Меню-раскладка (День 1)

Дети(7-18 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
106 Каша манная молочная вязкая			**205**	**7,73**	**9,28**	**28,52**	**229**	**216,48**	**0,35**	**0,26**	**1,04**
Крупа манная	25,0	25,0		2,58	0,25	16,9		5,0	0,25	0,01	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			**50**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
И366 Сыр (порциями)			**25**	**5,8**	**7,38**	**0**	**90,83**	**250**	**0,28**	**0**	**0,4**
Сыр	26,667	25,0		5,42	5,58	3,12		218,74		0,06	0,58
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			**200**	**3,1**	**2,89**	**25,17**	**139**	**105,95**	**0,1**	**0,12**	**0,52**
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			**70**	**5,6**	**0,98**	**23,58**	**126**	**26,49**	**3,05**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	70,0	70,0		8,33	1,57	36,26		42,14	4,9	0,1	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			**200**	**0**	**0**	**20,38**	**82**	**0**	**0**	**0**	**0**
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			**250**	**0,93**	**0,88**	**22,29**	**101,32**	**35,2**	**4,79**	**0,04**	**165**
Яблоки красные	250,0	250,0		1,32	1,32	32,24		52,63	7,24	0,07	542,77
Обед											
Без диет											
077 Икра кабачковая тушеная			**70**	**4,2**	**3,2**	**5,3**	**63**	**25,26**	**0,43**	**0,03**	**1,96**
Икра кабачковая	70,0	70,0		1,4	6,3	5,98		28,7	0,49	0,04	4,9
И042 п Рассольник ленинградский			**250**	**5,03**	**11,3**	**32,38**	**150**	**27,7**	**1,03**	**0**	**16,78**
Картофель	100,0	75,0		1,5	0,3	12,23		7,5	0,68	0,05	15,0

Составил:

Дата: 28.02.2024

Крупа перловая	10,0	10,0		0,35	0,05	3,57		0,4	0,05		
Морковь	12,5	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	6,25	5,0		0,07		0,46		1,55	0,04		0,5
Огурцы соленые	17,5	15,0		0,12	0,02	0,24		3,45	0,09		0,75
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Соль	8,0	8,0						29,44	0,23		
172 Рыба, тушенная в томате с овощами			**120**	**11,63**	**6,05**	**5,26**	**122,25**	**29,89**	**0,76**	**0,11**	**2,15**
Горбуша	150,0	105,0		8,74	0,33			13,66	0,35	0,09	0,55
Морковь	27,428	21,428		0,21	0,02	1,16		8,2	0,12	0,01	0,8
Лук репчатый	14,572	12,0		0,13		0,82		2,79	0,07		0,9
Томат-паста	3,75	3,75		0,19		0,75		0,79	0,1	0,01	1,77
Масло растительное	3,75	3,75			4,82						
Лавровый лист	0,006	0,006									
059 Рис припущенный			**150**	**3**	**3,83**	**29,28**	**164**	**3,96**	**0,4**	**0,02**	**0**
Крупа рисовая	45,0	45,0		3,15	0,45	32,13		3,6	0,45	0,02	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
Морковь	31,25	25,0		0,33	0,03	1,8		12,75	0,18	0,02	1,25
283 А Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,39**	**0**	**25,17**	**102**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Аскорбиновая кислота											
Хлеб			**150**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
307ш Булочка "Веснушка"			**75**	**5,67**	**3,99**	**40,06**	**219**	**12,36**	**0,71**	**0,03**	**0**
Мука пшеничная	1,063	1,063		0,11	0,01	0,73		0,19	0,01		
Мука пшеничная	45,0	45,0		5,41	0,58	36,13		9,45	0,63	0,03	
Сахар	5,375	5,375				5,36		0,11	0,01		
Дрожжи	1,625	1,625		0,21	0,05			0,44	0,05		
Масло сливочное	4,75	4,75		0,04	3,7	0,05		0,85			
Яйцо	4,0	4,0		0,21	0,19	0,01		0,9	0,04	0,01	
Изюм	2,679	2,625		0,05		1,74		2,1	0,08		
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
272 Кефир			**200**	**5,26**	**5,63**	**7,46**	**102**	**211,2**	**0,17**	**0,27**	**0,56**

Кефир	200,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
Ужин											
Без диет											
092 Рагу из овощей			**220**	**3,1**	**7,06**	**17,97**	**147,89**	**51,97**	**1,26**	**0,09**	**16,62**
Картофель	105,111	78,222		1,91	0,39	15,58		9,56	0,87	0,06	19,12
Морковь	48,889	39,111		0,63	0,04	3,44		24,38	0,33	0,03	2,39
Капуста белокочанная свежая	61,111	48,889		1,08	0,06	2,81		28,68	0,36	0,03	26,89
Лук репчатый	23,222	19,556		0,33		2,18		7,41	0,19		2,39
Масло сливочное	9,778	9,778		0,09	9,32	0,12		2,15	0,01	0,01	
Горошек зеленый консервированный	36,667	36,667		1,39	0,09	2,91		8,96	0,31	0,03	4,48
024 Котлеты из куриного филе			**100**	**2,02**	**13,82**	**7,55**	**163**	**13,13**	**0,43**	**0,03**	**1,07**
Филе куриное	90,0	100,0									
Лук репчатый	21,429	18,0		0,37		2,43		8,27	0,21		2,67
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	6,5	0,08		1,5	0,01	0,02	
Масло растительное	5,0	5,0			8,33						
Мука пшеничная	5,0	5,0		0,87	0,1	5,73		1,5	0,1		
Яйцо	6,667	6,667		0,85	0,77	0,05		3,67	0,17	0,03	
043 Яйцо вареное			**1шт**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**	**110,35**	**2,22**	**0,12**	**16,97**
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
300а Чай с сахаром			**200**	**0**	**0**	**10,26**	**41**	**0,2**	**0,03**	**0**	**0**
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
И301 ш Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
003 Хлеб пшеничный порциями			**75**	**6**	**1,05**	**25,26**	**135**	**28,38**	**3,27**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			**45**	**3,6**	**0,63**	**15,16**	**81**	**17,03**	**1,96**	**0,04**	**0**
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 2)

Дети(7-18 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
115 Каша ячневая молочная вязкая			**205**	**8,12**	**9,41**	**31,24**	**242**	**233,2**	**0,6**	**0,26**	**1,04**
Крупа ячневая	30,0	30,0		3,0	0,39	19,89		24,0	0,54	0,02	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			**50**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			**200**	**3,1**	**2,89**	**25,17**	**139**	**105,95**	**0,1**	**0,12**	**0,52**
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			**70**	**5,6**	**0,98**	**23,58**	**126**	**26,49**	**3,05**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	70,0	70,0		8,33	1,57	36,26		42,14	4,9	0,1	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			**200**	**0**	**0**	**20,38**	**82**	**0**	**0**	**0**	**0**
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			**250**	**0,93**	**0,88**	**22,29**	**101,32**	**35,2**	**4,79**	**0,04**	**165**
Яблоки красные	250,0	250,0		1,32	1,32	32,24		52,63	7,24	0,07	542,77
Обед											
Без диет											
И045 Суп картофельный с бобовыми			**250**	**2,34**	**3,89**	**13,61**	**99**	**28,43**	**1,74**	**0**	**3,13**
Горох	21,25	20,0		4,1	0,4	9,72		23,0	1,36	0,03	
Картофель	113,333	85,0		1,0	0,2	8,15		5,0	0,45	0,04	10,0
Морковь	12,5	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	12,5	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	

Соль	8,0	8,0						29,44	0,23		
Укроп (зелень)	6,757	5,0		0,2	0,04	0,33		17,84	0,13	0,01	8,0
178 Голубцы ленивые со сметаной			**120**	**5,3**	**6,86**	**6,02**	**107**	**23,36**	**0,78**	**0,05**	**6,06**
Говядина	100,0	83,0		4,17	3,58			2,02	0,61	0,03	
Крупа рисовая	5,6	5,6		0,2	0,03	2,0		0,22	0,03		
Лук репчатый	9,524	8,0		0,01	1,25	0,02		0,29			
Масло сливочное	2,4	2,4		0,01	1,25	0,02		0,29			
Капуста белокочанная свежая	41,6	33,6		0,61	0,03	1,58		16,13	0,2	0,02	15,12
Мука пшеничная	4,0	4,0		0,42	0,05	2,75		0,72	0,05		
Томат-паста	5,0	5,0		0,19		0,76		0,8	0,1	0,01	1,8
Сметана	10,0	10,0		0,22	1,6	0,26		6,88	0,02	0,01	0,02
Масло растительное	5,0	5,0			2,4						
069 Макароны отварные			**150**	**5,25**	**6,15**	**35,25**	**220**	**8,32**	**0,64**	**0,02**	**0**
Макаронные изделия	45,0	45,0		4,68	0,5	31,37		8,55	0,72	0,02	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
283 Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,39**	**0**	**25,17**	**102**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			**150**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
065 Хлеб с вареной сгущенкой			**50/30**	**6,03**	**2,95**	**32,12**	**179**	**102,61**	**2,18**	**0,08**	**0,12**
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Молоко сгущенное	30,0	30,0		2,16	2,55	16,8		95,1	0,01	0,05	0,3
272 СНЕЖОК			**200**	**5,4**	**5**	**21,6**	**158**	**211,2**	**0,17**	**0,27**	**0,56**
снежок	200,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
Ужин											
Без диет											
210 Курица в соусе с томатом			**100**	**28,78**	**1,35**	**4,53**	**445**	**25,18**	**1,78**	**0**	**1,68**
Курица	173,333	153,333		23,26	23,51	0,9		20,44	2,04	0,19	
Масло сливочное	7,5	7,5		0,04	4,87	0,06		1,12	0,01	0,01	
Лук репчатый	7,75	6,25		0,08		0,47		1,62	0,04		0,52
Томат-паста	4,167	4,167		0,23		0,76		1,29	0,13		1,68
Мука пшеничная	1,583	1,583		0,14	0,01	0,91		0,24	0,01		
Чеснок	0,75	0,75		0,04		0,03		0,37	0,01		0,06
Сметана	4,167	4,167		0,1	0,69	0,11		2,99	0,01	0,01	0,01

Морковь	7,75	6,25		0,07	0,01	0,37		2,66	0,03	0,01	0,26
020 Пюре картофельное			**150**	**3,2**	**6,06**	**23,3**	**160**	**39,51**	**1,58**	**0,14**	**16,1**
Картофель	266,667	200,0		4,0	0,8	32,6		20,0	1,8	0,14	40,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26
154 ш Сырники из творога с джемом			**100/30**	**15,37**	**11,78**	**18,54**	**242**	**130,49**	**0,55**	**0,22**	**0,18**
Творог	140,0	140,0		23,38	12,6	2,8		229,6	0,56	0,38	0,7
Яйцо	5,0	5,0		0,64	0,58	0,04		2,75	0,13	0,02	
Сахар	9,677	9,677				9,66		0,19	0,03		
Мука пшеничная	12,903	12,903		1,33	0,14	8,88		2,32	0,15	0,01	
Масло сливочное	3,226	3,226		0,02	2,52	0,03		0,58			
Масло сливочное	3,226	3,226		0,02	2,52	0,03		0,58			
Джем	30,0	30,0		0,15		20,64		3,6	0,3	0,01	0,72
Масло растительное	10,0	10,0			9,99						
Крупа манная	10,0	10,0		1,03	0,1	6,76		2,0	0,1		
300а Чай с сахаром			**200**	**0**	**0**	**10,26**	**41**	**0,2**	**0,03**	**0**	**0**
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
И301 ш Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
003 Хлеб пшеничный порциями			**75**	**6**	**1,05**	**25,26**	**135**	**28,38**	**3,27**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			**45**	**3,6**	**0,63**	**15,16**	**81**	**17,03**	**1,96**	**0,04**	**0**
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 3)

Дети(7-18 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
112 Каша пшенная молочная			**205**	**8,54**	**9,94**	**31,29**	**249**	**219,21**	**0,84**	**0,26**	**1,04**
Крупа пшенная	30,0	30,0		3,45	0,99	19,95		8,1	0,81	0,01	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			**50**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
И366 Сыр (порциями)			**25**	**5,8**	**7,38**	**0**	**90,83**	**250**	**0,28**	**0**	**0,4**
Сыр	26,667	25,0		5,42	5,58	3,12		218,74		0,06	0,58
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			**200**	**3,1**	**2,89**	**25,17**	**139**	**105,95**	**0,1**	**0,12**	**0,52**
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			**70**	**5,6**	**0,98**	**23,58**	**126**	**26,49**	**3,05**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	70,0	70,0		8,33	1,57	36,26		42,14	4,9	0,1	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			**200**	**0**	**0**	**20,38**	**82**	**0**	**0**	**0**	**0**
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			**190**	**0,71**	**0,67**	**16,94**	**77**	**26,75**	**3,64**	**0,03**	**125,4**
Яблоки красные	190,0	190,0		0,76	0,76	18,62		30,4	4,18	0,04	313,5
Обед											
Без диет											
041 Огурец соленый порционно			**80**	**7,91**	**9,11**	**21,45**	**199**	**97,73**	**2,31**	**0,12**	**10,35**
Огурцы соленые	83,333	75,0		0,6	0,08	1,2		17,25	0,45	0,02	3,75
035 ф Борщ из свежей капусты с фасолью			**250**	**6,01**	**6,48**	**16,23**	**147**	**91,49**	**1,95**	**0,1**	**16,88**
Свекла	26,786	21,429		0,32	0,02	1,95		7,93	0,3	0,01	2,14

Капуста белокочанная свежая	62,5	50,0		0,9	0,05	2,35		24,0	0,3	0,02	22,5
Морковь	14,286	11,429		0,15	0,01	0,82		5,83	0,08	0,01	0,57
Лук репчатый	13,606	11,429		0,16		1,04		3,54	0,09		1,14
Сахар	1,786	1,786				1,79		0,04	0,01		
Сметана	10,0	10,0		0,2	1,43	0,23		6,14	0,01	0,01	0,02
Картофель	71,429	53,571		1,07	0,21	8,74		5,36	0,49	0,04	10,71
Масло сливочное	3,571	3,571		0,03	2,79	0,04		0,64	0,01	0,01	
Лавровый лист	1,429	1,429									
Укроп (зелень)	3,571	2,643		0,06	0,01	0,11		5,89	0,04		2,64
Томат-паста	3,571	3,571		0,17		0,68		0,71	0,09	0,01	1,61
Соль	10,714	10,714						39,43	0,31		
Фасоль консервированная	18,571	14,286									
110ш Каша перловая			**150**	**8,54**	**9,41**	**30,28**	**240**	**212,08**	**1,28**	**0,27**	**1,04**
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Крупа перловая	45,0	45,0		3,45	0,39	18,84			1,32	0,03	
И191 ш Мясо тушеное			**120**	**21**	**7,32**	**3,59**	**164**	**21,2**	**2,33**	**0**	**1,34**
Говядина	135,6	99,6		18,53	15,94			8,96	2,69	0,14	
Морковь	6,0	4,8		0,06		0,35		2,45	0,04		0,24
Лук репчатый	6,0	4,8		0,07		0,43		1,49	0,04		0,48
Масло растительное	6,0	6,0			6,0						
Томат-паста	8,4	8,4		0,3		1,0		1,68	0,17		2,18
Мука пшеничная	2,4	2,4		0,25	0,02	1,66		0,43	0,02		
283 Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,39**	**0**	**25,17**	**102**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			**150**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
335 Пирожки с джемом			**75**	**4,64**	**3,89**	**28,9**	**169**	**11,56**	**0,85**	**0**	**0,06**
Джем	40,0	40,0		0,1		16,33		3,5	0,33	0,01	0,13
Масло растительное	3,0	3,0			0,9						
Яйцо	2,0	2,0		0,17	0,15	0,01		0,72	0,03	0,01	
332 Тесто дрожжевое сдобное (1-й вариант)											
Молоко	18,666	18,666									
Масло сливочное	4,83	4,83		0,04	3,77	0,05		0,87	0,01	0,01	
Сахар	4,667	4,667				3,21		0,07	0,01		

Мука пшеничная	44,798	44,798		4,61	0,49	30,82		8,06	0,54	0,02	
Соль	0,56	0,56						2,06	0,02		
Дрожжи	1,61	1,61		0,21	0,05			0,44	0,06		
Яйцо	4,83	4,83		0,62	0,56	0,04		2,66	0,12	0,02	
272 Ряженка			**200**	**5,26**	**5,63**	**7,46**	**102**	**211,2**	**0,17**	**0,27**	**0,56**
Ряженка	200,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
Ужин											
Без диет											
171 Рыба, тушенная в сметане			**120**	**22,14**	**10,71**	**2,04**	**192,8**	**74,4**	**1,34**	**0,14**	**1,35**
Лук репчатый	13,6	11,2		0,13		0,81		2,78	0,07		0,9
Морковь	16,0	12,8		0,13	0,01	0,74		5,22	0,07	0,01	0,51
Масло сливочное	4,8	4,8		0,03	3,0	0,04		0,69	0,01	0,01	
Горбуша	160,0	133,6		18,38	5,45			53,44	1,07	0,13	1,28
Сметана	8,0	8,0		0,18	1,28	0,2		5,5	0,01	0,01	0,02
068 Картофель отварной с луком			**170**	**6,17**	**6,22**	**48,31**	**273,13**	**29,78**	**2,56**	**0,19**	**26,02**
Картофель	283,333	170,0		3,46	0,68	28,13		17,25	1,55	0,12	34,51
Лук репчатый	53,218	44,347		0,69		4,57		15,58	0,4	0,01	5,02
Масло сливочное	5,667	5,667			11,71						
132ш Омлет натуральный			**110**	**10,38**	**12,37**	**1,85**	**160**	**71,19**	**1,76**	**0,32**	**0,16**
Яйцо	80,0	80,0		10,16	9,2	0,56		44,0	2,0	0,35	
Молоко	50,0	50,0		0,84	0,96	1,41		36,0	0,02	0,05	0,39
Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	1,95	0,03		0,45			
Масло растительное	3,0	3,0		0,02	1,95	0,03		0,45			
300а Чай с сахаром			**200**	**0**	**0**	**10,26**	**41**	**0,2**	**0,03**	**0**	**0**
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
И301 ш Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
003 Хлеб пшеничный порциями			**75**	**6**	**1,05**	**25,26**	**135**	**28,38**	**3,27**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			**45**	**3,6**	**0,63**	**15,16**	**81**	**17,03**	**1,96**	**0,04**	**0**
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 4)

Дети(7-18 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
102 ш Каша "Дружба"			**205**	**7,48**	**9,51**	**29,56**	**234**	**215,75**	**0,52**	**0,26**	**1,04**
Крупа рисовая	15,0	15,0		1,05	0,15	10,71		1,2	0,15	0,01	
Крупа пшенная	15,0	15,0		1,27	0,36	7,33		2,97	0,3		
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			**50**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			**200**	**3,1**	**2,89**	**25,17**	**139**	**105,95**	**0,1**	**0,12**	**0,52**
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			**70**	**5,6**	**0,98**	**23,58**	**126**	**26,49**	**3,05**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	70,0	70,0		8,33	1,57	36,26		42,14	4,9	0,1	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			**200**	**0**	**0**	**20,38**	**82**	**0**	**0**	**0**	**0**
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			**200**	**0,75**	**0,71**	**17,83**	**81,05**	**28,16**	**3,83**	**0,03**	**132**
Яблоки красные	200,0	200,0		0,84	0,84	20,63		33,68	4,63	0,04	347,36
Обед											
Без диет											
007 Салат из квашеной капусты с луком			**100**	**1,5**	**4,4**	**6,99**	**74**	**37,03**	**0,51**	**0,02**	**10,12**
Капуста квашеная	116,0	81,0		1,46		1,78		38,88	0,49	0,02	24,3
Лук зеленый	6,25	5,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		

051 Суп полевой			**250**	**5,46**	**7,31**	**14,42**	**146**	**64,06**	**1,51**	**0,06**	**6,41**
Картофель	96,0	72,0		1,07	0,21	8,74		5,36	0,49	0,04	10,71
Крупа пшенная	10,0	10,0		0,82	0,24	4,75		1,93	0,19		
Морковь	14,286	11,429		0,15	0,01	0,82		5,83	0,08	0,01	0,57
Лук репчатый	14,286	12,143		0,17		1,11		3,76	0,1		1,21
Масло сливочное	3,571	3,571			3,57						
Сметана	10,0	10,0		0,2	1,43	0,23		6,14	0,01	0,01	0,02
Лук зеленый	3,571	2,857		0,04		0,1		2,86	0,03		0,86
Укроп (зелень)	3,571	2,643		0,06	0,01	0,11		5,89	0,04		2,64
Соль	10,714	10,714						39,43	0,31		
129 Пюре из гороха с маслом			**150**	**13,53**	**4,66**	**31**	**220**	**71,63**	**4,15**	**0,1**	**0**
Горох	70,0	70,0		14,35	1,4	34,02		80,5	4,76	0,11	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
210 Курица в соусе с томатом			**100**	**27,01**	**30,73**	**3,94**	**400**	**32,46**	**2,39**	**0,22**	**1,22**
Курица	173,334	153,334		34,04	34,4	1,31		29,92	2,99	0,28	
Масло сливочное	7,5	7,5		0,06	7,14	0,09		1,65	0,01	0,01	
Лук репчатый	7,75	6,25		0,1		0,68		2,37	0,06		0,76
Томат-паста	4,166	4,166		0,34		1,12		1,89	0,19		2,45
Мука пшеничная	1,584	1,584		0,19	0,01	1,32		0,35	0,02		
Чеснок	0,75	0,75		0,06		0,04		0,55	0,01		0,09
Сметана	4,166	4,166		0,13	1,03	0,16		4,37	0,01	0,01	0,01
Морковь	7,75	6,25		0,1	0,01	0,55		3,89	0,05	0,01	0,39
283 А Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,39**	**0**	**25,17**	**102**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Аскорбиновая кислота											
Хлеб			**150**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
272 Кефир			**200**	**5,26**	**5,63**	**7,46**	**102**	**211,2**	**0,17**	**0,27**	**0,56**
Кефир	200,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
055 Пряники			**50**	**3,1**	**3,7**	**35,1**	**186**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Пряники	50,0	50,0		3,75	5,9	11,8		14,5	1,05	0,03	
Ужин											
Без диет											
192а Печень жареная с луком			**90**	**15,72**	**11,56**	**8,14**	**199,29**	**24,84**	**5,35**	**1,49**	**12,16**

Печень говяжья	128,571	111,857		19,39	4,0			9,75	7,47	2,38	35,76
Масло растительное	7,363	7,363			9,46						
Лук репчатый	45,918	38,571		0,46		3,01		10,25	0,26		3,31
Мука пшеничная	6,429	6,429		0,86	0,1	5,69		1,49	0,1		
020 Пюре картофельное			**150**	**3,2**	**6,06**	**23,3**	**160**	**39,51**	**1,58**	**0,14**	**16,1**
Картофель	266,667	200,0		4,0	0,8	32,6		20,0	1,8	0,14	40,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26
141ш Запеканка из творога со сгущеным молоком			**110**	**13,63**	**8,91**	**32,04**	**263**	**134,53**	**0,41**	**0,21**	**0,26**
Творог	140,0	140,0		12,82	6,91	1,53		125,83	0,31	0,21	0,39
Крупа манная	5,335	5,335		0,55	0,06	3,61		1,07	0,06		
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26
Яйцо	5,0	5,0		0,31	0,29	0,02		1,36	0,06	0,01	
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,23	0,03		0,52	0,01	0,01	
Молоко сгущенное	30,0	30,0		0,24		24,09					
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
003 Хлеб пшеничный порциями			**75**	**6**	**1,05**	**25,26**	**135**	**28,38**	**3,27**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
300а Чай с сахаром			**200**	**0**	**0**	**10,26**	**41**	**0,2**	**0,03**	**0**	**0**
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
И301 ш Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
003 Хлеб ржаной			**45**	**3,6**	**0,63**	**15,16**	**81**	**17,03**	**1,96**	**0,04**	**0**
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 5)

Дети(7-18 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
104 Каша гречневая вязкая на молоке			**205**	**8,85**	**9,94**	**30,09**	**245**	**217,36**	**1,88**	**0,3**	**1,04**
Крупа гречневая	30,0	30,0		3,78	0,99	18,63		6,0	2,01	0,06	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			**50**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
И366 Сыр (порциями)			**25**	**5,8**	**7,38**	**0**	**90,83**	**250**	**0,28**	**0**	**0,4**
Сыр	26,667	25,0		5,42	5,58	3,12		218,74		0,06	0,58
043 Яйцо вареное			**1шт**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**	**110,35**	**2,22**	**0,12**	**16,97**
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			**200**	**3,1**	**2,89**	**25,17**	**139**	**105,95**	**0,1**	**0,12**	**0,52**
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			**70**	**5,6**	**0,98**	**23,58**	**126**	**26,49**	**3,05**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	70,0	70,0		8,33	1,57	36,26		42,14	4,9	0,1	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			**200**	**0**	**0**	**20,38**	**82**	**0**	**0**	**0**	**0**
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			**200**	**0,75**	**0,71**	**17,83**	**81,05**	**28,16**	**3,83**	**0,03**	**132**
Яблоки красные	200,0	200,0		0,84	0,84	20,63		33,68	4,63	0,04	347,36
Обед											
Без диет											
028 Салат из свеклы с чесноком			**100**	**1,34**	**8,87**	**7,73**	**116**	**30,54**	**1,14**	**0,03**	**3,74**
Свекла	125,0	100,0		1,4	0,09	8,46		34,41	1,3	0,04	9,3

Чеснок	5,0	5,0		0,03		0,03		0,3	0,01		0,05
Масло растительное	5,0	5,0			9,99						
И047 Суп картофельный с макаронными изделиями			**250**	**2,83**	**2,86**	**21,76**	**124**	**20,78**	**0,93**	**0**	**5,09**
Макаронные изделия	10,0	10,0		1,04	0,11	6,97		1,9	0,16		
Картофель	100,0	75,0		1,5	0,3	12,23		7,5	0,68	0,05	15,0
Морковь	12,5	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	11,6	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Масло сливочное	3,75	3,75		0,03	2,93	0,04		0,68			
Соль	8,0	8,0						29,44	0,23		
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
211 ш Плов с курицей			**200**	**26,4**	**27,15**	**36,68**	**497**	**40,73**	**2,57**	**0,2**	**1,25**
Курица	80,0	72,0		23,92	24,19	0,92		21,03	2,1	0,2	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,06	6,13	0,08		1,41	0,01	0,01	
Лук репчатый	20,238	17,0		0,24		1,55		5,27	0,14		1,7
Морковь	35,0	28,571		0,37	0,03	2,06		14,57	0,2	0,02	1,43
Крупа рисовая	45,0	45,0		3,5	0,5	35,7		4,0	0,5	0,02	
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
Чеснок	5,0	5,0		0,33		0,26		3,0	0,08		0,5
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25
283 Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,39**	**0**	**25,17**	**102**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			**150**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
055 печенье			**50**	**3,8**	**5,3**	**36**	**207**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Печенье	50,0	50,0		3,75	5,9	11,8		14,5	1,05	0,03	
272 СНЕЖОК			**200**	**5,4**	**5**	**21,6**	**158**	**211,2**	**0,17**	**0,27**	**0,56**
снежок	200,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
Ужин											
Без диет											
068 Картофель отварной			**150**	**4,17**	**4,21**	**32,68**	**185**	**20,15**	**1,73**	**0,13**	**17,6**
Картофель	293,333	220,0		4,4	0,88	35,86		22,0	1,98	0,15	44,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
172 Рыба, тушенная в томате с овощами			**120**	**15,5**	**8,07**	**7,01**	**163**	**39,85**	**1,01**	**0,15**	**2,86**
Минтай потрошеный обезглавленный	180,0	140,0		15,54	0,58			24,29	0,63	0,16	0,97

Морковь	36,571	28,571		0,38	0,03	2,06		14,57	0,21	0,02	1,43
Лук репчатый	19,429	16,0		0,23		1,45		4,96	0,13		1,6
Томат-паста	5,0	5,0		0,34		1,33		1,4	0,18	0,01	3,15
Масло растительное	5,0	5,0			8,56						
Лавровый лист	0,008	0,008									
037 Пирожки с капустой			**75**	**7,91**	**9,11**	**21,45**	**199**	**97,73**	**2,31**	**0,12**	**10,35**
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
И343 Фарш из свежей капусты											
Масса готовой капусты		27,0									
Яйцо	3,0	3,0		0,38	0,35	0,02		1,65	0,08	0,01	
Масло сливочное	2,1	2,1		0,01	1,64	0,02		0,38			
Капуста белокочанная свежая	45,0	36,0		0,65	0,04	1,69		17,28	0,22	0,01	16,2
Петрушка (зелень)	0,42	0,3		0,01		0,02		0,74	0,01		0,45
331 Тесто дрожжевое простое											
Яйцо	4,0	4,0		0,51	0,46	0,03		2,2	0,1	0,02	
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26
Масло сливочное	2,0	2,0		0,01	1,56	0,02		0,36			
Сахар	3,08	3,08				3,07		0,06	0,01		
Мука пшеничная	45,0	45,0		4,64	0,5	30,96		8,1	0,54	0,02	
Соль	0,7	0,7						2,58	0,02		
Дрожжи	0,7	0,7		0,09	0,02			0,19	0,02		
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
300а Чай с сахаром			**200**	**0**	**0**	**10,26**	**41**	**0,2**	**0,03**	**0**	**0**
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
И301 ш Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
003 Хлеб пшеничный порциями			**75**	**6**	**1,05**	**25,26**	**135**	**28,38**	**3,27**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			**45**	**3,6**	**0,63**	**15,16**	**81**	**17,03**	**1,96**	**0,04**	**0**
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 6)

Дети(7-18 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
106 Каша манная молочная вязкая			**205**	**7,73**	**9,28**	**28,52**	**229**	**216,48**	**0,35**	**0,26**	**1,04**
Крупа манная	25,0	25,0		2,58	0,25	16,9		5,0	0,25	0,01	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			**50**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			**200**	**3,1**	**2,89**	**25,17**	**139**	**105,95**	**0,1**	**0,12**	**0,52**
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			**70**	**5,6**	**0,98**	**23,58**	**126**	**26,49**	**3,05**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	70,0	70,0		8,33	1,57	36,26		42,14	4,9	0,1	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			**200**	**0**	**0**	**20,38**	**82**	**0**	**0**	**0**	**0**
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			**250**	**0,93**	**0,88**	**22,29**	**101,32**	**35,2**	**4,79**	**0,04**	**165**
Яблоки красные	250,0	250,0		1,32	1,32	32,24		52,63	7,24	0,07	542,77
Обед											
Без диет											
038 Помидора соленая			**100**	**1,1**	**0,1**	**1,6**	**16,25**	**97,73**	**2,31**	**0,13**	**10,35**
Помидоры консервированные (целые)	125,0	100,0		1,38	0,25	4,75		17,5	1,13	0,05	31,25
И062 Щи из свежей капусты			**250**	**3,23**	**9,78**	**11,4**	**143**	**76,87**	**1,12**	**0**	**14,36**
Капуста белокочанная свежая	87,5	70,0		1,26	0,07	3,29		33,6	0,42	0,03	31,5
Морковь	12,5	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	12,5	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0

Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Мука пшеничная	2,5	2,5		0,26	0,03	1,72		0,45	0,03		
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Картофель	93,333	70,0		1,4	0,28	11,41		7,0	0,63	0,05	14,0
Соль	8,0	8,0						29,44	0,23		
073 Каша пшенная			**150**	**6,5**	**10,4**	**37**	**271**	**18,3**	**2,78**	**0**	**0,02**
И222 Каша пшенная рассыпчатая											
Масса каши		144,0									
Масло сливочное	7,5	7,5		0,06	5,85	0,08		1,35	0,02	0,02	
Крупа пшенная	58,5	58,5		6,74	1,94	38,91		15,8	1,58	0,03	
184 ш Тефтели из куриного филе в томатном соусе			**100**	**24,79**	**9,16**	**13,49**	**236**	**32,19**	**1,99**	**0,1**	**2,72**
Филе куриное	100,0	89,0									
Крупа рисовая	5,0	5,0		0,35	0,05	3,57		0,4	0,05		
Лук репчатый	21,429	18,0		0,25		1,64		5,58	0,14		1,8
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Мука пшеничная	4,0	4,0		0,41	0,04	2,75		0,72	0,05		
Масло растительное	4,0	4,0			4,0						
265 ш Соус томатный											
Томат-паста	3,0	3,0		0,16		0,53		0,9	0,09		1,17
Масло сливочное	5,0	5,0		0,01	1,17	0,02		0,27			
Мука пшеничная	5,0	5,0		0,16	0,02	1,03		0,27	0,02		
283 Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,39**	**0**	**25,17**	**102**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			**150**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
272 Ряженка			**200**	**5,26**	**5,63**	**7,46**	**102**	**211,2**	**0,17**	**0,27**	**0,56**
Ряженка	200,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
055 печенье			**50**	**3,8**	**5,3**	**36**	**207**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Печенье	50,0	50,0		3,75	5,9	11,8		14,5	1,05	0,03	
Ужин											
Без диет											
077 Икра кабачковая тушеная			**70**	**4,2**	**3,2**	**5,3**	**63**	**25,26**	**0,43**	**0,03**	**1,96**
Икра кабачковая	70,0	70,0		1,4	6,3	5,98		28,7	0,49	0,04	4,9
069 Макароны отварные			**150**	**5,25**	**6,15**	**35,25**	**220**	**8,32**	**0,64**	**0,02**	**0**

Макаронные изделия	45,0	45,0		4,68	0,5	31,37		8,55	0,72	0,02	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
205 Сардельки отварные			**120**	**11**	**25,3**	**0,9**	**276**	**25,9**	**1,78**	**0,82**	**0**
Сардельки	120,0	120,0		11,64	22,52	0,9		28,0	2,02	1,0	
153ш Пудинг творожный с джемом			**150**	**11,17**	**7,1**	**40,4**	**270**	**103,03**	**0,95**	**0,17**	**0,51**
Творог	142,0	142,0		10,33	5,57	1,24		101,48	0,25	0,17	0,31
Крупа манная	6,05	6,05		0,62	0,06	4,09		1,21	0,06		
Яйцо	4,4	4,4		0,56	0,51	0,03		2,42	0,11	0,02	
Сахар	6,05	6,05				6,04		0,12	0,02		
Изюм	8,47	8,25		0,15		5,45		6,6	0,25	0,01	
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	1,93	0,03		0,45			
Джем	30,0	30,0		0,2		27,52		4,8	0,4	0,01	0,96
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
300а Чай с сахаром			**200**	**0**	**0**	**10,26**	**41**	**0,2**	**0,03**	**0**	**0**
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
И301 ш Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
003 Хлеб пшеничный порциями			**75**	**6**	**1,05**	**25,26**	**135**	**28,38**	**3,27**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			**45**	**3,6**	**0,63**	**15,16**	**81**	**17,03**	**1,96**	**0,04**	**0**
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 7)

Дети(7-18 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
110 Каша пшеничная вязкая			**205**	**8,54**	**9,41**	**30,28**	**240**	**212,08**	**1,28**	**0,27**	**1,04**
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Крупа пшеничная	30,0	30,0		3,45	0,39	18,84			1,32	0,03	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			**50**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
И366 Сыр (порциями)			**25**	**5,8**	**7,38**	**0**	**90,83**	**250**	**0,28**	**0**	**0,4**
Сыр	26,667	25,0		5,42	5,58	3,12		218,74		0,06	0,58
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			**200**	**3,1**	**2,89**	**25,17**	**139**	**105,95**	**0,1**	**0,12**	**0,52**
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			**70**	**5,6**	**0,98**	**23,58**	**126**	**26,49**	**3,05**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	70,0	70,0		8,33	1,57	36,26		42,14	4,9	0,1	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			**200**	**0**	**0**	**20,38**	**82**	**0**	**0**	**0**	**0**
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			**200**	**0,75**	**0,71**	**17,83**	**81,05**	**28,16**	**3,83**	**0,03**	**132**
Яблоки красные	200,0	200,0		0,84	0,84	20,63		33,68	4,63	0,04	347,36
Обед											
Без диет											
047 Суп картофельный с рисом			**250**	**2,02**	**2,04**	**15,54**	**88,57**	**14,84**	**0,66**	**0**	**3,64**
Крупа рисовая	7,143	7,143		0,53	0,06	3,56		0,97	0,08		
Картофель	71,429	53,571		0,77	0,15	6,24		3,83	0,35	0,03	7,65
Морковь	8,929	7,143		0,07	0,01	0,37		2,6	0,04	0,01	0,26

Лук репчатый	8,286	7,143		0,07		0,46		1,58	0,04		0,51
Масло сливочное	3,571	3,571		0,02	1,49	0,02		0,35			
Сметана	7,143	7,143		0,14	1,02	0,16		4,39	0,01	0,01	0,02
Укроп (зелень)	4,826	3,571		0,07	0,02	0,11		5,69	0,04	0,01	2,55
Соль	5,714	5,714						15,02	0,12		
181 Жаркое по-домашнему			**200**	**18,4**	**16,91**	**31,84**	**353**	**30,1**	**3,7**	**0,22**	**17,5**
Говядина	80,0	72,0		15,07	12,96			7,29	2,19	0,12	
Картофель	266,667	200,0		4,0	0,8	32,6		20,0	1,8	0,14	40,0
Лук репчатый	17,5	15,0		0,21		1,37		4,65	0,12		1,5
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	5,46	0,07		1,26	0,01	0,01	
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
283 Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,39**	**0**	**25,17**	**102**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			**150**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
055 печенье			**50**	**3,8**	**5,3**	**36**	**207**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Печенье	50,0	50,0		3,75	5,9	11,8		14,5	1,05	0,03	
272 Кефир			**200**	**5,26**	**5,63**	**7,46**	**102**	**211,2**	**0,17**	**0,27**	**0,56**
Кефир	200,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
Ужин											
Без диет											
001 ш Винегрет овощной			**100**	**1,26**	**10,14**	**8,32**	**129**	**20,25**	**0,66**	**0**	**2,35**
Картофель	106,667	80,0		0,44	0,09	3,59		2,2	0,2	0,02	4,4
Свекла	50,0	40,0		0,23	0,02	1,37		5,55	0,21	0,01	1,5
Морковь	13,0	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Огурцы соленые	40,0	35,0		0,24	0,03	0,48		6,9	0,18	0,01	1,5
Лук репчатый	18,0	15,0		0,21		1,37		4,65	0,12		1,5
Масло растительное	10,0	10,0			9,99						
Горошек зеленый консервированный	10,0	10,0		0,31	0,02	0,65		2,0	0,07	0,01	1,0
076 ш Каша гречневая			**150**	**8,7**	**7,8**	**42,6**	**279**	**139,9**	**1,47**	**0**	**0**
Крупа гречневая	45,0	45,0		5,67	1,49	27,95		9,0	3,02	0,09	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
174 Ш Тефтели рыбные			**100**	**8,95**	**5,48**	**9,16**	**121**	**18,83**	**0,76**	**0**	**1,48**

Горбуша	180,0	150,0									
Лук репчатый	11,0	9,3		0,13		0,85		2,88	0,07		0,93
Яйцо	4,0	4,0		0,51	0,46	0,03		2,2	0,1	0,02	
Мука пшеничная	5,6	5,6		0,58	0,06	3,85		1,01	0,07		
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
Крупа рисовая	10,0	10,0		0,7	0,1	7,14		0,8	0,1		
265 ш Соус томатный											
Масло сливочное	5,0	5,0		0,01	1,17	0,02		0,27			
Томат-паста	3,0	3,0		0,16		0,53		0,9	0,09		1,17
Мука пшеничная	5,0	5,0		0,16	0,02	1,03		0,27	0,02		
И132 Омлет натуральный			**110**	**9,85**	**15,26**	**2,57**	**187,85**	**61,14**	**0,66**	**0**	**0,32**
Яйцо	67,692	67,692		14,55	13,17	0,8		63,01	2,86	0,52	
Молоко	42,308	42,308		2,0	2,29	3,38		85,92	0,06	0,11	0,95
Масло сливочное	4,231	4,231		0,06	5,58	0,09		1,29			
Масло сливочное	4,231	4,231		0,06	5,58	0,09		1,29			
300а Чай с сахаром			**200**	**0**	**0**	**10,26**	**41**	**0,2**	**0,03**	**0**	**0**
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
И301 ш Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
003 Хлеб пшеничный порциями			**75**	**6**	**1,05**	**25,26**	**135**	**28,38**	**3,27**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			**45**	**3,6**	**0,63**	**15,16**	**81**	**17,03**	**1,96**	**0,04**	**0**
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 8)

Дети(7-18 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
115 Каша ячневая молочная вязкая			**205**	**8,12**	**9,41**	**31,24**	**242**	**233,2**	**0,6**	**0,26**	**1,04**
Крупа ячневая	30,0	30,0		3,0	0,39	19,89		24,0	0,54	0,02	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			**50**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			**200**	**3,1**	**2,89**	**25,17**	**139**	**105,95**	**0,1**	**0,12**	**0,52**
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			**70**	**5,6**	**0,98**	**23,58**	**126**	**26,49**	**3,05**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	70,0	70,0		8,33	1,57	36,26		42,14	4,9	0,1	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			**200**	**0**	**0**	**20,38**	**82**	**0**	**0**	**0**	**0**
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			**200**	**0,75**	**0,71**	**17,83**	**81,05**	**28,16**	**3,83**	**0,03**	**132**
Яблоки красные	200,0	200,0		0,84	0,84	20,63		33,68	4,63	0,04	347,36
Обед											
Без диет											
031 Салат картофельный с зеленым горошком			**100**	**2,84**	**5,64**	**9,38**	**100**	**16,63**	**0,8**	**0,07**	**5,6**
Картофель	72,0	54,0		1,08	0,22	8,8		5,4	0,49	0,04	10,8
Лук зеленый	5,0	4,0		0,05		0,14		4,0	0,04		1,2
Горошек зеленый консервированный	30,0	20,0		0,62	0,04	1,3		4,0	0,14	0,01	2,0
Яйцо	10,0	10,0		1,27	1,15	0,07		5,5	0,25	0,04	
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						

047 Суп-Харчо			**250**	**7,88**	**7,77**	**20,24**	**182**	**82,46**	**2,09**	**0,09**	**8,96**
Крупа рисовая	10,0	10,0		1,04	0,11	6,97		1,9	0,16		
Картофель	100,0	75,0		1,5	0,3	12,23		7,5	0,68	0,05	15,0
Морковь	20,0	16,0		0,21	0,02	1,15		8,16	0,11	0,01	0,8
Лук репчатый	20,0	17,0		0,24		1,55		5,27	0,14		1,7
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Соль	10,0	10,0						55,2	0,44		
Укроп (зелень)	5,0	3,7		0,09	0,02	0,15		8,25	0,06		3,7
Лук зеленый	5,0	4,0		0,05		0,14		4,0	0,04		1,2
Чеснок	5,0	4,0		0,26		0,21		2,4	0,06		0,4
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
189 ш Котлеты мясные			**90**	**12,82**	**14,06**	**6,89**	**212**	**33,04**	**1,12**	**0**	**0,16**
Говядина	97,0	72,0		13,39	11,52			6,48	1,94	0,11	
Хлеб пшеничный	15,6	15,6		1,33	0,25	5,77		6,71	0,78	0,01	
Мука пшеничная	6,0	6,0		0,77	0,97	4,58		1,98	0,17		
Молоко	19,2	19,2		0,54	0,61	0,9		23,04	0,01	0,02	0,25
Масло сливочное	6,0	6,0		0,05	4,68	0,06		1,08	0,01	0,01	
Масло сливочное	6,0	6,0		0,05	4,68	0,06		1,08	0,01	0,01	
Лук репчатый	14,286	12,0		0,22		1,46		4,96	0,13		1,6
071 Капуста тушеная			**150**	**4,23**	**6,3**	**14,26**	**131**	**90,76**	**1,34**	**0,08**	**34,32**
Капуста белокочанная свежая	225,0	180,0		3,24	0,18	8,46		86,4	1,08	0,07	81,0
Лук репчатый	20,238	17,0		0,24		1,55		5,27	0,14		1,7
Морковь	21,25	17,0		0,22	0,02	1,22		8,67	0,12	0,01	0,85
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
Мука пшеничная	5,0	5,0		0,52	0,06	3,44		0,9	0,06		
283 А Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,39**	**0**	**25,17**	**102**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Аскорбиновая кислота											
Хлеб			**150**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
055 Пряники			**50**	**3,1**	**3,7**	**35,1**	**186**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**

Пряники	50,0	50,0		3,75	5,9	11,8		14,5	1,05	0,03	
272 СНЕЖОК			**200**	**5,4**	**5**	**21,6**	**158**	**211,2**	**0,17**	**0,27**	**0,56**
снежок	200,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
Ужин											
Без диет											
020 Пюре картофельное			**150**	**3,2**	**6,06**	**23,3**	**160**	**39,51**	**1,58**	**0,14**	**16,1**
Картофель	266,667	200,0		4,0	0,8	32,6		20,0	1,8	0,14	40,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26
024 А Курица тушеная в соусе			**100**	**18,09**	**19,68**	**5,45**	**271**	**21,18**	**1,69**	**0,14**	**2,3**
Курица	120,0	100,0		18,2	18,4			16,0	1,6	0,15	1,8
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Лук репчатый	20,238	17,0		0,24		1,55		5,27	0,14		1,7
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25
Мука пшеничная	5,0	5,0		0,52	0,06	3,44		0,9	0,06		
319 Плюшка с сахаром			**60**	**4,98**	**7,67**	**31,8**	**216**	**31,71**	**0,54**	**0,05**	**0,1**
Мука пшеничная	45,0	45,0		4,43	0,47	29,58		7,74	0,52	0,02	
Сахар	7,0	7,0				4,39		0,09	0,01		
Масло сливочное	2,0	2,0		0,01	1,4	0,02		0,32			
Соль	0,7	0,7						2,58	0,02		
Дрожжи	0,7	0,7		0,09	0,02			0,19	0,02		
Масло сливочное	3,0	3,0		0,01	1,01	0,01		0,23			
Яйцо	4,0	4,0		0,2	0,18	0,01		0,88	0,04	0,01	
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26
300а Чай с сахаром			**200**	**0**	**0**	**10,26**	**41**	**0,2**	**0,03**	**0**	**0**
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
И301 ш Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
003 Хлеб пшеничный порциями			**75**	**6**	**1,05**	**25,26**	**135**	**28,38**	**3,27**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			**45**	**3,6**	**0,63**	**15,16**	**81**	**17,03**	**1,96**	**0,04**	**0**
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 9)

Дети(7-18 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
114 Каша рисовая молочная вязкая			**205**	**7,28**	**9,33**	**32,63**	**244**	**214,19**	**0,39**	**0,26**	**1,04**
Крупа рисовая	30,0	30,0		2,1	0,3	21,42		2,4	0,3	0,01	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			**50**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
И366 Сыр (порциями)			**25**	**5,8**	**7,38**	**0**	**90,83**	**250**	**0,28**	**0**	**0,4**
Сыр	26,667	25,0		5,42	5,58	3,12		218,74		0,06	0,58
043 Яйцо вареное			**1шт**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**	**110,35**	**2,22**	**0,12**	**16,97**
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
270 Какао с молоком (2-й вариант)			**200**	**4,85**	**5,04**	**32,73**	**196**	**131,72**	**0,66**	**0**	**0,32**
Какао-порошок	5,0	5,0		1,21	0,88	1,9		2,75	0,74	0,02	
Молоко	200,0	200,0		3,64	4,16	6,11		156,0	0,08	0,2	1,69
Сахар	20,0	20,0				24,95		0,5	0,08		
003 Хлеб пшеничный порциями			**70**	**5,6**	**0,98**	**23,58**	**126**	**26,49**	**3,05**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	70,0	70,0		8,33	1,57	36,26		42,14	4,9	0,1	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			**200**	**0**	**0**	**20,38**	**82**	**0**	**0**	**0**	**0**
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			**250**	**0,93**	**0,88**	**22,29**	**101,32**	**35,2**	**4,79**	**0,04**	**165**
Яблоки красные	250,0	250,0		1,32	1,32	32,24		52,63	7,24	0,07	542,77
Обед											
Без диет											
И042 п Рассольник ленинградский			**250**	**5,03**	**11,3**	**32,38**	**150**	**27,7**	**1,03**	**0**	**16,78**
Картофель	100,0	75,0		1,5	0,3	12,23		7,5	0,68	0,05	15,0

Крупа перловая	10,0	10,0		0,35	0,05	3,57		0,4	0,05		
Морковь	12,5	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	6,25	5,0		0,07		0,46		1,55	0,04		0,5
Огурцы соленые	17,5	15,0		0,12	0,02	0,24		3,45	0,09		0,75
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Соль	8,0	8,0						29,44	0,23		
020 Пюре картофельное			**150**	**3,2**	**6,06**	**23,3**	**160**	**39,51**	**1,58**	**0,14**	**16,1**
Картофель	266,667	200,0		4,0	0,8	32,6		20,0	1,8	0,14	40,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26
024 Филе куриное тушеное в соусе			**120**	**0,71**	**8,55**	**3,49**	**94**	**14,34**	**0,35**	**0,02**	**1,95**
Филе куриное	140,0	120,0		33,04	2,66	0,56					
Лук репчатый	13,095	11,0		0,15		1,0		3,41	0,09		1,1
Морковь	13,75	11,0		0,14	0,01	0,79		5,61	0,08	0,01	0,55
Масло сливочное	5,455	5,455		0,04	4,25	0,05		0,98	0,01	0,01	
Масло растительное	5,455	5,455			5,45						
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25
283 Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,39**	**0**	**25,17**	**102**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			**150**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
055 печенье			**50**	**3,8**	**5,3**	**36**	**207**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Печенье	50,0	50,0		3,75	5,9	11,8		14,5	1,05	0,03	
272 Ряженка			**200**	**5,26**	**5,63**	**7,46**	**102**	**211,2**	**0,17**	**0,27**	**0,56**
Ряженка	200,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
Ужин											
Без диет											
007 Салат из квашеной капусты с луком			**100**	**1,5**	**4,4**	**6,99**	**74**	**37,03**	**0,51**	**0,02**	**10,12**
Капуста квашеная	116,0	81,0		1,46		1,78		38,88	0,49	0,02	24,3
Лук зеленый	6,25	5,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
172 Рыба, тушенная в томате с овощами			**130**	**12,59**	**6,56**	**5,7**	**132,44**	**32,38**	**0,82**	**0,12**	**2,32**

Пикша	162,5	130,0		10,26	0,38			16,04	0,42	0,11	0,64
Морковь	29,714	23,214		0,25	0,02	1,36		9,62	0,14	0,01	0,94
Лук репчатый	15,786	13,0		0,15		0,96		3,27	0,09		1,06
Томат-паста	4,063	4,063		0,22		0,88		0,92	0,12	0,01	2,08
Масло растительное	4,063	4,063			5,65						
Лавровый лист	0,006	0,006									
069 Макароны отварные			**150**	**5,25**	**6,15**	**35,25**	**220**	**8,32**	**0,64**	**0,02**	**0**
Макаронные изделия	45,0	45,0		4,68	0,5	31,37		8,55	0,72	0,02	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
142ш Запеканка морковная с творогом с джемом			**150**	**10,75**	**16,12**	**19,5**	**266**	**139,8**	**0,87**	**0,19**	**1,61**
Морковь	37,5	30,0		0,91	0,07	5,07		35,96	0,49	0,05	3,53
Масло сливочное	5,625	5,625		0,04	4,39	0,05		1,01	0,01	0,01	
Молоко	17,25	17,25		0,48	0,56	0,8		20,7	0,01	0,03	0,23
Крупа манная	11,25	11,25		1,16	0,11	7,61		2,25	0,11	0,01	
Творог	140,0	140,0		7,01	3,78	0,85		68,88	0,16	0,11	0,2
Яйцо	10,909	10,909		0,57	0,52	0,03		2,48	0,11	0,03	
Сахар	4,5	4,5				4,49		0,1	0,01		
Джем	40,909	40,909		2,95	3,48	22,91		129,68	0,01	0,07	0,41
Масло растительное	6,818	6,818			6,82						
300а Чай с сахаром			**200**	**0**	**0**	**10,26**	**41**	**0,2**	**0,03**	**0**	**0**
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
И301 ш Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
003 Хлеб пшеничный порциями			**75**	**6**	**1,05**	**25,26**	**135**	**28,38**	**3,27**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			**45**	**3,6**	**0,63**	**15,16**	**81**	**17,03**	**1,96**	**0,04**	**0**
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 10)

Дети(7-18 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
106 Каша манная молочная вязкая			**205**	**7,73**	**9,28**	**28,52**	**229**	**216,48**	**0,35**	**0,26**	**1,04**
Крупа манная	25,0	25,0		2,58	0,25	16,9		5,0	0,25	0,01	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			**50**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			**200**	**3,1**	**2,89**	**25,17**	**139**	**105,95**	**0,1**	**0,12**	**0,52**
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			**70**	**5,6**	**0,98**	**23,58**	**126**	**26,49**	**3,05**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	70,0	70,0		8,33	1,57	36,26		42,14	4,9	0,1	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			**200**	**0**	**0**	**20,38**	**82**	**0**	**0**	**0**	**0**
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			**200**	**0,75**	**0,71**	**17,83**	**81,05**	**28,16**	**3,83**	**0,03**	**132**
Яблоки красные	200,0	200,0		0,84	0,84	20,63		33,68	4,63	0,04	347,36
Обед											
Без диет											
041 Огурец соленый порционно			**80**	**7,91**	**9,11**	**21,45**	**199**	**97,73**	**2,31**	**0,12**	**10,35**
Огурцы соленые	83,333	75,0		0,6	0,08	1,2		17,25	0,45	0,02	3,75
051 Суп полевой			**250**	**5,46**	**7,31**	**14,42**	**146**	**64,06**	**1,51**	**0,06**	**6,41**
Картофель	96,0	72,0		1,07	0,21	8,74		5,36	0,49	0,04	10,71
Крупа пшенная	10,0	10,0		0,82	0,24	4,75		1,93	0,19		
Морковь	14,286	11,429		0,15	0,01	0,82		5,83	0,08	0,01	0,57

Лук репчатый	14,286	12,143		0,17		1,11		3,76	0,1		1,21
Масло сливочное	3,571	3,571			3,57						
Сметана	10,0	10,0		0,2	1,43	0,23		6,14	0,01	0,01	0,02
Лук зеленый	3,571	2,857		0,04		0,1		2,86	0,03		0,86
Укроп (зелень)	3,571	2,643		0,06	0,01	0,11		5,89	0,04		2,64
Соль	10,714	10,714						39,43	0,31		
070ш Сложный гарнир			**200**	**4**	**0,7**	**16,84**	**90**	**18,92**	**2,18**	**0,04**	**0**
И241 Картофельное пюре											
Молоко	16,0	15,0		0,42	0,48	0,71		18,0	0,01	0,02	0,2
Масло сливочное	4,5	4,5		0,03	3,51	0,05		0,81			
Картофель	113,0	84,0		1,68	0,34	13,69		8,4	0,76	0,06	16,8
235 Капуста тушеная											
Масло сливочное	4,286	4,286		0,03	3,51	0,05		0,81			
Морковь	5,0	4,0		0,05		0,29		2,04	0,03		0,2
Лук репчатый	7,1	6,0		0,08		0,55		1,86	0,05		0,6
Капуста белокочанная свежая	142,86	114,288		1,89	0,11	4,94		50,4	0,63	0,04	47,25
Томат-паста	3,572	3,572		0,29		0,94		1,6	0,16		2,08
Мука пшеничная	1,429	1,429		0,12	0,01	0,83		0,22	0,01		
205 Сардельки отварные			**120**	**11**	**25,3**	**0,9**	**276**	**25,9**	**1,78**	**0,82**	**0**
Сардельки	120,0	120,0		11,64	22,52	0,9		28,0	2,02	1,0	
283 Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,39**	**0**	**25,17**	**102**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			**150**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
055 Пряники			**50**	**3,1**	**3,7**	**35,1**	**186**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Пряники	50,0	50,0		3,75	5,9	11,8		14,5	1,05	0,03	
272 Кефир			**200**	**5,26**	**5,63**	**7,46**	**102**	**211,2**	**0,17**	**0,27**	**0,56**
Кефир	200,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
Ужин											
Без диет											
001 ш Винегрет овощной			**100**	**1,26**	**10,14**	**8,32**	**129**	**20,25**	**0,66**	**0**	**2,35**
Картофель	106,667	80,0		0,44	0,09	3,59		2,2	0,2	0,02	4,4
Свекла	50,0	40,0		0,23	0,02	1,37		5,55	0,21	0,01	1,5
Морковь	13,0	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5

Огурцы соленые	40,0	35,0		0,24	0,03	0,48		6,9	0,18	0,01	1,5
Лук репчатый	18,0	15,0		0,21		1,37		4,65	0,12		1,5
Масло растительное	10,0	10,0			9,99						
Горошек зеленый консервированный	10,0	10,0		0,31	0,02	0,65		2,0	0,07	0,01	1,0
192 Печень говяжья по-строгановски			**100**	**17,47**	**12,84**	**9,04**	**221,43**	**27,6**	**5,94**	**1,66**	**13,51**
Печень говяжья	112,727	93,636		23,94	4,94			12,04	9,22	2,94	44,14
Масло растительное	8,181	8,181			11,67						
Мука пшеничная	10,0	10,0		1,47	0,16	9,84		2,57	0,16		
Сметана	14,286	14,286		0,57	4,08	0,65		17,55	0,04	0,02	0,06
Лук репчатый	34,014	28,571		0,57		3,71		12,65	0,33		4,08
059 Рис отварной с овощами			**150**	**3,38**	**5,49**	**25,46**	**188**	**3,96**	**0,63**	**2,43**	**2**
Крупа рисовая	45,0	45,0		3,15	0,45	32,13		3,6	0,45	0,02	
Масло сливочное	7,5	7,5		0,05	3,9	0,05		0,9	0,02	0,02	
Морковь	18,75	15,0		0,2	0,02	1,08		7,65	0,11	0,02	0,75
Лук репчатый	17,858	15,0		0,21		1,37		4,65	0,12		1,5
330 Ватрушка с творогом			**60**	**7,08**	**2,63**	**41,81**	**219**	**18,66**	**0,44**	**0**	**0,04**
Яйцо	1,3	1,3		0,17	0,15	0,01		0,72	0,03	0,01	
Масло растительное	3,0	3,0			0,2						
359 Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и											
Творог	27,45	27,18		4,54	2,45	0,54		44,58	0,11	0,07	0,14
Сахар	1,5	1,5				1,5		0,03			
Мука пшеничная	1,2	1,2		0,12	0,01	0,83		0,22	0,01		
Яйцо	2,0	2,0		0,15	0,14	0,01		0,66	0,03	0,01	
И326 Тесто для ватрушек, пирогов, кулебяк											
Молоко	20,0	20,0									
Масло сливочное	1,45	1,45		0,01	1,13	0,01		0,26			
Сахар	2,0	2,0				1,7		0,03	0,01		
Мука пшеничная	45,0	45,0		3,3	0,35	22,05		5,77	0,38	0,01	
Соль	0,5	0,5						1,84	0,01		
Дрожжи	0,95	0,95		0,12	0,03			0,26	0,03		
Яйцо	4,0	4,0		0,22	0,2	0,01		0,94	0,04	0,01	
300а Чай с сахаром			**200**	**0**	**0**	**10,26**	**41**	**0,2**	**0,03**	**0**	**0**
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
И301 ш Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
003 Хлеб пшеничный порциями			**75**	**6**	**1,05**	**25,26**	**135**	**28,38**	**3,27**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			**45**	**3,6**	**0,63**	**15,16**	**81**	**17,03**	**1,96**	**0,04**	**0**

Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 11)

Дети(7-18 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
102 ш Каша "Дружба"			**205**	**7,48**	**9,51**	**29,56**	**234**	**215,75**	**0,52**	**0,26**	**1,04**
Крупа рисовая	15,0	15,0		1,05	0,15	10,71		1,2	0,15	0,01	
Крупа пшенная	15,0	15,0		1,27	0,36	7,33		2,97	0,3		
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
И366 Сыр (порциями)			**25**	**5,8**	**7,38**	**0**	**90,83**	**250**	**0,28**	**0**	**0,4**
Сыр	26,667	25,0		5,42	5,58	3,12		218,74		0,06	0,58
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			**50**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			**200**	**3,1**	**2,89**	**25,17**	**139**	**105,95**	**0,1**	**0,12**	**0,52**
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			**70**	**5,6**	**0,98**	**23,58**	**126**	**26,49**	**3,05**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	70,0	70,0		8,33	1,57	36,26		42,14	4,9	0,1	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			**200**	**0**	**0**	**20,38**	**82**	**0**	**0**	**0**	**0**
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			**250**	**0,93**	**0,88**	**22,29**	**101,32**	**35,2**	**4,79**	**0,04**	**165**
Яблоки красные	250,0	250,0		1,32	1,32	32,24		52,63	7,24	0,07	542,77
Обед											
Без диет											
077 Икра кабачковая тушеная			**70**	**4,2**	**3,2**	**5,3**	**63**	**25,26**	**0,43**	**0,03**	**1,96**
Икра кабачковая	70,0	70,0		1,4	6,3	5,98		28,7	0,49	0,04	4,9
035 ф Борщ из свежей капусты с фасолью			**250**	**6,01**	**6,48**	**16,23**	**147**	**91,49**	**1,95**	**0,1**	**16,88**

Свекла	26,786	21,429		0,32	0,02	1,95		7,93	0,3	0,01	2,14
Капуста белокочанная свежая	62,5	50,0		0,9	0,05	2,35		24,0	0,3	0,02	22,5
Морковь	14,286	11,429		0,15	0,01	0,82		5,83	0,08	0,01	0,57
Лук репчатый	13,606	11,429		0,16		1,04		3,54	0,09		1,14
Сахар	1,786	1,786				1,79		0,04	0,01		
Сметана	10,0	10,0		0,2	1,43	0,23		6,14	0,01	0,01	0,02
Картофель	71,429	53,571		1,07	0,21	8,74		5,36	0,49	0,04	10,71
Масло сливочное	3,571	3,571		0,03	2,79	0,04		0,64	0,01	0,01	
Лавровый лист	1,429	1,429									
Укроп (зелень)	3,571	2,643		0,06	0,01	0,11		5,89	0,04		2,64
Томат-паста	3,571	3,571		0,17		0,68		0,71	0,09	0,01	1,61
Соль	10,714	10,714						39,43	0,31		
Фасоль консервированная	18,571	14,286									
191 Ш Говядина,тушенная в сметане			**115**	**14,09**	**4,91**	**2,4**	**110**	**14,23**	**1,56**	**0**	**0,9**
Говядина	120,0	102,0		17,76	15,27			8,59	2,58	0,14	
Масло растительное	5,75	5,75			5,75						
Морковь	21,563	17,25		0,23	0,02	1,24		8,8	0,13	0,01	0,86
Лук репчатый	23,274	19,55		0,28		1,78		6,06	0,16		1,96
Сметана	20,0	20,0		0,48	3,45	0,55		14,84	0,03	0,02	0,06
020 Пюре картофельное			**150**	**3,2**	**6,06**	**23,3**	**160**	**39,51**	**1,58**	**0,14**	**16,1**
Картофель	266,667	200,0		4,0	0,8	32,6		20,0	1,8	0,14	40,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26
283 Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,39**	**0**	**25,17**	**102**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			**150**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
311 Ш Пирог "Кух"			**70**	**4,78**	**7,82**	**38,14**	**242**	**10,01**	**0,58**	**0,03**	**0**
Мука пшеничная	45,0	45,0		4,69	0,5	31,3		8,19	0,55	0,02	
Сахар	2,333	2,333				2,33		0,05	0,01		
Сахар	5,0	5,0				8,16		0,16	0,02		
Масло сливочное	7,0	7,0		0,07	8,19	0,11		1,89	0,01	0,01	
Яйцо	4,0	4,0		0,18	0,16	0,01		0,77	0,04	0,01	
Дрожжи	1,167	1,167		0,15	0,04			0,32	0,04		

Молоко	20,0	20,0									
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
272 Ряженка			**200**	**5,26**	**5,63**	**7,46**	**102**	**211,2**	**0,17**	**0,27**	**0,56**
Ряженка	200,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
Ужин											
Без диет											
076 ш Каша гречневая			**150**	**8,7**	**7,8**	**42,6**	**279**	**139,9**	**1,47**	**0**	**0**
Крупа гречневая	45,0	45,0		5,67	1,49	27,95		9,0	3,02	0,09	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
161 Котлеты или биточки рыбные			**100**	**17,8**	**4,6**	**1,24**	**117,5**	**31,44**	**0,83**	**0,17**	**1,03**
Горбуша	166,667	141,667		15,22	0,57			23,78	0,62	0,15	0,95
Яйцо	3,333	3,333		0,35	0,32	0,02		1,53	0,07	0,01	
Масло сливочное	1,167	1,167		0,01	0,76	0,01		0,17			
Масло сливочное	2,5	2,5		0,03	2,71	0,03		0,62	0,01	0,01	
Лук репчатый	16,865	14,167		0,17		1,08		3,66	0,1		1,18
132ш Омлет натуральный			**110**	**10,38**	**12,37**	**1,85**	**160**	**71,19**	**1,76**	**0,32**	**0,16**
Яйцо	80,0	80,0		10,16	9,2	0,56		44,0	2,0	0,35	
Молоко	50,0	50,0		0,84	0,96	1,41		36,0	0,02	0,05	0,39
Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	1,95	0,03		0,45			
Масло растительное	3,0	3,0		0,02	1,95	0,03		0,45			
300а Чай с сахаром			**200**	**0**	**0**	**10,26**	**41**	**0,2**	**0,03**	**0**	**0**
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
И301 ш Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
003 Хлеб пшеничный порциями			**75**	**6**	**1,05**	**25,26**	**135**	**28,38**	**3,27**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			**45**	**3,6**	**0,63**	**15,16**	**81**	**17,03**	**1,96**	**0,04**	**0**
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 12)

Дети(7-18 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
053 ш Суп молочный с макаронными изделиями			**300**	**8,71**	**11,11**	**31**	**259**	**258,5**	**0,49**	**0,31**	**1,25**
Молоко	250,0	250,0		6,72	7,68	11,28		288,0	0,14	0,36	3,12
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	4,68	0,06		1,08	0,01	0,01	
Сахар	5,0	5,0				5,99		0,12	0,02		
Макаронные изделия	25,0	25,0		2,5	0,26	16,73		4,56	0,38	0,01	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			**50**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			**200**	**3,1**	**2,89**	**25,17**	**139**	**105,95**	**0,1**	**0,12**	**0,52**
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			**70**	**5,6**	**0,98**	**23,58**	**126**	**26,49**	**3,05**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	70,0	70,0		8,33	1,57	36,26		42,14	4,9	0,1	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			**200**	**0**	**0**	**20,38**	**82**	**0**	**0**	**0**	**0**
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			**200**	**0,75**	**0,71**	**17,83**	**81,05**	**28,16**	**3,83**	**0,03**	**132**
Яблоки красные	200,0	200,0		0,84	0,84	20,63		33,68	4,63	0,04	347,36
Обед											
Без диет											
И046 Суп картофельный с клецками			**250/30**	**3,75**	**3,29**	**16,84**	**112**	**31,89**	**1,46**	**0**	**2,9**
		30,0									
Картофель	101,333	76,0		1,0	0,2	8,15		5,0	0,45	0,04	10,0
Морковь	12,5	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	12,0	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Масло сливочное	1,25	1,25		0,01	0,98	0,01		0,23			

Мука пшеничная	10,0	10,0		1,03	0,11	6,88		1,8	0,12		
Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	1,95	0,03		0,45			
Соль	8,0	8,0		0,32	0,29	0,02		1,38	0,06	0,01	
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Яйцо	5,0	5,0		0,64	0,58	0,04		2,75	0,13	0,02	
205 Сардельки отварные			**120**	**11**	**25,3**	**0,9**	**276**	**25,9**	**1,78**	**0,82**	**0**
Сардельки	120,0	120,0		11,64	22,52	0,9		28,0	2,02	1,0	
129 Пюре из гороха с маслом			**150**	**13,53**	**4,66**	**31**	**220**	**71,63**	**4,15**	**0,1**	**0**
Горох	70,0	70,0		14,35	1,4	34,02		80,5	4,76	0,11	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
283 А Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,39**	**0**	**25,17**	**102**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Аскорбиновая кислота											
Хлеб			**150**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
055 печенье			**50**	**3,8**	**5,3**	**36**	**207**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Печенье	50,0	50,0		3,75	5,9	11,8		14,5	1,05	0,03	
272 Кефир			**200**	**5,26**	**5,63**	**7,46**	**102**	**211,2**	**0,17**	**0,27**	**0,56**
Кефир	200,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
Ужин											
Без диет											
068 Картофель отварной с луком			**150**	**5,44**	**5,49**	**42,63**	**241**	**26,28**	**2,26**	**0,17**	**22,96**
Картофель	250,0	150,0		2,69	0,53	21,9		13,43	1,21	0,09	26,87
Лук репчатый	46,957	39,13		0,54		3,56		12,13	0,31	0,01	3,91
Масло сливочное	5,0	5,0			9,12						
024 А Курица тушеная в соусе			**100**	**18,09**	**19,68**	**5,45**	**271**	**21,18**	**1,69**	**0,14**	**2,3**
Курица	120,0	100,0		18,2	18,4			16,0	1,6	0,15	1,8
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Лук репчатый	20,238	17,0		0,24		1,55		5,27	0,14		1,7
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25
Мука пшеничная	5,0	5,0		0,52	0,06	3,44		0,9	0,06		
153ш Пудинг творожный с джемом			**150**	**11,17**	**7,1**	**40,4**	**270**	**103,03**	**0,95**	**0,17**	**0,51**
Творог	142,0	142,0		10,33	5,57	1,24		101,48	0,25	0,17	0,31
Крупа манная	6,05	6,05		0,62	0,06	4,09		1,21	0,06		

Яйцо	4,4	4,4		0,56	0,51	0,03		2,42	0,11	0,02	
Сахар	6,05	6,05				6,04		0,12	0,02		
Изюм	8,47	8,25		0,15		5,45		6,6	0,25	0,01	
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	1,93	0,03		0,45			
Джем	30,0	30,0		0,2		27,52		4,8	0,4	0,01	0,96
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
300а Чай с сахаром			**200**	**0**	**0**	**10,26**	**41**	**0,2**	**0,03**	**0**	**0**
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
И301 ш Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
003 Хлеб пшеничный порциями			**75**	**6**	**1,05**	**25,26**	**135**	**28,38**	**3,27**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			**45**	**3,6**	**0,63**	**15,16**	**81**	**17,03**	**1,96**	**0,04**	**0**
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 13)
Дети(7-18 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
И366 Сыр (порциями)			**25**	**5,8**	**7,38**	**0**	**90,83**	**250**	**0,28**	**0**	**0,4**
Сыр	26,667	25,0		5,42	5,58	3,12		218,74		0,06	0,58
110 Каша пшеничная вязкая			**205**	**8,54**	**9,41**	**30,28**	**240**	**212,08**	**1,28**	**0,27**	**1,04**
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Крупа пшеничная	30,0	30,0		3,45	0,39	18,84			1,32	0,03	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			**50**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
043 Яйцо вареное			**1шт**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**	**110,35**	**2,22**	**0,12**	**16,97**
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			**200**	**3,1**	**2,89**	**25,17**	**139**	**105,95**	**0,1**	**0,12**	**0,52**
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			**70**	**5,6**	**0,98**	**23,58**	**126**	**26,49**	**3,05**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	70,0	70,0		8,33	1,57	36,26		42,14	4,9	0,1	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			**200**	**0**	**0**	**20,38**	**82**	**0**	**0**	**0**	**0**
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			**250**	**0,93**	**0,88**	**22,29**	**101,32**	**35,2**	**4,79**	**0,04**	**165**
Яблоки красные	250,0	250,0		1,32	1,32	32,24		52,63	7,24	0,07	542,77
Обед											
Без диет											
038 Помидора соленая			**100**	**1,1**	**0,1**	**1,6**	**16,25**	**97,73**	**2,31**	**0,13**	**10,35**
Помидоры консервированные (целые)	125,0	100,0		1,38	0,25	4,75		17,5	1,13	0,05	31,25

И062 Щи из свежей капусты			**250**	**3,23**	**9,78**	**11,4**	**143**	**76,87**	**1,12**	**0**	**14,36**
Капуста белокочанная свежая	87,5	70,0		1,26	0,07	3,29		33,6	0,42	0,03	31,5
Морковь	12,5	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	12,5	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Мука пшеничная	2,5	2,5		0,26	0,03	1,72		0,45	0,03		
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Картофель	93,333	70,0		1,4	0,28	11,41		7,0	0,63	0,05	14,0
Соль	8,0	8,0						29,44	0,23		
172 Рыба, тушенная в томате с овощами			**130**	**12,59**	**6,56**	**5,7**	**132,44**	**32,38**	**0,82**	**0,12**	**2,32**
Горбуша	162,5	113,75		10,26	0,38			16,04	0,42	0,11	0,64
Морковь	29,714	23,214		0,25	0,02	1,36		9,62	0,14	0,01	0,94
Лук репчатый	15,786	13,0		0,15		0,96		3,27	0,09		1,06
Томат-паста	4,063	4,063		0,22		0,88		0,92	0,12	0,01	2,08
Масло растительное	4,063	4,063			5,65						
Лавровый лист	0,006	0,006									
020 Пюре картофельное			**150**	**3,2**	**6,06**	**23,3**	**160**	**39,51**	**1,58**	**0,14**	**16,1**
Картофель	266,667	200,0		4,0	0,8	32,6		20,0	1,8	0,14	40,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26
283 Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,39**	**0**	**25,17**	**102**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			**150**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
272 СНЕЖОК			**200**	**5,4**	**5**	**21,6**	**158**	**211,2**	**0,17**	**0,27**	**0,56**
снежок	200,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
055 печенье			**50**	**3,8**	**5,3**	**36**	**207**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Печенье	50,0	50,0		3,75	5,9	11,8		14,5	1,05	0,03	
Ужин											
Без диет											
069 Макароны отварные			**150**	**5,25**	**6,15**	**35,25**	**220**	**8,32**	**0,64**	**0,02**	**0**
Макаронные изделия	45,0	45,0		4,68	0,5	31,37		8,55	0,72	0,02	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
180 Гуляш из говядины			**100**	**18,95**	**20,08**	**6,17**	**282**	**16,32**	**2,78**	**0,15**	**2,32**

Говядина	107,0	79,0		18,92	16,27			9,15	2,75	0,15	
Масло сливочное	8,333	8,333		0,07	6,5	0,08		1,5	0,02	0,02	
Лук репчатый	19,842	16,667		0,23		1,52		5,17	0,13		1,67
Томат-паста	9,167	9,167		0,43		1,75		1,83	0,23	0,02	4,13
Мука пшеничная	5,0	5,0		0,52	0,05	3,43		0,9	0,07		
317А Рулет с изюмом			**75**	**5,49**	**5,04**	**40,33**	**229**	**23,01**	**0,85**	**0,06**	**0,03**
Мука пшеничная	45,0	45,0		4,64	0,5	30,96		8,1	0,54	0,02	
Сахар	6,0	6,0				7,88		0,16	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	4,29	0,06		0,99	0,01	0,01	
Яйцо	5,0	5,0		0,64	0,58	0,04		2,75	0,13	0,02	
Молоко	20,0	20,0		0,18	0,2	0,3		7,56		0,01	0,08
Изюм	15,306	15,0		0,14		5,08		6,16	0,23	0,01	
Дрожжи	1,2	1,2		0,2	0,04			0,43	0,05		
Масло растительное	2,0	2,0			0,12						
300а Чай с сахаром			**200**	**0**	**0**	**10,26**	**41**	**0,2**	**0,03**	**0**	**0**
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
И301 ш Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
003 Хлеб пшеничный порциями			**75**	**6**	**1,05**	**25,26**	**135**	**28,38**	**3,27**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			**45**	**3,6**	**0,63**	**15,16**	**81**	**17,03**	**1,96**	**0,04**	**0**
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 14)

Дети(7-18 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
112 Каша пшенная молочная			**205**	**8,54**	**9,94**	**31,29**	**249**	**219,21**	**0,84**	**0,26**	**1,04**
Крупа пшенная	30,0	30,0		3,45	0,99	19,95		8,1	0,81	0,01	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			**50**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			**200**	**3,1**	**2,89**	**25,17**	**139**	**105,95**	**0,1**	**0,12**	**0,52**
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			**70**	**5,6**	**0,98**	**23,58**	**126**	**26,49**	**3,05**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	70,0	70,0		8,33	1,57	36,26		42,14	4,9	0,1	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			**200**	**0**	**0**	**20,38**	**82**	**0**	**0**	**0**	**0**
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			**200**	**0,75**	**0,71**	**17,83**	**81,05**	**28,16**	**3,83**	**0,03**	**132**
Яблоки красные	200,0	200,0		0,84	0,84	20,63		33,68	4,63	0,04	347,36
Обед											
Без диет											
028 Салат из свеклы с чесноком			**100**	**1,34**	**8,87**	**7,73**	**116**	**30,54**	**1,14**	**0,03**	**3,74**
Свекла	125,0	100,0		1,4	0,09	8,46		34,41	1,3	0,04	9,3
Чеснок	5,0	5,0		0,03		0,03		0,3	0,01		0,05
Масло растительное	5,0	5,0			9,99						
047 Суп картофельный с рисом			**250**	**2,02**	**2,04**	**15,54**	**88,57**	**14,84**	**0,66**	**0**	**3,64**
Крупа рисовая	7,143	7,143		0,53	0,06	3,56		0,97	0,08		

Картофель	71,429	53,571		0,77	0,15	6,24		3,83	0,35	0,03	7,65
Морковь	8,929	7,143		0,07	0,01	0,37		2,6	0,04	0,01	0,26
Лук репчатый	8,286	7,143		0,07		0,46		1,58	0,04		0,51
Масло сливочное	3,571	3,571		0,02	1,49	0,02		0,35			
Сметана	7,143	7,143		0,14	1,02	0,16		4,39	0,01	0,01	0,02
Укроп (зелень)	4,826	3,571		0,07	0,02	0,11		5,69	0,04	0,01	2,55
Соль	5,714	5,714						15,02	0,12		
024 А Курица тушеная в соусе			**100**	**18,09**	**19,68**	**5,45**	**271**	**21,18**	**1,69**	**0,14**	**2,3**
Курица	120,0	100,0		18,2	18,4			16,0	1,6	0,15	1,8
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Лук репчатый	20,238	17,0		0,24		1,55		5,27	0,14		1,7
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25
Мука пшеничная	5,0	5,0		0,52	0,06	3,44		0,9	0,06		
076 ш Каша гречневая			**150**	**8,7**	**7,8**	**42,6**	**279**	**139,9**	**1,47**	**0**	**0**
Крупа гречневая	45,0	45,0		5,67	1,49	27,95		9,0	3,02	0,09	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
283 Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,39**	**0**	**25,17**	**102**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			**150**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
055 печенье			**50**	**3,8**	**5,3**	**36**	**207**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
Печенье	50,0	50,0		3,75	5,9	11,8		14,5	1,05	0,03	
И272 Ряженка			**200**	**5,6**	**6,38**	**8,18**	**113**	**240**	**0,2**	**0**	**1,4**
Ряженка	205,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
Ужин											
Без диет											
077 Икра кабачковая тушеная			**70**	**4,2**	**3,2**	**5,3**	**63**	**25,26**	**0,43**	**0,03**	**1,96**
Икра кабачковая	70,0	70,0		1,4	6,3	5,98		28,7	0,49	0,04	4,9
006 Оладьи из печени			**80**	**21,03**	**17,19**	**11,7**	**286**	**33,44**	**6,24**	**2,14**	**13,3**
Печень говяжья	100,0	83,0		17,9	3,7	5,3		9,0	6,9	2,19	33,0
Мука пшеничная	4,0	4,0		0,41	0,04	2,75		0,72	0,05		
Яйцо	8,0	8,0		1,01	0,92	0,05		4,4	0,2	0,44	
Молоко	10,0	10,0		3,0	3,2	4,7		22,8	0,01	0,03	0,25
Масло сливочное	1,0	1,0		0,01	0,78	0,01		0,18			

Масло растительное	7,0	7,0			6,99						
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
068 Картофель отварной			**150**	**4,17**	**4,21**	**32,68**	**185**	**20,15**	**1,73**	**0,13**	**17,6**
Картофель	293,333	220,0		4,4	0,88	35,86		22,0	1,98	0,15	44,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
141ш Запеканка из творога с джемом			**110**	**13,63**	**8,91**	**32,04**	**263**	**134,53**	**0,41**	**0,21**	**0,26**
Творог	140,0	140,0		12,82	6,91	1,53		125,83	0,31	0,21	0,39
Крупа манная	5,335	5,335		0,55	0,06	3,61		1,07	0,06		
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26
Яйцо	5,0	5,0		0,31	0,29	0,02		1,36	0,06	0,01	
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,23	0,03		0,52	0,01	0,01	
Джем	30,0	30,0		0,24		24,09					
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
300а Чай с сахаром			**200**	**0**	**0**	**10,26**	**41**	**0,2**	**0,03**	**0**	**0**
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
И301 ш Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
003 Хлеб пшеничный порциями			**75**	**6**	**1,05**	**25,26**	**135**	**28,38**	**3,27**	**0,06**	**0**
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			**45**	**3,6**	**0,63**	**15,16**	**81**	**17,03**	**1,96**	**0,04**	**0**
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	