

«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 7-11 лет 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	P	Mg
	<b>День 1</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№ 1М	1. Бутерброд с маслом сливочным			40	4,33	8,49	14,84	136,3	0,033	0,019		59	0,43	0,35	7,2	21,4	4,2
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	30		30	2,28	0,24	14,76	61,5	0,033	0,009			0,33	0,33	6	19,5	4,2
	-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	11,925	4,12	4,2
	-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
	-вода питьевая	150		150											6,75		1,5





279М	1. Тефтели 2-й вариант (из свинины)			50	6,643	9,845	6,619	133,75 5	0,078	0,029	1,47		1,326	0,556	7,236	52,116	9,762
	-свинина мясная	37,5	- 15,00 %	31,875	5,786	7,233		80,244	0,062	0,023			0,128	0,357	1,521	34,423	5,038
	-вода питьевая	5		5											0,225		0,05
	-крупа рисовая	4,167		4,167	0,292	0,042	3,084	13,876	0,003	0,002			0,019	0,042	0,333	6,251	2,084
	-лук репчатый	17,5	- 16,00 %	14,7	0,206	0,029	1,205	6,027	0,007	0,003	1,47		0,029	0,118	4,557	8,526	2,058
	-масло подсолнечное рафинированое	2,5		2,5		2,498		22,475					1,1			0,05	
	-мука пшеничная высш.сорт	3,333		3,333	0,36	0,043	2,33	11,132	0,006	0,001			0,05	0,04	0,6	2,866	0,533
16.19п/ф	2. Соус красный основной			25	1,568	1,536	2,661	30,019	0,008	0,007	0,905	7,375	0,076	0,094	2,106	5,332	2,133
	-бульон мясной	25		25	1,175	0,468	0,123	8,548									
	-мука пшеничная высш.сорт	2,525	- 1,00%	2,5	0,27	0,032	1,747	8,349	0,004	0,001			0,037	0,03	0,45	2,15	0,4
	-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	
	-морковь	2,783	- 25,00 %	2,087	0,027	0,002	0,144	0,731	0,001	0,001	0,104		0,008	0,015	0,564	1,148	0,793
	-лук репчатый	1,492	- 16,00 %	1,253	0,018	0,003	0,103	0,514	0,001		0,125		0,003	0,01	0,389	0,727	0,175
	-сахар песок	0,25		0,25			0,25	0,998						0,001	0,008		
	-лавровый лист	0,008		0,008													
	-соль	0,067		0,067										0,002	0,247	0,05	0,015
	-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			150	5,813	6,87	37,073	233,55	0,089	0,029		44,25	0,863	0,855	10,875	47,1	8,4
	-макаронные изделия высш.сорт	52,5		52,5	5,775	0,683	37,013	177,45	0,089	0,021			0,788	0,84	9,975	45,675	8,4
	-масло сладко-сливочное	7,5		7,5	0,038	6,188	0,06	56,1		0,008		44,25	0,075	0,015	0,9	1,425	
№ 493П	4. Чай с сахаром			200	0,1		15,18	61,09		0,005	0,05			0,455	11,925	4,12	4,2
	-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
	-вода питьевая	150		150											6,75		1,5

№338М,389М	5. 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	6. Хлеб пшеничный			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
	<b>Всего:</b>			<b>615</b>	<b>18,514</b>	<b>18,871</b>	<b>93,362</b>	<b>604,913</b>	<b>0,28</b>	<b>0,126</b>	<b>92,425</b>	<b>51,625</b>	<b>3,004</b>	<b>2,85</b>	<b>91,142</b>	<b>169,169</b>	<b>49,596</b>
	<b>Обед</b>																
№71М,70М,133М	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно			60	0,66	0,12	2,28	14,4									
	-томаты свежие	60		60	0,66	0,12	2,28	14,4									
№113М	2. Суп-лапша домашняя с мясом курицы.			200	4,299	3,118	10,924	84,881	0,032	0,019	3,998	3,301	1,004	0,459	28,154	32,772	8,986
	-лук репчатый	9,256	- 16,00 %	7,775	0,102	0,014	0,58	2,853	0,003	0,001	0,311		0,016	0,054	2,121	3,923	0,947
	-масло подсолнечное рафинированое	1,543		1,543		1,541		13,872					0,679			0,031	
	-вода питьевая	183,189		183,189											8,244		1,832
	-соль	1,157		1,157										0,034	4,258	0,868	0,255
	-лапша домашняя	0		16,5	1,614	0,233	10,133	49,013	0,025	0,008		0,969	0,22	0,195	4,37	13,498	2,478
	-мясо отварное куриное (для супов).	0		10	1,493	1,32	0,029	17,967	0,004	0,009	0,087	2,333	0,047	0,131	3,282	12,172	1,435
	-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)			90	10,233	20,454	13,505	274,272	0,173	0,065			2,817	1,635	11,67	113,638	22,061
	-свинина мясная	77,4	- 15,00 %	65,79	7,814	14,93		165,624	0,128	0,047			0,263	0,736	3,138	71,05	10,397
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	16,2		16,2	1,231	0,13	7,97	33,21	0,018	0,005			0,178	0,178	3,24	10,53	2,268
	-сухари панировочные	9		9	1,188		5,535	26,892	0,027	0,013				0,72	4,32	31,95	9,18
	-масло подсолнечное рафинированое	5,4		5,4		5,395		48,546					2,376			0,108	
	-вода питьевая	21,6		21,6											0,972		0,216

16.20п/ф	4. Соус томатный			25	0,616	1,085	4,005	28,464	0,012	0,009	1,5	7,375	0,108	0,138	3,063	6,276	2,513
	-мука пшеничная высш.сорт	4,168		4,168	0,45	0,054	2,913	13,921	0,007	0,002			0,063	0,05	0,75	3,584	0,667
	-вода питьевая	12,5		12,5											0,563		0,125
	-соль	0,25		0,25										0,007	0,92	0,188	0,055
	-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	3,333		3,333	0,16		0,633	3,4	0,005	0,006	1,5		0,033	0,077	0,667	2,266	1,667
	-сахар песок	0,454	- 1,00%	0,449			0,449	1,793						0,001	0,013		
№ 171М	5. Каша гречневая рассыпчатая.			150	8,946	2,343	40,541	218,68	0,305	0,142			0,568	4,786	17,88	212,33	142,22
	-крупа гречневая ядрица	71		71	8,946	2,343	40,541	218,68	0,305	0,142			0,568	4,757	14,2	211,58	142
	-соль	1		1										0,029	3,68	0,75	0,22
№ 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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 109П	8. Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	-хлеб украинский формовой	50		50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	<b>Всего:</b>			<b>815</b>	<b>31,32</b>	<b>28,04</b>	<b>128,817</b>	<b>875,347</b>	<b>0,651</b>	<b>0,286</b>	<b>15,534</b>	<b>10,676</b>	<b>4,938</b>	<b>9,904</b>	<b>99,197</b>	<b>473,041</b>	<b>212,503</b>
	<b>Всего за 2й день:</b>				<b>62,082</b>	<b>57,175</b>	<b>270,49</b>	<b>1824,259</b>	<b>1,116</b>	<b>0,836</b>	<b>113,094</b>	<b>91,482</b>	<b>9,669</b>	<b>13,934</b>	<b>454,231</b>	<b>915,708</b>	<b>308,466</b>
	<b>День 3</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№345П	1. Биточки рыбные (из минтая).			50	8,25	2,299	5,071	71,346	0,063	0,091	0,291	30,055	0,28	0,621	30,565	123,185	25,238
	-рыба минтай филе	45	- 11,00 %	40,05	6,368	0,36		28,836	0,044	0,044	0,2	4,005	0,12	0,32	16,02	96,12	22,028
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	9,5		9,5	0,722	0,076	4,674	19,475	0,01	0,003			0,105	0,105	1,9	6,175	1,33

	-яйца куриные (шт.)	0,075		0,075	0,953	0,863	0,053	11,775	0,005	0,033		18,75	0,045	0,188	4,125	14,4	0,9
	-масло сладко-сливочное	1		1	0,005	0,825	0,008	7,48		0,001		5,9	0,01	0,002	0,12	0,19	
	-молоко пастер. 2,5% жирности	7		7	0,203	0,175	0,336	3,78	0,003	0,011	0,091	1,4		0,007	8,4	6,3	0,98
16.19п/ф	2. Соус красный основной			25	1,568	1,536	2,661	30,019	0,008	0,007	0,905	7,375	0,076	0,094	2,106	5,332	2,133
	-бульон мясной	25		25	1,175	0,468	0,123	8,548									
	-мука пшеничная высш.сорт	2,52 5	- 1,00%	2,5	0,27	0,032	1,747	8,349	0,004	0,001			0,037	0,03	0,45	2,15	0,4
	-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	
	-морковь	2,78 3	- 25,00 %	2,087	0,027	0,002	0,144	0,731	0,001	0,001	0,104		0,008	0,015	0,564	1,148	0,793
	-лук репчатый	1,49 2	- 16,00 %	1,253	0,018	0,003	0,103	0,514	0,001		0,125		0,003	0,01	0,389	0,727	0,175
	-сахар песок	0,25		0,25			0,25	0,998						0,001	0,008		
	-лавровый лист	0,00 8		0,008													
	-соль	0,06 7		0,067										0,002	0,247	0,05	0,015
	-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.			150	2,924	10,43	18,13	152,45	0,087	0,099	4,32	51,771	0,206	0,895	38,124	77,28	25,085
	-картофель	209, 52 4	- 40,00 %	125,71 4	2,222	0,389	16,969	80,267	0,078	0,056	4,023		0,126	0,856	9,735	55,189	21,885
	-молоко пастер. 2,5% жирности	22,8 57		22,857	0,663	3,44	1,097	12,343	0,009	0,034	0,297	4,571		0,023	27,428	20,571	3,2
	-масло сладко-сливочное	8		8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,008		47,2	0,08	0,016	0,96	1,52	
№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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 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
	<b>Всего:</b>			<b>665</b>	<b>18,362</b>	<b>15,86</b>	<b>88,42</b>	<b>533,846</b>	<b>0,263</b>	<b>0,37</b>	<b>14,229</b>	<b>99,941</b>	<b>1,001</b>	<b>2,957</b>	<b>189,665</b>	<b>317,818</b>	<b>88,896</b>
	<b>Обед</b>																
№67П	1. Салат картофельный с кальмарами			60	3,513	6,458	6,76	99,364	0,068	0,045	9,79		3,091	0,563	16,089	58,304	22,341
	-картофель	48	- 20,00 %	38,4	0,768	0,154	6,259	29,568	0,046	0,027	7,68		0,038	0,346	3,84	22,272	8,832
	-лук зеленый	8,4	- 20,00 %	6,72	0,087	0,007	0,215	1,344	0,001	0,007	2,016		0,067	0,067	6,72	1,747	1,21
	-кальмар (мясо)	20,4	- 23,00 %	15,708	2,658	0,304	0,286	14,512	0,02	0,011	0,094		0,346	0,15	5,529	34,165	12,299
	-масло подсолнечное рафинированное	6		6		5,994		53,94					2,64			0,12	
№ 96М	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной.			200	3,941	8,657	12,615	144,378	0,144	0,073	12,628	5	1,43	0,961	23,447	73,329	24,617
	-картофель	85,868	- 30,00 %	60,108	1,202	0,24	9,798	46,283	0,072	0,042	12,022		0,06	0,541	6,011	34,862	13,825
	-крупа рисовая	2,255	- 1,00%	2,232	0,156	0,022	1,652	7,434	0,002	0,001			0,01	0,022	0,179	3,349	1,116
	-морковь	9,923	- 25,00 %	7,442	0,091	0,007	0,467	2,292	0,003	0,004	0,149		0,03	0,045	1,768	3,561	2,46
	-лук репчатый	4,465	- 16,00 %	3,751	0,049	0,007	0,28	1,376	0,001	0,001	0,15		0,008	0,026	1,023	1,893	0,457
	-огурцы соленые	12,415	- 10,00 %	11,174	0,084	0,01	0,173	1,116	0,002	0,002	0,223		0,011	0,058	2,262	2,333	1,361
	-масло подсолнечное рафинированное	2,791		2,791		2,788		25,091					1,228			0,056	
	-вода питьевая	139,535		139,535											5,526		1,214
	-соль	0,075		0,075										0,002	0,276	0,056	0,017



	-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
№ 291М	3. Плов (из мяса птицы).			240	15,616	20,923	44,516	429,367	0,085	0,1	4,354	11,027	5,694	1,66	19,816	180,07	45,921
	-куры потрош. 1 категории	169,6	- 57,00 %	72,928	11,024	9,145		126,398	0,019	0,056	0,084	11,027	0,365	0,768	7,952	79,238	8,644
	-масло подсолнечное рафинированое	11,2		11,2		11,189		100,688					4,928			0,224	
	-лук репчатый	12,8	- 16,00 %	10,752	0,141	0,019	0,802	3,946	0,004	0,002	0,43		0,022	0,075	2,933	5,425	1,31
	-морковь	16	- 25,00 %	12	0,147	0,011	0,753	3,696	0,005	0,007	0,24		0,048	0,073	2,851	5,742	3,967
	-томатная паста	8		8	0,384		1,52	8,16	0,012	0,014	3,6		0,08	0,184	1,6	5,44	4
	-крупа рисовая	56		56	3,92	0,56	41,44	186,48	0,045	0,022			0,252	0,56	4,48	84	28
№ 348М	4. 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	5. Хлеб пшеничный.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 109П	6. Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	-хлеб украинский формовой	50		50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	<b>Всего:</b>			<b>790</b>	<b>30,451</b>	<b>37,019</b>	<b>133,531</b>	<b>980,309</b>	<b>0,445</b>	<b>0,311</b>	<b>27,573</b>	<b>16,027</b>	<b>11,756</b>	<b>6,275</b>	<b>123,453</b>	<b>441,903</b>	<b>144,978</b>
	<b>Всего за 3й день:</b>				<b>57,88</b>	<b>59,879</b>	<b>297,304</b>	<b>1914,187</b>	<b>0,841</b>	<b>0,753</b>	<b>41,802</b>	<b>166,846</b>	<b>13,862</b>	<b>10,37</b>	<b>335,987</b>	<b>840,467</b>	<b>247,911</b>
	<b>День 4</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№ 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	10,334	- 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			150	13,409	24,999	2,285	287,918	0,122	0,405	0,344	255,761	0,629	2,296	80,233	211,942	18,392
	-яйца куриные (шт.)	0,706		0,706	8,966	8,119	0,494	110,842	0,049	0,311		176,5	0,424	1,765	38,83	135,552	8,472
	-молоко пастер. 2,5% жирности	26,471		26,471	0,768	0,662	1,271	14,294	0,011	0,04	0,344	5,294		0,026	31,765	23,824	3,706
	-масло сладко-сливочное	5,294		5,294	0,026	4,368	0,042	39,599		0,005		31,235	0,053	0,011	0,635	1,006	
	-колбаса докторская	29,118	- 3,00%	28,244	3,615	6,27	0,424	72,588	0,062	0,042		2,824	0,085	0,48	8,191	50,275	6,214
	-масло сладко-сливочное	1,765		1,765	0,009	1,456	0,014	13,202		0,002		10,414	0,018	0,004	0,212	0,335	
	-масло сладко-сливочное	4,999		4,999	0,025	4,124	0,04	37,393		0,005		29,494	0,05	0,01	0,6	0,95	
№ 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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
	<b>Всего:</b>			<b>550</b>	<b>20,288</b>	<b>28,583</b>	<b>49,506</b>	<b>534,389</b>	<b>0,233</b>	<b>0,498</b>	<b>93,28</b>	<b>281,823</b>	<b>1,433</b>	<b>3,783</b>	<b>242,185</b>	<b>328,231</b>	<b>52,045</b>
	<b>Обед</b>																
№ 71М,70М	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке			60	0,57	0,09	1,89	11,4	0,027	0,024	10,5		0,24	0,45	11,1	20,4	10,2
	-томаты грунтовые	35,294	- 15,00 %	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	0,012	7,5		0,21	0,27	4,2	7,8	6
	-огурцы свежие	31,579	- 5,00%	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	0,012	3		0,03	0,18	6,9	12,6	4,2
№ 104М	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.			200	9,766	9,205	25,363	166,755	0,109	0,139	12,953	17,5	1,085	1,925	24,205	132,407	28,526

	-картофель	101,04	- 40,00 %	60,624	1,212	0,242	24,03 7	46,68	0,073	0,042	12,125		0,061	0,546	6,062	35,162	13,944
	-морковь	8,75	- 25,00 %	6,563	0,08	0,006	0,412	2,021	0,003	0,004	0,131		0,026	0,04	1,559	3,14	2,17
	-лук репчатый	8,4	- 16,00 %	7,056	0,087	0,011	0,479	2,364	0,002	0,001	0,113		0,014	0,043	1,694	3,098	0,748
	-масло подсолнечное рафинированное	1,75		1,75		1,748		15,733					0,77			0,035	
	-вода питьевая	122,5		122,5											5,513		1,225
	-соль	0,16		0,16										0,005	0,589	0,12	0,035
	-томатная паста	0,52		0,52	0,025		0,099	0,53	0,001	0,001	0,234		0,005	0,012	0,104	0,354	0,26
	-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.			90	13,027	30,969	3,717	346,30 3	0,216	0,082	4,717		3,85	1,651	19,504	135,37 3	26,205
	-свинина мясная	120,46 2	- 15,00 %	102,39 3	12,162	23,236		257,77	0,199	0,073			0,41	1,146	4,884	110,57 8	16,182
	-лук репчатый	33,231	- 16,00 %	27,914	0,367	0,049	2,083	10,243	0,01	0,004	1,117		0,056	0,194	7,615	14,085	3,4
	-масло подсолнечное рафинированное	7,692		7,692		7,684		69,151					3,384			0,154	
	-томатное пюре	13,846		13,846	0,498		1,634	9,138	0,007	0,004	3,6		0,277	2,769	9,692	6,369	
	-соль	1,151		1,151									0,033	4,236	0,863	0,253	
№ 143М	4. Рагу из овощей.			150	2,573	12,107	13,47	173,46 9	0,082	0,07	17,393	40,75	3,057	0,939	46,734	65,961	26,656
	-картофель	64,5	- 40,00 %	38,7	0,774	0,155	6,308	29,799	0,046	0,027	7,74		0,039	0,348	3,87	22,446	8,901
	-морковь	24	- 25,00 %	18	0,22	0,016	1,13	5,543	0,008	0,01	0,36		0,072	0,11	4,277	8,613	5,951
	-лук репчатый	31,5	- 16,00 %	26,46	0,348	0,047	1,974	9,71	0,01	0,004	1,058		0,053	0,184	7,218	13,352	3,223

	-капуста белокочанная	33,75	- 20,00 %	27	0,457	0,024	1,155	6,66	0,006	0,009	4,86		0,027	0,141	11,405	7,282	3,758
	-масло подсолнечное рафинированое	6		6		5,994		53,94					2,64			0,12	
	-лавровый лист	0,015		0,015													
	-соль	0,011		0,011											0,04	0,008	0,002
	-соус сметанный	0		45	0,667	1,738	2,693	29,329	0,012	0,014	0,045	11,25	0,137	0,103	13,885	11,081	2,934
	-масло сладко-сливочное	5		5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,005		29,5	0,05	0,01	0,6	0,95	
	-петрушка (зелень)	3	- 26,00 %	2,22	0,082	0,009	0,169	1,088	0,001	0,001	3,33		0,04	0,042	5,439	2,109	1,887
№ 520П	5. 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	6. Хлеб пшеничный.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 109П	7. Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	-хлеб украинский формовой	50		50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	<b>Всего:</b>			<b>790</b>	<b>32,502</b>	<b>53,291</b>	<b>87,845</b>	<b>952,576</b>	<b>0,563</b>	<b>0,367</b>	<b>55,599</b>	<b>58,25</b>	<b>8,672</b>	<b>7,851</b>	<b>139,973</b>	<b>462,166</b>	<b>128,308</b>
	<b>Всего за 4й день:</b>				<b>66,378</b>	<b>93,114</b>	<b>222,752</b>	<b>1897,515</b>	<b>0,969</b>	<b>1,333</b>	<b>153,052</b>	<b>402,11</b>	<b>11,675</b>	<b>13,572</b>	<b>652,964</b>	<b>1070,342</b>	<b>222,926</b>
	<b>День 5</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№ 223М	1. Запеканка из творога с молоком сгущенным.			150	24,221	17,027	33,752	385,413	0,079	0,381	0,463	93,573	0,58	1,137	248,423	314,586	38,808
	-творог 9% жирности	122,2	- 1,00%	120,978	20,469	9,581	3,303	181,322	0,035	0,261	0,242	36,293	0,242	0,421	174,595	231,552	24,208
	-крупа манная	7,8		7,8	0,803	0,078	5,507	25,974	0,011	0,003			0,199	0,078	1,56	6,63	1,404
	-сахар песок	10,4		10,4			10,379	41,496						0,031	0,312		
		<b>Брутто</b>	<b>Х.о.</b>	<b>Нетто</b>	<b>Б., г</b>	<b>Ж., г</b>	<b>У., г</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>

	-яйца куриные (шт.)	0,052		0,052	0,66	0,598	0,036	8,164	0,004	0,023		13	0,031	0,13	2,86	9,984	0,624
	-масло сладко-сливочное	5,2		5,2	0,026	4,29	0,042	38,896		0,005		30,68	0,052	0,01	0,624	0,988	
	-сухари панировочные	5,2		5,2	0,686		3,198	15,538	0,016	0,007				0,416	2,496	18,46	5,304
	-сметана 15% жирности	5,2		5,2	0,135	0,78	0,187	8,424	0,002	0,005	0,021	5,2	0,016	0,01	4,576	3,172	0,468
	-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	11,925	4,12	4,2
	-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
	-вода питьевая	150		150											6,75		1,5
№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			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
	<b>Всего:</b>			<b>540</b>	<b>28,711</b>	<b>17,647</b>	<b>80,762</b>	<b>593,003</b>	<b>0,183</b>	<b>0,443</b>	<b>90,513</b>	<b>93,573</b>	<b>1,32</b>	<b>2,482</b>	<b>319,348</b>	<b>379,206</b>	<b>68,108</b>
	<b>Обед</b>																
№ 20М,131М	1. Салат из огурцов свежих (или соленых) с горошком зеленым консервированным.			60	0,883	1,083	2,388	22,77	0,032	0,028	6,764		0,524	0,425	15,304	31,641	10,471
	-горошек зеленый консервы	22	- 35,00 %	14,3	0,443	0,029	0,93	5,72	0,016	0,007	1,43		0,029	0,1	2,86	8,866	3,003
	-лук репчатый	2,61	- 16,00 %	2,192	0,031	0,004	0,18	0,899	0,001		0,219		0,004	0,018	0,68	1,272	0,307
	-масло подсолнечное рафинированое	1		1		0,999		8,99					0,44			0,02	
	-огурцы свежие	55	- 7,00%	51,15	0,409	0,051	1,279	7,161	0,015	0,02	5,115		0,051	0,307	11,765	21,483	7,161
№ 99М	2. Суп из овощей.			200	2,93	6,308	7,924	100,424	0,063	0,049	18,678	2,333	2,312	0,733	26,965	50,872	18,722
		<b>Брутто</b>	<b>Х.о.</b>	<b>Нетто</b>	<b>Б., г</b>	<b>Ж., г</b>	<b>У., г</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>

	-капуста белокочанная	20	- 20,00 %	16	0,288	0,016	0,752	4,48	0,005	0,006	7,2		0,016	0,096	7,68	4,96	2,56
	-картофель	51,616	- 35,00 %	33,55	0,671	0,134	5,469	25,834	0,04	0,023	6,71		0,034	0,302	3,355	19,459	7,717
	-морковь	10,666	- 25,00 %	8	0,098	0,007	0,502	2,464	0,003	0,004	0,16		0,032	0,049	1,901	3,828	2,645
	-лук репчатый	9,6	- 16,00 %	8,064	0,106	0,014	0,602	2,959	0,003	0,001	0,323		0,016	0,056	2,2	4,069	0,982
	-горошек зеленый консервы	9,2	- 35,00 %	5,98	0,185	0,012	0,389	2,392	0,007	0,003	0,598		0,012	0,042	1,196	3,708	1,256
	-масло подсолнечное рафинированое	4,8		4,8		4,795		43,152					2,112			0,096	
	-соль	0,4		0,4										0,012	1,472	0,3	0,088
	-мясо отварное куриное (для супов).	0		10	1,493	1,32	0,029	17,967	0,004	0,009	0,087	2,333	0,047	0,131	3,282	12,172	1,435
	-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			90	8,499	19,633	2,998	223,17 4	0,146	0,062	3,382		2,357	0,965	6,842	81,846	15,768
	-свинина мясная	78,3	- 15,00 %	66,555	7,905	15,103		167,55	0,129	0,048			0,266	0,745	3,175	71,876	10,518
	-морковь	4,5	- 25,00 %	3,375	0,044	0,003	0,233	1,181	0,002	0,002	0,169		0,014	0,024	0,911	1,856	1,283
	-лук репчатый	4,5	- 16,00 %	3,78	0,053	0,008	0,31	1,55	0,002	0,001	0,378		0,008	0,03	1,172	2,192	0,529
	-масло подсолнечное рафинированое	4,5		4,5		4,496		40,455					1,98			0,09	
	-томатная паста	6,3		6,3	0,302		1,197	6,426	0,009	0,011	2,835		0,063	0,145	1,26	4,284	3,15
	-мука пшеничная высш.сорт	1,8		1,8	0,194	0,023	1,258	6,012	0,003	0,001			0,027	0,022	0,324	1,548	0,288
№ 203М	4. Макароны изделия отварные			150	5,813	6,87	37,073	233,55	0,089	0,029		44,25	0,863	0,855	10,875	47,1	8,4
	-макаронные изделия высш.сорт	52,5		52,5	5,775	0,683	37,013	177,45	0,089	0,021			0,788	0,84	9,975	45,675	8,4

	-масло сладко-сливочное	7,5		7,5	0,038	6,188	0,06	56,1		0,008		44,25	0,075	0,015	0,9	1,425	
№ 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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 109П	7. Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	-хлеб украинский формовой	50		50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	<b>Всего:</b>			<b>790</b>	<b>24,835</b>	<b>35,059</b>	<b>110,31</b>	<b>851,361</b>	<b>0,479</b>	<b>0,236</b>	<b>39,149</b>	<b>46,583</b>	<b>6,997</b>	<b>6,545</b>	<b>103,337</b>	<b>321,496</b>	<b>93,788</b>
	<b>Всего за 5й день:</b>				<b>64,092</b>	<b>66,617</b>	<b>249,43</b>	<b>1844,516</b>	<b>0,783</b>	<b>0,851</b>	<b>140,981</b>	<b>245,868</b>	<b>11,292</b>	<b>10,699</b>	<b>477,569</b>	<b>819,394</b>	<b>182,633</b>
	<b>День 6</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№ 290М	1. Мясо птицы тушенное в соусе			75	15,15	15,124	2,011	205,054	0,034	0,086	1,262	20,918	1,437	1,122	18,679	112,757	13,854
	-куры потрош. 1 категории	109	- 11,00 %	97,01	14,665	12,164		168,136	0,025	0,075	0,112	14,668	0,485	1,022	10,578	105,404	11,499
	-масло подсолнечное рафинированое	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.			150	3,701	4,856	38,892	214,095	0,042	0,026		30,975	0,289	0,538	10,119	79,814	27,372
	-крупа рисовая	52,5		52,5	3,675	0,525	38,85	174,825	0,042	0,021			0,236	0,525	4,2	78,75	26,25
	-масло сладко-сливочное	5,25		5,25	0,026	4,331	0,042	39,27		0,005		30,975	0,053	0,011	0,63	0,998	
	-соль	0,089		0,089										0,003	0,328	0,067	0,02
	-вода питьевая	110,25		110,25											4,961		1,103

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			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№338М,389М	5. 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
	<b>Всего:</b>			<b>615</b>	<b>27,113</b>	<b>23,7</b>	<b>97,901</b>	<b>711,009</b>	<b>0,224</b>	<b>0,327</b>	<b>92,562</b>	<b>71,893</b>	<b>2,478</b>	<b>3,59</b>	<b>218,468</b>	<b>369,271</b>	<b>98,426</b>

**Обед**

№ 71М,70М	1. Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры или огурцы) порционно			60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	0,024	6		0,06	0,36	13,8	25,2	8,4
	-огурцы свежие	63,158	-5,00%	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	0,024	6		0,06	0,36	13,8	25,2	8,4
№ 102М	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.			200	5,96	5,723	14,05	131,652	0,188	0,067	10,781	2,333	2,007	1,648	36,163	76,123	29,48
	-картофель	44,076	-25,00%	33,057	0,661	0,132	5,388	25,454	0,04	0,023	6,611		0,033	0,298	3,306	19,173	7,603
	-горох лущеный	15,429	-1,00%	15,275	3,513	0,244	7,347	45,671	0,137	0,027			0,076	1,069	13,594	34,521	13,442
	-лук репчатый	9,6	-16,00%	8,064	0,106	0,014	0,602	2,959	0,003	0,001	0,323		0,016	0,056	2,2	4,069	0,982
	-морковь	10	-20,00%	8	0,098	0,007	0,502	2,464	0,003	0,004	0,16		0,032	0,049	1,901	3,828	2,645
	-масло подсолнечное рафинированое	4		4			3,996						1,76			0,08	
	-вода питьевая	133,333		133,333											6		1,333
	-мясо отварное куриное (для супов).	0		10	1,493	1,32	0,029	17,967	0,004	0,009	0,087	2,333	0,047	0,131	3,282	12,172	1,435





	-вода питьевая	200		200											9		2	
	-витамин с	5		5														
№108П	7. Хлеб пшеничный.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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	
№ 109П	8. Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04					1,95	14,5	75	23,5
	-хлеб украинский формовой	50		50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04					1,95	14,5	75	23,5
	<b>Всего:</b>			<b>815</b>	<b>26,475</b>	<b>41,80</b>	<b>103,928</b>	<b>831,716</b>	<b>0,606</b>	<b>0,319</b>	<b>22,751</b>	<b>63,307</b>	<b>5,615</b>	<b>7,111</b>	<b>141,299</b>	<b>403,384</b>	<b>119,133</b>	
	<b>Всего за бй день:</b>				<b>63,029</b>	<b>87,34</b>	<b>285,489</b>	<b>2032,906</b>	<b>0,983</b>	<b>0,832</b>	<b>119,375</b>	<b>186,299</b>	<b>11,991</b>	<b>11,908</b>	<b>479,701</b>	<b>920,928</b>	<b>244,21</b>	
	<b>День 7</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
№ 204М	1. Макароны отварные с сыром.			200	13,026	16,162	38,682	354,19	0,012	0,098	0,21	125,2	0,23	0,385	273,733	153,306	11,027	
	-масло сладко-сливочное	8		8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,008		47,2	0,08	0,016	0,96	1,52		
	-сыр российский	30,928	-3,00%	30	6,96	8,85		109,201	0,012	0,09	0,21	78	0,15	0,3	264,001	150,001	10,5	
	-соль	2,38		2,38										0,069	8,758	1,785	0,524	
	-макаронные изделия(рожки)	54,778		54,778	6,026	0,712	38,618	185,15										
	-вода питьевая	0,286		0,286											0,013		0,003	
№ 446	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		
		<b>Брутто</b>	<b>Х.о.</b>	<b>Нетто</b>	<b>Б., г</b>	<b>Ж., г</b>	<b>У., г</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	
	-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	
№ 493П	3. Чай с сахаром			200	0,1		15,18	61,09		0,005	0,05			0,455	11,925	4,12	4,2	

	-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
	-вода питьевая	150		150											6,75		1,5
№108П	4. Хлеб пшеничный.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
	<b>Всего:</b>			<b>500</b>	<b>18,95</b>	<b>30,996</b>	<b>90,59</b>	<b>707,62</b>	<b>0,101</b>	<b>0,176</b>	<b>0,26</b>	<b>239,088</b>	<b>1,145</b>	<b>1,968</b>	<b>310,294</b>	<b>225,665</b>	<b>28,278</b>
	<b>Обед</b>																
№ 71М,70М,131 М	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным			40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	0,034	0,026	6		0,08	0,38	13,2	29,2	9,8
	-огурцы свежие	43,011	-7,00%	40	0,32	0,04	1	5,6	0,012	0,016	4		0,04	0,24	9,2	16,8	5,6
	-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
3.2(Акт проработки)	2. Суп с морской капустой с яйцом, со сметаной.			200	5,704	8,392	11,683	145,177	0,103	0,155	12,911	54,083	2,022	3,357	39,732	106,749	43,971
	-картофель	78,049	-25,00%	58,537	1,171	0,234	9,541	45,073	0,07	0,041	11,707		0,059	0,527	5,854	33,951	13,463
	-лук репчатый	20,605	-16,00%	17,308	0,228	0,03	1,292	6,351	0,006	0,003	0,692		0,035	0,12	4,722	8,734	2,108
	-морковь	10,38	-20,00%	8,304	0,101	0,007	0,521	2,557	0,004	0,005	0,166		0,033	0,051	1,973	3,973	2,745
	-масло подсолнечное рафинированое	3,902		3,902		3,898		35,079					1,717			0,078	
	-лавровый лист	0,001		0,001													
	-соль	1,171		1,171										0,034	4,309	0,878	0,258
	-яйца куриные (шт.)	0,195		0,195	2,477	2,243	0,137	30,615	0,014	0,086		48,75	0,117	0,488	10,725	37,44	2,34
	-морская капуста мороженая	12,488		12,488	0,112			0,45	0,005	0,007	0,25			1,998	4,995	6,868	21,23
	-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
	-мясо отварное куриное (для супов).	0		10	1,493	1,32	0,029	17,967	0,004	0,009	0,087	2,333	0,047	0,131	3,282	12,172	1,435

№ 265М	3. Плов (из свинины),			240	14,354	24,454	52,46	488,63 2	0,231	0,117	8,51		3,895	2	18,552	200,63	58,343
	-крупа рисовая	64,6		64,6	4,522	0,646	47,804	215,11 8	0,052	0,026			0,291	0,646	5,168	96,9	32,3
	-масло подсолнечное рафинированое	7		7		6,993		62,93					3,08			0,14	
	-лук репчатый	11,4	- 16,00 %	9,576	0,134	0,019	0,785	3,926	0,005	0,002	0,958		0,019	0,077	2,969	5,554	1,341
	-морковь	19	- 25,00 %	14,25	0,185	0,014	0,983	4,988	0,009	0,01	0,713		0,057	0,1	3,848	7,838	5,415
	-томатная паста	15,2		15,2	0,73		2,888	15,504	0,023	0,026	6,84		0,152	0,35	3,04	10,336	7,6
	-свинина мясная	87	- 15,00 %	73,95	8,783	16,781		186,16 7	0,144	0,053			0,296	0,828	3,528	79,862	11,687
№ 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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 109П	6. Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	-хлеб украинский формовой	50		50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	<b>Всего:</b>			<b>790</b>	<b>27,858</b>	<b>33,876</b>	<b>130,98 4</b>	<b>931,40 9</b>	<b>0,508</b>	<b>0,369</b>	<b>27,821</b>	<b>54,084</b>	<b>6,987</b>	<b>8,507</b>	<b>119,58 3</b>	<b>452,17 9</b>	<b>153,71 3</b>
	<b>Всего за 7й день:</b>				<b>61,257</b>	<b>79,581</b>	<b>280,57 3</b>	<b>2075,0 15</b>	<b>0,801</b>	<b>0,994</b>	<b>29,541</b>	<b>341,84 8</b>	<b>9,369</b>	<b>11,628</b>	<b>708,78 8</b>	<b>962,51 6</b>	<b>224,29 6</b>
	<b>День 8</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№ 251М	1. Поджарка из свинины.			75	10,995	27,473	3,928	307,72 5	0,191	0,084	6,123		4,057	1,395	14,317	112,21 9	22,183

	-свинина мясная	100,38 5	- 15,00 %	85,327	10,135	19,363		214,80 8	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	0,433		0,433										0,013	1,593	0,325	0,095
	-томатная паста	11,538		11,538	0,554		2,192	11,769	0,017	0,02	5,192		0,115	0,265	2,308	7,846	5,769
№ 305М	2. Рис припущенный.			150	3,701	4,856	38,892	214,09 5	0,042	0,026		30,975	0,289	0,538	10,119	79,814	27,372
	-крупа рисовая	52,5		52,5	3,675	0,525	38,85	174,82 5	0,042	0,021			0,236	0,525	4,2	78,75	26,25
	-масло сладко-сливочное	5,25		5,25	0,026	4,331	0,042	39,27		0,005		30,975	0,053	0,011	0,63	0,998	
	-соль	0,089		0,089										0,003	0,328	0,067	0,02
	-вода питьевая	110,25		110,25											4,961		1,103
№ 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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
	<b>Всего:</b>			<b>615</b>	<b>19,249</b>	<b>32,956</b>	<b>90,041</b>	<b>731,80 4</b>	<b>0,34</b>	<b>0,174</b>	<b>98,989</b>	<b>30,975</b>	<b>5,1</b>	<b>3,32</b>	<b>98,177</b>	<b>258,20 2</b>	<b>79,7</b>
	<b>Обед</b>																
№ 20М,131М	1. Салат из огурцов свежих (или соленых) с горошком зеленым консервированным.			60	0,883	1,083	2,388	22,77	0,032	0,028	6,764		0,524	0,425	15,304	31,641	10,471

	-горошек зеленый консервы	22	- 35,00 %	14,3	0,443	0,029	0,93	5,72	0,016	0,007	1,43		0,029	0,1	2,86	8,866	3,003
	-лук репчатый	2,61	- 16,00 %	2,192	0,031	0,004	0,18	0,899	0,001		0,219		0,004	0,018	0,68	1,272	0,307
	-масло подсолнечное рафинированое	1		1		0,999		8,99					0,44			0,02	
	-огурцы свежие	55	- 7,00%	51,15	0,409	0,051	1,279	7,161	0,015	0,02	5,115		0,051	0,307	11,765	21,483	7,161
№ 153П	2. Суп рыбный с крупой (из сайры или лосось)			200	7,597	6,04	17,402	142,45 7	0,081	0,117	12,413		2,708	0,659	22,147	49,662	22,516
	-рыбн.консервы в масле.сайра бланширован.	32		32	5,856			23,424	0,01	0,07							
	-картофель	74,6	- 35,00 %	48,49	0,97	0,194	10,90 4	37,337	0,058	0,034	9,698		0,048	0,436	4,849	28,124	11,153
	-морковь	16	- 25,00 %	12	0,147	0,011	0,753	3,696	0,005	0,007	0,24		0,048	0,073	2,851	5,742	3,967
	-лук репчатый	7,6	- 16,00 %	6,384	0,084	0,011	0,476	2,343	0,002	0,001	0,255		0,013	0,044	1,742	3,221	0,778
	-крупя рисовая	7	- 1,00%	6,93	0,485	0,069	5,128	23,077	0,006	0,003			0,031	0,069	0,554	10,395	3,465
	-масло подсолнечное рафинированое	5,75		5,75		5,744		51,693					2,53			0,115	
	-укроп	3	- 26,00 %	2,22	0,056	0,011	0,14	0,888	0,001	0,002	2,22		0,038	0,036	4,951	2,065	1,554
	-вода питьевая	160		160											7,2		1,6
№ 263М	3. Рагу из свинины			240	13,606	31,059	26,988	431,05 7	0,336	0,172	28,108		5,519	2,437	27,343	184,86 6	53,564
	-свинина мясная	101,48 6	- 15,00 %	86,263	10,246	19,576		217,16 4	0,167	0,062			0,345	0,966	4,115	93,159	13,633
	-масло подсолнечное рафинированое	10,971		10,971		10,96		98,629					4,827			0,219	
	-картофель	182,85 7	- 40,00 %	109,71 4	2,194	0,439	23,883	84,48	0,132	0,077	21,943		0,11	0,987	10,971	63,634	25,234

	-морковь	28,8	- 25,00 %	21,6	0,281	0,022	1,49	7,56	0,013	0,015	1,08		0,086	0,151	5,832	11,88	8,208
	-лук репчатый	16,457	- 16,00 %	13,824	0,194	0,028	1,134	5,668	0,007	0,003	1,382		0,028	0,111	4,285	8,018	1,935
	-томатная паста	8,229		8,229	0,395		1,564	8,394	0,012	0,014	3,703		0,082	0,189	1,646	5,596	4,115
	-мука пшеничная высш.сорт	2,743		2,743	0,296	0,036	1,917	9,162	0,005	0,001			0,041	0,033	0,494	2,359	0,439
№ 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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 109П	6. Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	-хлеб украинский формовой	50		50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	<b>Всего:</b>			<b>790</b>	<b>28,652</b>	<b>39,103</b>	<b>101,339</b>	<b>850,933</b>	<b>0,579</b>	<b>0,369</b>	<b>57,322</b>		<b>9,192</b>	<b>6,407</b>	<b>103,224</b>	<b>374,194</b>	<b>123,273</b>
	<b>Всего за 8й день:</b>				<b>56,888</b>	<b>78,499</b>	<b>263,806</b>	<b>1966,267</b>	<b>1,031</b>	<b>0,67</b>	<b>159,083</b>	<b>92,972</b>	<b>15,862</b>	<b>11,665</b>	<b>232,207</b>	<b>722,34</b>	<b>217,546</b>
	<b>День 9</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№ 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.			150	14,347	27,796	2,731	318,697	0,088	0,531	0,504	373,066	0,801	2,66	105,594	236,881	17,839
	-яйца куриные (шт.)	1,034		1,034	13,132	11,891	0,724	162,338	0,072	0,455		258,5	0,62	2,585	56,878	198,528	12,408
	-масло сладко-сливочное	5,172		5,172	0,026	4,267	0,041	38,687		0,005		30,515	0,052	0,01	0,621	0,983	
	-масло сладко-сливочное	12,931		12,931	0,065	10,668	0,103	96,724		0,013		76,293	0,129	0,026	1,552	2,457	
	-молоко пастер. 2,5% жирности	38,793		38,793	1,125	0,97	1,862	20,948	0,016	0,058	0,504	7,759		0,039	46,552	34,914	5,431

№ 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			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
	<b>Всего:</b>			<b>560</b>	<b>20,937</b>	<b>29,731</b>	<b>53,34</b>	<b>561,236</b>	<b>0,235</b>	<b>0,68</b>	<b>93,219</b>	<b>383,266</b>	<b>1,581</b>	<b>4,196</b>	<b>239,468</b>	<b>359,814</b>	<b>57,983</b>

**Обед**

№ 71М,70М,131 М	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным			40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	0,034	0,026	6		0,08	0,38	13,2	29,2	9,8
	-огурцы свежие	43,011	- 7,00%	40	0,32	0,04	1	5,6	0,012	0,016	4		0,04	0,24	9,2	16,8	5,6
	-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
№ 88М	2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом.			200	3,72	8,099	6,648	115,072	0,108	0,061	22,497	5	1,252	0,826	38,42	59,469	20,486
	-капуста белокочанная	47,619	- 20,00 %	38,095	0,686	0,038	1,79	10,667	0,011	0,015	17,143		0,038	0,229	18,286	11,81	6,095
	-картофель	30,476	- 35,00 %	19,809	0,396	0,079	3,229	15,253	0,024	0,014	3,962		0,02	0,178	1,981	11,489	4,556
	-морковь	9,524	- 25,00 %	7,143	0,087	0,006	0,449	2,2	0,003	0,004	0,143		0,029	0,044	1,697	3,418	2,361
	-лук репчатый	9,143	- 16,00 %	7,68	0,101	0,014	0,573	2,818	0,003	0,001	0,307		0,015	0,053	2,095	3,875	0,935
	-масло подсолнечное рафинированое	2,381		2,381		2,379		21,405					1,048			0,048	



	-вода питьевая	152,38 1		152,38 1										6,034		1,326	
	-соль	0,419		0,419									0,012	1,542	0,314	0,092	
	-томатная паста	1,905		1,905	0,091		0,362	1,943	0,003	0,003	0,857		0,019	0,044	0,381	1,295	0,953
	-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.			90	12,107	13,582	14,629	224,57 8	0,07	0,098	0,373	13,691	2,852	1,55	42,138	128,40 3	21,788
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	16,2		16,2	1,231	0,13	7,97	33,21	0,018	0,005			0,178	0,178	3,24	10,53	2,268
	-сухари панировочные	9		9	1,188		5,535	26,892	0,027	0,013				0,72	4,32	31,95	9,18
	-масло подсолнечное рафинированое	5,4		5,4		5,395		48,546					2,376			0,108	
	-куры потрош. 1 категории	138,6	- 57,00 %	59,598	9,009	7,473		103,29 4	0,016	0,046	0,069	9,011	0,298	0,628	6,498	64,755	7,064
	-молоко пастер. 2,5% жирности	23,4		23,4	0,679	0,585	1,123	12,636	0,009	0,035	0,304	4,68		0,023	28,08	21,06	3,276
16.19п/ф	4. Соус красный основной			25	1,568	1,536	2,661	30,019	0,008	0,007	0,905	7,375	0,076	0,094	2,106	5,332	2,133
	-бульон мясной	25		25	1,175	0,468	0,123	8,548									
	-мука пшеничная высш.сорт	2,525	- 1,00%	2,5	0,27	0,032	1,747	8,349	0,004	0,001			0,037	0,03	0,45	2,15	0,4
	-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	
	-морковь	2,783	- 25,00 %	2,087	0,027	0,002	0,144	0,731	0,001	0,001	0,104		0,008	0,015	0,564	1,148	0,793
	-лук репчатый	1,492	- 16,00 %	1,253	0,018	0,003	0,103	0,514	0,001		0,125		0,003	0,01	0,389	0,727	0,175
	-сахар песок	0,25		0,25			0,25	0,998						0,001	0,008		
	-лавровый лист	0,008		0,008													
	-соль	0,067		0,067										0,002	0,247	0,05	0,015
	-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.			150	8,946	2,343	40,541	218,68	0,305	0,142			0,568	4,786	17,88	212,33	142,22
	-крупа гречневая ядрица	71		71	8,946	2,343	40,541	218,68	0,305	0,142			0,568	4,757	14,2	211,58	142
	-соль	1		1										0,029	3,68	0,75	0,22

№ 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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 109П	8. Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	-хлеб украинский формовой	50		50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	<b>Всего:</b>			<b>815</b>	<b>33,621</b>	<b>26,56</b>	<b>121,229</b>	<b>842,799</b>	<b>0,654</b>	<b>0,386</b>	<b>29,774</b>	<b>26,069</b>	<b>5,268</b>	<b>10,071</b>	<b>145,694</b>	<b>535,734</b>	<b>227,527</b>
	<b>Всего за 9й день:</b>				<b>63,625</b>	<b>63,291</b>	<b>249,922</b>	<b>1804,067</b>	<b>1,021</b>	<b>1,139</b>	<b>122,993</b>	<b>460,213</b>	<b>7,955</b>	<b>15,406</b>	<b>408,032</b>	<b>976,295</b>	<b>299,547</b>
	<b>День 10</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№ 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).			150	14,419	16,934	27,919	322,237	0,063	0,088	3,385	11,54	3,713	1,375	16,23	146,987	32,837
	-куры потрош. 1 категории	106	-28,00%	76,32	11,537	9,57		132,277	0,02	0,059	0,088	11,54	0,382	0,804	8,322	82,924	9,046
	-масло подсолнечное рафинированное	7		7		6,993		62,93					3,08			0,14	
	-лук репчатый	8	-16,00%	6,72	0,094	0,013	0,551	2,755	0,003	0,001	0,672		0,013	0,054	2,083	3,898	0,941
	-морковь	10	-25,00%	7,5	0,098	0,008	0,518	2,625	0,005	0,005	0,375		0,03	0,053	2,025	4,125	2,85
	-томатная паста	5		5	0,24		0,95	5,1	0,008	0,009	2,25		0,05	0,115	1	3,4	2,5
	-крупа рисовая	35		35	2,45	0,35	25,9	116,55	0,028	0,014			0,158	0,35	2,8	52,5	17,5

№ 493П	3. Чай с сахаром			200	0,1		15,18	61,09		0,005	0,05			0,455	11,925	4,12	4,2
	-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
	-вода питьевая	150		150											6,75		1,5
№108П	4. Хлеб пшеничный			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 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
	<b>Всего:</b>			<b>600</b>	<b>18,638</b>	<b>17,264</b>	<b>88,347</b>	<b>576,614</b>	<b>0,15</b>	<b>0,187</b>	<b>11,93</b>	<b>12,08</b>	<b>4,162</b>	<b>2,73</b>	<b>78,432</b>	<b>215,483</b>	<b>64,023</b>
	<b>Обед</b>																
№71М,70М,13 ЗМ	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно			60	0,66	0,12	2,28	14,4									
	-томаты свежие	60		60	0,66	0,12	2,28	14,4									
№ 96М	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной.			200	3,941	8,657	12,615	144,378	0,144	0,073	12,628	5	1,43	0,961	23,447	73,329	24,617
	-картофель	85,868	- 30,00 %	60,108	1,202	0,24	9,798	46,283	0,072	0,042	12,022		0,06	0,541	6,011	34,862	13,825
	-крупа рисовая	2,255	- 1,00%	2,232	0,156	0,022	1,652	7,434	0,002	0,001			0,01	0,022	0,179	3,349	1,116
	-морковь	9,923	- 25,00 %	7,442	0,091	0,007	0,467	2,292	0,003	0,004	0,149		0,03	0,045	1,768	3,561	2,46
	-лук репчатый	4,465	- 16,00 %	3,751	0,049	0,007	0,28	1,376	0,001	0,001	0,15		0,008	0,026	1,023	1,893	0,457
	-огурцы соленые	12,415	- 10,00 %	11,174	0,084	0,01	0,173	1,116	0,002	0,002	0,223		0,011	0,058	2,262	2,333	1,361
	-масло подсолнечное рафинированное	2,791		2,791		2,788		25,091					1,228			0,056	
	-вода питьевая	139,535		139,535											5,526		1,214
	-соль	0,075		0,075										0,002	0,276	0,056	0,017
	-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
№343П	3. Рыба, тушенная в томате с овощами (из филе минтая).			130	15,677	8,902	6,28	168,951	0,13	0,127	6,299	9,339	3,916	1,233	54,155	253,014	66,644
	-рыба минтай филе	104,928	-11,00%	93,386	14,848	0,84		67,238	0,103	0,103	0,467	9,339	0,28	0,747	37,354	224,126	51,362
	-вода питьевая	23,215		23,215											1,045		0,232
	-морковь	29,715	-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	15,785	-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	0,517		0,517										0,015	1,903	0,388	0,114
	-лавровый лист	0,012		0,012													
	-томатное пюре	8,357		8,357	0,301		0,986	5,516	0,004	0,003	2,173			0,167	1,671	5,85	3,844
	-сахар песок	2,322		2,322			2,317	9,265						0,007	0,07		
	-петрушка (корень)	4,643	-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.			150	2,924	10,43	18,13	152,45	0,087	0,099	4,32	51,771	0,206	0,895	38,124	77,28	25,085
	-картофель	209,524	-40,00%	125,714	2,222	0,389	16,969	80,267	0,078	0,056	4,023		0,126	0,856	9,735	55,189	21,885
	-молоко пастер. 2,5% жирности	22,857		22,857	0,663	3,44	1,097	12,343	0,009	0,034	0,297	4,571		0,023	27,428	20,571	3,2
	-масло сладко-сливочное	8		8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,008		47,2	0,08	0,016	0,96	1,52	
№ 350М	5. Кисель из плодов или ягод замороженных.			200	0,112	0,041	27,759	113,732	0,004	0,004	3,087		0,206	0,183	15,316	9,194	4,917
	-клюква	21	-2,00%	20,58	0,103	0,041	0,761	5,762	0,004	0,004	3,087		0,206	0,123	2,881	2,264	3,087
	-сахар песок	20		20			19,96	79,8						0,06	0,6		
	-крахмал картофельный	9		9	0,009		7,038	28,17							3,6	6,93	
	-вода питьевая	183		183											8,235		1,83
№108П	6. Хлеб пшеничный.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 109П	7. Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	-хлеб украинский формовой	50		50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	<b>Всего:</b>			<b>830</b>	<b>29,654</b>	<b>31,911</b>	<b>106,545</b>	<b>774,911</b>	<b>0,494</b>	<b>0,355</b>	<b>26,334</b>	<b>66,11</b>	<b>6,198</b>	<b>5,663</b>	<b>153,543</b>	<b>513,817</b>	<b>150,362</b>
	<b>Всего за 10й день:</b>				<b>72,552</b>	<b>72,77</b>	<b>242,956</b>	<b>1865,46</b>	<b>0,828</b>	<b>1,108</b>	<b>40,014</b>	<b>240,465</b>	<b>11,901</b>	<b>9,846</b>	<b>931,394</b>	<b>1239,869</b>	<b>270,524</b>
	<b>День 11</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№ 268М)	1. Котлеты мясные (свинина)			50	5,685	11,363	7,503	152,373	0,096	0,036			1,565	0,908	6,406	63,132	12,238
	-свинина мясная	43	- 15,00 %	36,55	4,341	8,294		92,013	0,071	0,026			0,146	0,409	1,744	39,472	5,776
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	9		9	0,684	0,072	4,428	18,45	0,01	0,003			0,099	0,099	1,8	5,85	1,26
	-сухари панировочные	5		5	0,66		3,075	14,94	0,015	0,007				0,4	2,4	17,75	5,1
	-масло подсолнечное рафинированое	3		3		2,997		26,97					1,32			0,06	
	-вода питьевая	11,667		11,667											0,462		0,102
16.19п/ф	2. Соус красный основной			25	1,568	1,536	2,661	30,019	0,008	0,007	0,905	7,375	0,076	0,094	2,106	5,332	2,133
	-бульон мясной	25		25	1,175	0,468	0,123	8,548									
	-мука пшеничная высш.сорт	2,525	- 1,00%	2,5	0,27	0,032	1,747	8,349	0,004	0,001			0,037	0,03	0,45	2,15	0,4
	-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	
	-морковь	2,783	- 25,00 %	2,087	0,027	0,002	0,144	0,731	0,001	0,001	0,104		0,008	0,015	0,564	1,148	0,793
	-лук репчатый	1,492	- 16,00 %	1,253	0,018	0,003	0,103	0,514	0,001		0,125		0,003	0,01	0,389	0,727	0,175
	-сахар песок	0,25		0,25			0,25	0,998						0,001	0,008		
	-лавровый лист	0,008		0,008													
	-соль	0,067		0,067										0,002	0,247	0,05	0,015
	-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.			150	8,946	2,343	40,541	218,68	0,305	0,142			0,568	4,786	17,88	212,33	142,22

	-крупа гречневая ядрица	71		71	8,946	2,343	40,541	218,68	0,305	0,142			0,568	4,757	14,2	211,58	142
	-соль	1		1									0,029	3,68	0,75	0,22	
№ 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 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	6. Хлеб пшеничный			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
	<b>Всего:</b>			<b>615</b>	<b>20,752</b>	<b>15,869</b>	<b>97,926</b>	<b>611,056</b>	<b>0,517</b>	<b>0,248</b>	<b>93,771</b>	<b>7,375</b>	<b>2,963</b>	<b>7,176</b>	<b>100,133</b>	<b>346,963</b>	<b>186,736</b>
	<b>Обед</b>																
№ 71М,70М	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке			60	0,57	0,09	1,89	11,4	0,027	0,024	10,5		0,24	0,45	11,1	20,4	10,2
	-томаты грунтовые	35,294	- 15,00 %	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	0,012	7,5		0,21	0,27	4,2	7,8	6
	-огурцы свежие	31,579	- 5,00%	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	0,012	3		0,03	0,18	6,9	12,6	4,2
№113М	2. Суп-лапша домашняя с мясом курицы.			200	4,299	3,118	10,924	84,881	0,032	0,019	3,998	3,301	1,004	0,459	28,154	32,772	8,986
	-лук репчатый	9,256	- 16,00 %	7,775	0,102	0,014	0,58	2,853	0,003	0,001	0,311		0,016	0,054	2,121	3,923	0,947
	-масло подсолнечное рафинированное	1,543		1,543		1,541		13,872					0,679			0,031	
	-вода питьевая	183,189		183,189											8,244		1,832
	-соль	1,157		1,157										0,034	4,258	0,868	0,255
	-лапша домашняя	0		16,5	1,614	0,233	10,133	49,013	0,025	0,008		0,969	0,22	0,195	4,37	13,498	2,478
	-мясо отварное куриное (для супов).	0		10	1,493	1,32	0,029	17,967	0,004	0,009	0,087	2,333	0,047	0,131	3,282	12,172	1,435

	-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			90	8,499	19,633	2,998	223,17 4	0,146	0,062	3,382		2,357	0,965	6,842	81,846	15,768
	-свинина мясная	78,3	- 15,00 %	66,555	7,905	15,103		167,55	0,129	0,048			0,266	0,745	3,175	71,876	10,518
	-морковь	4,5	- 25,00 %	3,375	0,044	0,003	0,233	1,181	0,002	0,002	0,169		0,014	0,024	0,911	1,856	1,283
	-лук репчатый	4,5	- 16,00 %	3,78	0,053	0,008	0,31	1,55	0,002	0,001	0,378		0,008	0,03	1,172	2,192	0,529
	-масло подсолнечное рафинированое	4,5		4,5		4,496		40,455					1,98			0,09	
	-томатная паста	6,3		6,3	0,302		1,197	6,426	0,009	0,011	2,835		0,063	0,145	1,26	4,284	3,15
	-мука пшеничная высш.сорт	1,8		1,8	0,194	0,023	1,258	6,012	0,003	0,001			0,027	0,022	0,324	1,548	0,288
№ 305М	4. Рис припущенный.			150	3,701	4,856	38,892	214,09 5	0,042	0,026		30,975	0,289	0,538	10,119	79,814	27,372
	-крупа рисовая	52,5		52,5	3,675	0,525	38,85	174,82 5	0,042	0,021			0,236	0,525	4,2	78,75	26,25
	-масло сладко-сливочное	5,25		5,25	0,026	4,331	0,042	39,27		0,005		30,975	0,053	0,011	0,63	0,998	
	-соль	0,089		0,089										0,003	0,328	0,067	0,02
	-вода питьевая	110,25		110,25											4,961		1,103
№ 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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 109П	7. Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5

	-хлеб украинский формовой	50		50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	<b>Всего:</b>			<b>790</b>	<b>23,779</b>	<b>28,861</b>	<b>114,631</b>	<b>804,994</b>	<b>0,396</b>	<b>0,2</b>	<b>28,205</b>	<b>34,276</b>	<b>4,832</b>	<b>5,979</b>	<b>99,565</b>	<b>324,87</b>	<b>102,753</b>
	<b>Всего за 11й день:</b>				<b>67,98</b>	<b>59,439</b>	<b>271,556</b>	<b>1852,035</b>	<b>1,105</b>	<b>0,897</b>	<b>123,436</b>	<b>90,327</b>	<b>9,032</b>	<b>14,308</b>	<b>478,608</b>	<b>956,506</b>	<b>331,793</b>
	<b>День 12</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№ 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
16.18п/ф	2. Соус сметанный с томатом и луком			25	0,537	1,382	2,292	24,092	0,011	0,013	1,65	9,2	0,084	0,138	9,592	10,143	3,006
	-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
	-мука пшеничная высш.сорт	1,685		1,685	0,182	0,022	1,178	5,628	0,003	0,001			0,025	0,02	0,303	1,449	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.			150	2,924	10,43	18,13	152,45	0,087	0,099	4,32	51,771	0,206	0,895	38,124	77,28	25,085
	-картофель	209,524	- 40,00 %	125,714	2,222	0,389	16,969	80,267	0,078	0,056	4,023		0,126	0,856	9,735	55,189	21,885
	-молоко пастер. 2,5% жирности	22,857		22,857	0,663	3,44	1,097	12,343	0,009	0,034	0,297	4,571		0,023	27,428	20,571	3,2
	-масло сладко-сливочное	8		8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,008		47,2	0,08	0,016	0,96	1,52	
№ 493П	4. Чай с сахаром			200	0,1		15,18	61,09		0,005	0,05			0,455	11,925	4,12	4,2
	-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
	-вода питьевая	150		150											6,75		1,5
№108П	5. Хлеб пшеничный.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 338М,389М	6. 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
	<b>Всего:</b>			<b>625</b>	<b>22,219</b>	<b>30,85</b>	<b>67,475</b>	<b>581,664</b>	<b>0,228</b>	<b>0,247</b>	<b>96,133</b>	<b>76,411</b>	<b>3,088</b>	<b>3,38</b>	<b>130,849</b>	<b>255,352</b>	<b>68,714</b>

**Обед**

№ 20М,131М	1. Салат из огурцов свежих (или соленых) с горошком зеленым консервированным.			60	0,883	1,083	2,388	22,77	0,032	0,028	6,764		0,524	0,425	15,304	31,641	10,471
	-горошек зеленый консервы	22	- 35,00 %	14,3	0,443	0,029	0,93	5,72	0,016	0,007	1,43		0,029	0,1	2,86	8,866	3,003
	-лук репчатый	2,61	- 16,00 %	2,192	0,031	0,004	0,18	0,899	0,001		0,219		0,004	0,018	0,68	1,272	0,307
	-масло подсолнечное рафинированое	1		1		0,999		8,99					0,44			0,02	
	-огурцы свежие	55	- 7,00%	51,15	0,409	0,051	1,279	7,161	0,015	0,02	5,115		0,051	0,307	11,765	21,483	7,161
№ 131П	2. Свекольник с мясом, со сметаной.			200	3,954	6,893	12,118	126,548	0,117	0,067	8,932	3	0,766	1,257	38,008	71,451	25,753
	-свекла	63,503	- 25,00 %	47,627	0,631	0,037	3,471	16,74	0,005	0,012	0,762		0,048	0,505	13,647	15,501	7,931
	-картофель	51,52	- 35,00 %	33,488	0,67	0,134	5,459	25,786	0,04	0,023	6,698		0,033	0,301	3,349	19,423	7,702
	-морковь	9,923	- 25,00 %	7,442	0,085	0,006	0,425	2,095	0,002	0,003	0,06		0,03	0,039	1,556	3,098	2,141
	-лук репчатый	9,972	- 16,00 %	8,376	0,11	0,015	0,625	3,074	0,003	0,001	0,335		0,017	0,058	2,285	4,227	1,02
	-масло подсолнечное рафинированое	1,209		1,209		1,208		10,869					0,532			0,024	

	-сахар песок	1,488		1,488			1,485	5,937						0,004	0,045		
	-вода питьевая	148,837		148,837											6,698		1,488
	-томатная паста	2,233		2,233	0,107		0,424	2,278	0,003	0,004	1,005		0,022	0,051	0,447	1,518	1,117
	-соль	1,116		1,116										0,032	4,107	0,837	0,246
	-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
279М	3. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины).			90	5,415	13,881	9,808	186,396	0,092	0,047	3,31	10	2,54	0,715	20,191	63,827	13,522
	-свинина мясная	37,5	- 15,00 %	31,875	3,786	7,233		80,244	0,062	0,023			0,128	0,357	1,521	34,423	5,038
	-вода питьевая	5		5											0,225		0,05
	-крупа рисовая	4,16		4,16	0,291	0,042	3,078	13,853	0,003	0,002			0,019	0,042	0,333	6,24	2,08
	-лук репчатый	17,5	- 16,00 %	14,7	0,206	0,029	1,205	6,027	0,007	0,003	1,47		0,029	0,118	4,557	8,526	2,058
	-масло подсолнечное рафинированное	2,5		2,5		2,498		22,475					1,1			0,05	
	-мука пшеничная высш.сорт	3,3		3,3	0,356	0,043	2,307	11,022	0,006	0,001			0,05	0,04	0,594	2,838	0,528
	-масло подсолнечное рафинированное	2,5		2,5		2,498		22,475					1,1			0,05	
	-соус сметанный с томатом	0		40	0,776	1,539	3,217	30,3	0,014	0,018	1,84	10	0,115	0,16	12,962	11,7	3,768
№ 203М	4. Макароны изделия отварные			150	5,813	6,87	37,073	233,55	0,089	0,029		44,25	0,863	0,855	10,875	47,1	8,4
	-макаронные изделия высш.сорт	52,5		52,5	5,775	0,683	37,013	177,45	0,089	0,021			0,788	0,84	9,975	45,675	8,4
	-масло сладко-сливочное	7,5		7,5	0,038	6,188	0,06	56,1		0,008		44,25	0,075	0,015	0,9	1,425	
№ 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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 109П	7. Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	-хлеб украинский формовой	50		50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	<b>Всего:</b>			<b>790</b>	<b>23,445</b>	<b>29,707</b>	<b>131,026</b>	<b>876,464</b>	<b>0,48</b>	<b>0,262</b>	<b>19,806</b>	<b>57,25</b>	<b>6,232</b>	<b>6,342</b>	<b>148,478</b>	<b>344,219</b>	<b>110,245</b>
	<b>Всего за 12й день:</b>				<b>57,912</b>	<b>65,119</b>	<b>246,812</b>	<b>1802,127</b>	<b>0,892</b>	<b>0,933</b>	<b>121,075</b>	<b>162,841</b>	<b>11,047</b>	<b>10,901</b>	<b>543,219</b>	<b>873,07</b>	<b>225,328</b>
	<b>День 13</b>																
	<b>Завтрак</b>																
2.12 (р-ра № 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	8,969	18,042	0,936	202,147	0,149	0,057	1,152		0,878	0,907	6,259	83,326	13,295
	-масло подсолнечное рафинированое	1,25		1,25		1,249		11,238					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	8,783	16,781		186,167	0,144	0,053			0,296	0,828	3,528	79,862	11,687
№ 305М	3. Рис припущенный.			150	3,701	4,856	38,892	214,095	0,042	0,026		30,975	0,289	0,538	10,119	79,814	27,372
	-крупа рисовая	52,5		52,5	3,675	0,525	38,85	174,825	0,042	0,021			0,236	0,525	4,2	78,75	26,25
	-масло сладко-сливочное	5,25		5,25	0,026	4,331	0,042	39,27		0,005		30,975	0,053	0,011	0,63	0,998	
	-соль	0,089		0,089										0,003	0,328	0,067	0,02
	-вода питьевая	110,25		110,25											4,961		1,103

№ 493П	4. Чай с сахаром			200	0,1		15,18	61,09		0,005	0,05			0,455	11,925	4,12	4,2
	-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
	-вода питьевая	150		150											6,75		1,5
№108П	5. Хлеб пшеничный			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 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
	<b>Всего:</b>			<b>685</b>	<b>16,971</b>	<b>23,238</b>	<b>100,59</b>	<b>672,14</b> <b>5</b>	<b>0,281</b>	<b>0,188</b>	<b>11,211</b>	<b>31,515</b>	<b>1,627</b>	<b>2,861</b>	<b>80,923</b>	<b>237,69</b> <b>7</b>	<b>73,279</b>
	<b>Обед</b>																
№ 71М,70М	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке			60	0,57	0,09	1,89	11,4	0,027	0,024	10,5		0,24	0,45	11,1	20,4	10,2
	-томаты грунтовые	35,294	- 15,00 %	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	0,012	7,5		0,21	0,27	4,2	7,8	6
	-огурцы свежие	31,579	- 5,00%	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	0,012	3		0,03	0,18	6,9	12,6	4,2
№82М	2. Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной.			200	3,736	9,412	9,214	137,18 7	0,102	0,063	13,446	5	1,877	1,05	36,432	61,161	22,568
	-свекла	37,209	- 25,00 %	27,907	0,393	0,025	2,235	10,734	0,004	0,009	1,116		0,028	0,34	9,086	10,44	5,341
	-капуста белокочанная	18,604	- 20,00 %	14,883	0,268	0,015	0,7	4,167	0,004	0,006	6,697		0,015	0,089	7,144	4,614	2,381
	-картофель	19,907	- 35,00 %	12,94	0,259	0,052	2,109	9,963	0,016	0,009	2,588		0,013	0,116	1,294	7,505	2,976
	-морковь	9,303	- 20,00 %	7,442	0,091	0,007	0,467	2,292	0,003	0,004	0,149		0,03	0,045	1,768	3,561	2,46
	-лук репчатый	8,931	- 16,00 %	7,502	0,099	0,013	0,56	2,753	0,003	0,001	0,3		0,015	0,052	2,047	3,786	0,914
	-масло подсолнечное рафинированое	3,721		3,721		3,717		33,452					1,637			0,074	
	-соль	0,223		0,223										0,006	0,821	0,167	0,049

	-вода питьевая	148,83 7		148,83 7											6,698		1,488
	-томатная паста	5,581		5,581	0,268		1,06	5,693	0,008	0,009	2,511		0,056	0,128	1,116	3,795	2,791
	-лавровый лист	0,187		0,187													
	-сахар песок	1,86	- 1,00%	1,841			1,838	7,347						0,006	0,055		
	-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 (из свинины).			240	15,212	31,746	34,94	439,38 1	0,335	0,166	16,057		4,274	2,509	22,838	192,50 5	49,52
	-свинина мясная	119,31 4	- 15,00 %	101,41 7	12,046	23,015		255,31 4	0,197	0,073			0,406	1,135	4,838	109,52 5	16,028
	-картофель	228,57 2	- 40,00 %	137,14 3	2,578	3,677	32,248	96,028	0,118	0,077	10,971		0,137	1,074	12,069	69,202	27,442
	-лук репчатый	16,457	- 16,00 %	13,824	0,194	0,028	1,134	5,668	0,007	0,003	1,382		0,028	0,111	4,285	8,018	1,935
	-томатная паста	8,229		8,229	0,395		1,564	8,394	0,012	0,014	3,703		0,082	0,189	1,646	5,596	4,115
	-масло подсолнечное рафинированное	8,229		8,229		8,221		73,979					3,621			0,165	
№ 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	0,002		0,002													
	-вода питьевая	200		200											9		2
	-витамин с	5		5													
№108П	5. Хлеб пшеничный.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 109П	6. Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	-хлеб украинский формовой	50		50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	<b>Всего:</b>			<b>790</b>	<b>25,859</b>	<b>42,16</b>	<b>100,48</b>	<b>828,81 9</b>	<b>0,593</b>	<b>0,305</b>	<b>40,003</b>	<b>5,003</b>	<b>6,831</b>	<b>6,444</b>	<b>102,32</b>	<b>375,06 6</b>	<b>113,38 8</b>

	<b>Всего за 13й день:</b>				<b>58,348</b>	<b>77,95</b>	<b>251,35</b>	<b>1877,553</b>	<b>0,981</b>	<b>0,617</b>	<b>66,078</b>	<b>96,23</b>	<b>9,49</b>	<b>10,713</b>	<b>304,846</b>	<b>772,07</b>	<b>207,715</b>
	<b>День 14</b>																
	<b>Завтрак</b>																
279М	1. Тефтели 2-й вариант (из свинины)			50	6,643	9,845	6,619	133,755	0,078	0,029	1,47		1,326	0,556	7,236	52,116	9,762
	-свинина мясная	37,5	- 15,00 %	31,875	5,786	7,233		80,244	0,062	0,023			0,128	0,357	1,521	34,423	5,038
	-вода питьевая	5		5											0,225		0,05
	-крупа рисовая	4,167		4,167	0,292	0,042	3,084	13,876	0,003	0,002			0,019	0,042	0,333	6,251	2,084
	-лук репчатый	17,5	- 16,00 %	14,7	0,206	0,029	1,205	6,027	0,007	0,003	1,47		0,029	0,118	4,557	8,526	2,058
	-масло подсолнечное рафинированое	2,5		2,5		2,498		22,475					1,1			0,05	
	-мука пшеничная высш.сорт	3,333		3,333	0,36	0,043	2,33	11,132	0,006	0,001			0,05	0,04	0,6	2,866	0,533
16.19п/ф	2. Соус красный основной			25	1,568	1,536	2,661	30,019	0,008	0,007	0,905	7,375	0,076	0,094	2,106	5,332	2,133
	-бульон мясной	25		25	1,175	0,468	0,123	8,548									
	-мука пшеничная высш.сорт	2,525	- 1,00%	2,5	0,27	0,032	1,747	8,349	0,004	0,001			0,037	0,03	0,45	2,15	0,4
	-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	
	-морковь	2,783	- 25,00 %	2,087	0,027	0,002	0,144	0,731	0,001	0,001	0,104		0,008	0,015	0,564	1,148	0,793
	-лук репчатый	1,492	- 16,00 %	1,253	0,018	0,003	0,103	0,514	0,001		0,125		0,003	0,01	0,389	0,727	0,175
	-сахар песок	0,25		0,25			0,25	0,998						0,001	0,008		
	-лавровый лист	0,008		0,008													
	-соль	0,067		0,067										0,002	0,247	0,05	0,015
	-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			150	5,813	6,87	37,073	233,55	0,089	0,029		44,25	0,863	0,855	10,875	47,1	8,4
	-макаронные изделия высш.сорт	52,5		52,5	5,775	0,683	37,013	177,45	0,089	0,021			0,788	0,84	9,975	45,675	8,4
	-масло сладко-сливочное	7,5		7,5	0,038	6,188	0,06	56,1		0,008		44,25	0,075	0,015	0,9	1,425	

№ 493П	4. Чай с сахаром			200	0,1		15,18	61,09		0,005	0,05			0,455	11,925	4,12	4,2
	-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
	-вода питьевая	150		150											6,75		1,5
№ 338М,389М	5. 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	6. Хлеб пшеничный.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
	<b>Всего:</b>			<b>615</b>	<b>18,514</b>	<b>18,871</b>	<b>93,362</b>	<b>604,913</b>	<b>0,28</b>	<b>0,126</b>	<b>92,425</b>	<b>51,625</b>	<b>3,004</b>	<b>2,85</b>	<b>91,142</b>	<b>169,169</b>	<b>49,596</b>

**Обед**

№67П	1. Салат картофельный с кальмарами			60	3,513	6,458	6,76	99,364	0,068	0,045	9,79		3,091	0,563	16,089	58,304	22,341
	-картофель	48	- 20,00 %	38,4	0,768	0,154	6,259	29,568	0,046	0,027	7,68		0,038	0,346	3,84	22,272	8,832
	-лук зеленый	8,4	- 20,00 %	6,72	0,087	0,007	0,215	1,344	0,001	0,007	2,016		0,067	0,067	6,72	1,747	1,21
	-кальмар (мясо)	20,4	- 23,00 %	15,708	2,658	0,304	0,286	14,512	0,02	0,011	0,094		0,346	0,15	5,529	34,165	12,299
	-масло подсолнечное рафинированое	6		6		5,994		53,94					2,64			0,12	
№ 96М	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной.			200	3,941	8,657	12,615	144,378	0,144	0,073	12,628	5	1,43	0,961	23,447	73,329	24,617
	-картофель	85,868	- 30,00 %	60,108	1,202	0,24	9,798	46,283	0,072	0,042	12,022		0,06	0,541	6,011	34,862	13,825
	-крупа рисовая	2,255	- 1,00%	2,232	0,156	0,022	1,652	7,434	0,002	0,001			0,01	0,022	0,179	3,349	1,116
	-морковь	9,923	- 25,00 %	7,442	0,091	0,007	0,467	2,292	0,003	0,004	0,149		0,03	0,045	1,768	3,561	2,46
	-лук репчатый	4,465	- 16,00 %	3,751	0,049	0,007	0,28	1,376	0,001	0,001	0,15		0,008	0,026	1,023	1,893	0,457

	-огурцы соленые	12,415	- 10,00 %	11,174	0,084	0,01	0,173	1,116	0,002	0,002	0,223		0,011	0,058	2,262	2,333	1,361
	-масло подсолнечное рафинированое	2,791		2,791		2,788		25,091					1,228			0,056	
	-вода питьевая	139,53 5		139,53 5											5,526		1,214
	-соль	0,075		0,075										0,002	0,276	0,056	0,017
	-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
№ 268М	3. Котлеты мясные (свинина или говядина).			90	10,233	20,454	13,505	274,27 2	0,173	0,065			2,817	1,635	11,53	113,63 8	22,028
	-свинина мясная	77,4	- 15,00 %	65,79	7,814	14,93		165,62 4	0,128	0,047			0,263	0,736	3,138	71,05	10,397
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	16,2		16,2	1,231	0,13	7,97	33,21	0,018	0,005			0,178	0,178	3,24	10,53	2,268
	-сухари панировочные	9		9	1,188		5,535	26,892	0,027	0,013				0,72	4,32	31,95	9,18
	-масло подсолнечное рафинированое	5,4		5,4		5,395		48,546					2,376			0,108	
	-вода питьевая	21		21											0,832		0,183
16.20п/ф	4. Соус томатный			25	0,616	1,085	4,005	28,464	0,012	0,009	1,5	7,375	0,108	0,138	3,063	6,276	2,513
	-мука пшеничная высш.сорт	4,168		4,168	0,45	0,054	2,913	13,921	0,007	0,002			0,063	0,05	0,75	3,584	0,667
	-вода питьевая	12,5		12,5											0,563		0,125
	-соль	0,25		0,25										0,007	0,92	0,188	0,055
	-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	3,333		3,333	0,16		0,633	3,4	0,005	0,006	1,5		0,033	0,077	0,667	2,266	1,667
	-сахар песок	0,454	- 1,00%	0,449			0,449	1,793						0,001	0,013		
№ 171М	5. Каша гречневая рассыпчатая.			150	8,946	2,343	40,541	218,68	0,305	0,142			0,568	4,786	17,88	212,33	142,22
	-крупа гречневая ядрица	71		71	8,946	2,343	40,541	218,68	0,305	0,142			0,568	4,757	14,2	211,58	142
	-соль	1		1										0,029	3,68	0,75	0,22
№ 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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 109П	8. Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	-хлеб украинский формовой	50		50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	<b>Всего:</b>			<b>815</b>	<b>33,816</b>	<b>39,918</b>	<b>134,988</b>	<b>1019,808</b>	<b>0,83</b>	<b>0,386</b>	<b>33,954</b>	<b>12,375</b>	<b>8,455</b>	<b>10,97</b>	<b>110,439</b>	<b>571,902</b>	<b>250,441</b>
	<b>Всего за 14й день:</b>				<b>65,997</b>	<b>70,59</b>	<b>292,523</b>	<b>2051,773</b>	<b>1,303</b>	<b>0,924</b>	<b>127,779</b>	<b>114,918</b>	<b>12,564</b>	<b>14,959</b>	<b>464,45</b>	<b>1011,817</b>	<b>342,073</b>
	<b>День 15</b>																
	<b>Завтрак</b>																
2.14 (р-ра № 71М)	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)			150	11,692	22,131	27,359	356,056	0,189	0,086	4,479		2,767	1,441	11,408	142,94	36,073
	-крупа рисовая	34	-1,00%	33,66	2,356	0,337	24,908	112,088	0,027	0,013			0,151	0,337	2,693	50,49	16,83
	-масло подсолнечное рафинированое	5		5			4,995						2,2			0,1	
	-лук репчатый	6	-16,00%	5,04	0,071	0,01	0,413	2,066	0,003	0,001	0,504		0,01	0,04	1,562	2,923	0,706
	-морковь	10	-25,00%	7,5	0,098	0,008	0,518	2,625	0,005	0,005	0,375		0,03	0,053	2,025	4,125	2,85
	-томатная паста	8		8	0,384		1,52	8,16	0,012	0,014	3,6		0,08	0,184	1,6	5,44	4
	-свинина мясная	87	-15,00%	73,95	8,783	16,781		186,167	0,144	0,053			0,296	0,828	3,528	79,862	11,687
№ 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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
	<b>Всего:</b>			<b>550</b>	<b>17,741</b>	<b>24,036</b>	<b>76,919</b>	<b>591,993</b>	<b>0,317</b>	<b>0,229</b>	<b>96,196</b>	<b>10,2</b>	<b>3,517</b>	<b>2,897</b>	<b>143,588</b>	<b>257,679</b>	<b>73,419</b>
	<b>Обед</b>																
№71М,70М,133М	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно			60	0,66	0,12	2,28	14,4									
	-томаты свежие	60		60	0,66	0,12	2,28	14,4									
№ 102М	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.			200	5,96	5,723	14,05	131,652	0,188	0,067	10,781	2,333	2,007	1,648	36,163	76,123	29,48
	-картофель	44,076	- 25,00 %	33,057	0,661	0,132	5,388	25,454	0,04	0,023	6,611		0,033	0,298	3,306	19,173	7,603
	-горох лущеный	15,429	- 1,00%	15,275	3,513	0,244	7,347	45,671	0,137	0,027			0,076	1,069	13,594	34,521	13,442
	-лук репчатый	9,6	- 16,00 %	8,064	0,106	0,014	0,602	2,959	0,003	0,001	0,323		0,016	0,056	2,2	4,069	0,982
	-морковь	10	- 20,00 %	8	0,098	0,007	0,502	2,464	0,003	0,004	0,16		0,032	0,049	1,901	3,828	2,645
	-масло подсолнечное рафинированое	4		4		3,996		35,96					1,76			0,08	
	-вода питьевая	133,333		133,333											6		1,333
	-мясо отварное куриное (для супов).	0		10	1,493	1,32	0,029	17,967	0,004	0,009	0,087	2,333	0,047	0,131	3,282	12,172	1,435
	-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.			90	13,027	30,969	3,717	346,303	0,216	0,082	4,717		3,85	1,651	19,504	135,373	26,205
	-свинина мясная	120,462	- 15,00 %	102,393	12,162	23,236		257,77	0,199	0,073			0,41	1,146	4,884	110,578	16,182

	-лук репчатый	33,231	- 16,00 %	27,914	0,367	0,049	2,083	10,243	0,01	0,004	1,117		0,056	0,194	7,615	14,085	3,4
	-масло подсолнечное рафинированое	7,692		7,692		7,684		69,151					3,384			0,154	
	-томатное пюре	13,846		13,846	0,498		1,634	9,138	0,007	0,004	3,6			0,277	2,769	9,692	6,369
	-соль	1,151		1,151										0,033	4,236	0,863	0,253
№ 128М	4. Картофельное пюре.			150	2,924	10,43	18,13	152,45	0,087	0,099	4,32	51,771	0,206	0,895	38,124	77,28	25,085
	-картофель	209,52 4	- 40,00 %	125,71 4	2,222	0,389	16,969	80,267	0,078	0,056	4,023		0,126	0,856	9,735	55,189	21,885
	-молоко пастер. 2,5% жирности	22,857		22,857	0,663	3,44	1,097	12,343	0,009	0,034	0,297	4,571		0,023	27,428	20,571	3,2
	-масло сладко-сливочное	8		8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,008		47,2	0,08	0,016	0,96	1,52	
№ 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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 109П	7. Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	-хлеб украинский формовой	50		50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	<b>Всего:</b>			<b>790</b>	<b>29,952</b>	<b>51,063</b>	<b>107,81 7</b>	<b>952,00 4</b>	<b>0,64</b>	<b>0,339</b>	<b>20,618</b>	<b>54,104</b>	<b>7,603</b>	<b>7,284</b>	<b>157,89 1</b>	<b>418,97 7</b>	<b>132,87</b>
	<b>Всего за 15й день:</b>				<b>56,68</b>	<b>81,538</b>	<b>257,16 1</b>	<b>1927,5 28</b>	<b>1,07</b>	<b>0,695</b>	<b>119,58 7</b>	<b>126,30 1</b>	<b>12,691</b>	<b>12,118</b>	<b>332,28 5</b>	<b>766,6</b>	<b>220,86 2</b>
	<b>День 16</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№ 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			150	13,409	24,999	2,285	287,91 8	0,122	0,405	0,344	255,76 1	0,629	2,296	80,233	211,94 2	18,392

	-яйца куриные (шт.)	0,706		0,706	8,966	8,119	0,494	110,84 2	0,049	0,311		176,5	0,424	1,765	38,83	135,55 2	8,472
	-молоко пастер. 2,5% жирности	26,471		26,471	0,768	0,662	1,271	14,294	0,011	0,04	0,344	5,294		0,026	31,765	23,824	3,706
	-масло сладко-сливочное	5,294		5,294	0,026	4,368	0,042	39,599		0,005		31,235	0,053	0,011	0,635	1,006	
	-колбаса докторская	29,118	- 3,00%	28,244	3,615	6,27	0,424	72,588	0,062	0,042		2,824	0,085	0,48	8,191	50,275	6,214
	-масло сладко-сливочное	1,765		1,765	0,009	1,456	0,014	13,202		0,002		10,414	0,018	0,004	0,212	0,335	
	-масло сладко-сливочное	4,999		4,999	0,025	4,124	0,04	37,393		0,005		29,494	0,05	0,01	0,6	0,95	
№ 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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 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
	<b>Всего:</b>			<b>610</b>	<b>18,233</b>	<b>25,366</b>	<b>64,057</b>	<b>551,41</b>	<b>0,231</b>	<b>0,513</b>	<b>13,212</b>	<b>256,30 1</b>	<b>1,123</b>	<b>3,773</b>	<b>146,97 8</b>	<b>292,02 3</b>	<b>53,241</b>
	<b>Обед</b>																
№ 71М,70М	1. Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)			60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	0,024	6		0,06	0,36	13,8	25,2	8,4
	-огурцы свежие	64,516	- 7,00%	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	0,024	6		0,06	0,36	13,8	25,2	8,4
№ 131П	2. Свекольник с мясом, со сметаной.			200	3,954	6,893	12,118	126,54 8	0,117	0,067	8,932	3	0,766	1,257	38,008	71,451	25,753
	-свекла	63,503	- 25,00 %	47,627	0,631	0,037	3,471	16,74	0,005	0,012	0,762		0,048	0,505	13,647	15,501	7,931
	-картофель	51,52	- 35,00 %	33,488	0,67	0,134	5,459	25,786	0,04	0,023	6,698		0,033	0,301	3,349	19,423	7,702

	-морковь	9,923	- 25,00 %	7,442	0,085	0,006	0,425	2,095	0,002	0,003	0,06		0,03	0,039	1,556	3,098	2,141
	-лук репчатый	9,972	- 16,00 %	8,376	0,11	0,015	0,625	3,074	0,003	0,001	0,335		0,017	0,058	2,285	4,227	1,02
	-масло подсолнечное рафинированое	1,209		1,209		1,208		10,869					0,532			0,024	
	-сахар песок	1,488		1,488			1,485	5,937						0,004	0,045		
	-вода питьевая	148,83 7		148,83 7											6,698		1,488
	-томатная паста	2,233		2,233	0,107		0,424	2,278	0,003	0,004	1,005		0,022	0,051	0,447	1,518	1,117
	-соль	1,116		1,116										0,032	4,107	0,837	0,246
	-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.			90	12,107	13,582	14,629	224,57 8	0,07	0,098	0,373	13,691	2,852	1,55	42,138	128,40 3	21,788
	-хлеб пшеничн.формовой мука выш.сорт	16,2		16,2	1,231	0,13	7,97	33,21	0,018	0,005			0,178	0,178	3,24	10,53	2,268
	-сухари панировочные	9		9	1,188		5,535	26,892	0,027	0,013				0,72	4,32	31,95	9,18
	-масло подсолнечное рафинированое	5,4		5,4		5,395		48,546					2,376			0,108	
	-куры потрош. 1 категории	138,6	- 57,00 %	59,598	9,009	7,473		103,29 4	0,016	0,046	0,069	9,011	0,298	0,628	6,498	64,755	7,064
	-молоко пастер. 2,5% жирности	23,4		23,4	0,679	0,585	1,123	12,636	0,009	0,035	0,304	4,68		0,023	28,08	21,06	3,276
16.18п/ф	4. Соус сметанный с томатом и луком			25	0,537	1,382	2,292	24,092	0,011	0,013	1,65	9,2	0,084	0,138	9,592	10,143	3,006
	-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
	-мука пшеничная высш.сорт	1,685		1,685	0,182	0,022	1,178	5,628	0,003	0,001			0,025	0,02	0,303	1,449	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			150	5,813	6,87	37,073	233,55	0,089	0,029		44,25	0,863	0,855	10,875	47,1	8,4
	-макаронные изделия высш.сорт	52,5		52,5	5,775	0,683	37,013	177,45	0,089	0,021			0,788	0,84	9,975	45,675	8,4
	-масло сладко-сливочное	7,5		7,5	0,038	6,188	0,06	56,1		0,008		44,25	0,075	0,015	0,9	1,425	
№ 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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 109П	8. Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	-хлеб украинский формовой	50		50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	<b>Всего:</b>			<b>815</b>	<b>29,457</b>	<b>29,707</b>	<b>125,172</b>	<b>871,818</b>	<b>0,434</b>	<b>0,282</b>	<b>26,99</b>	<b>70,141</b>	<b>5,064</b>	<b>7,046</b>	<b>152,843</b>	<b>390,322</b>	<b>104,068</b>
	<b>Всего за 16й день:</b>				<b>62,138</b>	<b>69,781</b>	<b>248,229</b>	<b>1859,214</b>	<b>0,858</b>	<b>1,244</b>	<b>41,662</b>	<b>375,118</b>	<b>7,424</b>	<b>11,973</b>	<b>578,732</b>	<b>967,019</b>	<b>199,613</b>
	<b>День 17</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№ 223М	1. Запеканка из творога с молоком сгущенным.			150	24,221	17,027	33,752	385,413	0,079	0,381	0,463	93,573	0,58	1,137	248,423	314,586	38,808
	-творог 9% жирности	122,2	-1,00%	120,978	20,469	9,581	3,303	181,322	0,035	0,261	0,242	36,293	0,242	0,421	174,595	231,552	24,208
	-крупа манная	7,8		7,8	0,803	0,078	5,507	25,974	0,011	0,003			0,199	0,078	1,56	6,63	1,404
	-сахар песок	10,4		10,4			10,379	41,496						0,031	0,312		
	-яйца куриные (шт.)	0,052		0,052	0,66	0,598	0,036	8,164	0,004	0,023		13	0,031	0,13	2,86	9,984	0,624
	-масло сладко-сливочное	5,2		5,2	0,026	4,29	0,042	38,896		0,005		30,68	0,052	0,01	0,624	0,988	
	-сухари панировочные	5,2		5,2	0,686		3,198	15,538	0,016	0,007				0,416	2,496	18,46	5,304
	-сметана 15% жирности	5,2		5,2	0,135	0,78	0,187	8,424	0,002	0,005	0,021	5,2	0,016	0,01	4,576	3,172	0,468
	-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	11,925	4,12	4,2

	-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
	-вода питьевая	150		150											6,75		1,5
№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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
	<b>Всего:</b>			<b>540</b>	<b>28,711</b>	<b>17,647</b>	<b>80,762</b>	<b>593,003</b>	<b>0,183</b>	<b>0,443</b>	<b>90,513</b>	<b>93,573</b>	<b>1,32</b>	<b>2,482</b>	<b>319,348</b>	<b>379,206</b>	<b>68,108</b>
	<b>Обед</b>																
№ 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						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.			200	2,93	6,308	7,924	100,424	0,063	0,049	18,678	2,333	2,312	0,733	26,965	50,872	18,722
	-капуста белокочанная	20	- 20,00 %	16	0,288	0,016	0,752	4,48	0,005	0,006	7,2		0,016	0,096	7,68	4,96	2,56
	-картофель	51,616	- 35,00 %	33,55	0,671	0,134	5,469	25,834	0,04	0,023	6,71		0,034	0,302	3,355	19,459	7,717
	-морковь	10,666	- 25,00 %	8	0,098	0,007	0,502	2,464	0,003	0,004	0,16		0,032	0,049	1,901	3,828	2,645
	-лук репчатый	9,6	- 16,00 %	8,064	0,106	0,014	0,602	2,959	0,003	0,001	0,323		0,016	0,056	2,2	4,069	0,982

	-горошек зеленый консервы	9,2	- 35,00 %	5,98	0,185	0,012	0,389	2,392	0,007	0,003	0,598		0,012	0,042	1,196	3,708	1,256
	-масло подсолнечное рафинированое	4,8		4,8		4,795		43,152					2,112			0,096	
	-соль	0,4		0,4									0,012	1,472	0,3	0,088	
	-мясо отварное куриное (для супов).	0		10	1,493	1,32	0,029	17,967	0,004	0,009	0,087	2,333	0,047	0,131	3,282	12,172	1,435
	-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			90	8,499	19,633	2,998	223,17 4	0,146	0,062	3,382		2,357	0,965	6,842	81,846	15,768
	-свинина мясная	78,3	- 15,00 %	66,555	7,905	15,103		167,55	0,129	0,048			0,266	0,745	3,175	71,876	10,518
	-морковь	4,5	- 25,00 %	3,375	0,044	0,003	0,233	1,181	0,002	0,002	0,169		0,014	0,024	0,911	1,856	1,283
	-лук репчатый	4,5	- 16,00 %	3,78	0,053	0,008	0,31	1,55	0,002	0,001	0,378		0,008	0,03	1,172	2,192	0,529
	-масло подсолнечное рафинированое	4,5		4,5		4,496		40,455					1,98			0,09	
	-томатная паста	6,3		6,3	0,302		1,197	6,426	0,009	0,011	2,835		0,063	0,145	1,26	4,284	3,15
	-мука пшеничная высш.сорт	1,8		1,8	0,194	0,023	1,258	6,012	0,003	0,001			0,027	0,022	0,324	1,548	0,288
№ 305М	4. Рис припущенный.			150	3,701	4,856	38,892	214,09 5	0,042	0,026		30,975	0,289	0,538	10,119	79,814	27,372
	-крупа рисовая	52,5		52,5	3,675	0,525	38,85	174,82 5	0,042	0,021			0,236	0,525	4,2	78,75	26,25
	-масло сладко-сливочное	5,25		5,25	0,026	4,331	0,042	39,27		0,005		30,975	0,053	0,011	0,63	0,998	
	-соль	0,089		0,089										0,003	0,328	0,067	0,02
	-вода питьевая	110,25		110,25											4,961		1,103
№ 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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	5,6
	-хлеб пшеничн.формовой мука выш.сорт	40		40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	5,6
№ 109П	7. Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	-хлеб украинский формовой	50		50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	<b>Всего:</b>			<b>810</b>	<b>22,612</b>	<b>36,871</b>	<b>112,209</b>	<b>867,354</b>	<b>0,433</b>	<b>0,242</b>	<b>47,673</b>	<b>33,308</b>	<b>8,404</b>	<b>6,413</b>	<b>108,702</b>	<b>346,924</b>	<b>115,625</b>
	<b>Всего за 17й день:</b>				<b>61,869</b>	<b>68,43</b>	<b>251,33</b>	<b>1860,509</b>	<b>0,737</b>	<b>0,857</b>	<b>149,505</b>	<b>232,593</b>	<b>12,699</b>	<b>10,567</b>	<b>482,935</b>	<b>844,822</b>	<b>204,471</b>
	<b>День 18</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№ 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			150	5,813	6,87	37,073	233,55	0,089	0,029		44,25	0,863	0,855	10,875	47,1	8,4
	-макаронные изделия высш.сорт	52,5		52,5	5,775	0,683	37,013	177,45	0,089	0,021			0,788	0,84	9,975	45,675	8,4
	-масло сладко-сливочное	7,5		7,5	0,038	6,188	0,06	56,1		0,008		44,25	0,075	0,015	0,9	1,425	
№ 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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
	<b>Всего:</b>			<b>600</b>	<b>24,633</b>	<b>23,082</b>	<b>84,337</b>	<b>641,066</b>	<b>0,221</b>	<b>0,165</b>	<b>92,979</b>	<b>59,689</b>	<b>3,675</b>	<b>3,244</b>	<b>96,824</b>	<b>216,578</b>	<b>49,868</b>
	<b>Обед</b>																
№ 71М, 70М	1. Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)			60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	0,024	6		0,06	0,36	13,8	25,2	8,4
	-огурцы свежие	64,516	- 7,00%	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	0,024	6		0,06	0,36	13,8	25,2	8,4
№ 104М	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.			200	9,766	9,205	25,363	166,755	0,109	0,139	12,953	17,5	1,085	1,925	24,205	132,407	28,526
	-картофель	101,04	- 40,00%	60,624	1,212	0,242	9,882	46,68	0,073	0,042	12,125		0,061	0,546	6,062	35,162	13,944
	-морковь	8,75	- 25,00%	6,563	0,08	0,006	0,412	2,021	0,003	0,004	0,131		0,026	0,04	1,559	3,14	2,17
	-лук репчатый	8,4	- 16,00%	7,056	0,087	0,011	0,479	2,364	0,002	0,001	0,113		0,014	0,043	1,694	3,098	0,748
	-масло подсолнечное рафинированое	1,75		1,75		1,748		15,733					0,77			0,035	
	-вода питьевая	122,5		122,5											5,513		1,225
	-соль	0,16		0,16										0,005	0,589	0,12	0,035
	-томатная паста	0,52		0,52	0,025		0,099	0,53	0,001	0,001	0,234		0,005	0,012	0,104	0,354	0,26
	-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
№345П	3. Биточки рыбные (из минтая).			90	14,851	4,138	9,127	128,423	0,113	0,165	0,524	54,099	0,503	1,119	55,017	221,733	45,428
	-рыба минтай филе	81	- 11,00%	72,09	11,462	0,649		51,905	0,079	0,079	0,36	7,209	0,216	0,577	28,836	173,016	39,65
	-хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	17,1		17,1	1,3	0,137	8,413	35,055	0,019	0,005			0,188	0,188	3,42	11,115	2,394
	-молоко пастер. 2,5% жирности	12,6		12,6	0,365	0,315	0,605	6,804	0,005	0,019	0,164	2,52		0,013	15,12	11,34	1,764
	-яйца куриные (шт.)	0,135		0,135	1,715	1,553	0,095	21,195	0,009	0,059		33,75	0,081	0,338	7,425	25,92	1,62

	-масло сладко-сливочное	1,8		1,8	0,009	1,485	0,014	13,464		0,002		10,62	0,018	0,004	0,216	0,342	
16.18п/ф	4. Соус сметанный с томатом и луком			25	0,537	1,382	2,292	24,092	0,011	0,013	1,65	9,2	0,084	0,138	9,592	10,143	3,006
	-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
	-мука пшеничная высш.сорт	1,685		1,685	0,182	0,022	1,178	5,628	0,003	0,001			0,025	0,02	0,303	1,449	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.			150	2,924	10,43	18,13	152,45	0,087	0,099	4,32	51,771	0,206	0,895	38,124	77,28	25,085
	-картофель	209,52 4	- 40,00 %	125,71 4	2,222	0,389	16,969	80,267	0,078	0,056	4,023		0,126	0,856	9,735	55,189	21,885
	-молоко пастер. 2,5% жирности	22,857		22,857	0,663	3,44	1,097	12,343	0,009	0,034	0,297	4,571		0,023	27,428	20,571	3,2
	-масло сладко-сливочное	8		8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,008		47,2	0,08	0,016	0,96	1,52	
№ 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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 109П	8. Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	-хлеб украинский формовой	50		50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	<b>Всего:</b>			<b>815</b>	<b>34,898</b>	<b>28,975</b>	<b>110,862</b>	<b>720,969</b>	<b>0,467</b>	<b>0,491</b>	<b>25,447</b>	<b>132,573</b>	<b>2,378</b>	<b>6,873</b>	<b>172,687</b>	<b>567,763</b>	<b>141,544</b>
	<b>Всего за 18й день:</b>				<b>68,491</b>	<b>61,807</b>	<b>272,932</b>	<b>1798,734</b>	<b>0,824</b>	<b>0,769</b>	<b>121,573</b>	<b>240,898</b>	<b>7,496</b>	<b>11,453</b>	<b>323,738</b>	<b>888,207</b>	<b>210,633</b>

	<b>День 19</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№ 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	10,65	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	11,925	4,12	4,2
	-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
	-вода питьевая	150		150											6,75		1,5
№ 446	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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
	<b>Всего:</b>			<b>510</b>	<b>16,625</b>	<b>26,234</b>	<b>96,726</b>	<b>670,67</b>	<b>0,279</b>	<b>0,288</b>	<b>1,35</b>	<b>192,888</b>	<b>1,915</b>	<b>3,929</b>	<b>181,745</b>	<b>294,984</b>	<b>61,918</b>

	Обед																	
№ 71М,70М,131 М	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным				40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	0,034	0,026	6		0,08	0,38	13,2	29,2	9,8
	-огурцы свежие	43,011	- 7,00%	40	0,32	0,04	1	5,6	0,012	0,016	4		0,04	0,24	9,2	16,8	5,6	
	-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	
3.2(Акт проработки)	2. Суп с морской капустой с яйцом, со сметаной.				200	5,704	8,392	11,683	145,177	0,103	0,155	12,911	54,083	2,022	3,357	39,732	106,749	43,971
	-картофель	78,049	- 25,00 %	58,537	1,171	0,234	9,541	45,073	0,07	0,041	11,707		0,059	0,527	5,854	33,951	13,463	
	-лук репчатый	20,605	- 16,00 %	17,308	0,228	0,03	1,292	6,351	0,006	0,003	0,692		0,035	0,12	4,722	8,734	2,108	
	-морковь	10,38	- 20,00 %	8,304	0,101	0,007	0,521	2,557	0,004	0,005	0,166		0,033	0,051	1,973	3,973	2,745	
	-масло подсолнечное рафинированое	3,902		3,902		3,898		35,079					1,717				0,078	
	-лавровый лист	0,001		0,001														
	-соль	1,171		1,171										0,034	4,309	0,878	0,258	
	-яйца куриные (шт.)	0,195		0,195	2,477	2,243	0,137	30,615	0,014	0,086		48,75	0,117	0,488	10,725	37,44	2,34	
	-морская капуста мороженая	12,488		12,488	0,112			0,45	0,005	0,007	0,25			1,998	4,995	6,868	21,23	
	-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	
	-мясо отварное куриное (для супов).	0		10	1,493	1,32	0,029	17,967	0,004	0,009	0,087	2,333	0,047	0,131	3,282	12,172	1,435	
№ 291М	3. Плов (из мяса птицы).				240	15,616	20,923	44,516	429,367	0,085	0,1	4,354	11,027	5,694	1,66	19,816	180,07	45,921
	-куры потрош. 1 категории	169,6	- 57,00 %	72,928	11,024	9,145		126,398	0,019	0,056	0,084	11,027	0,365	0,768	7,952	79,238	8,644	
	-масло подсолнечное рафинированое	11,2		11,2		11,189		100,688					4,928				0,224	
	-лук репчатый	12,8	- 16,00 %	10,752	0,141	0,019	0,802	3,946	0,004	0,002	0,43		0,022	0,075	2,933	5,425	1,31	

	-морковь	16	- 25,00 %	12	0,147	0,011	0,753	3,696	0,005	0,007	0,24		0,048	0,073	2,851	5,742	3,967
	-томатная паста	8		8	0,384		1,52	8,16	0,012	0,014	3,6		0,08	0,184	1,6	5,44	4
	-крупа рисовая	56		56	3,92	0,56	41,44	186,48	0,045	0,022			0,252	0,56	4,48	84	28
№ 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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 109П	6. Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	-хлеб украинский формовой	50		50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	<b>Всего:</b>			<b>790</b>	<b>29,121</b>	<b>30,345</b>	<b>123,039</b>	<b>872,144</b>	<b>0,361</b>	<b>0,353</b>	<b>23,665</b>	<b>65,11</b>	<b>8,786</b>	<b>8,167</b>	<b>120,848</b>	<b>431,619</b>	<b>141,292</b>
	<b>Всего за 19й день:</b>				<b>60,674</b>	<b>74,37</b>	<b>284,686</b>	<b>2032,283</b>	<b>0,849</b>	<b>1,164</b>	<b>27,39</b>	<b>309,138</b>	<b>14,394</b>	<b>13,12</b>	<b>647,212</b>	<b>1055,682</b>	<b>252,944</b>
	<b>День 20</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№ 204М	1. Макароны отварные с сыром.			150	9,828	11,997	30,12	269,164	0,081	0,089	0,154	92,619	0,81	0,947	206,63	149,132	14,775
	-масло сладко-сливочное	6		6	0,03	4,95	0,048	44,88		0,006		35,4	0,06	0,012	0,72	1,14	
	-сыр российский	24,184	- 9,00%	22,007	5,106	6,492		80,107	0,009	0,066	0,154	57,219	0,11	0,22	193,665	110,037	7,703
	-соль	1,125		1,125										0,033	4,14	0,844	0,248
	-макаронные изделия высш.сорт	42,656		42,656	4,692	0,555	30,072	144,177	0,073	0,017			0,64	0,682	8,105	37,111	6,825
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.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
	<b>Всего:</b>			<b>540</b>	<b>18,09</b>	<b>15,717</b>	<b>87,118</b>	<b>561,024</b>	<b>0,229</b>	<b>0,304</b>	<b>91,454</b>	<b>112,619</b>	<b>1,562</b>	<b>2,877</b>	<b>396,3</b>	<b>325,832</b>	<b>71,975</b>
	<b>Обед</b>																
№ 71М, 70М	1. Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)			60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	0,024	6		0,06	0,36	13,8	25,2	8,4
	-огурцы свежие	64,516	-7,00%	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	0,024	6		0,06	0,36	13,8	25,2	8,4
№ 88М	2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом.			200	3,72	8,099	6,648	115,072	0,108	0,061	22,497	5	1,252	0,826	38,42	59,469	20,486
	-капуста белокочанная	47,619	-20,00%	38,095	0,686	0,038	1,79	10,667	0,011	0,015	17,143		0,038	0,229	18,286	11,81	6,095
	-картофель	30,476	-35,00%	19,809	0,396	0,079	3,229	15,253	0,024	0,014	3,962		0,02	0,178	1,981	11,489	4,556
	-морковь	9,524	-25,00%	7,143	0,087	0,006	0,449	2,2	0,003	0,004	0,143		0,029	0,044	1,697	3,418	2,361
	-лук репчатый	9,143	-16,00%	7,68	0,101	0,014	0,573	2,818	0,003	0,001	0,307		0,015	0,053	2,095	3,875	0,935
	-масло подсолнечное рафинированое	2,381		2,381		2,379		21,405					1,048			0,048	
	-вода питьевая	152,381		152,381											6,034		1,326
	-соль	0,419		0,419										0,012	1,542	0,314	0,092
	-томатная паста	1,905		1,905	0,091		0,362	1,943	0,003	0,003	0,857		0,019	0,044	0,381	1,295	0,953
	-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

279М	3. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины).			90	5,415	13,881	9,808	186,396	0,092	0,047	3,31	10	2,54	0,715	20,191	63,827	13,522
	-свинина мясная	37,5	- 15,00 %	31,875	3,786	7,233		80,244	0,062	0,023			0,128	0,357	1,521	34,423	5,038
	-вода питьевая	5		5											0,225		0,05
	-крупа рисовая	4,16		4,16	0,291	0,042	3,078	13,853	0,003	0,002			0,019	0,042	0,333	6,24	2,08
	-лук репчатый	17,5	- 16,00 %	14,7	0,206	0,029	1,205	6,027	0,007	0,003	1,47		0,029	0,118	4,557	8,526	2,058
	-масло подсолнечное рафинированное	2,5		2,5		2,498		22,475					1,1			0,05	
	-мука пшеничная высш.сорт	3,3		3,3	0,356	0,043	2,307	11,022	0,006	0,001			0,05	0,04	0,594	2,838	0,528
	-масло подсолнечное рафинированное	2,5		2,5		2,498		22,475					1,1			0,05	
	-соус сметанный с томатом	0		40	0,776	1,539	3,217	30,3	0,014	0,018	1,84	10	0,115	0,16	12,962	11,7	3,768
№ 171М	4. Каша гречневая рассыпчатая.			150	8,946	2,343	40,541	218,68	0,305	0,142			0,568	4,786	17,88	212,33	142,22
	-крупа гречневая ядрица	71		71	8,946	2,343	40,541	218,68	0,305	0,142			0,568	4,757	14,2	211,58	142
	-соль	1		1										0,029	3,68	0,75	0,22
№ 520П	5. 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	6. Хлеб пшеничный.			40	3,04	0,32	19,68	82	0,044	0,012			0,44	0,44	8	26	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
№ 109П	7. Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	-хлеб украинский формовой	50		50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04				1,95	14,5	75	23,5
	<b>Всего:</b>			<b>790</b>	<b>25,127</b>	<b>25,304</b>	<b>116,058</b>	<b>783,198</b>	<b>0,652</b>	<b>0,326</b>	<b>41,843</b>	<b>15</b>	<b>4,86</b>	<b>9,574</b>	<b>128,721</b>	<b>468,851</b>	<b>221,349</b>
	<b>Всего за 20-й день:</b>				<b>52,204</b>	<b>47,462</b>	<b>275,602</b>	<b>1727,752</b>	<b>0,994</b>	<b>0,758</b>	<b>136,07</b>	<b>189,617</b>	<b>7,992</b>	<b>14,388</b>	<b>555,827</b>	<b>884,627</b>	<b>307,897</b>
	<b>Всего за 20 дней:</b>				<b>1230,592</b>	<b>1406,953</b>	<b>5273,309</b>	<b>37823,858</b>	<b>18,495</b>	<b>18,043</b>	<b>2059,475</b>	<b>4358,71</b>	<b>217,511</b>	<b>242,986</b>	<b>9738,237</b>	<b>18183,74</b>	<b>4915,462</b>



