Меню-раскладка (1 Неделя Понедельник)
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	5,52			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
042 Рассольник ленинградский			**350**	**7,91**	**9,11**	**21,45**	**199**	**97,73**	**2,31**	**0,12**	**10,35**
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	19,048	16,0		0,22		1,46		4,96	0,13		1,6
Огурцы соленые	33,333	30,0		0,24	0,03	0,48		6,9	0,18	0,01	1,5
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
Крупа перловая	10,0	10,0		0,93	0,11	6,65		3,8	0,18	0,01	
Соль	15,0	15,0						55,2	0,44		
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25
Лук зеленый	5,0	4,0		0,05		0,14		4,0	0,04		1,2
Укроп (зелень)	5,0	3,5		0,09	0,02	0,14		7,81	0,06		3,5
Говядина	40,0	24,8		4,61	3,97			2,23	0,67	0,04	
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											
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	
Йогурт питьевой			**200**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
Ужин											
Без диет											

018 Салат из свежих помидоров и огурцов			**100**	**0,88**	**4,52**	**3,23**	**57**	**15,45**	**0,62**	**0,02**	**6,56**
Помидоры свежие	70,588	60,0		0,53	0,1	1,82		6,72	0,43	0,02	12,0
Огурцы свежие	75,0	60,0		0,28	0,04	0,91		8,05	0,21	0,01	3,5
Лук репчатый	10,714	9,0		0,13		0,82		2,79	0,07		0,9
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
092 Ш Рагу из овощей с мясом			**205**	**3,72**	**14,87**	**22,57**	**239**	**76,2**	**1,4**	**0**	**15,41**
Морковь	40,0	32,0		0,42	0,03	2,3		16,32	0,22	0,02	1,6
Капуста белокочанная свежая	150,0	120,0		0,72	0,04	1,88		19,2	0,24	0,02	18,0
Лук репчатый	19,0	16,0		0,22		1,46		4,96	0,13		1,6
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Картофель	160,0	120,0		1,08	0,09	4,59		13,5	0,36	0,05	4,5
Говядина	80,0	67,0		12,65	10,88			6,12	1,84	0,1	
Горошек зеленый консервированный	15,0	15,0		0,47	0,03	0,98		3,0	0,11	0,01	1,5
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25
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	
307ш Булочка "Веснушка"			**75**	**5,67**	**3,99**	**40,06**	**219**	**12,36**	**0,71**	**0,03**	**0**
Яйцо	4,0	4,0		0,21	0,19	0,01		0,9	0,04	0,01	
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			
Изюм	2,679	2,625		0,05		1,74		2,1	0,08		
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
294а Чай с лимоном			**200**	**0,08**	**0,01**	**18,41**	**74**	**3,12**	**0,06**	**0**	**1,37**
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Лимон свежий	10,0	9,0		0,08	0,01	0,27		3,15	0,01		3,42
И301 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,01	1,01		0,2	0,05	0,04		4,64	0,83	0,01	0,1
003 Хлеб пшеничный порциями			**100**	**8**	**1,4**	**33,68**	**180**	**37,84**	**4,36**	**0,08**	**0**
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		17,0	3,2	74,0		86,0	10,0	0,2	

Меню-раскладка (1 Неделя Вторник)
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	
363 Колбаса отварная			**50**	**6,02**	**9,77**	**0,68**	**115**	**12,76**	**0,74**	**0,06**	**0**
Колбаса докторская	51,667	50,0		6,4	11,1	0,75		14,5	0,85	0,08	
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											
040 Огурец свежий порционно			**90**	**7,92**	**9,5**	**17,14**	**186**	**110,35**	**2,22**	**0,12**	**16,97**
Огурцы свежие	112,5	90,0		0,72	0,09	2,34		20,7	0,54	0,04	9,0
045 Суп картофельный с бобовыми с мясом			**350**	**14,04**	**7,93**	**31,59**	**254**	**121,01**	**4,24**	**0,14**	**8,96**
Горох	40,0	40,0		8,2	0,8	19,44		46,0	2,72	0,06	

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	
Лук зеленый	5,0	4,0		0,05		0,14		4,0	0,04		1,2
Укроп (зелень)	5,0	3,7		0,09	0,02	0,15		8,25	0,06		3,7
Говядина	40,0	32,0		4,61	3,97			2,23	0,67	0,04	
Соль	15,0	15,0						55,2	0,44		
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	
280 А Напиток из шиповника			**200**	**0,4**	**0**	**23,6**	**94**	**152,42**	**14,49**	**0,02**	**0,24**
Плоды шиповника сушеные	15,0	15,0		0,46		11,68		172,8	16,6	0,02	0,6
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											
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											
022 Салат из свежих помидоров			**100**	**0,94**	**4,56**	**3,15**	**57**	**11,21**	**0,71**	**0,03**	**9,1**

Помидоры свежие	129,412	110,0		1,0	0,18	3,46		12,74	0,82	0,04	22,75
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
Лук репчатый	19,048	16,0		0,22		1,46		4,96	0,13		1,6
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		14,55	7,84	1,74		142,84	0,35	0,23	0,44
Яйцо	5,0	5,0		0,41	0,37	0,03		1,77	0,08	0,01	
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		0,03	2,52	0,03		0,58	0,01	0,01	
Масло сливочное	3,226	3,226		0,03	2,52	0,03		0,58	0,01	0,01	
Джем	30,0	30,0		2,16	2,55	16,8		95,1	0,01	0,05	0,3
Масло растительное	10,0	10,0			9,99						
Крупа манная	10,0	10,0		1,03	0,1	6,76		2,0	0,1		
294а Чай с лимоном			**200**	**0,08**	**0,01**	**18,41**	**74**	**3,12**	**0,06**	**0**	**1,37**
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Лимон свежий	10,0	9,0		0,08	0,01	0,27		3,15	0,01		3,42
И301 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,01	1,01		0,2	0,05	0,04		4,64	0,83	0,01	0,1
003 Хлеб пшеничный порциями			**100**	**8**	**1,4**	**33,68**	**180**	**37,84**	**4,36**	**0,08**	**0**
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		17,0	3,2	74,0		86,0	10,0	0,2	

Меню-раскладка (1 Неделя Среда)
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	5,52			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 (Груши)			**250**	**0,94**	**0,88**	**22,3**	**101,25**	**35,2**	**4,79**	**0,04**	**165**
Груши	250,0	250,0		1,25	1,25	30,63		50,0	6,88	0,06	515,63
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 1 Борщ из свежей капусты с мясом			**350**	**8,41**	**9,07**	**22,72**	**206**	**128,08**	**2,73**	**0,14**	**23,63**
Свекла	37,5	30,0		0,45	0,03	2,73		11,1	0,42	0,01	3,0

Капуста белокочанная свежая	87,5	70,0		1,26	0,07	3,29		33,6	0,42	0,03	31,5
Морковь	20,0	16,0		0,21	0,02	1,15		8,16	0,11	0,01	0,8
Лук репчатый	19,048	16,0		0,22		1,46		4,96	0,13		1,6
Сахар	2,5	2,5				2,5		0,05	0,01		
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Говядина	40,0	32,0		4,61	3,97			2,23	0,67	0,04	
Картофель	100,0	75,0		1,5	0,3	12,23		7,5	0,68	0,05	15,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Лавровый лист	2,0	2,0									
Лук зеленый	5,0	4,0		0,05		0,14		4,0	0,04		1,2
Укроп (зелень)	5,0	3,7		0,09	0,02	0,15		8,25	0,06		3,7
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25
Соль	15,0	15,0						55,2	0,44		
Помидоры свежие	11,765	10,0		0,11	0,02	0,38		1,4	0,09		2,5
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		
280 А Компот из кураги			**200**	**1,16**	**0**	**42,62**	**175**	**55,05**	**2,98**	**0,02**	**0,45**
Курага	15,0	15,0		1,23		26,88		62,16	3,36	0,02	1,12
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											
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			
294а Чай с лимоном			**200**	**0,08**	**0,01**	**18,41**	**74**	**3,12**	**0,06**	**0**	**1,37**
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Лимон свежий	10,0	9,0		0,08	0,01	0,27		3,15	0,01		3,42
И301 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,01	1,01		0,2	0,05	0,04		4,64	0,83	0,01	0,1
003 Хлеб пшеничный порциями			**100**	**8**	**1,4**	**33,68**	**180**	**37,84**	**4,36**	**0,08**	**0**
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		17,0	3,2	74,0		86,0	10,0	0,2	

Меню-раскладка (1 Неделя Четверг)

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	
363 Колбаса отварная			**50**	**6,02**	**9,77**	**0,68**	**115**	**12,76**	**0,74**	**0,06**	**0**
Колбаса докторская	51,667	50,0		6,4	11,1	0,75		14,5	0,85	0,08	
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											
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			**350**	**7,64**	**10,24**	**20,19**	**204**	**89,68**	**2,11**	**0,09**	**8,97**
Картофель	100,0	75,0		1,5	0,3	12,23		7,5	0,68	0,05	15,0
Крупа пшенная	10,0	10,0		1,15	0,33	6,65		2,7	0,27		
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			5,0						
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Говядина	40,0	24,8		4,61	3,97			2,23	0,67	0,04	
Лук зеленый	5,0	4,0		0,05		0,14		4,0	0,04		1,2
Укроп (зелень)	5,0	3,7		0,09	0,02	0,15		8,25	0,06		3,7
Соль	15,0	15,0						55,2	0,44		
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	
024 Филе куриное тушеное в соусе			**110**	**0,65**	**7,84**	**3,2**	**86,17**	**13,14**	**0,32**	**0,02**	**1,79**
Филе куриное	128,333	110,0		27,76	2,24	0,47					
Лук репчатый	12,004	10,083		0,13		0,84		2,87	0,07		0,92
Морковь	12,604	10,083		0,12	0,01	0,66		4,71	0,06	0,01	0,46
Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	3,57	0,04		0,83		0,01	
Масло растительное	5,0	5,0			4,58						
Томат-паста	4,583	4,583		0,2		0,8		0,84	0,11	0,01	1,89
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	
Йогурт питьевой			**200**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
Ужин											
Без диет											

040 Огурец свежий порционно			**90**	**7,92**	**9,5**	**17,14**	**186**	**110,35**	**2,22**	**0,12**	**16,97**
Огурцы свежие	112,5	90,0		0,72	0,09	2,34		20,7	0,54	0,04	9,0
189 ш Котлеты мясные с соусом			**120**	**17,09**	**18,75**	**9,19**	**283**	**44,05**	**1,49**	**0**	**0,21**
Говядина	97,0	72,0		17,85	15,36			8,64	2,59	0,15	
Хлеб пшеничный	15,6	15,6		1,77	0,33	7,69		8,94	1,04	0,01	
Мука пшеничная	6,0	6,0		1,03	1,29	6,11		2,64	0,22		
Молоко	19,2	19,2		0,72	0,81	1,2		30,72	0,02	0,03	0,33
Масло растительное	5,0	5,0		0,07	6,24	0,08		1,44	0,02	0,01	
Масло сливочное	6,0	6,0		0,07	6,24	0,08		1,44	0,02	0,01	
Лук репчатый	14,286	12,0		0,29		1,95		6,61	0,17		2,13
265 ш Соус томатный											
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		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,01	1,17	0,02		0,27			
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						
294а Чай с лимоном			**200**	**0,08**	**0,01**	**18,41**	**74**	**3,12**	**0,06**	**0**	**1,37**
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Лимон свежий	10,0	9,0		0,08	0,01	0,27		3,15	0,01		3,42
И301 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,01	1,01		0,2	0,05	0,04		4,64	0,83	0,01	0,1
003 Хлеб пшеничный порциями			**100**	**8**	**1,4**	**33,68**	**180**	**37,84**	**4,36**	**0,08**	**0**
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		17,0	3,2	74,0		86,0	10,0	0,2	

Меню-раскладка (1 Неделя Пятница)
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	5,52			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 (Груши)			**250**	**0,94**	**0,88**	**22,3**	**101,25**	**35,2**	**4,79**	**0,04**	**165**
Груши	250,0	250,0		1,25	1,25	30,63		50,0	6,88	0,06	515,63
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 макаронными изделиями с мясом			**350**	**7,88**	**7,77**	**20,24**	**182**	**82,46**	**2,09**	**0,09**	**8,96**
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	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	
Говядина	40,0	28,0		5,21	4,48			2,52	0,76	0,04	
Соль	15,0	15,0						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
193 Т Плов			**200**	**17,2**	**23,72**	**28,67**	**397**	**23,87**	**2,5**	**0,13**	**1,18**
Говядина	80,0	67,0		14,69	12,64			7,11	2,13	0,12	
Морковь	30,0	24,0		0,2	0,02	1,08		7,65	0,11	0,01	0,75
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
Крупа рисовая	45,0	45,0		2,8	0,4	28,56		3,2	0,4	0,02	
Масло растительное	5,0	5,0			9,99						
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
056 А Компот из свежих ягод			**200**	**0**	**0**	**18,16**	**73**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
ягода свежезамороженая	30,0	30,0									
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 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											
018 Салат из свежих помидоров и огурцов			**100**	**0,88**	**4,52**	**3,23**	**57**	**15,45**	**0,62**	**0,02**	**6,56**
Помидоры свежие	70,588	60,0		0,53	0,1	1,82		6,72	0,43	0,02	12,0

Огурцы свежие	75,0	60,0		0,28	0,04	0,91		8,05	0,21	0,01	3,5
Лук репчатый	10,714	9,0		0,13		0,82		2,79	0,07		0,9
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
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			**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									
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						
294а Чай с лимоном			**200**	**0,08**	**0,01**	**18,41**	**74**	**3,12**	**0,06**	**0**	**1,37**
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Лимон свежий	10,0	9,0		0,08	0,01	0,27		3,15	0,01		3,42
И301 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,01	1,01		0,2	0,05	0,04		4,64	0,83	0,01	0,1
003 Хлеб пшеничный порциями			**100**	**8**	**1,4**	**33,68**	**180**	**37,84**	**4,36**	**0,08**	**0**
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		17,0	3,2	74,0		86,0	10,0	0,2	

Меню-раскладка (1 Неделя Суббота)
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	
363 Колбаса отварная			**50**	**6,02**	**9,77**	**0,68**	**115**	**12,76**	**0,74**	**0,06**	**0**
Колбаса докторская	51,667	50,0		6,4	11,1	0,75		14,5	0,85	0,08	
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
063 Щи из свежей капусты с мясом со сметаной			**350**	**8,01**	**9,05**	**18,05**	**186**	**118,54**	**2,37**	**0,13**	**22,47**
Капуста белокочанная свежая	87,5	70,0		1,26	0,07	3,29		33,6	0,42	0,03	31,5

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	
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Лук зеленый	5,0	4,0		0,05		0,14		4,0	0,04		1,2
Укроп (зелень)	5,0	3,7		0,09	0,02	0,15		8,25	0,06		3,7
Соль	15,0	15,0						55,2	0,44		
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25
Говядина	40,0	32,0		4,61	3,97			2,23	0,67	0,04	
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			**90**	**9,25**	**12,84**	**13,12**	**205**	**28,16**	**1,67**	**0,1**	**2**
Говядина	80,0	74,0		7,07	6,08			3,42	1,03	0,06	
Крупа рисовая	5,0	5,0		0,31	0,35	0,52		13,2	0,01	0,02	0,14
Лук репчатый	21,429	18,0		0,36		2,37		8,06	0,21	0,01	2,6
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Мука пшеничная	4,0	4,0		0,62	0,07	4,13		1,08	0,07		
Масло растительное	4,0	4,0			4,0						
Мука пшеничная	5,0	5,0		0,52	0,06	3,44		0,9	0,06		
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25
Яйцо	5,0	5,0		0,64	0,58	0,04		2,75	0,13	0,02	
280 А Напиток из шиповника			**200**	**0,4**	**0**	**23,6**	**94**	**152,42**	**14,49**	**0,02**	**0,24**
Плоды шиповника сушеные	15,0	15,0		0,46		11,68		172,8	16,6	0,02	0,6
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 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	
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						
294а Чай с лимоном			**200**	**0,08**	**0,01**	**18,41**	**74**	**3,12**	**0,06**	**0**	**1,37**
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Лимон свежий	10,0	9,0		0,08	0,01	0,27		3,15	0,01		3,42
И301 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,01	1,01		0,2	0,05	0,04		4,64	0,83	0,01	0,1
003 Хлеб пшеничный порциями			**100**	**8**	**1,4**	**33,68**	**180**	**37,84**	**4,36**	**0,08**	**0**
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		17,0	3,2	74,0		86,0	10,0	0,2	

Меню-раскладка (1 Неделя Воскресенье)
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	5,52			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 (мандарины)			**250**	**1,88**	**0,67**	**18,43**	**86,67**	**77**	**0,22**	**0,07**	**38**
Мандарины	250,0	250,0		3,33	1,25	33,75		145,84	0,42	0,14	158,34
Обед											
Без диет											
047 ш Суп картофельный с рисом с мясом			**350**	**2,83**	**2,86**	**21,76**	**124**	**20,78**	**0,93**	**0**	**5,09**
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	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	5,0	5,0		0,03	2,93	0,04		0,68			
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Говядина	40,0	32,0		5,95	5,12			2,88	0,86	0,05	
Укроп (зелень)	6,757	5,0		0,13	0,03	0,21		11,15	0,08	0,01	5,0
Лук зеленый	5,0	4,0		0,05		0,14		4,0	0,04		1,2
Соль	10,0	10,0						36,8	0,29		
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						
280 А Компот из кураги			**200**	**1,16**	**0**	**42,62**	**175**	**55,05**	**2,98**	**0,02**	**0,45**
Курага	15,0	15,0		1,23		26,88		62,16	3,36	0,02	1,12
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											
085 Конфеты шоколадные			**50**	**3,38**	**6,82**	**18,41**	**149**	**70,56**	**0,89**	**0,12**	**2,19**
конфеты шоколадные	50,0	50,0									
Йогурт питьевой			**200**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
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			
294а Чай с лимоном			**200**	**0,08**	**0,01**	**18,41**	**74**	**3,12**	**0,06**	**0**	**1,37**
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Лимон свежий	10,0	9,0		0,08	0,01	0,27		3,15	0,01		3,42
И301 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,01	1,01		0,2	0,05	0,04		4,64	0,83	0,01	0,1
003 Хлеб пшеничный порциями			**100**	**8**	**1,4**	**33,68**	**180**	**37,84**	**4,36**	**0,08**	**0**
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		17,0	3,2	74,0		86,0	10,0	0,2	

Меню-раскладка (2 Неделя Понедельник)
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	
363 Колбаса отварная			**50**	**6,02**	**9,77**	**0,68**	**115**	**12,76**	**0,74**	**0,06**	**0**
Колбаса докторская	51,667	50,0		6,4	11,1	0,75		14,5	0,85	0,08	
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											
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 с мясом			**350**	**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	
Говядина	40,0	32,0		5,21	4,48			2,52	0,76	0,04	
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											
018 Салат из свежих помидоров и огурцов			**100**	**0,88**	**4,52**	**3,23**	**57**	**15,45**	**0,62**	**0,02**	**6,56**
Помидоры свежие	70,588	60,0		0,53	0,1	1,82		6,72	0,43	0,02	12,0
Огурцы свежие	75,0	60,0		0,28	0,04	0,91		8,05	0,21	0,01	3,5
Лук репчатый	10,714	9,0		0,13		0,82		2,79	0,07		0,9
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
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
294а Чай с лимоном			**200**	**0,08**	**0,01**	**18,41**	**74**	**3,12**	**0,06**	**0**	**1,37**
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Лимон свежий	10,0	9,0		0,08	0,01	0,27		3,15	0,01		3,42
И301 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,01	1,01		0,2	0,05	0,04		4,64	0,83	0,01	0,1

003 Хлеб пшеничный порциями			**100**	**8**	**1,4**	**33,68**	**180**	**37,84**	**4,36**	**0,08**	**0**
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		17,0	3,2	74,0		86,0	10,0	0,2	

Меню-раскладка (2 Неделя Вторник)
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	5,52			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	
269 Какао с молоком (1-й вариант)			**200**	**3,77**	**3,93**	**25,95**	**154**	**121,94**	**0,51**	**0**	**1**
Какао-порошок	13,0	13,0		0,73	0,53	1,14		1,65	0,44	0,01	
Молоко	200,0	200,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	10,0	10,0				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 свежая порционно			**100**	**7,91**	**9,11**	**21,45**	**199**	**97,73**	**2,31**	**0,12**	**10,35**
Помидоры свежие	117,647	100,0		1,1	0,2	3,8		14,0	0,9	0,04	25,0

042 Рассольник ленинградский			**350**	**7,91**	**9,11**	**21,45**	**199**	**97,73**	**2,31**	**0,12**	**10,35**
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	19,048	16,0		0,22		1,46		4,96	0,13		1,6
Огурцы соленые	33,333	30,0		0,24	0,03	0,48		6,9	0,18	0,01	1,5
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
Крупа перловая	10,0	10,0		0,93	0,11	6,65		3,8	0,18	0,01	
Соль	15,0	15,0						55,2	0,44		
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25
Лук зеленый	5,0	4,0		0,05		0,14		4,0	0,04		1,2
Укроп (зелень)	5,0	3,5		0,09	0,02	0,14		7,81	0,06		3,5
Говядина	40,0	24,8		4,61	3,97			2,23	0,67	0,04	
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		
280 А Напиток из шиповника			**200**	**0,4**	**0**	**23,6**	**94**	**152,42**	**14,49**	**0,02**	**0,24**
Плоды шиповника сушеные	15,0	15,0		0,46		11,68		172,8	16,6	0,02	0,6
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 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									
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	
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						
294а Чай с лимоном			**200**	**0,08**	**0,01**	**18,41**	**74**	**3,12**	**0,06**	**0**	**1,37**
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Лимон свежий	10,0	9,0		0,08	0,01	0,27		3,15	0,01		3,42
И301 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,01	1,01		0,2	0,05	0,04		4,64	0,83	0,01	0,1
003 Хлеб пшеничный порциями			**100**	**8**	**1,4**	**33,68**	**180**	**37,84**	**4,36**	**0,08**	**0**
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		17,0	3,2	74,0		86,0	10,0	0,2	

Меню-раскладка (2 Неделя Среда)
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	
363 Колбаса отварная			**50**	**6,02**	**9,77**	**0,68**	**115**	**12,76**	**0,74**	**0,06**	**0**
Колбаса докторская	51,667	50,0		6,4	11,1	0,75		14,5	0,85	0,08	
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 (Груши)			**250**	**0,94**	**0,88**	**22,3**	**101,25**	**35,2**	**4,79**	**0,04**	**165**
Груши	250,0	250,0		1,25	1,25	30,63		50,0	6,88	0,06	515,63
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
008 Суп с рыбными консервами			**350**	**14,06**	**23,79**	**20,43**	**352**	**244,57**	**4,01**	**0,13**	**9,68**
Консервы рыбные натуральные (сайра)	70,0	70,0		12,18	22,68	0,28		210,0	3,22	0,07	

Крупа пшенная	10,0	10,0		0,7	0,1	7,14		0,8	0,1		
Лук репчатый	20,238	17,0		0,24		1,55		5,27	0,14		1,7
Картофель	106,667	80,0		1,6	0,32	13,04		8,0	0,72	0,06	16,0
Лук зеленый	6,25	5,0		0,07		0,18		5,0	0,05	0,01	1,5
Укроп (зелень)	6,757	5,0		0,13	0,03	0,21		11,15	0,08	0,01	5,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Соль	10,0	10,0						36,8	0,29		
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	
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		
056 А Компот из свежих ягод			**200**	**0**	**0**	**18,16**	**73**	**0,35**	**0,05**	**0**	**0**
ягода свежезамороженая	30,0	30,0									
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											
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
193 Т Плов			**200**	**17,2**	**23,72**	**28,67**	**397**	**23,87**	**2,5**	**0,13**	**1,18**
Говядина	80,0	67,0		14,69	12,64			7,11	2,13	0,12	
Морковь	30,0	24,0		0,2	0,02	1,08		7,65	0,11	0,01	0,75
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
Крупа рисовая	45,0	45,0		2,8	0,4	28,56		3,2	0,4	0,02	
Масло растительное	5,0	5,0			9,99						
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
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	
294а Чай с лимоном			**200**	**0,08**	**0,01**	**18,41**	**74**	**3,12**	**0,06**	**0**	**1,37**
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		

Лимон свежий	10,0	9,0		0,08	0,01	0,27		3,15	0,01		3,42
И301 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,01	1,01		0,2	0,05	0,04		4,64	0,83	0,01	0,1
003 Хлеб пшеничный порциями			**100**	**8**	**1,4**	**33,68**	**180**	**37,84**	**4,36**	**0,08**	**0**
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		17,0	3,2	74,0		86,0	10,0	0,2	

Меню-раскладка (2 Неделя Четверг)
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	5,52			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 мясом и фасолью			**350**	**8,41**	**9,07**	**22,72**	**206**	**128,08**	**2,73**	**0,14**	**23,63**

Свекла	37,5	30,0		0,45	0,03	2,73		11,1	0,42	0,01	3,0
Капуста белокочанная свежая	87,5	70,0		1,26	0,07	3,29		33,6	0,42	0,03	31,5
Морковь	20,0	16,0		0,21	0,02	1,15		8,16	0,11	0,01	0,8
Лук репчатый	19,048	16,0		0,22		1,46		4,96	0,13		1,6
Сахар	2,5	2,5				2,5		0,05	0,01		
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Говядина	40,0	32,0		4,61	3,97			2,23	0,67	0,04	
Картофель	100,0	75,0		1,5	0,3	12,23		7,5	0,68	0,05	15,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Лавровый лист	2,0	2,0									
Лук зеленый	5,0	4,0		0,05		0,14		4,0	0,04		1,2
Укроп (зелень)	5,0	3,7		0,09	0,02	0,15		8,25	0,06		3,7
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25
Соль	15,0	15,0						55,2	0,44		
Фасоль консервированная	26,0	20,0									
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
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	
282 Компот из яблок свежих с лимоном			**200**	**0,15**	**0,14**	**21,73**	**89**	**5,98**	**0,82**	**0,01**	**26,4**
Яблоки красные	45,4	40,0		0,16	0,16	3,92		6,4	0,88	0,01	66,0
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Лимон свежий	3,0	3,0		0,03		0,09		1,05			1,14
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											
040 Огурец свежий порционно			**90**	**7,92**	**9,5**	**17,14**	**186**	**110,35**	**2,22**	**0,12**	**16,97**
Огурцы свежие	112,5	90,0		0,72	0,09	2,34		20,7	0,54	0,04	9,0
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
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			
294а Чай с лимоном			**200**	**0,08**	**0,01**	**18,41**	**74**	**3,12**	**0,06**	**0**	**1,37**
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Лимон свежий	10,0	9,0		0,08	0,01	0,27		3,15	0,01		3,42
И301 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,01	1,01		0,2	0,05	0,04		4,64	0,83	0,01	0,1
003 Хлеб пшеничный порциями			**100**	**8**	**1,4**	**33,68**	**180**	**37,84**	**4,36**	**0,08**	**0**
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		17,0	3,2	74,0		86,0	10,0	0,2	

Меню-раскладка (2 Неделя Пятница)

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	
363 Колбаса отварная			**50**	**6,02**	**9,77**	**0,68**	**115**	**12,76**	**0,74**	**0,06**	**0**
Колбаса докторская	51,667	50,0		6,4	11,1	0,75		14,5	0,85	0,08	
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 (Груши)			**250**	**0,94**	**0,88**	**22,3**	**101,25**	**35,2**	**4,79**	**0,04**	**165**
Груши	250,0	250,0		1,25	1,25	30,63		50,0	6,88	0,06	515,63
Обед											
Без диет											
038 Помидора свежая порционно			**100**	**7,91**	**9,11**	**21,45**	**199**	**97,73**	**2,31**	**0,12**	**10,35**
Помидоры свежие	117,647	100,0		1,1	0,2	3,8		14,0	0,9	0,04	25,0
046 Суп картофельный с клецками с мясом			**350/30**	**10,37**	**9,98**	**32,97**	**263**	**94,27**	**2,31**	**0,1**	**8,96**
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	16,8		0,24		1,53		5,21	0,13		1,68
Масло сливочное	1,0	1,0		0,01	0,78	0,01		0,18			
Мука пшеничная	30,0	30,0		3,09	0,33	20,64		5,4	0,36	0,01	
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04		0,72			
Яйцо	5,0	5,0		0,32	0,29	0,02		1,38	0,06	0,01	
Говядина	40,0	32,0		5,21	4,48			2,52	0,76	0,04	
Соль	15,0	15,0						55,2	0,44		
Лук зеленый	5,0	4,0		0,05		0,14		4,0	0,04		1,2
Укроп (зелень)	5,0	3,7		0,09	0,02	0,15		8,25	0,06		3,7
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
189 ш Котлеты мясные с соусом			**120**	**17,09**	**18,75**	**9,19**	**283**	**44,05**	**1,49**	**0**	**0,21**
Говядина	97,0	72,0		17,85	15,36			8,64	2,59	0,15	
Хлеб пшеничный	15,6	15,6		1,77	0,33	7,69		8,94	1,04	0,01	
Мука пшеничная	6,0	6,0		1,03	1,29	6,11		2,64	0,22		
Молоко	19,2	19,2		0,72	0,81	1,2		30,72	0,02	0,03	0,33
Масло растительное	5,0	5,0		0,07	6,24	0,08		1,44	0,02	0,01	
Масло сливочное	6,0	6,0		0,07	6,24	0,08		1,44	0,02	0,01	
Лук репчатый	14,286	12,0		0,29		1,95		6,61	0,17		2,13
265 ш Соус томатный											
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		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,01	1,17	0,02		0,27			
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	
Йогурт питьевой			**200**	**2,53**	**14,15**	**10,28**	**179**	**14,52**	**1,32**	**0,04**	**0**

Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
Ужин											
Без диет											
040 Огурец свежий порционно			**90**	**7,92**	**9,5**	**17,14**	**186**	**110,35**	**2,22**	**0,12**	**16,97**
Огурцы свежие	112,5	90,0		0,72	0,09	2,34		20,7	0,54	0,04	9,0
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						
294а Чай с лимоном			**200**	**0,08**	**0,01**	**18,41**	**74**	**3,12**	**0,06**	**0**	**1,37**
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Лимон свежий	10,0	9,0		0,08	0,01	0,27		3,15	0,01		3,42
И301 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,01	1,01		0,2	0,05	0,04		4,64	0,83	0,01	0,1
003 Хлеб пшеничный порциями			**100**	**8**	**1,4**	**33,68**	**180**	**37,84**	**4,36**	**0,08**	**0**
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		17,0	3,2	74,0		86,0	10,0	0,2	

Меню-раскладка (2 Неделя Суббота)
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	5,52			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

063 Щи из свежей капусты с мясом со сметаной			**350**	**8,01**	**9,05**	**18,05**	**186**	**118,54**	**2,37**	**0,13**	**22,47**
Капуста белокочанная свежая	87,5	70,0		1,26	0,07	3,29		33,6	0,42	0,03	31,5
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	
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Лук зеленый	5,0	4,0		0,05		0,14		4,0	0,04		1,2
Укроп (зелень)	5,0	3,7		0,09	0,02	0,15		8,25	0,06		3,7
Соль	15,0	15,0						55,2	0,44		
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25
Говядина	40,0	32,0		4,61	3,97			2,23	0,67	0,04	
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
280 А Напиток из шиповника			**200**	**0,4**	**0**	**23,6**	**94**	**152,42**	**14,49**	**0,02**	**0,24**
Плоды шиповника сушеные	15,0	15,0		0,46		11,68		172,8	16,6	0,02	0,6
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 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											

018 Салат из свежих помидоров и огурцов			**100**	**0,88**	**4,52**	**3,23**	**57**	**15,45**	**0,62**	**0,02**	**6,56**
Помидоры свежие	70,588	60,0		0,53	0,1	1,82		6,72	0,43	0,02	12,0
Огурцы свежие	75,0	60,0		0,28	0,04	0,91		8,05	0,21	0,01	3,5
Лук репчатый	10,714	9,0		0,13		0,82		2,79	0,07		0,9
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
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						
294а Чай с лимоном			**200**	**0,08**	**0,01**	**18,41**	**74**	**3,12**	**0,06**	**0**	**1,37**
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Лимон свежий	10,0	9,0		0,08	0,01	0,27		3,15	0,01		3,42
ИЗ01 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,01	1,01		0,2	0,05	0,04		4,64	0,83	0,01	0,1
003 Хлеб пшеничный порциями			**100**	**8**	**1,4**	**33,68**	**180**	**37,84**	**4,36**	**0,08**	**0**
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		17,0	3,2	74,0		86,0	10,0	0,2	

Меню-раскладка (2 Неделя Воскресенье)
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	
363 Колбаса отварная			**50**	**6,02**	**9,77**	**0,68**	**115**	**12,76**	**0,74**	**0,06**	**0**
Колбаса докторская	51,667	50,0		6,4	11,1	0,75		14,5	0,85	0,08	
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 (мандарины)			**250**	**1,88**	**0,67**	**18,43**	**86,67**	**77**	**0,22**	**0,07**	**38**
Мандарины	250,0	250,0		3,33	1,25	33,75		145,84	0,42	0,14	158,34
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						

048 Суп картофельный с мясными фрикадельками			**350/35**	**10,68**	**10,07**	**22,38**	**223**	**89,95**	**2,79**	**0,15**	**13,5**
Картофель	106,667	80,0		2,6	0,52	21,19		13,0	1,17	0,09	26,0
Морковь	20,0	16,0		0,21	0,02	1,15		8,16	0,11	0,01	0,8
Лук репчатый	4,0	3,5		0,05		0,32		1,09	0,03		0,35
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Говядина	40,0	35,0		7,44	6,4			3,6	1,08	0,06	
Лук репчатый	20,0	17,0		0,24		1,55		5,27	0,14		1,7
Яйцо	4,0	4,0		0,64	0,58	0,04		2,75	0,13	0,02	
Лук зеленый	5,0	4,0		0,05		0,14		4,0	0,04		1,2
Укроп (зелень)	5,0	3,7		0,09	0,02	0,15		8,25	0,06		3,7
Соль	10,0	10,0						55,2	0,44		
Крупа рисовая	10,0	10,0		0,7	0,1	7,14		0,8	0,1		
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	
280 А Компот из кураги			**200**	**1,16**	**0**	**42,62**	**175**	**55,05**	**2,98**	**0,02**	**0,45**
Курага	15,0	15,0		1,23		26,88		62,16	3,36	0,02	1,12
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											
085 Конфеты шоколадные			**50**	**3,38**	**6,82**	**18,41**	**149**	**70,56**	**0,89**	**0,12**	**2,19**
конфеты шоколадные	50,0	50,0									
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

183 Рулет с луком с яйцом			**100**	**10,13**	**10,65**	**11,93**	**184**	**32,2**	**1,85**	**0,13**	**2**
Говядина	80,0	68,0		7,07	6,08			3,42	1,03	0,06	
Молоко	11,0	11,0		0,31	0,35	0,52		13,2	0,01	0,02	0,14
Лук репчатый	29,0	24,0		0,36		2,37		8,06	0,21	0,01	2,6
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Яйцо	4,0	4,0		0,51	0,46	0,03		2,2	0,1	0,02	
Яйцо	5,0	5,0		0,64	0,58	0,04		2,75	0,13	0,02	
Мука пшеничная	4,0	4,0		0,41	0,04	2,75		0,72	0,05		
Масло растительное	0,5	0,5			0,5						
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		
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						
294а Чай с лимоном			**200**	**0,08**	**0,01**	**18,41**	**74**	**3,12**	**0,06**	**0**	**1,37**
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Лимон свежий	10,0	9,0		0,08	0,01	0,27		3,15	0,01		3,42
И301 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,01	1,01		0,2	0,05	0,04		4,64	0,83	0,01	0,1
003 Хлеб пшеничный порциями			**100**	**8**	**1,4**	**33,68**	**180**	**37,84**	**4,36**	**0,08**	**0**
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		17,0	3,2	74,0		86,0	10,0	0,2	

C=RU, O=ГКОУ для детей-сирот г.о. Чапаевск, CN=Калабекова Н.А., E=gscou_ch@samara.edu.ru
008caf9e54468f0238
2023.02.28 13:54:57+04'00'