

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель руководителя ТО
Управления Роспотребнадзора
по СК в Шряковском районе
(подпись) (В.В. Евтеева)
« 18 » мая 2023 год

СОГЛАСОВАНО:

(наименование образовательного учреждения)
Директор *(подпись)* (Н.В. Котова)
(подпись)
« 18 » мая 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

(подпись)
(наименование учреждения организатора питания)
(подпись)
« 18 » мая 2023 год



ПРИМЕРНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ 2023 ГОДА

Меню составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания;
- сборника методических указаний организации питания в дошкольных образовательных учреждениях, 2007 год издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по техническому обслуживанию, капитальному ремонту и безопасности образовательных учреждений»

(подпись)

Н.В.Котова

№ рецепт.	Наименование блюда	масса порции	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетич.	минеральные вещества(мг)					витамины(мг)				
									К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
1 неделя																		
1 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
173/2008	Хлопья кукурузные с молоком	200			6,384	6,192	19,776	184,128	255,2	210,24	22,4	144	1,952	0	0,18	0	0	3,35
	хлопья кукурузные		16,2	16,2	1,904	1,072	12,28	81,328	21,6	18,24	0	0	1,952	0	0,073	0	0	1,272
	молоко		193	184	5,152	5,668	8,648	106,72	268,64	220,8	25,76	165,6	0	0	0	0	0	2,392
	итого																	
32008	Бутерброд с сыром сыр "Российский"	50			5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,032	0	0,06	0,522	0,42
	сыр "Российский"		16	13	3,45	4,35	0	54	20	156	0	81,6	0	0,032	0	0,06	0,06	0,42
	масло сливочное "Крестьянское"		5	5	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	1,0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,5	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	итого																	
379/2008	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2006	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
г/л	Мороженное сливочное без растительных добавок	90 шт		90	3,7	25	20,4	332,00	162	159,0	21,0	114,0	0,2	0,086	0,03	0,21	0,1	0,40
	Итого за завтрак	540			15,944	40,042	70,076	739,428	488,8	636,09	57,05	368,6	3,032	0,115	0,21	0,27	0,622	4,17
ОБЕД																		
62/2008	Борщ со свежей капустой и картофелем	250			1,83	5,16	13,4	103,97	362,8	33,59	24,55	59,1	1,02	0	0	0	0,39	20,85
	свекла		50	40	0,6	0,04	4,0	16,8	115,2	14,8	8,8	17,2	0,56	0	0	0	0	4
	капуста белокачанная свежая		29	20	0,36	0,02	0,9	5,4	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0	0	0	9
	картофель		26,7	20	0,4	0,08	3,5	16,0	113,6	2	4,6	11,6	0,18	0	0	0	0,26	4
	мясо гов		15,7	12,5	0,18	0,01	1,1	4,3	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0	0,13	1,25
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,9	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0	0	1
	томатная паста		3	3	0,17	0	0,8	3,7	31,5	0,72	1,8	2,4	0	0	0	0	0	1,6
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	0	5	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		2,5	2,5	0	0	2,5	8,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2,5	2,5	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода или бульон		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы	100			21,6704	2,2846	36,1996	167,734	250,703	13,321	73,57	148,832	1,479	51,31	0,051	0,05	8,279	1,3194
	филе птицы(полуфабрикат)		75	73,3	17,2988	1,3927	22,932	82,829	214,036	5,864	63,038	126,343	1,0262	51,31	0,051	0,05	7,843	1,3194
	хлеб пшеничный		18,3	18,3	1,4091	0,549	9,1134	47,946	23,241	4,758	6,405	15,189	0,2928	0	0	0	0,282	0
	вода		26,7	26,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сухари панировочные		10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	6,3	0,16	0	0	0	0,154	0
	масло сливочное "Крестьянское"		3,3	3,3	2,3823	0,0429	21,613	0,759	0,7	0,099	0,6	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2,8	2,8	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
386/2008	Макаронные изделия отварные	180			10,9323	0,7551	84,2994	207,693	77,274	11,205	10,989	53,244	0,7344	0	0	0	0	0
	макаронные изделия в/с		61,2	61,2	6,3648	0,6732	42,6564	206,244	75,9	11,016	9,792	53,244	0,7344	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"		6,3	6,3	4,5675	0,0819	41,643	1,449	1,4	0,189	1,2	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
71/2005	Огурец свежий	30	37,8	30	0,2268	0,0756	1,5676	7,5222	109,6	5,292	7,58	9,828	0,3402	0	0,023	0,02	0,019	9,45
886/2008	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок		20	20	0	0	19,98	75,6	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	итого																	
г/л	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	26,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/л	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,2	36	0,69	0	0	0	0	0

	итого																		
лп	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	62,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	
лп	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	
388/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200			0,3	0,06	37,972	151,26	74,22	8,68	2,4	11,9	0,84	0	0	0	0,12	1,2	
	сок плодовой или ягодный		60	60	0,3	0,06	6,06	27,6	7,2	4,2	2,4	4,2	0,84	0	0	0	0,12	1,2	
	сахар-песок		24	24	0	0	23,952	90,96	0,72	0,48	0	0	0	0	0	0	0	0	
	крахмал картофельный		10	10	0	0	7,96	32,7	1,5	4	0	7,7	0	0	0	0	0	0	
	вода		140	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого																		
	Итого за обед	790			32,07	32,9616	129,794	873,186	2654,01	201,84	219,07	775,22	6,676	2,94	0,33	0,28	7,008	60,53	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				65,2944	50,2792	247,612	1507,7502	3431,43	647,184	296,47	1248,75	12,433	2,94	0,33	0,28	7,096	83,33	
	4 ДЕНЬ																		
	ЗАВТРАК																		
209/2005	Яйца вареные	40			5,08	4,8	0	62,8	56	22	4,8	76,8	1	0	0	0	0	0	
	яйцо куриное ,гр		40	40	5,08	4,8	0	62,8	56	22	4,8	76,8	1	0	0	0	0	0	
	итого																		
50/2000	Консервы овощные якра кабачковая	60			1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,5	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2	
			63,6	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,5	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2	
	итого																		
лп	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,8	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	
	чай айс или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		15	15	0	0	15	58,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого																		
лп	Фрукты свежие (банан)	200	шт	200	0,9	0	22,8	101	499	35	21	23	4,8	0,07	0,02	0,06	0,65	28	
	Итого за завтрак	530			9,83	15,34	57,36	371,4	795	92,3	47,5	151	7,1	0,07	0,02	0,06	1,112	32,2	
	ОБЕД																		
89/2005	Щи из свежей капусты с картофелем	250			1,9061	5,1482	10,2224	96,41	400,919	30,805	22,529	49,065	0,3838	0	0	0	0,655	29,95	
	капуста белокочанная		53,6	42	0,756	0	1,974	11,76	120	20,16	6,72	13,02	0	0	0	0	0	18,9	
	картофель		60	38,3	0,766	0,1532	6,2429	29,491	217,544	3,8	8,806	22,2	0,3447	0	0	0	0,499	7,69	
	морковь		16,7	12,9	0,1625	0	0,8625	4,375	25	3,375	4,75	6,575	0	0	0	0	0,125	0,625	
	лук репчатый		12,5	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	0	1	
	томатная паста		1,7	1,7	0,0616	0	0,323	1,734	14,875	0,34	0,85	1,156	0,0391	0	0	0	0,032	0,765	
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого																		
291/2005	Пров из птицы	225			25,85	20,23	39,74	467,40	362,18	36,02	38,96	208,46	3,05	40,80	0,14	6,23	9,09	3,00	
	куриные окорочки		114	102	21,726	9,22	0	188,292	265,2	16,32	20,4	142,8	2,04	40,8	0,102	0,2	7,987	0	
	масло растительное подсолнечное		10,5	10,5	0	10,4895	0	94,395	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	морковь		15	12	0,195	0	0,828	4,2	24	3,24	4,36	6,6	0	0	0	0	0,12	0,6	
	томатная паста		3	3	0,144	0	0,57	3,08	26,25	0,8	1,5	2,04	0,069	0	0	0	0,057	1,35	
	лук репчатый		12	10,5	0,147	0	0,861	4,305	18,375	3,255	1,47	6,00	0	0	0	0	0	1,05	
	крупа рисовая		52,5	52,5	3,675	0,526	37,485	173,25	28,35	12,6	11,025	50,825	0,945	0	0,042	0,02	0,84	0	
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого																		
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	70,8	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,02	0,3	15	
888/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			6	6	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04	
	сахар-песок		20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	
	итого																		
лп	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	62,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	
лп	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	
	Итого за обед	775			30,97	31,14	89,27	768,45	981,89	87,62	88,68	313,72	4,79	40,80	0,18	0,26	10,27	47,19	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				40,50	46,48	146,63	1139,85	1776,89	179,92	136,18	464,72	11,69	40,87	0,20	0,31	11,38	79,39	

5 ДЕНЬ ЗАВТРАК																		
183/2848	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200			14,6758	6,3918	102,5485	252,799	249,061	178,8	55,204	223,042	2,912	0	0	0	1,525	1,6549
	гречневая крупа		36,4	36,4	4,5864	1,2012	22,60	121,94	61	25,3	35,672	108,472	2,912	0	0	0	1,525	0
	молоко		127,3	127,3	3,9644	4,0736	5,9531	73,634	185,856	152,8	17,822	114,6	0	0	0	0	0	1,6549
	вода		27,3	27,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		14,5	14,5	0	0	14,471	54,955	0,435	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,6	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"		9	9	6,525	0,117	59,49	2,07	2,0	0,27	1,7	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
1/3014	Бутерброд с маслом	40			9,56	2,13	81,04	80,9	40,3	8,1	12,4	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	масло сливочное "Крестьянское"		10	10	7,29	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	2	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	итого																	
382/2865	Какао с молоком	200			3,77	3,89	26,07	145,56	206,96	126,52	31,00	116,20	0,98	0,14	0,04	0,16	0,17	1,30
	какао-порошок		4	4	0,972	0,6	0,408	11,56	60	5,12	17	26,2	0,88	0,12	0,04	0,01	0,072	0
	молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58	146	120	14	90	0,1	0,02	0,04	0,15	0,1	1,3
	сахар-песок		20	20	0,00	0,00	19,96	75,60	0,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода		110	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
лн	Вафли в индивидуальной упаковке	90 шт.	90		3,7	25	20,4	332,00	162	159,0	21,0	114,0	0,2	0,086	0,03	0,21	0,1	0,40
	Итого за завтрак	530			31,71	36,32	229,06	811,06	656,32	471,42	119,60	478,14	4,57	0,23	0,07	0,37	2,25	3,35
ОБЕД																		
36/2095	Рассольник ленинградский со сметаной	250			3,08	6,1	17,29	138,55	482,2	20,2	50,5	29,98	0,41	0,09	0	0	1,15	16,75
	картофель		100	75	1,5	0,3	12,23	57,75	426	7,5	43,5	0,68	0	0,09	0	0	0,99	15
	крупы(перловая)		5	5	0,53	0	3,6	16,3	0	0	0	13,8	0,34	0	0	0	0,07	0
	морковь		12,5	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0,07	0	0	0	0,1	0,5
	лук репчатый		6,3	6	0	0	0,41	2,09	8,75	1,55	0,7	2,9	0	0	0	0	0	0,3
	огурцы соленые		18,8	15	0,12	0	0,26	1,85	21,15	3,45	2,1	3,6	0	0	0	0	0	0,75
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		187,5	187,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сметана		5	5	0,7	0,8	0,1	12	6,3	5	0,4	9,5	0	0	0	0	0	0
	итого																	
366/2614	Котлета рубленая из птицы	100			21,8704	2,2646	36,1996	157,734	250,703	10,321	73,57	148,832	1,479	51,31	0,051	0,05	8,279	1,3194
	Филе птицы(полуфабрикат)		75	73,3	17,2988	1,3927	0,2932	82,829	214,036	5,864	63,038	125,343	1,0262	51,31	0,051	0,05	7,843	1,3194
	хлеб пшеничный		18,3	18,3	1,4091	0,549	8,1134	47,946	23,241	4,758	6,405	15,189	0,2928	0	0	0	0,282	0
	вода		26,7	26,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахари пшеничные		10	10	0,77	0,3	4,98	25,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0
	масло сливочное "Крестьянское"		3,3	3,3	2,3625	0,0429	21,813	0,759	0,7	0,099	0,6	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2,8	2,8	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
366/2666	Макаронные изделия отварные	180			10,8323	0,7551	84,2894	207,693	77,274	11,205	10,869	53,244	0,7344	0	0	0	0	0
	макаронные изделия в/с		61,2	61,2	6,3648	0,6732	42,6564	206,244	75,9	11,016	9,792	53,244	0,7344	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"		6,3	6,3	4,6675	0,0619	41,643	1,449	1,4	0,189	1,2	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
71/2096	Огурец свежий	30	37,8	30	0,2248	0,6756	1,5876	7,5222	109,6	5,292	7,56	9,828	0,3402	0	0,023	0,02	0,019	9,45
359/2814	Сок фруктовый	200 шт.	200		0	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
	Сок фруктовый (в ассортименте)		200	200	0	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
	итого																	
лн	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	6
лн	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	6
	Итого за обед	810			39,6295	15,1753	179,7966	716,1992	1213,4	79,418	169,92	308,484	6,7736	51,4	0,074	0,07	10,16	31,5194
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				71,34	51,50	408,85	1521,26	1871,72	550,84	289,52	788,63	11,36	51,63	0,15	0,43	12,41	34,87
2 недели																		
6 ДЕНЬ ЗАВТРАК																		

142/2004	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200			12,6262	3,9596	85,7502	204,275	182,369	129,5	42,086	165,936	2,256	0	0	0	1,182	1,183
	крупя рисовая	28,2	28,2	3,5532	0,9306	17,51	94,47	47	19,7	27,636	84,036	2,256	0	0	0	1,182	0	
	молоко	91	91	2,548	2,912	4,277	52,78	132,85	109,2	12,74	81,9	0	0	0	0	0	1,183	
	вода	68,2	68,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	сахар-песок	14,5	14,5	0	0	14,471	54,955	0,435	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0	
	соль йодированная	1,4	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	масло сливочное "Крестьянское"	9	9	6,525	0,117	59,49	2,07	2,0	0,27	1,7	0	0	0	0	0	0	0	
	итого																	
1/2014	Бутерброд с маслом	40			9,56	2,13	81,04	80,9	40,3	3,1	12,4	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	масло сливочное "Крестьянское"	10	10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0	0	
	хлеб пшеничный йодированный	30	30	2,31	2	14,94	78,6	38,1	7,6	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	
	итого																	
944/2009	Чай с лимоном	200			0,1	0	16,2	60	24,3	6,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8
	чай заварочный42	50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	
	чай в/с или 1 сорт	1	1	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	
	вода	205	205	0	0	0,2	2,4	11,4	2,8	0,8	1,5	0	0	0	0	0	2,8	
	сахар-песок	15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	лимон	8	7	0	0	0,24	2,72	13,04	3,2	0,96	1,76	0	0	0	0	0	3,2	
	итого																	
н/с	Мармелад	85	85	85	0	0	67,49	272,85	3	3,4	1,7	0	0	0	0	0	0	
	Итого за завтрак	525			22,2852	6,0896	259,4802	618,025	250,369	146,7	59,186	196,436	3,136	0	0	0	1,644	3,983
	ОБЕД																	
82/2005	Борщ со свежей капустой и картофелем	250			1,83	5,18	13,4	103,97	362,8	33,59	24,55	50,1	1,02	0	0	0	0,39	20,85
	свекла	50	40	0,6	0,04	4,0	15,8	115,2	14,8	8,8	17,2	0,56	0	0	0	0	4	
	капуста белокачанная свежая	25	20	0,36	0,02	0,9	5,4	80	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0	0	0	9	
	картофель	26,7	20	0,4	0,08	3,5	18,0	113,6	2	4,6	11,6	0,18	0	0	0	0,25	4	
	морковь	15,7	12,5	0,16	0,01	1,1	4,3	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0	0,13	1,25	
	лук репчатый	12	10	0,14	0	0,9	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0,05	0	0	0	0	1	
	томатная паста	3	3	0,17	0	0,8	3,7	31,5	0,72	1,8	2,4	0	0	0	0	0	1,6	
	масло растительное подсолнечное	5	5	0	0	0,0	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	сахар-песок	2,5	2,5	0	0	2,5	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	соль йодированная	2,5	2,5	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	лавровый лист	0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	вода или бульон	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого																	
292/2005	Птица, тушенная в соусе с овощами	270			33,42	39,05	28,85	607,65	1144	75,8	81,2	354,2	3,37	0,05	0,28	0,32	10,89	30,1
	цыпленок-бройлер	178	128	26,6	22,9	0	312,4	355,12	20	27	227,2	1,8	0,05	0,13	0,21	8,7	2,8	
	масло растительное подсолнечное	11	11	0	12	0	107,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	картофель	121	90	2	0,4	15,3	77	568	10	23	58	0,9	0	0,12	0,07	1,3	20	
	морковь	57,6	45	0,85	0	3,45	17,5	100	13,5	19	27,5	0,35	0	0,03	0,04	0,9	2,5	
	лук репчатый	21,6	18	0,28	0	1,64	8,2	35	6,2	2,8	11,6	0,18	0	0	0	0	2	
	горошек зеленый консервированный	14,4	9	0,3	0	0,65	4	9,9	2	2,1	6,2	0	0	0	0	0,07	1	
	соль йодированная	2,4	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
331/2004	Соус сметанный с томатом	60																
	сметана	22,6	22,6	0,6	3,75	0,85	51,5	27,3	21,5	2	15	0	0	0	0	0	0	
	мука пшеничная в/с	5,7	6,7	0,8	0	5,2	25,05	13,2	1,8	3,3	8,53	0,16	0	0	0	0,09	0	
	вода	67,6	67,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	томатная паста	3,6	3,6	0,19	0	0,76	4,1	35	0,8	2	0,09	0	0	0	0	0,03	1,8	
	соль йодированная	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого																	
358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200			0,3	0,06	37,972	151,26	74,22	8,68	2,4	11,9	0,84	0	0	0	0,12	1,2
	сок плодовый или ягодный	60	60	0,3	0,06	6,06	27,6	72	4,2	2,4	4,2	0,84	0	0	0	0,12	1,2	
	сахар-песок	24	24	0	0	23,952	80,96	0,72	0,48	0	0	0	0	0	0	0	0	
	крахмал картофельный	10	10	0	0	7,96	32,7	1,5	4	0	7,7	0	0	0	0	0	0	
	вода	140	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого																	
н/с	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,94	5,4	9,96	82,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,328	0
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	35,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0

	Итого за обед		760			38,41	49,9	97,052	951,48	1625,22	130,07	123,35	455,8	6,01	0,08	0,28	0,32	11,51	52,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					60,8962	55,9896	356,5322	1569,505	1875,59	276,77	182,54	653,236	9,146	0,05	0,28	0,32	13,15	56,133
	7 ДЕНЬ																		
	ЗАВТРАК																		
3952005	Вареники полуфабрикат промышленного производства		200			28,8	15,03	77,64	562,8	1567	107,4	66,6	327,6	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4
	Вареники полуфабрикат промышленного производства с фаршем картофельным			176,2	176,2	28,8	8,1425	77,5165	499,805	1564,82	105,31	66,315	325,795	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4
	соль йодированная			1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"			9,4	9,4	0	6,89	0,12	62,80	2,19	2,09	0,29	1,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого																		
3742005	Чай с сахаром		200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
3752005	чай - заварка			50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт			0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок			15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода			150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																		
н/л	Фрукты свежие (банан)	шт	200			0,9	0	22,8	101	499	35	21	23	4,8	0,07	0,02	0,06	0,65	28
	Итого за завтрак		600			29,8	15,03	115,44	721,2	2078,9	145,3	89,8	354,7	8,59	0,23	0,22	0,88	11,25	50,4
	ОБЕД																		
1622005	Суп картофельный с бобовыми		250			4,39	5,64	20,61	151,05	475	29	35	88,0	2	0	0	0	1	12
	картофель			67	60	1	0,2	8,63	40	284	5	11,15	29,0	0,45	0	0,06	0,04	0,65	10
	горох лущеный			20,3	20,3	3,09	0,43	10	57,75	148,4	18	17,9	45,9	1,42	0	0	0	0,48	0
	лук репчатый			12	10	0,14	0	0,91	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0	0	1
	морковь			15,8	12,5	0,16	0,01	1,05	4,25	25	3,37	4,75	5,9	0,08	0	0	0	0,13	1,25
	масло растительное подсолнечное			5	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная			2,5	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода			175	175	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																		
2402005	Гуляш		100			15,1936	17,657	2,808	231,53	305,77	11,33	21,26	158,796	2,2486	0	0	0	3,713	2,44
	говядина бл			79	79	14,604	12,64	0	172,538	258,75	7,11	17,38	148,52	2,133	0	0	0	3,713	0
	масло растительное подсолнечное			5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый			12	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	0	1
	томатная паста			3,2	3,2	0,1536	0	0,605	3,264	28	0,64	1,6	2,176	0,0736	0	0	0	0	1,44
	мука пшеничная			2	2	0,206	0,022	1,38	6,68	3,52	0,48	0,88	2,3	0,042	0	0	0	0	0
	соль йодированная			1,5	1,5	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																		
3022005	Каша рассыпчатая гречневая		180			10,4328	7,0824	51,4188	317,04	139,656	59,28	81,324	247,894	6,624	0	0	0	0	0
	крупа гречневая			82,8	82,8	10,4328	2,7324	51,4188	277,38	138,276	57,95	81,144	246,744	6,624	0	0	0	0	0
	соль йодированная			1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"			6	6	0	4,35	0	38,66	1,38	1,32	0,18	1,14	0	0	0	0	0	0
	итого																		
6682005	Компот из смеси сухофруктов		200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	6	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)			20	50	0	0	0	26,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок			20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода			200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная			0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	итого																		
712005	Огурец свежий		30	37,8	30	0,2268	0,0756	1,5876	7,6222	109,6	6,292	7,66	9,828	0,3402	0	0,023	0,02	0,019	9,45
н/л	Хлеб пшеничный		20	20	20	1,54	5,4	9,96	62,4	26,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
н/л	Хлеб ржаной		20	20	20	1,32	0,24	5,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
	Итого за обед		800			33,1032	36,096	113,2044	899,7422	1074,85	117,392	160,34	545,108	12,023	0	0,023	0,02	0,04	24,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					62,8032	51,125	228,6444	1620,9422	3153,75	262,602	250,14	899,808	20,613	0,23	0,243	0,88	16,29	74,63
	8 ДЕНЬ																		
	ЗАВТРАК																		
2192005	Сырники из творога с молоком сгущенным		200			30,7119	26,1669	40,124	543,292	419,94	423,145	61,754	479,074	1,1345	0	0	0	0	0
	творог н/ж			145,7	143	23,981	12,67	2,80	222,079	160,16	234,52	32,89	314,6	0,572	0	0	0	0	0
	мука пшеничная			20	20	2,06	0,22	13,6	66,8	35,2	4,8	8,8	23	0,42	0	0	0	0	0

	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
гн	Мороженное сливочное без растительных добавок	90 шт.	90	3,7	25	20,4	332,00	162	159,0	21,0	114,0	0,2	0,086	0,03	0,21	0,1	0,40	
	Итого за завтрак	830		23,638	37,196	154,565	759,552	310,05	388,928	44,486	300,3	1,74	0,126	0,03	0,29	0,642	0,98	
	ОБЕД																	
кг/2005	Щи из свежей капусты с картофелем	250		1,9061	5,1482	10,2224	96,41	400,519	30,805	22,529	49,055	0,3838	0	0	0	0,655	28,95	
	капуста белокочанная		53,8	42	0,756	0	1,974	11,76	129	20,16	6,72	13,02	0	0	0	0	18,9	
	картофель		50	38,3	0,756	0,1532	6,2429	29,491	217,544	3,6	8,809	22,2	0,3447	0	0	0,498	7,86	
	морковь		16,7	12,5	0,1625	0	0,8925	4,375	25	3,375	4,75	6,875	0	0	0	0,125	0,625	
	лук репчатый		12,5	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	1	
	томатная паста		1,7	1,7	0,0816	0	0,323	1,734	14,875	0,34	0,85	1,156	0,0391	0	0	0,032	0,765	
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,009	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого																	
200/2014	Птица отварная	100		32,3712	2,603	0,2296	155,958	404,54	11,828	118,21	235,894	1,918	95,9	0	0	14,66	2,745	
	Филе птицы (полуфабрикат)		140	137	32,332	2,603	0,0	154,81	400	11,0	117,82	234,27	1,918	95,9	0	14,66	2,496	
	лук репчатый		3,3	2,6	0,0392	0	0,2296	1,148	4,9	0,898	0,392	1,624	0	0	0	0	0,28	
	итого																	
75/2005	Икра свекольная	180		3,33	13,71	29,09	218,62	601,67	63,39	43,12	88,62	2,36	0,09	0,03	0,68	0,61	24,76	
	свекла		172,2	135	2,025	0,135	11,88	95,7	388,8	49,95	29,7	58,05	1,69	0	0,027	0,05	0,27	
	лук репчатый		37,6	31,6	0,4424	0	2,5912	12,956	55,3	8,796	4,424	18,328	0	0	0	0	3,16	
	томатная паста		18	18	0,864	0	3,42	18,36	157,5	3,6	9	12,24	0,414	0	0	0,342	8,1	
	масло растительное подсолнечное		13,6	13,6	0	13,5504	0	122,254	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		2,2	2,2	0	0	2,1956	8,338	0,066	0,044	0	0	0	0	0	0	0	
	соль йодированная		1,6	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого																	
300/2014	Сок фруктовый	200 1 шт.	200	0	0,2	20,2	62	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	
	Сок фруктовый (в ассортименте)		200	200	0	0,2	20,2	62	240	14	8	14	2,8	0	0	0,4	4	
	итого																	
гн	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0,308	0	
гн	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	
	Итого за обед	770		40,47	27,31	67,54	651,59	1691,73	132,02	207,07	428,18	8,19	95,90	0,03	0,05	16,63	60,45	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			64,11	64,47	222,10	1411,14	2501,78	620,95	251,65	728,48	9,93	96,03	0,06	0,34	17,26	61,42	
	3 недели																	
	11 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
200/2005	Вареники полуфабрикат промышленного производства	200		28,8	15,03	77,64	562,6	1567	107,4	66,4	327,6	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4	
	Вареники полуфабрикат промышленного производства с фаршем картофельным		176,2	176,2	28,8	8,1425	77,5165	499,805	1564,82	105,31	66,315	325,795	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6	
	соль йодированная		3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	масло сливочное "Крестьянское"		9,5	9,5	0	6,69	0,12	62,80	2,19	2,09	0,29	1,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	итого																	
20005	Бутерброд с сыром	50		5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,012	0	0,06	0,522	0,42	
	сыр "Российский"		16	16	3,45	4,35	0	54	20	196	0	81,6	0	0,032	0	0,06	0,42	
	масло сливочное "Крестьянское"		5	5	3,625	0,055	33,05	1,15	1,1	0,15	1,0	0	0	0	0	0	0	
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,94	76,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0,462	0	
	итого																	
200/2005	Чай с сахаром	200		0,1	0	15	57,8	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого																	
гн	Зефир	85	85	85	0	0	67,49	272,85	3	3,4	1,7	0	0	0	0	0	0	

82/2004	Борщ со свежей капустой и картофелем	250			1,83	5,15	13,4	103,97	362,8	33,59	24,65	50,1	1,02	0	0	0	0,39	20,85
	свекла	50	40	0,6	0,04	4,0	16,8	115,2	14,8	8,8	17,2	0,56	0	0	0	0	0	4
	капуста белокачанная свежая	25	20	0,36	0,02	0,9	5,4	60	9,8	3,2	6,2	0,12	0	0	0	0	0	9
	картофель	26,7	20	0,4	0,08	3,5	16,0	113,6	2	4,6	11,6	0,18	0	0	0	0	0,26	4
	морковь	15,7	12,5	0,16	0,01	1,1	4,3	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0	0	0,13	1,25
	лук репчатый	12	10	0,14	0	0,9	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0	0	0	1
	томатная паста	3	3	0,17	0	0,8	3,7	31,5	0,72	1,8	2,4	0	0	0	0	0	0	1,6
	масло растительное подсолнечное	5	5	0	5	0,0	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок	2,5	2,5	0	0	2,5	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	2,5	2,5	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист	0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода или бульон	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
315/2014	Котлета рубленая из птицы	100			21,8704	2,2646	36,1996	157,734	260,703	13,321	73,57	148,632	1,479	51,31	0,051	0,05	6,279	1,3194
	филе птицы(с/п/ф/р/х/т)	75	73,3	17,2988	1,3927	0,2932	82,829	214,036	5,864	53,038	125,343	1,0262	51,31	0,051	0,05	7,843	1,3194	
	хлеб пшеничный	18,3	18,3	1,4091	0,549	9,1134	47,946	23,241	4,758	6,405	15,185	0,2928	0	0	0	0	0,282	0
	вода	26,7	26,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахари панировочные	10	10	0,77	0,3	4,99	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0	0,154	0
	масло сливочное "Крестьянское"	3,3	3,3	2,3925	0,9429	21,813	0,799	0,7	0,099	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	2,8	2,8	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
309/2005	Макаронные изделия отварные	180			10,9323	0,7581	84,2994	207,693	77,274	11,205	10,999	53,244	0,7344	0	0	0	0	0
	макаронные изделия в/с	81,2	81,2	6,3648	0,6732	42,6564	206,244	75,9	11,019	9,792	53,244	0,7344	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"	6,3	6,3	4,6575	0,0819	41,643	1,449	1,4	0,189	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
373/2014	Компот из свежих плодов	200			0,16	0,16	23,88	94,6	111,8	6,8	3,6	4,4	0,88	0	0	0	0	4
	яблоки	46	40	0,16	0,16	3,92	18,8	111,2	6,4	3,6	4,4	0,88	0	0	0	0	0	4
	вода	172	172	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок	20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
мл	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/л	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	35,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
	Итого за обед	770			37,6527	13,9897	174,609	652,697	846,777	76,916	127,91	297,176	4,8934	51,31	0,051	0,05	6,977	26,1694
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				45,0367	20,1817	232,365	997,725	1625,28	327,855	174,31	469,776	12,045	61,38	0,261	0,11	9,627	60,3194
	13 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
223/2006	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200			32,3144	16,5176	92,018	480,6642	397,116	407,624	56,4	445,929	0,9571	0	0	0	0,088	0
	творог н/к	134,3	131,4	21,9438	11,826	2,628	204,0642	147,168	215,496	30,222	289,08	0,5256	0	0	0	0	0	0
	крупа манная	8,6	8,6	0,8858	0,086	5,8394	28,208	10,32	1,72	2,58	7,224	0,1978	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок	11,4	11,4	0	0	11,3772	43,206	0,342	0,228	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	яйцо куриное, гр.	5,7	5,7	0,7239	0,6555	0	8,948	7,98	3,135	0,684	10,944	0,1425	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"	5,7	5,7	4,1325	0,0741	37,677	1,311	1,3	0,171	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахари панировочные	5,7	5,7	0,4389	0,171	2,6386	14,934	7,239	1,482	1,995	4,731	0,0912	0	0	0	0	0,088	0
	сметана	5,7	5,7	0,1425	0,855	0,1938	11,742	6,213	4,902	0,458	3,42	0	0	0	0	0	0	0
	молоко сгущенное с сахаром	57	57	4,047	2,85	31,464	168,15	215,6	180,09	19,38	130,53	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка	50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок	15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
г/л	Фрукты (яблоки)	200	1шт.	200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	0	0	0	0	20
	Итого за завтрак	600			33,2144	17,3176	126,618	632,1642	966,016	442,724	76,6	472,029	5,7571	0	0	0	0,088	20
	ОБЕД																	
361/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250			3,08	6,1	17,29	136,66	482,2	20,2	60,6	29,98	0,41	0,09	0	0	1,15	15,75

	картофель		100	75	1,5	0,3	12,23	57,75	426	7,5	43,5	0,68	0	0,09	0	0	0,88	15
	крупа(перловая)		5	5	0,63	0	3,6	16,3	0	0	0	13,8	0,34	0	0	0	0,07	0
	морковь		12,6	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0,07	0	0	0	0,1	0,5
	лук репчатый		6,3	0	0	0	0,41	2,05	8,75	1,55	0,7	2,9	0	0	0	0	0	0,5
	огурцы соленые		16,8	15	0,12	0	0,26	1,95	21,15	3,45	2,1	3,6	0	0	0	0	0	0,75
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		187,5	187,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сметана		5	5	0,7	0,8	0,1	12	6,3	5	0,4	3,5	0	0	0	0	0	0
	итого																	
22/2006	Рыба ,тушеная в томате с овощами	120			19,9	14,771	7,8	250	965,86	103,62	123,9	501,4	2,21	2,94	0,24	0,24	2,938	6,63
	филе минтай		88,8	79,2	12,5628	0,7128	0	57,024	332,64	31,68	43,98	190,08	0,6336	0	0	0	1,03	0
	морковь		32,4	25,2	0,4	0	2,3	11,8	53	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,02	0,3	1,35
	вода		19	19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый		14,4	10,8	0,1512	0	0,8856	4,428	18,9	3,348	1,512	6,264	0	0	0	0	0	1,08
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,985	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар -песок		2	2	0	0	3,1	12,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста		4	4	0,3	0	1,2	6,5	52,7	4,7	1,8	4	0,14	0,12	0	0	0,05	2,7
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист		0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
53/2007	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	180			4,08	5,2106	33,252	205,626	1158,72	20,4	46,92	118,32	1,836	0	0	0	2,652	40,8
	картофель		339	204	4,08	0,616	33,252	157,08	1158,72	20,4	46,92	118,3	1,836	0	0	0	2,652	40,8
	масло растительное подсолнечное		5,4	5,4	0	5,3946	0	45,546	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
п/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	8,98	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
п/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
88/2006	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,8	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	25,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок		20	20	0	0	10,98	75,8	0,8	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	итого																	
	Итого за обед	790			29,92	32,7216	95,122	786,776	2651,58	195,62	236,52	690,3	8,256	3,03	0,24	0,24	7,048	64,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				63,1344	50,0392	221,74	1418,9402	3617,6	699,344	313,12	1162,33	11,023	3,03	0,24	0,24	7,136	84,42
	14 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
438/2009	Омлет натуральный	110			18,25	10,29	67,51	145,3	158	80,3	15,7	180,6	2	0	0	0	0	0,39
	яйцо куриное гр		80	80	10,16	9,2	0	125,6	112	44	9,6	153,6	2	0	0	0	0	0
	молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	43,8	36,0	4,2	27,0	0	0	0	0	0	0,39
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"		10	10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
50/2008	Консервы овощные	60			1,14	5,34	4,82	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2
	икра кабачковая		63,6	60	1,14	5,34	4,82	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2
	итого																	
п/п	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
378/2008	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2006	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай ас или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
п/п	Йогурт без содержания растительных жиров, в	125	1 шт.	125	6,25	4	4,38	85										
	Итого за завтрак	525			28,05	25,03	106,45	437,9	398	115,6	37,4	231,8	3,3	0	0	0	0,462	4,59
	ОБЕД																	
88/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	250			1,8061	5,1482	10,2224	85,41	400,919	30,805	22,529	49,065	0,3838	0	0	0	0,655	29,95
	капуста белокочанная		53,8	42	0,786	0	1,974	11,78	128	20,16	6,72	13,02	0	0	0	0	0	18,0
	картофель		80	38,3	0,766	0,1532	6,2429	28,491	217,544	3,8	8,809	22,2	0,3447	0	0	0	0,498	7,65

	вода		175	175	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого																	
292/2005	Птица, тушеная в соусе с овощами	270			33,42	39,05	28,85	607,65	1144	75,8	81,2	354,2	3,37	0,05	0,28	0,32	10,69	30,1
	цыпленок-бройлер		178	128	26,6	22,9	0	312,4	355,12	20	27	227,2	1,8	0,05	0,13	0,21	8,7	2,8
	масло растительное подсолнечное		11	11	0	12	0	107,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	картофель		121	90	2	0,4	16,3	77	568	10	23	58	0,9	0	0,12	0,07	1,3	20
	морковь		57,6	45	0,65	0	3,45	17,5	100	13,5	19	27,5	0,35	0	0,03	0,04	0,5	2,5
	лук репчатый		21,8	18	0,28	0	1,64	8,2	35	6,2	2,8	11,6	0,16	0	0	0	0	2
	горошек зеленый консервированный		14,4	9	0,3	0	0,65	4	8,9	2	2,1	6,2	0	0	0	0	0,07	1
	соль йодированная		2,4	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
331/2006	Соус сметанный с томатом	90																
	сметана		22,8	22,8	0,6	3,75	0,85	51,5	27,3	21,5	2	15	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная в/с		6,7	6,7	0,8	0	5,2	25,05	13,2	1,8	3,3	8,03	0,16	0	0	0	0,09	0
	вода		67,6	67,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста		3,6	3,6	0,19	0	0,76	4,1	35	0,8	2	0,09	0	0	0	0	0,03	1,8
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
339/2014	Сок фруктовый	200	1 шт.	200	0	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
	Сок фруктовый (в ассортименте)		200	200	0	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
	итого																	
мл	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	26,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0
	Итого за обед	770			39,79	47,9175	89,975	827,875	1913,5	120,3	132,55	484,3	7,976	0,05	0,28	0,32	12,47	50,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				67,7858	80,4393	309,1635	1653,574	2389,16	471,9	224,16	851,842	11,967	0,138	0,31	0,53	14,56	55,4549
	Итого за 15 дней				894,51	776,83	3738,69	21719,61	34054,12	6240,50	3191,16	11753,07	171,96	431,13	3,51	6,83	183,37	876,70
	В среднем за день				59,63	51,78	249,31	1447,97	2270,94	416,03	212,74	783,54	11,46	28,74	0,23	0,45	12,22	58,45