	0,009	0,628	3,08	0,004	0,006	0,2		0,04	0,061	2,376	4,785	3,306
	-лук репчатый	12	- 16,00 %	10,08	0,133	0,018	0,752	3,699	0,004	0,002	0,403		0,02	0,07	2,75	5,086	1,228
	-горошек зеленый консервы	11,5		11,5	0,357	0,023	0,748	4,6	0,013	0,006	1,15		0,023	0,081	2,3	7,13	2,415

	-масло подсолнечное рафинированое	6		6		5,994		53,94					2,64			0,12	
	-соль	0,5		0,5										0,015	1,84	0,375	0,11
№256М	3. Мясо тушеное в томатном соусе			100	10,6	26,703	3,331	296,599	0,295	0,099	3,758		2,619	1,339	8,63	116,59	21,274
	-свинина мясная	87	-15,00%	73,95	9,94	21,67		234,794	0,277	0,083			0,296	1,094	4,555	105,512	15,441
	-морковь	5	-25,00%	3,75	0,049	0,004	0,259	1,313	0,002	0,003	0,188		0,015	0,026	1,013	2,063	1,425
	-лук репчатый	5	-16,00%	4,2	0,059	0,008	0,344	1,722	0,002	0,001	0,42		0,008	0,034	1,302	2,436	0,588
	-масло подсолнечное рафинированое	5		5		4,995		44,95					2,2			0,1	
	-томатная паста	7		7	0,336		1,33	7,14	0,011	0,012	3,15		0,07	0,161	1,4	4,76	3,5
	-мука пшеничная высш.сорт	2		2	0,216	0,026	1,398	6,68	0,003	0,001			0,03	0,024	0,36	1,72	0,32
№305М	4. Рис припущенный.			180	4,397	5,821	46,204	254,816	0,05	0,031		37,17	0,344	0,657	13,59	95,283	32,492
	-крупа рисовая	63	-1,00%	62,37	4,366	0,624	46,154	207,692	0,05	0,025			0,281	0,624	4,99	93,555	31,185
	-масло сладко-сливочное	6,3		6,3	0,032	5,198	0,05	47,124		0,006		37,17	0,063	0,013	0,756	1,197	
	-соль	0,708		0,708										0,021	2,605	0,531	0,156
	-вода питьевая	132,3		132,3											5,239		1,151
№507П	5. Компот из свежих яблок с ягодами с/м			200	0,371	0,244	20,447	90,443	0,02	0,016	10,325		0,502	1,177	20,85	9,037	11,326
	-яблоки	45,4	-12,00%	39,952	0,16	0,16	3,915	18,777	0,012	0,008	3,995		0,08	0,879	6,392	4,395	3,196
	-вода питьевая	180		180											8,1		1,8
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		
	-клюква	42,2		42,2	0,211	0,084	1,561	11,816	0,008	0,008	6,33		0,422	0,253	5,908	4,642	6,33
	-лимонная кислота	0,2		0,2													
№108П	6. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7

№109П	7. Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	-хлеб украинский формовой	60		60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	Всего:			920	25,71	45,03	130,713	1024,586	0,633	0,296	48,512	37,17	9,305	7,396	114,956	415,785	133,533
	Всего за 17й день:				73,665	85,916	301,129	2268,904	1,068	1,175	164,414	322,574	15,239	13,064	595,048	1074,102	259,389
	День 18																
	Завтрак																
№ 293М	1. Курица запеченная в сметане.			60	14,267	15,585	0,043	197,532	0,025	0,074	0,113	15,439	2,058	1,002	12,208	103,309	11,324
	-куры потрош. 1 категории	130,8	- 28,00 %	94,176	14,236	11,809		163,224	0,025	0,072	0,108	14,239	0,471	0,992	10,269	102,325	11,163
	-сметана 15% жирности	1,2		1,2	0,031	0,18	0,043	1,944		0,001	0,005	1,2	0,004	0,002	1,056	0,732	0,108
	-масло подсолнечное рафинированое	3,6		3,6		3,596		32,364					1,584				0,072
	-соль	0,24		0,24										0,007	0,883	0,18	0,053
№ 203М	2. Макароны изделия отварные			180	6,975	8,244	44,487	280,26	0,107	0,034		53,1	1,035	1,026	13,05	56,52	10,08
	-макаронные изделия высш.сорт	63		63	6,93	0,819	44,415	212,94	0,107	0,025			0,945	1,008	11,97	54,81	10,08
	-масло сладко-сливочное	9		9	0,045	7,425	0,072	67,32		0,009		53,1	0,09	0,018	1,08	1,71	
№ 494П	3. Чай с лимоном.			200	0,163	0,007	15,391	63,484	0,003	0,006	2,866		0,014	0,497	14,741	5,669	5,045
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		
	-лимон	8	- 12,00 %	7,04	0,063	0,007	0,211	2,394	0,003	0,001	2,816		0,014	0,042	2,816	1,549	0,845
	-вода питьевая	150		150											6,75		1,5
	-чай-заварка	0		50	0,1		0,21	1,24		0,005	0,05			0,41	4,725	4,12	2,7
№338М,389М	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)			150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
	-апельсин	150		150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
№108П	5. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	Всего:			640	26,556	24,536	96,671	708,276	0,25	0,174	92,979	68,539	3,958	3,525	100,999	232,498	52,948

	Обед																
№ 71М	1. Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)			100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10		0,1	0,6	23	42	14
	-огурцы свежие	107,527	-7,00%	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10		0,1	0,6	23	42	14
№ 104М	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.			250	8,541	16,183	14,655	238,53	0,298	0,144	8,132	17,5	1,126	1,7	27,744	134,331	34,303
	-картофель	134,97	-35,00%	87,731	1,649	0,309	13,013	61,429	0,076	0,049	7,018		0,088	0,687	7,72	44,269	17,555
	-морковь	11,696	-25,00%	8,772	0,107	0,008	0,551	2,701	0,004	0,005	0,175		0,035	0,053	2,084	4,197	2,9
	-лук репчатый	10,461	-16,00%	8,787	0,116	0,015	0,656	3,225	0,003	0,001	0,351		0,018	0,061	2,397	4,434	1,07
	-масло подсолнечное рафинированое	1,754		1,754		1,752		15,768					0,772			0,035	
	-вода питьевая	153,509		153,509											6,908		1,535
	-соль	0,175		0,175										0,005	0,644	0,131	0,039
	-томатная паста	0,526		0,526	0,025		0,1	0,537	0,001	0,001	0,237		0,005	0,012	0,105	0,358	0,263
	-фрикадельки мясные (из свинины)	0		35	6,644	14,099	0,336	154,871	0,214	0,087	0,35	17,5	0,209	0,881	7,885	80,907	10,941
№345П	3. Биточки рыбные (из минтая).			100	16,501	4,598	10,141	142,692	0,125	0,183	0,583	60,11	0,559	1,243	61,13	246,37	50,475
	-рыба минтай филе	90	-11,00%	80,1	12,736	0,721		57,672	0,088	0,088	0,401	8,01	0,24	0,641	32,04	192,24	44,055
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	19		19	1,444	0,152	9,348	38,95	0,021	0,006			0,209	0,209	3,8	12,35	2,66
	-молоко пастер. 2,5% жирности	14		14	0,406	0,35	0,672	7,56	0,006	0,021	0,182	2,8		0,014	16,8	12,6	1,96
	-яйца куриные (шт.)	0,15		0,15	1,905	1,725	0,105	23,55	0,011	0,066		37,5	0,09	0,375	8,25	28,8	1,8
	-масло сладко-сливочное	2		2	0,01	1,65	0,016	14,96		0,002		11,8	0,02	0,004	0,24	0,38	
16.18п/ф	4. Соус сметанный с томатом и луком			25	0,521	1,288	2,271	23,09	0,011	0,012	1,647	8,575	0,082	0,137	9,043	9,764	2,95
	-сметана 15% жирности	5,625		5,625	0,146	0,844	0,203	9,113	0,002	0,006	0,023	5,625	0,017	0,011	4,95	3,431	0,506
	-мука пшеничная высш.сорт	1,688		1,688	0,182	0,022	1,18	5,638	0,003	0,001			0,025	0,02	0,304	1,452	0,27

	-вода питьевая	16,875		16,875											0,759		0,169
	-лук репчатый	5,95	- 16,00 %	4,998	0,07	0,01	0,41	2,049	0,002	0,001	0,5		0,01	0,04	1,549	2,899	0,7
	-масло сладко-сливочное	0,5		0,5	0,003	0,413	0,004	3,74		0,001		2,95	0,005	0,001	0,06	0,095	
	-соль	0,25		0,25										0,007	0,92	0,188	0,055
	-томатная паста	2,5		2,5	0,12		0,475	2,55	0,004	0,004	1,125		0,025	0,058	0,5	1,7	1,25
№ 128М	5. Картофельное пюре			180	3,504	12,224	21,748	175,24 3	0,105	0,117	5,184	56,055	0,237	1,072	45,626	92,541	30,102
	-картофель	251,42 9	- 40,00 %	150,85 7	2,666	0,467	20,363	96,321	0,094	0,068	4,827		0,151	1,028	11,682	66,227	26,262
	-молоко пастер. 2,5% жирности	27,429		27,429	0,795	0,686	1,317	14,812	0,011	0,041	0,357	5,486		0,027	32,915	24,686	3,84
	-масло сладко-сливочное	8,571		8,571	0,043	11,071	0,069	64,111		0,009		50,569	0,086	0,017	1,029	1,628	
№ 508П	6. Компот из смеси сухофруктов.			200			14,97	59,85				0,003		0,045	9,45		2
	-сухофрукты (смесь)	26		26								0,003					
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		
	-лимонная кислота	0,002		0,002													
	-вода питьевая	200		200											9		2
	-витамин с	5		5													
№108П	7. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
№109П	8. Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	-хлеб украинский формовой	60		60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	Всего:			965	37,627	35,513	114,64 6	874,70 5	0,725	0,559	25,546	142,24 2	2,654	7,687	203,39 2	647,50 6	169,03
	Всего за 18й день:				77,561	74,653	311,67 7	2171,6 1	1,178	0,9	121,61 5	283,73 6	8,667	13,122	377,10 7	1028,8 34	248,33 4
	День 19																
	Завтрак																
№ 14М	1. Масло сливочное (порциями)			10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01		59	0,1	0,02	1,2	1,9	
	-масло сладко-сливочное	10		10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01		59	0,1	0,02	1,2	1,9	

№ 173М	2. Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным			200	8,65	3,15	44,738	242,44	0,19	0,2	1,3	20	0,9	2,327	143,984	220,725	44,666
	-крупка пшеничная полтавская	50		50	5,75	0,65	33,95	164,5	0,15	0,05			0,9	2,2	20	130,5	30
	-молоко пастер. 2,5% жирности	100		100	2,9	2,5	4,8	54	0,04	0,15	1,3	20		0,1	120	90	14
	-вода питьевая	60		60											2,7		0,6
	-сахар песок	6		6			5,988	23,94						0,018	0,18		
	-масло сладко-сливочное	10		10	2	8,25	0,08	74,8		0,01		59	0,1	0,02	1,2	1,9	
	-соль	0,3		0,3										0,009	1,104	0,225	0,066
№ 493П	3. Чай с сахаром			200	0,1		15,18	61,09		0,005	0,05			0,455	5,175	4,12	2,7
	-сахар песок	15		15			14,97	59,85						0,045	0,45		
	-чай-заварка	0		50	0,1		0,21	1,24		0,005	0,05			0,41	4,725	4,12	2,7
№ 555	4. Выпечка песочная.			60	2,785	14,514	17,048	210,34	0,045	0,061		113,888	0,475	0,688	16,636	42,239	7,452
	-вода питьевая	1,611		1,611											0,072		0,016
	-масло сладко-сливочное	16,32		16,32	0,082	13,464	0,131	122,074		0,016		96,288	0,163	0,033	1,958	3,101	
	-мука пшеничная высш.сорт	14,74	-1,00%	14,593	1,576	0,19	10,2	48,739	0,025	0,006			0,219	0,175	2,627	12,55	2,335
	-яйца куриные (шт.)	0,08	-12,00%	0,07	0,894	0,81	0,049	11,053	0,005	0,031		17,6	0,042	0,176	3,872	13,517	0,845
	-сода	0,003		0,003													
	-изюм	10,34	-2,00%	10,133	0,233	0,051	6,668	28,474	0,015	0,008			0,051	0,304	8,107	13,072	4,256
№108П	5. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	Всего:			520	15,385	26,314	101,646	691,17	0,29	0,291	1,35	192,888	2,025	4,039	176,995	301,484	61,818
	Обед																
№ 71М,70М,131 М	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным.			80/20	1,26	0,12	3,3	19,2	0,046	0,042	10		0,12	0,62	22,4	46	15,4
	-огурцы свежие	86,022	-7,00%	80	0,64	0,08	2	11,2	0,024	0,032	8		0,08	0,48	18,4	33,6	11,2

	-горошек зеленый консервы	30,769	- 35,00 %	20	0,62	0,04	1,3	8	0,022	0,01	2		0,04	0,14	4	12,4	4,2
3.29 (Акт проработки)	2. Суп с морской капустой с яйцом, со сметаной.			250	5,267	8,844	14,569	159,055	0,125	0,182	16,029	64,75	2,469	4,033	45,577	118,269	53,173
	-картофель	97,561	- 25,00 %	73,171	1,463	0,293	11,927	56,341	0,088	0,051	14,634		0,073	0,659	7,317	42,439	16,829
	-лук репчатый	25,756	- 16,00 %	21,635	0,285	0,038	1,614	7,939	0,008	0,003	0,865		0,043	0,151	5,902	10,917	2,635
	-морковь	12,975	- 20,00 %	10,38	0,127	0,009	0,652	3,197	0,004	0,006	0,208		0,042	0,063	2,466	4,967	3,432
	-масло подсолнечное рафинированое	4,878		4,878		4,873		43,853					2,146			0,098	
	-лавровый лист	0,001		0,001													
	-соль	1,464		1,464										0,042	5,388	1,098	0,322
	-яйца куриные (шт.)	0,244		0,244	3,099	2,806	0,171	38,308	0,017	0,107		61	0,146	0,61	13,42	46,848	2,928
	-морская капуста мороженая	15,61		15,61	0,14			0,562	0,006	0,009	0,312			2,498	6,244	8,586	26,537
	-сметана 15% жирности	6,25		6,25	0,153	0,825	0,205	8,855	0,001	0,005	0,01	3,75	0,019	0,011	4,84	3,317	0,489
№ 291М	3. Плов (из мяса птицы).			250	16,267	21,795	46,37	447,259	0,088	0,105	4,535	11,486	5,932	1,729	20,642	187,572	47,834
	-куры потрош. 1 категории	176,667	- 57,00 %	75,967	11,484	9,526		131,664	0,02	0,058	0,088	11,486	0,38	0,8	8,283	82,54	9,004
	-масло подсолнечное рафинированое	11,667		11,667		11,655		104,886					5,133			0,233	
	-лук репчатый	13,333	- 16,00 %	11,2	0,147	0,02	0,836	4,11	0,004	0,002	0,448		0,022	0,078	3,055	5,651	1,364
	-морковь	16,667	- 25,00 %	12,5	0,153	0,011	0,785	3,85	0,005	0,007	0,25		0,05	0,076	2,97	5,981	4,133
	-томатная паста	8,333		8,333	0,4		1,583	8,5	0,012	0,014	3,75		0,083	0,192	1,667	5,666	4,167
	-крупа рисовая	58,333		58,333	4,083	0,583	43,166	194,249	0,047	0,023			0,262	0,583	4,667	87,5	29,167
№ 349М	4. Компот из смеси сухофруктов с курагой.			200	0,52	0,03	25,06	103	0,01	0,02	0,4	0,001	0,55	0,38	25,6	14,6	12,5
	-сухофрукты (смесь)	10		10								0,001					

	-сахар песок	20		20			19,96	79,8						0,06	0,6		
	-лимонная кислота	0,2		0,2													
	-вода питьевая	200		200											9		2
	-курага	10		10	0,52	0,03	5,1	23,2	0,01	0,02	0,4		0,55	0,32	16	14,6	10,5
№108П	5. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
№109П	6. Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	-хлеб украинский формовой	60		60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,048				2,34	17,4	90	28,2
	Всего:			910	31,074	31,909	137,659	949,814	0,426	0,412	30,965	76,237	9,621	9,653	141,619	488,941	164,107
	Всего за 19й день:				66,052	82,409	332,176	2318,679	0,999	1,317	35,177	345,815	17,185	15,227	715,542	1189,044	286,526
	День 20																
	Завтрак																
№ 204М)	1. Макароны отварные с сыром.			160	10,483	12,796	32,129	287,109	0,087	0,095	0,164	98,793	0,864	1,01	220,403	159,073	15,76
	-масло сладко-сливочное	6,4		6,4	0,032	5,28	0,051	47,872		0,006		37,76	0,064	0,013	0,768	1,216	
	-сыр российский	25,796	-9,00%	23,474	5,446	6,925		85,447	0,009	0,07	0,164	61,033	0,117	0,235	206,574	117,372	8,216
	-соль	1,2		1,2										0,035	4,416	0,9	0,264
	-макаронные изделия высш.сорт	45,5		45,5	5,005	0,592	32,078	153,79	0,077	0,018			0,683	0,728	8,645	39,585	7,28
№ 382М	2. Какао с молоком.			200	3,872	3,1	25,168	145,36	0,044	0,158	1,3	20	0,012	1,04	130,67	116,2	32,1
	-какао-порошок	4		4	0,972	0,6	0,408	11,56	0,004	0,008			0,012	0,88	5,12	26,2	17
	-вода питьевая	110		110											4,95		1,1
	-сахар песок	20		20			19,96	79,8						0,06	0,6		
	-молоко пастер. 2,5% жирности	100		100	2,9	2,5	4,8	54	0,04	0,15	1,3	20		0,1	120	90	14
№338М,389М	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)			150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
	-апельсин	150		150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90		0,3	0,45	51	34,5	19,5
№108П	4. Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50		50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015			0,55	0,55	10	32,5	7

