

Меню-раскладка (День 1)
Дети(11-18 лет)

Диета: **Все**

| Наименование блюд и продуктов | Брутто,г | Нетто,г | Выход,г | Химический состав | | | | | | | |
|--|----------|---------|------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | белки,г | жиры,г | углеводы,г | Энергетическая ценность | Са,мг | Fe,мг | B2,мг | С,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 | |
| 366 А Сыр | | | 25 | 5,8 | 7,38 | 0 | 91 | 250 | 0,28 | 0 | 0,4 |
| Сыр | 25,0 | 25,0 | | | | | | | | | |
| 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 | | | 50 | 4 | 0,7 | 16,84 | 90 | 18,92 | 2,18 | 0,04 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | | 4,25 | 0,8 | 18,5 | | 21,5 | 2,5 | 0,05 | |
| 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 Фрукты 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 | | | | | | | | | | | |
| 013 Салат из моркови с изюмом | | | 100 | 1,11 | 0,07 | 16,06 | 69 | 41,49 | 0,77 | 0,05 | 1,5 |
| Морковь | 100,0 | 75,0 | | 0,98 | 0,08 | 5,4 | | 38,25 | 0,53 | 0,05 | 3,75 |
| Изюм | 11,0 | 11,0 | | 0,2 | | 7,26 | | 8,8 | 0,33 | 0,01 | |
| Сахар | 5,0 | 5,0 | | | | 4,99 | | 0,1 | 0,02 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--------|--------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 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 | | |
| 059 Рис припущенный | | | 200 | 4 | 5,11 | 39,04 | 218,67 | 5,28 | 0,53 | 0,03 | 0 |
| Крупа рисовая | 60,0 | 60,0 | | 5,6 | 0,8 | 57,12 | | 6,4 | 0,8 | 0,04 | |
| Масло сливочное | 6,667 | 6,667 | | 0,07 | 6,93 | 0,09 | | 1,6 | 0,02 | 0,02 | |
| Масло растительное | 6,667 | 6,667 | | | 8,89 | | | | | | |
| Морковь | 41,667 | 33,333 | | 0,59 | 0,05 | 3,2 | | 22,67 | 0,32 | 0,04 | 2,22 |
| 172 Рыба, тушенная в томате с овощами | | | 120 | 15,5 | 8,07 | 7,01 | 163 | 39,85 | 1,01 | 0,15 | 2,86 |
| Минтай потрошенный 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 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 312 ш Булочка домашняя | | | 70 | 5,02 | 7,84 | 39,6 | 249 | 10,38 | 0,6 | 0,03 | 0 |
| Мука пшеничная | 45,0 | 45,0 | | 4,69 | 0,5 | 31,3 | | 8,19 | 0,55 | 0,02 | |
| Сахар | 2,0 | 2,0 | | | | 2,33 | | 0,05 | 0,01 | | |
| Сахар | 8,0 | 8,0 | | | | 8,16 | | 0,16 | 0,02 | | |
| Масло сливочное | 5,0 | 5,0 | | 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 | 19,833 | 19,833 | | 0,45 | 0,48 | 0,7 | | | | | |
| 272 Кефир | | | 180 | 4,73 | 5,07 | 6,71 | 91,8 | 190,08 | 0,15 | 0,24 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|--------|------------|-------------|--------------|--------------|--|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Кефир | 180,0 | 180,0 | | 4,54 | 5,18 | 6,64 | | 194,4 | 0,16 | 0,28 | 1,13 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| Без диет | | | | | | | | | | | | |
| 092 Рагу из овощей | | | 200 | 2,82 | 6,42 | 16,33 | | 134,44 | 47,24 | 1,14 | 0,08 | 15,11 |
| Картофель | 95,556 | 71,111 | | 1,58 | 0,32 | 12,88 | | 7,9 | 0,72 | 0,05 | 15,8 | |
| Морковь | 44,444 | 35,556 | | 0,52 | 0,04 | 2,84 | | 20,15 | 0,27 | 0,02 | 1,98 | |
| Капуста белокочанная свежая | 55,556 | 44,444 | | 0,89 | 0,05 | 2,32 | | 23,7 | 0,3 | 0,02 | 22,22 | |
| Лук репчатый | 21,111 | 17,778 | | 0,27 | | 1,8 | | 6,12 | 0,16 | | 1,98 | |
| Масло сливочное | 8,889 | 8,889 | | 0,07 | 7,7 | 0,1 | | 1,78 | 0,01 | 0,01 | | |
| Горошек зеленый консервированный | 33,333 | 33,333 | | 1,15 | 0,07 | 2,41 | | 7,41 | 0,26 | 0,02 | 3,7 | |
| 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 | | |
| 300a 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 | | | |
| ИЗ01 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(11-18 лет)

Диета: **Все**

| Наименование блюд и продуктов | Брутто,г | Нетто,г | Выход,г | Химический состав | | | | | | | |
|---|----------|---------|------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | белки,г | жиры,г | углеводы,г | Энергетическая ценность | Са,мг | Fe,мг | В2,мг | С,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 | |
| 286 Кофейный напиток | | | 200 | 0 | 0 | 18,16 | 73 | 0,35 | 0,05 | 0 | 0 |
| Кофейный напиток | 4,0 | 4,0 | | | | | | | | | |
| Сахар | 20,0 | 20,0 | | | | 19,96 | | 0,4 | 0,06 | | |
| 003 Хлеб пшеничный порциями | | | 50 | 4 | 0,7 | 16,84 | 90 | 18,92 | 2,18 | 0,04 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | | 4,25 | 0,8 | 18,5 | | 21,5 | 2,5 | 0,05 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| Без диет | | | | | | | | | | | |
| 089 Фрукты или ягоды свежие (Груши) | | | 200 | 0,75 | 0,7 | 17,84 | 81 | 28,16 | 3,83 | 0,03 | 132 |
| Груши | 200,0 | 200,0 | | 0,8 | 0,8 | 19,6 | | 32,0 | 4,4 | 0,04 | 330,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Без диет | | | | | | | | | | | |
| 004 Салат из белокочанной капусты с морковью | | | 100 | 1,54 | 4,48 | 8,79 | 82 | 40,06 | 0,51 | 0,03 | 15,32 |
| Капуста белокочанная свежая | 106,0 | 84,0 | | 1,51 | 0,08 | 3,95 | | 40,32 | 0,5 | 0,03 | 37,8 |
| Морковь | 13,0 | 10,0 | | 0,13 | 0,01 | 0,72 | | 5,1 | 0,07 | 0,01 | 0,5 |
| Масло растительное | 5,0 | 5,0 | | | 5,0 | | | | | | |
| Сахар | 5,0 | 5,0 | | | | 4,99 | | 0,1 | 0,02 | | |
| 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 |

Составил:

Дата: 28.08.2024

Стр: 4

| | | | | | | | | | | | |
|---|---------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 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 |
| 205 Сосиски отварные | | | 120 | 11 | 25,3 | 0,9 | 276 | 25,9 | 1,78 | 0,82 | 0 |
| Сосиски | 115,2 | 112,0 | | 23,28 | 45,04 | 1,8 | | 56,0 | 4,04 | 2,0 | |
| 069 Макароны отварные | | | 200 | 7 | 8,2 | 47 | 293,33 | 11,09 | 0,85 | 0,03 | 0 |
| Макаронные изделия | 60,0 | 60,0 | | 8,32 | 0,89 | 55,77 | | 15,2 | 1,28 | 0,04 | |
| Масло сливочное | 6,667 | 6,667 | | 0,07 | 6,93 | 0,09 | | 1,6 | 0,02 | 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142,2 | 190,08 | 0,15 | 0,24 | 0,5 |
| снежок | 180,0 | 180,0 | | 4,54 | 5,18 | 6,64 | | 194,4 | 0,16 | 0,28 | 1,13 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Без диет | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 020 Пюре картофельное | | | 200 | 4,27 | 8,08 | 31,07 | 213,33 | 52,68 | 2,11 | 0,19 | 21,47 |
| Картофель | 355,556 | 266,667 | | 7,11 | 1,42 | 57,95 | | 35,55 | 3,2 | 0,25 | 71,11 |
| Масло сливочное | 6,667 | 6,667 | | 0,07 | 6,93 | 0,09 | | 1,6 | 0,02 | 0,02 | |
| Молоко | 26,667 | 26,667 | | 1,0 | 1,14 | 1,67 | | 42,67 | 0,02 | 0,05 | 0,46 |
| 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 | | |
| ИЗ01 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(11-18 лет)

Диета: **Все**

| Наименование блюд и продуктов | Брутто,г | Нетто,г | Выход,г | Химический состав | | | | | | | |
|---|----------|---------|------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | белки,г | жиры,г | углеводы,г | Энергетическая ценность | Са,мг | Fe,мг | В2,мг | С,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Без диет | | | | | | | | | | | |
| 112 Каша пшеничная молочная | | | 205 | 8,54 | 9,94 | 31,29 | 249 | 219,21 | 0,84 | 0,26 | 1,04 |
| Крупа пшеничная | 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 | |
| 366 А Сыр | | | 25 | 5,8 | 7,38 | 0 | 91 | 250 | 0,28 | 0 | 0,4 |
| Сыр | 25,0 | 25,0 | | | | | | | | | |
| 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 | | | 50 | 4 | 0,7 | 16,84 | 90 | 18,92 | 2,18 | 0,04 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | | 4,25 | 0,8 | 18,5 | | 21,5 | 2,5 | 0,05 | |
| 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 Фрукты 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 |
| 035 ф Борщ из свежей капусты на мясном бульоне с фасолью | | | 250 | 6,01 | 6,48 | 16,23 | 147,14 | 91,49 | 1,95 | 0,1 | 16,88 |
| Свекла | 26,786 | 21,429 | | 0,23 | 0,02 | 1,39 | | 5,66 | 0,21 | 0,01 | 1,53 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|--------|------------|--------------|--------------|--------------|--|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| Капуста белокочанная свежая | 62,5 | 50,0 | | 0,64 | 0,04 | 1,68 | | 17,14 | 0,21 | 0,02 | 16,07 | |
| Морковь | 14,286 | 11,429 | | 0,11 | 0,01 | 0,59 | | 4,16 | 0,06 | 0,01 | 0,41 | |
| Лук репчатый | 13,606 | 11,429 | | 0,11 | | 0,74 | | 2,53 | 0,07 | | 0,82 | |
| Сахар | 1,786 | 1,786 | | | | 1,28 | | 0,03 | 0,01 | | | |
| Сметана | 7,143 | 7,143 | | 0,14 | 1,02 | 0,16 | | 4,39 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | |
| Картофель | 71,429 | 53,571 | | 0,77 | 0,15 | 6,24 | | 3,83 | 0,35 | 0,03 | 7,65 | |
| Масло сливочное | 3,571 | 3,571 | | 0,02 | 1,99 | 0,03 | | 0,46 | 0,01 | 0,01 | | |
| Лавровый лист | 1,429 | 1,429 | | | | | | | | | | |
| Лук зеленый | 3,571 | 2,857 | | 0,03 | | 0,07 | | 2,04 | 0,02 | | 0,61 | |
| Укроп (зелень) | 3,571 | 2,643 | | 0,05 | 0,01 | 0,08 | | 4,21 | 0,03 | | 1,89 | |
| Томат-паста | 3,571 | 3,571 | | 0,12 | | 0,48 | | 0,51 | 0,07 | 0,01 | 1,15 | |
| Соль | 10,714 | 10,714 | | | | | | 28,16 | 0,22 | | | |
| Фасоль консервированная | 18,571 | 14,286 | | | | | | | | | | |
| 110ш Каша перловая | | | 180 | 10,25 | 11,29 | 36,34 | | 288 | 254,5 | 1,54 | 0,32 | 1,25 |
| Масло сливочное | 6,0 | 6,0 | | 0,06 | 5,62 | 0,07 | | 1,3 | 0,01 | 0,01 | | |
| Крупа перловая | 54,0 | 54,0 | | 4,97 | 0,56 | 27,13 | | | 1,9 | 0,04 | | |
| 180 Гуляш из отварной говядины | | | 100 | 18,95 | 20,08 | 6,17 | | 282 | 16,32 | 2,78 | 0,15 | 2,32 |
| Говядина | 110,0 | 81,0 | | 18,92 | 16,27 | | | 9,15 | 2,75 | 0,15 | | |
| Лук репчатый | 2,381 | 2,0 | | 0,03 | | 0,18 | | 0,62 | 0,02 | | 0,2 | |
| Морковь | 2,5 | 2,0 | | 0,03 | | 0,14 | | 1,02 | 0,01 | | 0,1 | |
| Масло сливочное | 7,0 | 7,0 | | 0,07 | 6,5 | 0,08 | | 1,5 | 0,02 | 0,02 | | |
| Лук репчатый | 11,905 | 10,0 | | 0,23 | | 1,52 | | 5,17 | 0,13 | | 1,67 | |
| Морковь | 12,5 | 10,0 | | 0,13 | 0,01 | 0,72 | | 5,1 | 0,07 | 0,01 | 0,5 | |
| Томат-паста | 7,0 | 7,0 | | 0,43 | | 1,75 | | 1,83 | 0,23 | 0,02 | 4,13 | |
| Мука пшеничная | 2,0 | 2,0 | | 0,52 | 0,05 | 3,43 | | 0,9 | 0,07 | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | | | | | | | |
| 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 |
| 161 Котлеты или биточки рыбные | | | 120 | 21,36 | 5,52 | 1,49 | 141 | 37,73 | 0,99 | 0,2 | 1,23 |
| Минтай потрошенный обезглавленный | 180,0 | 150,0 | | 21,92 | 0,82 | | | 34,25 | 0,89 | 0,22 | 1,37 |
| Яйцо | 4,0 | 4,0 | | 0,51 | 0,46 | 0,03 | | 2,2 | 0,1 | 0,02 | |
| Масло сливочное | 1,4 | 1,4 | | 0,01 | 1,09 | 0,01 | | 0,25 | | | |
| Масло сливочное | 3,0 | 3,0 | | 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 |
| 068 Картофель отварной с луком | | | 200 | 7,25 | 7,32 | 56,84 | 321,33 | 35,04 | 3,01 | 0,23 | 30,61 |
| Картофель | 333,333 | 200,0 | | 4,78 | 0,94 | 38,93 | | 23,87 | 2,15 | 0,16 | 47,77 |
| Лук репчатый | 62,609 | 52,173 | | 0,96 | | 6,33 | | 21,56 | 0,55 | 0,02 | 6,95 |
| Масло сливочное | 6,667 | 6,667 | | | 16,21 | | | | | | |
| 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 | | |
| ИЗ01 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 |
| 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 | | | |
| 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(11-18 лет)

Диета: **Все**

| Наименование блюд и продуктов | Брутто,г | Нетто,г | Выход,г | Химический состав | | | | | | | |
|--|----------|---------|------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | белки,г | жиры,г | углеводы,г | Энергетическая ценность | Са,мг | Fe,мг | B2,мг | С,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 пшеничная | 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 | | | 50 | 4 | 0,7 | 16,84 | 90 | 18,92 | 2,18 | 0,04 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | | 4,25 | 0,8 | 18,5 | | 21,5 | 2,5 | 0,05 | |
| 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 Фрукты 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 | | |

Составил:

Дата: 28.08.2024

Стр: 10

| | | | | | | | | | | | |
|--|--------|--------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 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 пшеничная | 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 | | | 180 | 16,24 | 5,59 | 37,2 | 264 | 85,96 | 4,98 | 0,12 | 0 |
| Горох | 84,0 | 84,0 | | 20,66 | 2,02 | 48,99 | | 115,92 | 6,85 | 0,16 | |
| Масло сливочное | 6,0 | 6,0 | | 0,06 | 5,62 | 0,07 | | 1,3 | 0,01 | 0,01 | |
| 024 ш Курица тушеная в соусе | | | 120 | 21,71 | 23,62 | 6,54 | 325,2 | 25,42 | 2,03 | 0,17 | 2,76 |
| Курица | 168,0 | 138,0 | | 26,21 | 26,5 | | | 23,04 | 2,3 | 0,22 | 2,59 |
| Масло сливочное | 6,0 | 6,0 | | 0,06 | 5,62 | 0,07 | | 1,3 | 0,01 | 0,01 | |
| Лук репчатый | 24,286 | 20,4 | | 0,35 | | 2,23 | | 7,59 | 0,2 | | 2,45 |
| Томат-паста | 6,0 | 6,0 | | 0,35 | | 1,37 | | 1,44 | 0,19 | 0,01 | 3,24 |
| Мука пшеничная | 6,0 | 6,0 | | 0,75 | 0,09 | 4,95 | | 1,3 | 0,09 | | |
| 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 | | | 30 | 2,28 | 3,18 | 21,6 | 124,2 | 0,21 | 0,03 | 0 | 0 |
| Печенье | 30,0 | 30,0 | | 1,35 | 2,12 | 4,25 | | 5,22 | 0,38 | 0,01 | |
| И272 Кефир | | | 180 | 5,04 | 5,74 | 7,36 | 101,7 | 216 | 0,18 | 0 | 1,26 |
| Кефир | 185,4 | 180,0 | | 4,54 | 5,18 | 6,64 | | 194,4 | 0,16 | 0,28 | 1,13 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Без диет | | | | | | | | | | | |
| 192а Печень жареная с луком | | | 70 | 12,23 | 8,99 | 6,33 | 155 | 19,32 | 4,16 | 1,16 | 9,46 |
| Печень говяжья | 100,0 | 87,0 | | 11,73 | 2,42 | | | 5,9 | 4,52 | 1,44 | 21,63 |
| Масло растительное | 5,727 | 5,727 | | | 5,72 | | | | | | |
| Лук репчатый | 35,714 | 30,0 | | 0,28 | | 1,82 | | 6,2 | 0,16 | | 2,0 |
| Мука пшеничная | 5,0 | 5,0 | | 0,52 | 0,06 | 3,44 | | 0,9 | 0,06 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---------|---------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 020 Пюре картофельное | | | 200 | 4,27 | 8,08 | 31,07 | 213,33 | 52,68 | 2,11 | 0,19 | 21,47 |
| Картофель | 355,556 | 266,667 | | 7,11 | 1,42 | 57,95 | | 35,55 | 3,2 | 0,25 | 71,11 |
| Масло сливочное | 6,667 | 6,667 | | 0,07 | 6,93 | 0,09 | | 1,6 | 0,02 | 0,02 | |
| Молоко | 26,667 | 26,667 | | 1,0 | 1,14 | 1,67 | | 42,67 | 0,02 | 0,05 | 0,46 |
| 141ш Запеканка из творога со сгущенным 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 | | |
| ИЗ01 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(11-18 лет)

Диета: **Все**

| Наименование блюд и продуктов | Брутто,г | Нетто,г | Выход,г | Химический состав | | | | | | | |
|--|----------|---------|------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | белки,г | жиры,г | углеводы,г | Энергетическая ценность | Са,мг | Fe,мг | В2,мг | С,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 | |
| 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 | | | 50 | 4 | 0,7 | 16,84 | 90 | 18,92 | 2,18 | 0,04 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | | 4,25 | 0,8 | 18,5 | | 21,5 | 2,5 | 0,05 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| Без диет | | | | | | | | | | | |
| 054 Сок | | | 200 | 0 | 0 | 20,38 | 82 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Сок натуральный | 200,0 | 200,0 | | | | 22,4 | | | | | |
| 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 | | |

Составил:

Дата: 28.08.2024

Стр: 13

| | | | | | | | | | | | |
|--|--------|--------|------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 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 | | | 220 | 29,04 | 29,87 | 40,35 | 546,7 | 44,8 | 2,83 | 0,22 | 1,38 |
| Курица | 88,0 | 79,2 | | 28,94 | 29,27 | 1,11 | | 25,45 | 2,54 | 0,24 | |
| Масло сливочное | 5,5 | 5,5 | | 0,07 | 7,42 | 0,1 | | 1,71 | 0,01 | 0,01 | |
| Лук репчатый | 22,262 | 18,7 | | 0,29 | | 1,88 | | 6,38 | 0,17 | | 2,06 |
| Морковь | 38,5 | 31,428 | | 0,45 | 0,04 | 2,49 | | 17,63 | 0,24 | 0,02 | 1,73 |
| Крупа рисовая | 49,5 | 49,5 | | 4,24 | 0,61 | 43,2 | | 4,84 | 0,61 | 0,02 | |
| Масло растительное | 5,5 | 5,5 | | | | 6,05 | | | | | |
| Чеснок | 5,5 | 5,5 | | 0,4 | | 0,31 | | 3,63 | 0,1 | | 0,61 |
| Томат-паста | 5,5 | 5,5 | | 0,29 | | 1,15 | | 1,21 | 0,16 | 0,01 | 2,72 |
| 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 | | | | | | | |
| 037 к Пирожки с яблоками | | | 75 | 7,91 | 9,11 | 21,45 | 199 | 97,73 | 2,31 | 0,12 | 10,35 |
| Масло растительное | 3,0 | 3,0 | | | 3,0 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 361 Фарш яблочный (2-й вариант) | | | | | | | | | | | |
| Яблоки красные | 40,0 | 30,0 | | 0,1 | 0,1 | 2,44 | | 3,98 | 0,55 | 0,01 | 41,09 |
| Сахар | 6,0 | 6,0 | | | | 5,99 | | 0,12 | 0,02 | | |
| 272 СНЕЖОК | | | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142,2 | 190,08 | 0,15 | 0,24 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| снежок | 180,0 | 180,0 | | 4,54 | 5,18 | 6,64 | | 194,4 | 0,16 | 0,28 | 1,13 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Без диет | | | | | | | | | | | |
| 004 к Салат из белокочанной капусты с кукурузой | | | 100 | 1,54 | 4,48 | 8,79 | 82 | 40,06 | 0,51 | 0,03 | 15,32 |
| Капуста белокочанная свежая | 106,0 | 84,0 | | 1,51 | 0,08 | 3,95 | | 40,32 | 0,5 | 0,03 | 37,8 |
| Морковь | 13,0 | 10,0 | | 0,13 | 0,01 | 0,72 | | 5,1 | 0,07 | 0,01 | 0,5 |
| Масло растительное | 5,0 | 5,0 | | | 5,0 | | | | | | |
| Сахар | 5,0 | 5,0 | | | | 4,99 | | 0,1 | 0,02 | | |
| Кукуруза сахарная консервированная | 20,0 | 20,0 | | 0,44 | 0,08 | 2,24 | | 1,0 | 0,08 | 0,01 | 0,96 |
| 205 Сосиски отварные | | | 120 | 11 | 25,3 | 0,9 | 276 | 25,9 | 1,78 | 0,82 | 0 |
| Сосиски | 115,2 | 112,0 | | 23,28 | 45,04 | 1,8 | | 56,0 | 4,04 | 2,0 | |
| 033 Картофель отварной | | | 200 | 4 | 10 | 32 | 236 | 19,19 | 1,59 | 0,12 | 38,8 |
| Картофель | 270,0 | 200,0 | | 5,33 | 1,07 | 43,47 | | 26,67 | 2,4 | 0,2 | 53,33 |
| Масло сливочное | 10,0 | 10,0 | | 0,11 | 10,4 | 0,14 | | 2,4 | 0,04 | 0,04 | |
| 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(11-18 лет)

Диета: **Все**

| Наименование блюд и продуктов | Брутто,г | Нетто,г | Выход,г | Химический состав | | | | | | | |
|--|----------|---------|------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | белки,г | жиры,г | углеводы,г | Энергетическая ценность | Са,мг | Fe,мг | В2,мг | С,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 | | | 50 | 4 | 0,7 | 16,84 | 90 | 18,92 | 2,18 | 0,04 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | | 4,25 | 0,8 | 18,5 | | 21,5 | 2,5 | 0,05 | |
| 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 Фрукты 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 |

Составил:

Дата: 28.08.2024

Стр: 16

| | | | | | | | | | | | |
|--|--------|-------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 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 пшеничная | | | 150 | 6,5 | 10,4 | 37 | 271 | 18,3 | 2,78 | 0 | 0,02 |
| И222 Каша пшеничная рассыпчатая | | | | | | | | | | | |
| Масса каши | | 144,0 | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 7,5 | 7,5 | | 0,06 | 5,85 | 0,08 | | 1,35 | 0,02 | 0,02 | |
| Крупа пшеничная | 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 | | | 30 | 2,28 | 3,18 | 21,6 | 124,2 | 0,21 | 0,03 | 0 | 0 |
| Печенье | 30,0 | 30,0 | | 1,35 | 2,12 | 4,25 | | 5,22 | 0,38 | 0,01 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Без диет | | | | | | | | | | | |
| 009 Салат из моркови | | | 100 | 1,07 | 4,48 | 10,31 | 86 | 39,58 | 0,56 | 0,05 | 1,76 |
| Морковь | 110,0 | 88,0 | | 1,14 | 0,09 | 6,34 | | 44,88 | 0,62 | 0,06 | 4,4 |
| Масло растительное | 5,0 | 5,0 | | | 5,0 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--------|--------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| Сахар | 5,0 | 5,0 | | | | 4,99 | | 0,1 | 0,02 | | |
| 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 | |
| 172 Рыба, тушенная в томате с овощами | | | 120 | 15,5 | 8,07 | 7,01 | 163 | 39,85 | 1,01 | 0,15 | 2,86 |
| Минтай потрошенный 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 | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| ИЗ01 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(11-18 лет)

Диета: **Все**

| Наименование блюд и продуктов | Брутто,г | Нетто,г | Выход,г | Химический состав | | | | | | | |
|--|----------|---------|------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | белки,г | жиры,г | углеводы,г | Энергетическая ценность | Са,мг | Fe,мг | B2,мг | С,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 | |
| ИЗ66 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 | | | 50 | 4 | 0,7 | 16,84 | 90 | 18,92 | 2,18 | 0,04 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | | 4,25 | 0,8 | 18,5 | | 21,5 | 2,5 | 0,05 | |
| 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 Фрукты 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 | | | | | | | | | | | |
| 004 Салат из белокочанной капусты с морковью | | | 100 | 1,54 | 4,48 | 8,79 | 82 | 40,06 | 0,51 | 0,03 | 15,32 |
| Капуста белокочанная свежая | 106,0 | 84,0 | | 1,51 | 0,08 | 3,95 | | 40,32 | 0,5 | 0,03 | 37,8 |
| Морковь | 13,0 | 10,0 | | 0,13 | 0,01 | 0,72 | | 5,1 | 0,07 | 0,01 | 0,5 |
| Масло растительное | 5,0 | 5,0 | | | 5,0 | | | | | | |

Составил:

Дата: 28.08.2024

Стр: 19

| | | | | | | | | | | | |
|--|---------|--------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| Сахар | 5,0 | 5,0 | | | | 4,99 | | 0,1 | 0,02 | | |
| 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 | | |
| 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 |
| 180 Гуляш из отварной говядины | | | 100 | 18,95 | 20,08 | 6,17 | 282 | 16,32 | 2,78 | 0,15 | 2,32 |
| Говядина | 110,0 | 81,0 | | 18,92 | 16,27 | | | 9,15 | 2,75 | 0,15 | |
| Лук репчатый | 2,381 | 2,0 | | 0,03 | | 0,18 | | 0,62 | 0,02 | | 0,2 |
| Морковь | 2,5 | 2,0 | | 0,03 | | 0,14 | | 1,02 | 0,01 | | 0,1 |
| Масло сливочное | 7,0 | 7,0 | | 0,07 | 6,5 | 0,08 | | 1,5 | 0,02 | 0,02 | |
| Лук репчатый | 11,905 | 10,0 | | 0,23 | | 1,52 | | 5,17 | 0,13 | | 1,67 |
| Морковь | 12,5 | 10,0 | | 0,13 | 0,01 | 0,72 | | 5,1 | 0,07 | 0,01 | 0,5 |
| Томат-паста | 7,0 | 7,0 | | 0,43 | | 1,75 | | 1,83 | 0,23 | 0,02 | 4,13 |
| Мука пшеничная | 2,0 | 2,0 | | 0,52 | 0,05 | 3,43 | | 0,9 | 0,07 | | |
| 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 | | | 180 | 4,73 | 5,07 | 6,71 | 91,8 | 190,08 | 0,15 | 0,24 | 0,5 |
| Кефир | 180,0 | 180,0 | | 4,54 | 5,18 | 6,64 | | 194,4 | 0,16 | 0,28 | 1,13 |
| 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 |
| Минтай потрошенный обезглавленный | 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(11-18 лет)

Диета: **Все**

| Наименование блюд и продуктов | Брутто,г | Нетто,г | Выход,г | Химический состав | | | | | | | |
|--|----------|---------|------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | белки,г | жиры,г | углеводы,г | Энергетическая ценность | Са,мг | Fe,мг | В2,мг | С,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 | | | 50 | 4 | 0,7 | 16,84 | 90 | 18,92 | 2,18 | 0,04 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | | 4,25 | 0,8 | 18,5 | | 21,5 | 2,5 | 0,05 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| Без диет | | | | | | | | | | | |
| 054 Сок | | | 200 | 0 | 0 | 20,38 | 82 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Сок натуральный | 200,0 | 200,0 | | | | 22,4 | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Ю042 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: 28.08.2024

Стр: 22

| | | | | | | | | | | | |
|--|--------|--------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 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 | | |
| 189 Котлеты мясные | | | 90 | 14,28 | 12,96 | 14,4 | 142,8 | 36,11 | 2,51 | 0,16 | 0,1 |
| Говядина | 96,0 | 72,0 | | 16,07 | 13,82 | | | 7,78 | 2,33 | 0,13 | |
| Масло сливочное | 6,0 | 6,0 | | 0,06 | 5,62 | 0,07 | | 1,3 | 0,01 | 0,01 | |
| Яйцо | 4,8 | 4,8 | | 0,73 | 0,66 | 0,04 | | 3,17 | 0,14 | 0,03 | |
| Лук репчатый | 24,286 | 20,4 | | 0,35 | | 2,23 | | 7,59 | 0,2 | | 2,45 |
| 071 Капуста тушеная | | | 200 | 5,64 | 8,4 | 19,01 | 174,67 | 121,01 | 1,79 | 0,11 | 45,76 |
| Капуста белокочанная свежая | 300,0 | 240,0 | | 5,76 | 0,32 | 15,04 | | 153,6 | 1,92 | 0,12 | 144,0 |
| Лук репчатый | 26,984 | 22,667 | | 0,43 | | 2,76 | | 9,37 | 0,25 | | 3,02 |
| Морковь | 28,333 | 22,667 | | 0,39 | 0,04 | 2,17 | | 15,41 | 0,21 | 0,02 | 1,51 |
| Томат-паста | 6,667 | 6,667 | | 0,43 | | 1,69 | | 1,78 | 0,23 | 0,02 | 4,0 |
| Масло сливочное | 6,667 | 6,667 | | 0,07 | 6,93 | 0,09 | | 1,6 | 0,02 | 0,02 | |
| Масло растительное | 4,0 | 4,0 | | | | 5,33 | | | | | |
| Мука пшеничная | 6,667 | 6,667 | | 0,92 | 0,11 | 6,12 | | 1,6 | 0,11 | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| И272 Ряженка | | | 180 | 5,04 | 5,74 | 7,36 | 101,7 | 216 | 0,18 | 0 | 1,26 |
| Ряженка | 184,5 | 180,0 | | 4,54 | 5,18 | 6,64 | | 194,4 | 0,16 | 0,28 | 1,13 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Без диет | | | | | | | | | | | |
| 020 Пюре картофельное | | | 200 | 4,27 | 8,08 | 31,07 | 213,33 | 52,68 | 2,11 | 0,19 | 21,47 |
| Картофель | 355,556 | 266,667 | | 7,11 | 1,42 | 57,95 | | 35,55 | 3,2 | 0,25 | 71,11 |
| Масло сливочное | 6,667 | 6,667 | | 0,07 | 6,93 | 0,09 | | 1,6 | 0,02 | 0,02 | |
| Молоко | 26,667 | 26,667 | | 1,0 | 1,14 | 1,67 | | 42,67 | 0,02 | 0,05 | 0,46 |
| 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 | | |
| 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 | | |
| ИЗ01 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(11-18 лет)

Диета: **Все**

| Наименование блюд и продуктов | Брутто,г | Нетто,г | Выход,г | Химический состав | | | | | | | |
|--|----------|---------|------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | белки,г | жиры,г | углеводы,г | Энергетическая ценность | Са,мг | Fe,мг | B2,мг | С,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 | |
| 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 | |
| 286 Кофейный напиток | | | 200 | 0 | 0 | 18,16 | 73 | 0,35 | 0,05 | 0 | 0 |
| Кофейный напиток | 4,0 | 4,0 | | | | | | | | | |
| Сахар | 20,0 | 20,0 | | | | 19,96 | | 0,4 | 0,06 | | |
| 003 Хлеб пшеничный порциями | | | 50 | 4 | 0,7 | 16,84 | 90 | 18,92 | 2,18 | 0,04 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | | 4,25 | 0,8 | 18,5 | | 21,5 | 2,5 | 0,05 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| Без диет | | | | | | | | | | | |
| 054 Сок | | | 200 | 0 | 0 | 20,38 | 82 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Сок натуральный | 200,0 | 200,0 | | | | 22,4 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Без диет | | | | | | | | | | | |
| 025 Салат из свеклы с изюмом | | | 100 | 1,38 | 5,34 | 18,62 | 128 | 35,56 | 1,34 | 0,03 | 3,32 |
| Свекла | 104,0 | 83,0 | | 1,25 | 0,08 | 7,55 | | 30,71 | 1,16 | 0,03 | 8,3 |
| Масло растительное | 6,0 | 6,0 | | | 5,99 | | | | | | |
| Изюм | 12,5 | 12,0 | | 0,22 | | 7,92 | | 9,6 | 0,36 | 0,01 | |
| Сахар | 5,0 | 5,0 | | | | 4,99 | | 0,1 | 0,02 | | |
| 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 | | |

Составил:

Дата: 28.08.2024

Стр: 25

| | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|--------|------------|--------------|--------------|--------------|--|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 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 | |
| 185 Картофельная запеканка с куриным филе | | | 200 | 20,63 | 23,49 | 21,29 | | 378,75 | 24,7 | 3,56 | 0,24 | 11,4 |
| Филе куриное | 100,0 | 90,0 | | | | | | | | | | |
| Картофель | 366,666 | 275,0 | | 6,88 | 1,38 | 56,03 | | 34,38 | 3,09 | 0,23 | 68,75 | |
| Масло сливочное | 6,25 | 6,25 | | 0,06 | 6,09 | 0,08 | | 1,41 | 0,01 | 0,02 | | |
| Яйцо | 12,5 | 12,5 | | 1,98 | 1,8 | 0,11 | | 8,59 | 0,39 | 0,06 | | |
| Масло сливочное | 6,25 | 6,25 | | 0,06 | 6,09 | 0,08 | | 1,41 | 0,01 | 0,02 | | |
| Лук репчатый | 29,763 | 25,0 | | 0,44 | | 2,84 | | 9,69 | 0,25 | | 3,13 | |
| 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 | | | 30 | 2,28 | 3,18 | 21,6 | | 124,2 | 0,21 | 0,03 | 0 | 0 |
| Печенье | 30,0 | 30,0 | | 1,35 | 2,12 | 4,25 | | 5,22 | 0,38 | 0,01 | | |
| 272 Кефир | | | 180 | 4,73 | 5,07 | 6,71 | | 91,8 | 190,08 | 0,15 | 0,24 | 0,5 |
| Кефир | 180,0 | 180,0 | | 4,54 | 5,18 | 6,64 | | 194,4 | 0,16 | 0,28 | 1,13 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| Без диет | | | | | | | | | | | | |
| 172 Рыба, тушенная в томате с овощами | | | 120 | 15,5 | 8,07 | 7,01 | | 163 | 39,85 | 1,01 | 0,15 | 2,86 |
| Минтай потрошенный 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 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 059 Рис отварной с овощами | | | 200 | 4,51 | 7,32 | 33,95 | 250,67 | 5,28 | 0,84 | 3,24 | 2,67 |
| Крупа рисовая | 60,0 | 60,0 | | 5,6 | 0,8 | 57,12 | | 6,4 | 0,8 | 0,04 | |
| Масло сливочное | 10,0 | 10,0 | | 0,09 | 6,93 | 0,09 | | 1,6 | 0,04 | 0,04 | |
| Морковь | 25,0 | 20,0 | | 0,36 | 0,04 | 1,92 | | 13,6 | 0,2 | 0,04 | 1,33 |
| Лук репчатый | 23,811 | 20,0 | | 0,37 | | 2,44 | | 8,27 | 0,21 | | 2,67 |
| 142ш Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком | | | 140 | 10,03 | 15,04 | 18,2 | 247,69 | 130,48 | 0,81 | 0,18 | 1,5 |
| Морковь | 40,385 | 32,308 | | 0,92 | 0,07 | 5,1 | | 36,14 | 0,49 | 0,06 | 3,55 |
| Масло сливочное | 5,25 | 5,25 | | 0,05 | 4,42 | 0,06 | | 1,01 | 0,01 | 0,01 | |
| Молоко | 16,1 | 16,1 | | 0,48 | 0,56 | 0,81 | | 20,81 | 0,01 | 0,02 | 0,23 |
| Крупа манная | 10,5 | 10,5 | | 1,16 | 0,1 | 7,64 | | 2,26 | 0,11 | 0,01 | |
| Творог | 150,769 | 150,769 | | 7,04 | 3,79 | 0,85 | | 69,23 | 0,16 | 0,1 | 0,21 |
| Яйцо | 10,182 | 10,182 | | 0,58 | 0,52 | 0,02 | | 2,49 | 0,11 | 0,02 | |
| Сахар | 4,2 | 4,2 | | | | 4,51 | | 0,1 | 0,01 | | |
| Молоко сгущенное | 38,182 | 38,182 | | 2,96 | 3,49 | 23,02 | | 130,34 | 0,01 | 0,07 | 0,41 |
| Масло растительное | 6,364 | 6,364 | | | | 6,85 | | | | | |
| 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 | | |
| ИЗ01 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(11-18 лет)

Диета: **Все**

| Наименование блюд и продуктов | Брутто,г | Нетто,г | Выход,г | Химический состав | | | | | | | |
|--|----------|---------|------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | белки,г | жиры,г | углеводы,г | Энергетическая ценность | Са,мг | Fe,мг | B2,мг | С,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 | |
| 366 А Сыр | | | 25 | 5,8 | 7,38 | 0 | 91 | 250 | 0,28 | 0 | 0,4 |
| Сыр | 25,0 | 25,0 | | | | | | | | | |
| 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 | | | 50 | 4 | 0,7 | 16,84 | 90 | 18,92 | 2,18 | 0,04 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | | 4,25 | 0,8 | 18,5 | | 21,5 | 2,5 | 0,05 | |
| 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 Фрукты 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 | | | | | | | | | | | |
| 004 к Салат из белокочанной капусты с кукурузой | | | 100 | 1,54 | 4,48 | 8,79 | 82 | 40,06 | 0,51 | 0,03 | 15,32 |
| Капуста белокочанная свежая | 106,0 | 84,0 | | 1,51 | 0,08 | 3,95 | | 40,32 | 0,5 | 0,03 | 37,8 |
| Морковь | 13,0 | 10,0 | | 0,13 | 0,01 | 0,72 | | 5,1 | 0,07 | 0,01 | 0,5 |
| Масло растительное | 5,0 | 5,0 | | | 5,0 | | | | | | |

Составил:

Дата: 28.08.2024

Стр: 28

| | | | | | | | | | | | |
|--|---------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Сахар | 5,0 | 5,0 | | | | 4,99 | | 0,1 | 0,02 | | |
| Кукуруза сахарная консервированная | 20,0 | 20,0 | | 0,44 | 0,08 | 2,24 | | 1,0 | 0,08 | 0,01 | 0,96 |
| 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 | | |
| 205 Сосиски отварные | | | 120 | 11 | 25,3 | 0,9 | 276 | 25,9 | 1,78 | 0,82 | 0 |
| Сосиски | 115,2 | 112,0 | | 23,28 | 45,04 | 1,8 | | 56,0 | 4,04 | 2,0 | |
| 069 Макароны отварные | | | 200 | 7 | 8,2 | 47 | 293,33 | 11,09 | 0,85 | 0,03 | 0 |
| Макаронные изделия | 60,0 | 60,0 | | 8,32 | 0,89 | 55,77 | | 15,2 | 1,28 | 0,04 | |
| Масло сливочное | 6,667 | 6,667 | | 0,07 | 6,93 | 0,09 | | 1,6 | 0,02 | 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | 180 | 4,73 | 5,07 | 6,71 | 91,8 | 190,08 | 0,15 | 0,24 | 0,5 |
| Кефир | 180,0 | 180,0 | | 4,54 | 5,18 | 6,64 | | 194,4 | 0,16 | 0,28 | 1,13 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Без диет | | | | | | | | | | | |
| 020 Пюре картофельное | | | 200 | 4,27 | 8,08 | 31,07 | 213,33 | 52,68 | 2,11 | 0,19 | 21,47 |
| Картофель | 355,556 | 266,667 | | 7,11 | 1,42 | 57,95 | | 35,55 | 3,2 | 0,25 | 71,11 |
| Масло сливочное | 6,667 | 6,667 | | 0,07 | 6,93 | 0,09 | | 1,6 | 0,02 | 0,02 | |
| Молоко | 26,667 | 26,667 | | 1,0 | 1,14 | 1,67 | | 42,67 | 0,02 | 0,05 | 0,46 |
| 192a Печень жареная с луком | | | 100 | 17,47 | 12,84 | 9,04 | 221,43 | 27,6 | 5,94 | 1,66 | 13,51 |
| Печень говяжья | 142,857 | 124,286 | | 23,94 | 4,94 | | | 12,04 | 9,22 | 2,94 | 44,14 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|-------------|----------|
| Масло растительное | 8,181 | 8,181 | | | 11,67 | | | | | | |
| Лук репчатый | 51,02 | 42,857 | | 0,57 | | 3,71 | | 12,65 | 0,33 | | 4,08 |
| Мука пшеничная | 7,143 | 7,143 | | 1,06 | 0,12 | 7,02 | | 1,84 | 0,12 | | |
| 125ш Пирожки с творогом | | | 75 | 4,56 | 5,73 | 34,5 | 208 | 15,89 | 0,61 | 0,02 | 1 |
| Масло растительное | 5,0 | 5,0 | | | 5,0 | | | | | | |
| снежок | 2,0 | 2,0 | | 0,06 | 0,05 | 0,08 | | 2,48 | | | 0,01 |
| 332 Тесто дрожжевое сдобное (1-й вариант) | | | | | | | | | | | |
| Яйцо | 5,175 | 5,175 | | 0,66 | 0,6 | 0,04 | | 2,85 | 0,13 | 0,02 | |
| Молоко | 20,0 | 20,0 | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 5,175 | 5,175 | | 0,04 | 4,04 | 0,05 | | 0,93 | 0,01 | 0,01 | |
| Сахар | 5,0 | 5,0 | | | | 3,44 | | 0,07 | 0,01 | | |
| Мука пшеничная | 48,0 | 48,0 | | 4,94 | 0,53 | 33,02 | | 8,64 | 0,58 | 0,02 | |
| Соль | 0,6 | 0,6 | | | | | | 2,21 | 0,02 | | |
| Дрожжи | 1,725 | 1,725 | | 0,22 | 0,05 | | | 0,47 | 0,06 | | |
| 359ш Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и | | | | | | | | | | | |
| Яйцо | 3,333 | 3,333 | | 0,25 | 0,23 | 0,02 | | 1,1 | 0,05 | 0,02 | |
| Творог | 45,751 | 45,301 | | 7,57 | 4,08 | 0,9 | | 74,3 | 0,18 | 0,12 | 0,23 |
| Сахар | 11,667 | 11,667 | | | | 2,5 | | 0,05 | | | |
| Мука пшеничная | 2,0 | 2,0 | | 0,2 | 0,02 | 1,38 | | 0,37 | 0,02 | | |
| 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(11-18 лет)

Диета: **Все**

| Наименование блюд и продуктов | Брутто,г | Нетто,г | Выход,г | Химический состав | | | | | | | |
|--|----------|---------|------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | белки,г | жиры,г | углеводы,г | Энергетическая ценность | Са,мг | Fe,мг | В2,мг | С,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 | | | 50 | 4 | 0,7 | 16,84 | 90 | 18,92 | 2,18 | 0,04 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | | 4,25 | 0,8 | 18,5 | | 21,5 | 2,5 | 0,05 | |
| 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 Фрукты 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 | | | | | | | | | | | |
| 009 Салат из моркови | | | 100 | 1,07 | 4,48 | 10,31 | 86 | 39,58 | 0,56 | 0,05 | 1,76 |
| Морковь | 110,0 | 88,0 | | 1,14 | 0,09 | 6,34 | | 44,88 | 0,62 | 0,06 | 4,4 |
| Масло растительное | 5,0 | 5,0 | | | 5,0 | | | | | | |
| Сахар | 5,0 | 5,0 | | | | 4,99 | | 0,1 | 0,02 | | |
| 035 Борщ из свежей капусты на мясном бульоне | | | 250 | 6,01 | 6,48 | 16,23 | 147,14 | 91,49 | 1,95 | 0,1 | 16,88 |

Составил:

Дата: 28.08.2024

Стр: 31

| | | | | | | | | | | | |
|--|--------|--------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| Свекла | 26,786 | 21,429 | | 0,23 | 0,02 | 1,39 | | 5,66 | 0,21 | 0,01 | 1,53 |
| Капуста белокочанная свежая | 62,5 | 50,0 | | 0,64 | 0,04 | 1,68 | | 17,14 | 0,21 | 0,02 | 16,07 |
| Морковь | 14,286 | 11,429 | | 0,11 | 0,01 | 0,59 | | 4,16 | 0,06 | 0,01 | 0,41 |
| Лук репчатый | 13,606 | 11,429 | | 0,11 | | 0,74 | | 2,53 | 0,07 | | 0,82 |
| Сахар | 1,786 | 1,786 | | | | 1,28 | | 0,03 | 0,01 | | |
| Сметана | 7,143 | 7,143 | | 0,14 | 1,02 | 0,16 | | 4,39 | 0,01 | 0,01 | 0,02 |
| Картофель | 71,429 | 53,571 | | 0,77 | 0,15 | 6,24 | | 3,83 | 0,35 | 0,03 | 7,65 |
| Масло сливочное | 3,571 | 3,571 | | 0,02 | 1,99 | 0,03 | | 0,46 | 0,01 | 0,01 | |
| Лавровый лист | 1,429 | 1,429 | | | | | | | | | |
| Лук зеленый | 3,571 | 2,857 | | 0,03 | | 0,07 | | 2,04 | 0,02 | | 0,61 |
| Укроп (зелень) | 3,571 | 2,643 | | 0,05 | 0,01 | 0,08 | | 4,21 | 0,03 | | 1,89 |
| Томат-паста | 3,571 | 3,571 | | 0,12 | | 0,48 | | 0,51 | 0,07 | 0,01 | 1,15 |
| Соль | 10,714 | 10,714 | | | | | | 28,16 | 0,22 | | |
| 180 Гуляш из отварной говядины | | | 100 | 18,95 | 20,08 | 6,17 | 282 | 16,32 | 2,78 | 0,15 | 2,32 |
| Говядина | 110,0 | 81,0 | | 18,92 | 16,27 | | | 9,15 | 2,75 | 0,15 | |
| Лук репчатый | 2,381 | 2,0 | | 0,03 | | 0,18 | | 0,62 | 0,02 | | 0,2 |
| Морковь | 2,5 | 2,0 | | 0,03 | | 0,14 | | 1,02 | 0,01 | | 0,1 |
| Масло сливочное | 7,0 | 7,0 | | 0,07 | 6,5 | 0,08 | | 1,5 | 0,02 | 0,02 | |
| Лук репчатый | 11,905 | 10,0 | | 0,23 | | 1,52 | | 5,17 | 0,13 | | 1,67 |
| Морковь | 12,5 | 10,0 | | 0,13 | 0,01 | 0,72 | | 5,1 | 0,07 | 0,01 | 0,5 |
| Томат-паста | 7,0 | 7,0 | | 0,43 | | 1,75 | | 1,83 | 0,23 | 0,02 | 4,13 |
| Мука пшеничная | 2,0 | 2,0 | | 0,52 | 0,05 | 3,43 | | 0,9 | 0,07 | | |
| 076 ш Каша гречневая | | | 200 | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 372 | 186,53 | 1,96 | 0 | 0 |
| Крупа гречневая | 60,0 | 60,0 | | 10,08 | 2,65 | 49,69 | | 16,0 | 5,37 | 0,16 | |
| Масло сливочное | 6,667 | 6,667 | | 0,07 | 6,93 | 0,09 | | 1,6 | 0,02 | 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 СНЕЖОК | | | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142,2 | 190,08 | 0,15 | 0,24 | 0,5 |
| снежок | 180,0 | 180,0 | | 4,54 | 5,18 | 6,64 | | 194,4 | 0,16 | 0,28 | 1,13 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| | | | | Без диет | | | | | | | |
| 020 Пюре картофельное | | | 200 | 4,27 | 8,08 | 31,07 | 213,33 | 52,68 | 2,11 | 0,19 | 21,47 |
| Картофель | 355,556 | 266,667 | | 7,11 | 1,42 | 57,95 | | 35,55 | 3,2 | 0,25 | 71,11 |
| Масло сливочное | 6,667 | 6,667 | | 0,07 | 6,93 | 0,09 | | 1,6 | 0,02 | 0,02 | |
| Молоко | 26,667 | 26,667 | | 1,0 | 1,14 | 1,67 | | 42,67 | 0,02 | 0,05 | 0,46 |
| 171 Рыба, тушенная в сметане | | | 140 | 25,83 | 12,5 | 2,38 | 224,93 | 86,8 | 1,56 | 0,17 | 1,58 |
| Лук репчатый | 15,867 | 13,067 | | 0,17 | | 1,11 | | 3,78 | 0,1 | | 1,22 |
| Морковь | 18,667 | 14,933 | | 0,18 | 0,02 | 1,0 | | 7,11 | 0,1 | 0,01 | 0,7 |
| Масло сливочное | 5,6 | 5,6 | | 0,03 | 4,08 | 0,05 | | 0,94 | 0,01 | 0,01 | |
| Минтай потрошенный обезглавленный | 186,667 | 155,867 | | 25,02 | 7,42 | | | 72,74 | 1,45 | 0,17 | 1,74 |
| Сметана | 9,333 | 9,333 | | 0,24 | 1,74 | 0,28 | | 7,49 | 0,02 | 0,01 | 0,03 |
| 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 | | |
| ИЗ01 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(11-18 лет)

Диета: **Все**

| Наименование блюд и продуктов | Брутто,г | Нетто,г | Выход,г | Химический состав | | | | | | | |
|--|----------|---------|------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | белки,г | жиры,г | углеводы,г | Энергетическая ценность | Са,мг | Fe,мг | B2,мг | С,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Без диет | | | | | | | | | | | |
| 053 ш Суп молочный с макаронными изделиями | | | 250 | 7,26 | 9,26 | 25,83 | 215,83 | 215,42 | 0,41 | 0,26 | 1,04 |
| Молоко | 208,333 | 208,333 | | 4,67 | 5,33 | 7,83 | | 199,99 | 0,1 | 0,25 | 2,17 |
| Масло сливочное | 4,167 | 4,167 | | 0,03 | 3,25 | 0,04 | | 0,75 | 0,01 | 0,01 | |
| Сахар | 4,167 | 4,167 | | | | 4,16 | | 0,08 | 0,01 | | |
| Макаронные изделия | 20,833 | 20,833 | | 1,74 | 0,18 | 11,62 | | 3,17 | 0,26 | 0,01 | |
| 366 А Сыр | | | 25 | 5,8 | 7,38 | 0 | 91 | 250 | 0,28 | 0 | 0,4 |
| Сыр | 25,0 | 25,0 | | | | | | | | | |
| 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 | | | 50 | 4 | 0,7 | 16,84 | 90 | 18,92 | 2,18 | 0,04 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | | 4,25 | 0,8 | 18,5 | | 21,5 | 2,5 | 0,05 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| Без диет | | | | | | | | | | | |
| 089 Фрукты или ягоды свежие (Бананы) | | | 200 | 0,75 | 0,7 | 17,84 | 80,8 | 28,16 | 3,83 | 0,03 | 132 |
| Бананы | 200,0 | 200,0 | | 0,64 | 0,64 | 15,68 | | 25,6 | 3,52 | 0,03 | 264,0 |
| 054 Сок | | | 200 | 0 | 0 | 20,38 | 82 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Сок натуральный | 200,0 | 200,0 | | | | 22,4 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Без диет | | | | | | | | | | | |
| 004 Салат из белокочанной капусты с морковью | | | 100 | 1,54 | 4,48 | 8,79 | 82 | 40,06 | 0,51 | 0,03 | 15,32 |
| Капуста белокочанная свежая | 106,0 | 84,0 | | 1,51 | 0,08 | 3,95 | | 40,32 | 0,5 | 0,03 | 37,8 |
| Морковь | 13,0 | 10,0 | | 0,13 | 0,01 | 0,72 | | 5,1 | 0,07 | 0,01 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| Масло растительное | 5,0 | 5,0 | | | 5,0 | | | | | | | |
| Сахар | 5,0 | 5,0 | | | | 4,99 | | 0,1 | 0,02 | | | |
| Ю046 Суп картофельный с клецками | | | 250/30 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | | 112 | 31,89 | 1,46 | 0 | 2,9 |
| Картофель | 101,333 | 30,0 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 | | |
| 210 Курица в соусе с томатом | | | 120 | 32,41 | 36,88 | 4,73 | | 480 | 38,95 | 2,86 | 0,26 | 1,46 |
| Курица | 208,001 | 184,00 1 | | 49,02 | 49,53 | 1,88 | | 43,08 | 4,3 | 0,41 | | |
| Масло сливочное | 9,0 | 9,0 | | 0,09 | 10,28 | 0,13 | | 2,37 | 0,01 | 0,02 | | |
| Лук репчатый | 9,3 | 7,5 | | 0,15 | | 0,99 | | 3,41 | 0,09 | | | 1,09 |
| Томат-паста | 4,999 | 4,999 | | 0,49 | | 1,61 | | 2,72 | 0,28 | | | 3,53 |
| Мука пшеничная | 1,901 | 1,901 | | 0,28 | 0,02 | 1,91 | | 0,5 | 0,03 | | | |
| Чеснок | 0,9 | 0,9 | | 0,09 | | 0,06 | | 0,79 | 0,01 | | | 0,13 |
| Сметана | 4,999 | 4,999 | | 0,19 | 1,48 | 0,24 | | 6,29 | 0,01 | 0,02 | | 0,02 |
| Морковь | 9,3 | 7,5 | | 0,15 | 0,02 | 0,79 | | 5,6 | 0,07 | 0,02 | | 0,56 |
| 129 Пюре из гороха с маслом | | | 180 | 16,24 | 5,59 | 37,2 | | 264 | 85,96 | 4,98 | 0,12 | 0 |
| Горох | 84,0 | 84,0 | | 20,66 | 2,02 | 48,99 | | 115,92 | 6,85 | 0,16 | | |
| Масло сливочное | 6,0 | 6,0 | | 0,06 | 5,62 | 0,07 | | 1,3 | 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 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 Ряженка | | | 180 | 4,73 | 5,07 | 6,71 | | 91,8 | 190,08 | 0,15 | 0,24 | 0,5 |
| Ряженка | 180,0 | 180,0 | | 4,54 | 5,18 | 6,64 | | 194,4 | 0,16 | 0,28 | | 1,13 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |

Без диет

| | | | | | | | | | | | |
|--|---------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 068 Картофель отварной | | | 200 | 5,56 | 5,61 | 43,57 | 246,67 | 26,87 | 2,31 | 0,17 | 23,47 |
| Картофель | 391,111 | 293,33 3 | | 7,82 | 1,56 | 63,75 | | 39,11 | 3,52 | 0,27 | 78,22 |
| Масло сливочное | 6,667 | 6,667 | | 0,07 | 6,93 | 0,09 | | 1,6 | 0,02 | 0,02 | |
| 205 Сосиски отварные | | | 120 | 11 | 25,3 | 0,9 | 276 | 25,9 | 1,78 | 0,82 | 0 |
| Сосиски | 115,2 | 112,0 | | 23,28 | 45,04 | 1,8 | | 56,0 | 4,04 | 2,0 | |
| 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 | | |
| ИЗ01 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(11-18 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 | |
| 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 | | | 50 | 4 | 0,7 | 16,84 | 90 | 18,92 | 2,18 | 0,04 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | | 4,25 | 0,8 | 18,5 | | 21,5 | 2,5 | 0,05 | |
| 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 Фрукты 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 | | | | | | | | | | | |
| 009 Салат из моркови | | | 100 | 1,07 | 4,48 | 10,31 | 86 | 39,58 | 0,56 | 0,05 | 1,76 |
| Морковь | 110,0 | 88,0 | | 1,14 | 0,09 | 6,34 | | 44,88 | 0,62 | 0,06 | 4,4 |
| Масло растительное | 5,0 | 5,0 | | | 5,0 | | | | | | |
| Сахар | 5,0 | 5,0 | | | | 4,99 | | 0,1 | 0,02 | | |

Составил:

Дата: 28.08.2024

Стр: 37

| | | | | | | | | | | | |
|--|---------|--------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 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 | | |
| 161 Котлеты или биточки рыбные | | | 100 | 17,8 | 4,6 | 1,24 | 117,5 | 31,44 | 0,83 | 0,17 | 1,03 |
| Минтай потрошенный обезглавленный | 150,0 | 125,0 | | 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 |
| 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 | | | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142,2 | 190,08 | 0,15 | 0,24 | 0,5 |
| снежок | 180,0 | 180,0 | | 4,54 | 5,18 | 6,64 | | 194,4 | 0,16 | 0,28 | 1,13 |
| 055 печенье | | | 30 | 2,28 | 3,18 | 21,6 | 124,2 | 0,21 | 0,03 | 0 | 0 |
| Печенье | 30,0 | 30,0 | | 1,35 | 2,12 | 4,25 | | 5,22 | 0,38 | 0,01 | |
| 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 | | |
| 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 | |
| 312 ш Крендель сахарный | | | 75 | 7,53 | 11,76 | 59,4 | 374 | 15,57 | 0,9 | 0,04 | 0 |
| Мука пшеничная | 45,0 | 45,0 | | 7,04 | 0,75 | 46,95 | | 12,29 | 0,83 | 0,03 | |
| Сахар | 4,5 | 4,5 | | | | 4,49 | | 0,09 | 0,01 | | |
| Масло сливочное | 7,0 | 7,0 | | 0,11 | 12,29 | 0,16 | | 2,84 | 0,01 | 0,01 | |
| Яйцо | 6,0 | 6,0 | | 0,27 | 0,24 | 0,01 | | 1,16 | 0,06 | 0,01 | |
| Дрожжи | 3,0 | 3,0 | | 0,23 | 0,06 | | | 0,48 | 0,06 | | |
| Молоко | 15,0 | 15,0 | | 0,67 | 0,72 | 1,05 | | | | | |
| Сахар | 10,0 | 10,0 | | | | 12,24 | | 0,24 | 0,03 | | |
| Масло растительное | 4,5 | 4,5 | | | 4,5 | | | | | | |
| 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 | | |
| ИЗ01 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 | |
| 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 | |

Меню-раскладка (День 14)
Дети(11-18 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 пшеничная молочная | | | 205 | 8,54 | 9,94 | 31,29 | 249 | 219,21 | 0,84 | 0,26 | 1,04 |
| Крупа пшеничная | 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 Фрукты 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |

Составил:

Дата: 28.08.2024

Стр: 40

| | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 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 | | |
| 072 Каша пшеничная | | | 150 | 8,71 | 4,69 | 33,55 | 211 | 18,3 | 2,78 | 0 | 0,02 |
| И221 Каша пшеничная рассыпчатая | | | | | | | | | | | |
| Масса каши | | 96,0 | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 5,0 | 5,0 | | 0,04 | 3,9 | 0,05 | | 0,9 | 0,01 | 0,01 | |
| Крупа пшеничная | 39,0 | 39,0 | | 4,49 | 0,51 | 24,49 | | 1,72 | 0,04 | | |
| 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 | |
| И272 Ряженка | | | 180 | 5,04 | 5,74 | 7,36 | 101,7 | 216 | 0,18 | 0 | 1,26 |
| Ряженка | 184,5 | 180,0 | | 4,54 | 5,18 | 6,64 | | 194,4 | 0,16 | 0,28 | 1,13 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Без диет | | | | | | | | | | | |
| 004 Салат из белокочанной капусты с морковью | | | 100 | 1,54 | 4,48 | 8,79 | 82 | 40,06 | 0,51 | 0,03 | 15,32 |
| Капуста белокочанная свежая | 106,0 | 84,0 | | 1,51 | 0,08 | 3,95 | | 40,32 | 0,5 | 0,03 | 37,8 |
| Морковь | 13,0 | 10,0 | | 0,13 | 0,01 | 0,72 | | 5,1 | 0,07 | 0,01 | 0,5 |
| Масло растительное | 5,0 | 5,0 | | | 5,0 | | | | | | |
| Сахар | 5,0 | 5,0 | | | | 4,99 | | 0,1 | 0,02 | | |
| 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 со сгущенным 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 | | | | | |
| 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 | |