



Утверждаю:

Генеральный директор

АО «Комбинат школьного
питания «Центральный»

Тарасова И.Н.

« 10 » апреля 2024г.



Согласовано:

15-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ЛЕТНЕМ ШКОЛЬНОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

в общеобразовательных школах, где организатором питания выступает АО «Комбинат школьного питания «Центральный»,
разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к
организации общественного питания населения

Возрастная категория детей: 7-11 лет.

Приемы пищи: горячий завтрак, обед, полдник.

Экспертное заключение от 10.04.2024г. № 790 - ГП

г. Тюмень, 2024г.



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)
Холодильная, 57, Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: tocgsen@fguz-tyumen.ru; [http:// www.fguz-tyumen.ru](http://www.fguz-tyumen.ru)
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001



УТВЕРЖДАЮ

Главный врач (заместитель) ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Тюменской области»

А.Я. Фольмер

№ 720-77

«10» апреля 2024 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного 15-ти дневного меню завтраков, обедов и полдников для питания детей с 7 до 11 лет.
 2. Заявитель: АО «КШП «Центральный»; юридический адрес: 625031, г. Тюмень, проезд Шаимский, д. 14 а/2; ИНН 7202147150, ОГРН 1067203206938.
 3. Получатель: АО «КШП «Центральный»; юридический адрес: 625031, г. Тюмень, проезд Шаимский, д. 14 а/2; ИНН 7202147150, ОГРН 1067203206938.
 4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
 5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:
На основании заявки № 155792 от 27.03.2024г. рассмотрено представленное примерное 15-ти дневное меню завтраков, обедов и полдников для питания детей с 7 до 11 лет на период летней оздоровительной кампании.
Меню разработано на основании:
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- При оценке меню использованы (для оценки предоставлены):
- электронная версия 15-ти дневного меню для летней оздоровительной кампании (горячий завтрак, обед, полдник) для детей с 7-11 лет;
 - накопительная ведомость;
 - таблица распределения энергетической ценности на отдельные приемы пищи.
- Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 15 дней для возрастной группы детей в возрасте с 7 до 11 лет.
- Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Имеются ссылки на номера рецептуры (ТТК) используемых блюд и кулинарных изделий, без информации о применяемых Сборниках рецептур.
- Меню включает завтрак, обед, полдник.
- На завтрак включены блюда: молочные каши в ассортименте, в том числе с фруктовыми и ягодными добавками, блюда из яиц и творога.
- На обед включены блюда: холодная закуска в виде овощных нарезок из свежих овощей в ассортименте с заправкой с растительным маслом и зеленью, первые блюда (супы

на мясных бульонах, с мясом птицы, из рыбы с различными крупами, макаронными изделиями), вторые блюда из мяса, птицы, рыбы, гарниры из круп, овощей, картофеля, напитки собственного приготовления (чай, напитки из фруктов, ягод).

На полдник предусмотрены: блюда кулинарные промышленного производства, напитки, фрукты, молочные продукты в промышленной упаковке, в том числе витаминизированные и обогащенные витаминами.

На долю завтрака в среднем за 15 дней приходится 25 % от суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, на долю обеда - 35 %, на долю полдника - 15%.

Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и основных пищевых веществах для детей возрастной группы с 7-11 лет (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), в течение дня имеется отступление от норм калорийности в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2, 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Также предприятием при составлении меню учитывался пункт 8.1.2.4 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, к установленным нормам приложения 10, таблица 1, приложение №7 таблица 2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (с учетом +10% к нормам питания).

Суммарный объем готовых блюд для указанной возрастной группы с 7-11 лет соответствует приложению 9 таблице 3, что соответствует требованиям п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанной возрастной группы с 7-11 лет соответствует приложению 9 таблице 1, что соответствует требованиям п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: какао - напиток молочный с витаминами, молоко питьевое витаминизированное, кисель витаминизированный, печенье витаминизированное, мороженое обогащенное пребиотиком. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Меню предусматривает замены блюд с учетом Приложения №11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (мясо говядины, печень говяжья).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Представленное примерное 15-ти дневное меню завтраков, обедов и полдников для питания детей с 7 до 11 лет, разработанное АО «КШП «Центральный» соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Заведующий отделом гигиены
– врач по гигиене питания



Т.И. Никоза

Первый день (1)							
№ ТТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				13,26	25,32	83,57	575,88
№ 005579	Каша ячневая молочная с маслом	200		6,83	7,22	29,66	211,73
	крупя ячневая	30,76	30,76				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50	4,68	7,58	16,06	152,13
№ 005731	Каша пшеничная молочная с маслом	200		4,68	7,58	16,06	152,13
	крупя пшеничная	21,11	21,11				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№007454	или Каша молочная "Дружба" с маслом	200		6,33	7,39	29,49	210,70
	крупя рисовая	16,67	16,67				
	крупя пшено	12,22	12,22				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№0000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	200		5,60	7,09	26,42	192,72
	крупя кукурузная	22,20	22,20				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
№ 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200		5,23	7,03	25,63	187,60
	крупя рисовая	21,11	21,11				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 000739	или Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом	200		6,31	7,55	26,42	195,83
	крупя пшенная	22,22	22,22				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Алексеевская молочная с маслом сливочным	200		5,88	7,33	21,10	172,20
	смесь круп (ячмень, нут)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Суворовская молочная с маслом сливочным	200		6,22	7,55	18,88	167,70
	смесь круп (нут, овес, пшеница, ячмень)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Петровская молочная с маслом сливочным	200		6,55	7,44	20,55	174,44
	смесь круп (ячмень, нут)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Александровская молочная с маслом сливочным	200		6,55	7,77	20,44	176,66
	смесь круп (пшено, нут)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 006198, № 004065	Какао - напиток молочный с витаминами (13 вит., вит С)	200		3,62	2,95	10,09	15,67
	какао - порошок витаминизированный	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
	сахар	5,00	5,00				
№ 006880	или Какао напиток "Хрутка"	200		9,4	7,30	11,61	162,96
	какао-порошок	13,50	13,50				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	211,00	211,00				

№ 006536	Батончик фруктовый	30	1,77	6,33	15,45	129,00
	Масло сливочное порционно (в инд.упаковке)	10	0,10	7,25	0,14	66,10
	масло сладкосливочное 72%-82%	10,00	10,00			
	Хлеб пшеничный	20	0,58	0,25	9,03	49,78
	Хлеб ржаной	40	0,36	1,32	19,2	103,6
Обед			27,40	25,33	109,87	784,77
№000716	Помидоры свежие порционно с зеленью	100	1,13	0,21	3,86	24,00
	помидоры свежие	102,00	100,00			
	соль йодированная	0,25	0,25			
	зелень свежая	1,35	1,00			
	или Помидоры Черри	100	1,10	0,20	3,80	24,00
	помидоры Черри	100,00	100,00			
	или Морковные палочки	100	1,30	0,08	6,90	35,00
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00			
№000542	или Огурцы свежие порционно с зеленью	100,00	0,73	0,11	1,96	11,40
	огурцы свежие	102,40	100,00			
	соль йодированная	0,25	0,25			
	зелень свежая	1,35	1,00			
№005789	Суп лапша с курицей с зеленью	250	9,70	10,72	13,87	191,25
	тушка цыпленок-бройлера	46,00	42,00			
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00			
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	масло сливочное 72%	5,00	5,00			
	макаронные изделия	10,00	10,00			
	укроп свежий	1,35	1,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
№008804	Суп овощной спельменами Нежные	250	4,02	11,08	13,42	123,43
	морковь свежая очищенная	8,00	8,00			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	масло растительное	2,50	2,50			
	пельмени из мяса птицы нежные	42,00	50,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
№007815	Котлета мясная	90	12,27	11,01	13,53	184,40
	говядина 1 кат.	32,30	29,00			
	свинина мясная	31,32	29,00			
	Хлеб пшеничный	16,20	16,20			
	сухари панировочные	6,00	6,00			
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60			
	масло растительное	0,80	0,80			
	соль йодированная	0,40	0,40			
№ 007822	или Тефтели мясные	90	11,21	11,12	11,57	192,41
	говядина 1 кат.	31,08	28,00			
	свинина мясная	30,24	28,00			
	лук репчатый очищенный	25,00	25,00			
	крупа рис	7,50	7,50			
	масло растительное	1,40	1,40			
	мука пшеничная	6,00	6,00			
	соль йодированная	0,40	0,40			
№009004	или Шницель мясной	0	12,27	11,01	13,53	184,40
	говядина 1 кат.	32,20	29,00			
	свинина мясная	31,32	29,00			
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60			
	хлеб пшеничный	16,20	16,20			
	масло растительное	0,80	0,80			
	сухари панировочные	6,00	6,00			
	соль йодированная	0,40	0,40			
№001507	Картофельные шарики (дольки) запеченные	150	3,36	1,82	27,38	139,74
	картофель свежий очищенный	168,00	168,00			
	масло растительное	1,15	1,15			
	соль йодированная	0,40	0,40			
№007825	или Картофель отварной	150	3,14	4,24	25,25	152,07
	картофель свежий очищенный	154,40				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00			
	соль йодированная	1,00	1,00			
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	Хлеб пшеничный	20	0,58	0,25	9,03	49,78
	Хлеб ржаной	40	0,36	1,32	19,2	103,6
Полдник			8,13	6,30	83,84	365,55
	Печенье витаминизированное	50	6,00	4,00	29,00	204,00
№006715	Кисель витаминизированный Гарден	200	0,13	0,30	23,84	97,55
	кисель с витаминами сухой	15,00	15,00			
	сок лайма	5	5			
	вишня замороженная	16,60	16,60			
	сахар	8,00	8,00			
№008963	или Пунш фруктово-ягодный	200	0,48	0,15	11,83	53,67
	смесь ягодно-яблочная (вишня, клубника, яблоко)	25,00	25,00			
	апельсин свежий	25,00	25,00			
	сахар	8,00	8,00			
	или Пунш ягодный (в ассортименте)	200	0,2	0,05	26	108
	или Напиток Мохито	200	0,15	0	20,1	81
	Мороженое молочное с пребиотиком	55	2,00	2,00	11,00	64,00
Итого за день			48,79	56,95	257,28	1726,20

Второй день (1)		Первая неделя					
№ ТТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
№006068	Омлет запеченный натуральный с маслом	150		25,41	30,68	61,18	590,26
				15,45	19,61	3,01	249,67
	яйцо	112,50	112,50				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№ 006326	или Омлет запеченный с сыром	150		16,97	18,12	2,85	243,12
	яйцо	106,00	106,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	44,00	44,00				
	сыр	10,40	10,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№ 006759	или Скрембл с томатом свежим	150		14,74	16,79	3,34	223,87
	яйцо	104,50	104,50				
	молоко пастеризованное 2,5%	46,00	45,00				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№ 006893	Блинчики мини (блинчики ажурные)	82		3,38	5,80	18,60	139,84
№ 006894	мука пшеничная высшего сорта	22,00	22,00				
	сахар	0,50	0,50				
	молоко пастеризованное 2,5%	58,70	58,70				
	масло сладкосливочное 72%-82%	1,00	1,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	яйцо	3,00	3,00				
№ 006895	или Панкейки, панкейки мини, панкейки классические	90		5,44	7,50	36,06	276,68
№ 006896	яйцо	3,00	3,00				
№ 006897	сахар	2,00	2,00				
	масло растительное	4,66	4,66				
	мука пшеничная высшего сорта	56,46	56,46				
	молоко пастеризованное 2,5%	56,46	56,46				
	дрожжи	1,60	1,60				
	соль йодированная	1,05	1,05				
№ 006781	Джем фруктовый (джем фруктовый в индивидуальной упаковке)	18		0,00	0,00	12,24	48,96
№ 006793	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп.	21		1,47	1,80	11,76	46,20
№ 007953	или Мед пчелиный в индивидуальной упаковке	10		0,08		8,03	32,80
	или Блинчики с фруктовой начинкой	80		3,20	6,78	39,22	225,68
	или Блинчики с вареной сгущенкой	80		6,02	7,16	35,23	225,66
№ 005647	Чай черный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный	0,50	0,50				
№001809	или Чай зеленый	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай зеленый	0,50	0,50				
№007827	или Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	гречишный чай	0,50	0,50				
№006700	или Чай Ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,13
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
	Кисломолочный напиток	200		6,00	6,00	8,40	102,00
	Хлеб пшеничный	20		0,58	0,25	9,03	49,78
Обед							
№002137	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы) с зеленью с маслом растительным	100		0,88	5,14	2,77	62,03
	огурцы свежие	48,45	47,50				
	помидоры свежие	48,45	47,50				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,25	0,25				
	укроп свежий	1,35	1,00				
№009017	или Нарезка из свежих овощей (огурцы, перец сладкий) с маслом с зеленью	100		0,87	5,10	2,77	60,35
	огурцы свежие	66,30	65,00				
	помидоры свежие	39,99	30,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,25	0,25				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	или Овощи вакуумной сушки						
№001192	Борщ с капустой и картофелем с мясом , сметаной и зеленью	250		10,00	7,10	9,90	146,00
	говядина 1 кат.	35,80	32,20				
	свекла свежая очищенная	40,00	40,00				
	капуста свежая белокачанная	20,00	20,00				
	картофель свежий очищенный	20,00	20,00				
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	томатная паста	3,00	3,00				
	сахар	0,50	0,50				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				

		соль йодированная	0,80	0,80				
		кислота лимонная	0,12	0,12				
		сметана 15%	10,00	10,00				
		укроп свежий	1,35	1,00				
№007781	или Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью		250	7,50	5,30	8,20	115,00	
		говядина 1 кат	35,80	32,20				
		картофель свежий очищенный	30,00	30,00				
		капуста свежая белокачанная	62,50	50,00				
		морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
		зелень свежая	1,35	1,00				
		масло сливочное 72%	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
		сметана 15 %	10,00	10,00				
№006548	Рыба припущенная (минтай, хек, треска) припущенная с маслом сливочным		90	17,61	4,62	0,56	114,18	
		Филе минтая замороженное на шкуре	121,21	109,20				
		лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
		масло сливочное 72%	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,40	0,40				
№007842	или Горбуша запеченная		90	22,84	8,30	3,60	180,01	
		Филе горбуши замороженное на шкуре	117,88	106,20				
		мука пшеничная высшего сорта	5,00	5,00				
		масло растительное	0,80	0,80				
		соль йодированная	0,40	0,40				
№004176	Рыба припущенная (горбуша, кижуч) припущенная с маслом сливочным		95	17,61	4,62	0,56	114,18	
		Филе минтая замороженное на шкуре	121,21	0,00				
		лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
		масло сливочное 72%	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,40	0,40				
№007872	Рис припущенный с овощами		150	3,67	5,25	36,34	207,6	
		крупа рис	46,05	52,00				
		масло растительное	1,13	1,13				
		лук репчатый очищенный	14,16	14,16				
		морковь свежая очищенная	14,91	14,91				
		масло сливочное 72%	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,50	0,50				
№007874	или Булгур с овощами		150	5,80	4,77	35,35	197,90	
		крупа булгур	43,63	43,63				
		морковь свежая очищенная	14,91	14,91				
		лук репчатый очищенный	14,16	14,16				
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
		масло растительное	1,13	1,13				
		соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Алексеевская с овощами		150	5,87	7,04	35,63	218,71	
		смесь круп (рис, кукуруза)	46,05	46,05				
		морковь свежая очищенная	14,91	14,91				
		лук репчатый очищенный	14,16	14,16				
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
		масло растительное	1,13	1,13				
		соль йодированная	0,50	0,50				
№007832	или Перловка отварная с овощами		150	4,19	5,82	29,02	185,72	
		крупа перловая	39,23	39,23				
		морковь свежая очищенная	14,91	14,91				
		лук репчатый очищенный	14,16	14,16				
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
		масло растительное	1,13	1,13				
		соль йодированная	0,50	0,50				
№007876	или Кускус с овощами		150	4,88	5,9	31,43	201,79	
		крупа кускус	36,25	36,25				
		морковь свежая очищенная	14,91	14,91				
		лук репчатый очищенный	14,16	14,16				
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
		масло растительное	1,13	1,13				
		соль йодированная	0,50	0,50				
№006453	Напиток грушевый с яблоком (или из свежих плодов)		200	0,16	0,14	12,00	50,72	
		яблоки свежие очищенные	22,20	20,00				
		яблоко свежее	22,20	20,00				
		сахар	8,00	8,00				
		кислота лимонная	0,20	0,20				
№006294	или Напиток из свежих яблок		200	0,16	0,14	12,00	50,72	
		яблоки свежие очищенные	22,20	20,00				
		яблоко свежее	22,20	20,00				
		сахар	8,00	8,00				
		кислота лимонная	0,20	0,20				
	Хлеб пшеничный		20	0,58	0,25	9,03	49,78	
	Хлеб ржаной		51	0,459	1,683	24,48	163,302	
Полдник				4,71	6,75	133,52	379,00	
	Мучное изделие промышленного производства		80	3,91	5,95	90,82	193,00	
	Сок фруктовый в ассортименте		200	0,00	0,00	23,00	92,00	
	Фрукты свежие		200	0,80	0,80	19,60	94,00	
	Итого за день			63,48	61,49	279,78	1762,87	

Третий день (1)		Первая неделя					
№ ТТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				15,78	22,42	68,62	547,57
№ 000879	Каша молочная 5 злаков с клубникой	200		5,60	7,29	21,75	175,89
	крупя 5 злаков	17,78	17,78				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша молочная 5 злаков с клубникой и яблоком	200		5,33	7,11	21,70	171,00
	крупя 5 злаков	18,00	18,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,00	127,00				
	сахар	3,00	3,00				
	сублимированная клубника	1,00	1,00				
	сублимированные яблоки	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша овсяная молочная с сублимированной клубникой, черникой и яблоком	200		5,60	7,80	20,66	177,60
	крупя Геркулес	18,00	18,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	150,00	150,00				
	сахар	3,00	3,00				
	сублимированные ягоды	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 000493	или Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом	200		6,55	7,72	27,38	206,76
	крупя пшено	23,00	23,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	яблоко свежее	35,20	24,60				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 007295	или Каша пшенная молочная с бананом с маслом	200		5,91	7,04	30,27	209,49
	крупя пшено	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	102,22	102,22				
	банан свежий	66,58	40,00				
	сахар	3,60	3,60				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№ 007304	Кофейный напиток с цикорием с молоком (курзуме)	200		3,17	2,50	11,99	89,28
	кофейный напиток растворимый с цикорием	3,00	3,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
№ 007678	или Кофейный напиток с молоком (цикорий)	200		3,06	2,50	12,79	86,74
	цикорий натуральный	4,00	4,00				
	сахар	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
	Кисломолочный напиток	200		5,60	5,00	22,00	148,00
№ 006636	Масло сливочное порционно (в инд.упаковке)	10		0,10	7,25	0,14	66,10
	масло сладкосливочное 72%-82%	10,00	10,00				
	Хлеб ржаной	20		0,73	0,13	3,705	18,52
	Хлеб пшеничный	20		0,58	0,25	9,03	49,78
Обед				25,55	28,12	94,51	766,42
№ 002138	Нарезка из свежего огурца с редисом, маслом растительным, с зеленью	100		0,87	5,10	2,39	59,00
	огурцы свежие	61,20	60,00				
	редис свежий	46,66	35,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,25	0,25				
	зелень свежая	1,35	1,00				
№ 005724	или Нарезка из свежих огурцов с луком зеленым с маслом с зеленью	100,00		0,72	5,10	1,93	56,30
	огурцы свежие	91,80	90,00				
	лук зеленый	5,26	5,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,25	0,25				
	зелень свежая	1,35	1,00				
№ 008595	Нежный сливочный суп - пюре из цветной капусты с зеленью и гренками	250		6,34	9,95	20,72	198,41
	капуста цветная замороженная	44,00	44,00				
	морковь свежая очищенная	5,00	5,00				
	мука пшеничная высшего сорта	10,00	10,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	40,00	40,00				
	сливки	40,00	40,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	сыр	5,20	5,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				

		соль йодированная	0,80	0,80				
		хлеб пшеничный	18,75	18,75				
№ 000259	или Суп - пюре из тыквы		250		3,17	5,01	12,68	103,84
		тыква свежая	85,00	85,00				
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
		морковь свежая очищенная	18,75	18,75				
		мука пшеничная высшего сорта	10,00	10,00				
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
		молоко пастеризованное 2,5%	47,50	47,50				
		соль йодированная	0,80	0,80				
№007290	Печень "По-строгановски"		100		13,56	8,55	7,33	143,56
		печень говяжья	89,87	71,00				
		масло растительное	2,00	2,00				
		сметана 15 %	15,00	15,00				
		мука пшеничная высшего сорта	3,80	3,80				
		томатная паста	2,40	2,40				
		соль йодированная	0,40	0,40				
№008281	или Мясо тушеное и сметане с перцем болгарским		90		12,74	18,18	3,53	232,07
		свинина мясная	79,92	74,00				
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
		перец болгарский свежий	19,95	15,00				
		зелень свежая	0,58	0,50				
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
		масло растительное	3,00	3,00				
		сметана 15%	12,00	12,00				
		чеснок свежий	0,54					
		соль йодированная	0,40	0,40				
№005533	или Бефстроганов из мяса (говядина или свинина)		90		15,56	16,51	3,8	226,18
№008258		говядина 1 кат.	87,80	79,00	12,7	17,19	3,8	224,16
		или свинина	80,44	74,00				
		масло растительное	1,00	1,00				
		масса тушеного мяса	50,00					
		лук репчатый очищенный	24,00	24,00				
		масло растительное	2,00	2,00				
		сметана 15%	12,00	12,00				
		мука пшеничная	2,00	2,00				
		соль йодированная	0,40	0,40				
№007824	Пюре картофельное		150		3,30	4,73	22,12	144,89
		картофель свежий очищенный	125,30	125,30				
		молоко пастеризованное 2,5%	23,70	23,70				
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,40	0,40				
№007825	или Картофель отварной		150		3,12	2,24	25,25	152,07
		картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,40	0,40				
№ 005253	Напиток из шиповника		200		0,54	0,22	13,72	59,38
		плоды шиповника сухие	16,00	16,00				
		сахар	5,00	5,00				
№ 005264	или Напиток из кураги		200		0,83	0,05	14,15	61,06
		абрикос сушеный (курага)	16,00	16,00				
		сахар	5,00	5,00				
		кислота лимонная	0,20	0,20				
№ 005257	или Напиток из сухофруктов		200		0,38	0,05	16,07	59,94
		смесь сухофруктов	16,00	16,00				
		сахар	5,00	5,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
№008354	или Напиток фруктовый из яблок сушеных		200		0,83	0,05	14,15	61,06
		смесь сухофруктов	16,00	16,00				
		сахар	5,00	5,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
	Хлеб пшеничный		20		0,58	0,25	9,03	49,78
	Хлеб ржаной		40		0,36	1,32	19,2	103,6
Полдник					9,90	10,16	49,06	326,08
№ 008895	Панкейки, панкейки мини, панкейки классические		70		4,10	5,16	27,22	171,84
№ 008896		яйцо	3,00	3,00				
№ 008897		сахар	1,50	1,50				
		масло растительное	4,00	4,00				
		мука пшеничная высшего сорта	58,00	58,00				
		молоко пастеризованное 2,5%	55,00	55,00				
		дрожжи	1,00	1,00				
		масло сладкосливочное 72%-82%	2,00	2,00				
		соль йодированная	0,50	0,50				
№ 008781	Джем фруктовый (джем фруктовый в индивидуальной упаковке)		18		0,00	0,00	12,24	48,96
№ 008793	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп.		21		1,47	1,80	11,76	46,20
№ 007953	или Мед пчелиный в индивидуальной упаковке		10		0,08		8,03	32,80
	или Блинчики с фруктовой начинкой		80		3,20	6,78	39,22	225,68
	или Блинчики с вареной сгущенкой		80		6,02	7,15	35,23	225,68
	Молоко витаминизированное (йодированное) в инд.упаковке		200		5,80	5,00	9,60	105,28
Итого за день					51,23	60,70	212,19	1642,07

Первая неделя

Четвертый день (1)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				28,30	26,77	63,97	610,52
№ 007861	Сырники из творога	150		23,74	12,87	27,14	314,28
	творог 5% - 9 %	138,00	138,00				
	крупа манная	9,75	9,75				
	сахар	7,50	7,50				
	яйцо	5,00	5,00				
	масло растительное	1,50	1,50				
	сметана 15%	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,20	0,20				
№ 008995	или Суфле творожное	150		25,48	17,38	16,39	316,70
	творог 5% - 9 %	126,25	126,25				
	яйцо	12,50	12,50				
	масло сливочное 72%	3,75	3,75				
	молоко пастеризованное 2,5%	28,00	28,00				
	сахар	5,00	5,00				
	крупа манная	10,00	10,00				
	сметана	12,50	12,50				
№ 007859	или Залеканка из творога	150		21,12	14,89	23,03	289,76
	творог 5% - 9 %	100,00	100,00				
	крупа манная	9,90	9,90				
	сахар	8,00	8,00				
	яйцо	4,10	4,10				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
	кефир	30,00	30,00				
	сахар панировочный	5,00	5,00				
№ 009001	Соус ягодный	30		0,05	0,06	7,01	29,02
	ягоды с/м	9,40	9,40				
	сахар	5,00	5,00				
	крахмал картофельный	1,50	1,50				
	или Джем фруктовый (джем фруктовый в индивидуальной упаковке)	18		0,00	0,00	12,24	48,96
№ 006793	или Молоко гущенное с сахаром в инд. уп.	21		1,47	1,80	11,76	46,20
№ 007943	или Мед пчелиный в индивидуальной упаковке	10		0,08		8,03	32,80
№ 007826	Чай с лимоном с сахаром	200		0,06	0,01	5,20	22,34
	чай черный	0,5	0,5				
	сахар	5,00	5,00				
	лимон свежий	7,78	7,00				
№ 001222	или Чай с апельсином	200		0,06	0,01	5,56	22,87
	чай черный	0,50	0,50				
	сахар	5,00	5,00				
	апельсин	8,00	7,00				
№ 006836	Масло сливочное порционно (в инд.упаковка)	10		0,10	7,25	0,14	66,10
	масло сладкосливочное 72%-82%	10,00	10,00				
	Батончик фруктовый	30		1,77	6,33	15,45	129,00
	Хлеб пшеничный	20		0,58	0,25	9,03	49,78
Обед				38,67	31,16	73,86	774,05
№ 009016	Салат Витаминный из квашеной капусты с луком с луком зеленым с маслом	100		1,70	5,09	4,10	71,76
	капуста квашеная	132,10	92,50				
	лук зеленый	2,50	2,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	1,25	1,25				
№ 009015	или Салат Витаминный из свежей капусты с морковью с маслом	100		1,63	5,09	5,93	77,11
	капуста белокочанная	101,56	81,25				
	лимонная кислота	0,25	0,25				
	сахар	1,25	1,25				
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,25	0,25				
	Уха "Рыбачья" с зеленью (с горбушей или кижуч)	250		14,71	6,99	12,11	170,49
	филе горбуши замороженное на шкуре	70,23	62,50				
	масса отварной рыбы	50,00					
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40				
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
№ 009019	Уха "По-ростовски" с зеленью (с горбушей или с несколькими видами рыбы)	250		14,91	8,33	12,75	186,26
	филе горбуши замороженное на шкуре	70,23	62,50				
	масса отварной рыбы	50,00					
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40				
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	томаты свежие	16,00	16,00				

	соль йодированная	0,80	0,80				
№009024	Биточки по-селянски	90,00		18,35	15,91	5,11	217,7
	говядина	104,00	93,80				
	сухарь панировочный	8,00	8,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	90		12,74	18,18	3,53	232,07
	свинина	80,44	79,00				
	масса тушеного мяса	50,00					
	морковь свежая очищенная	4,00	4,00				
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
	масло растительное	1,50	1,50				
	томатная паста	5,00	5,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,70	0,70				
№002357	или Мясо тушеное с овощами (свинина)	90,00		14,89	19,03	2,75	244,88
	свинина мясная	95,91	88,80				
	томатная паста	1,80	1,80				
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	мука пшеничная высшего сорта	1,80	1,80				
	морковь свежая очищенная	6	6				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№007280	или Поджарка из мяса	90		15,20	18,57	5,12	252,84
	свинина мясная	95,91	88,80				
	томатная паста	7,50	7,50				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	масло растительное	2,00	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№007848	Овощи тушеные	150		2,87	1,18	8,22	58,10
	капуста свежая белокачанная	150,00	120,00				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	морковь свежая очищенная	20,00	20,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	масло растительное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
№009030	или Овощное Соте	150		25,5	1,3	8,40	52,50
	смесь овощная соте (томаты, кабачок, цуккини, лук, батлак, перец)	172,50	150,00				
	масло растительное	1,00	1,00				
	смесь итальянских трав	0,30	0,30				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	или Овощи припущенные с цуккини со сладким перцем	150		1,1	1,24	4,64	44,10
№009028							
	кабачок свежий	119,50	80,00				
	помидоры свежие	20,40	20,00				
	морковь свежая очищенная	20,00	20,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	масло растительное	1,00	1,00				
	перец сладкий резанный	20,00	20,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	или Овощи припущенные с капустой цветной со сладким перцем	150		1,1	1,24	4,64	44,10
№009027							
	капуста цветная зам.	95,20	80,00				
	помидоры свежие	20,40	20,00				
	морковь свежая очищенная	20,00	20,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	масло растительное	1,00	1,00				
	перец сладкий резанный	20,00	20,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
№009029	или Овощи запеченные	150		3,01	2,42	9,74	79,76
	кабачок свежий	57,90	46,20				
	баклажаны свек.	42,80	40,50				
	помидоры свежие	32,46	31,80				
	капуста брокколи зам.	25,90	25,90				
	капуста цветная зам.	23,80	23,80				
	морковь свежая очищенная или мини	16,30	16,30				
	лук репчатый очищенный	30,00	30,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	орегано сушеная	0,30	0,30				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	Напиток из ягод (вишни, вишни и клубники, смородины, клубника/вишня, яблоко, красная смородина/вишня/яблоко)	200		0,20	0,05	10,63	44,92
№005765							
№007001	ягоды свежие (замороженные)	25,00	25,00	0,14	0,14	10,17	43,27
3008598							
№006925							
№ 008599	сахар	8,00	8,00	0,25	0,1	9,81	42,92
	Хлеб пшеничный	20		0,58	0,25	9,03	49,78
	Хлеб ржаной	51		0,459	1,683	24,48	163,3
Подник				10,98	7,14	51,64	300,85
	Гранола с клубникой	32		3,50	1,70	17,50	104,00
	запеченные овсяные хлопья	30,00	30,00				
	клубника сублимированная	2,00	2,00				
	Кисломолочный напиток	200		5,60	5,00	11,00	74,00
	Фрукты свежие	200		1,88	0,44	23,14	122,85
Итого за банк				76,05	46,05	184,29	1688,43

Первая неделя

Летний день (1)		Первая неделя					
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				29,00	27,06	60,78	573,47
№ 005731	Каша пшеничная молочная с маслом	200		4,68	7,58	16,06	152,13
	крупа пшеничная	21,11	21,11				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№0000515	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	200		8,80	7,69	26,42	192,72
	крупа кукурузная	22,20	22,20				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
№007454	или Каша молочная "Дружба" с маслом	200		6,33	7,39	29,49	210,70
	крупа рисовая	18,87	18,87				
	крупа пшено	12,22	12,22				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 005579	или Каша ячневая молочная с маслом	200		6,83	7,22	29,66	211,73
	крупа ячневая	30,78	30,78				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 003541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200		5,23	7,03	25,63	187,60
	крупа рисовая	21,11	21,11				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 000739	или Каша молочная пшанная (жидкая) с маслом	200		6,31	7,56	28,42	195,83
	крупа пшанная	22,22	22,22				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Алексеевская молочная с маслом сливочным	200		5,88	7,33	21,10	172,80
	смесь круп (ячмень, пш.)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Суворовская молочная с маслом сливочным	200		5,22	7,65	18,88	167,70
	смесь круп (пш., овес, пшеница, ячмень)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Петровская молочная с маслом сливочным	200		6,55	7,44	20,55	174,44
	смесь круп (ячмень, пш.)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Александровская молочная с маслом сливочным	200		6,85	7,77	20,44	176,66
	смесь круп (пшено, пш.)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 006880	Какао напиток "Хрустя"	200		9,4	7,30	11,51	152,96
	какао-порошок	13,50	13,50				
	молоко пастеризованное 2,5%	211,00	211,00				
№ 008198, № 004085	или Какао - напиток молочный с витаминами (13 вит., вит С)	200		3,62	2,88	10,08	15,67
	какао - порошок витаминизированный	3,00	3,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
	сахар	5,00	5,00				
№ 008764, № 008818	Тост двойной с сыром Гауда (тост двойной ржаной с сыром Гауда)	63		8,92	7,18	24,81	166,38
	хлеб пшеничный или ржаной тостовый	34,00	34,00				
	сыр Гауда	29,00	29,00				
№ 007285	или Тост с сыром с сыром Гауда	31,50		4,46	3,59	12,41	83,19
	хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00				
	сыр твердый	14,50	14,50				
№ 009600	или Тост двойной "Дуэт" с сыром Гауда	63		9,83	7,26	21,92	158,05
	хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00				
	хлеб ржаной тостовый	17,00	17,00				
	сыр Гауда	29,00	29,00				
	Кисломолочный напиток	200		6,00	5,00	6,40	102,00
Обед				26,97	31,03	99,63	790,87
№009018	Нарезка из свежих помидор с луком зеленым с маслом с зеленью	100		1,03	5,19	3,64	68,00
	лук зеленый	5,28	5				
	помидоры свежие	91,80	90,00				
	зелень свежая	1,38	1,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,28	0,28				
№009125	или Салат из овощей (помидоры свежие, капуста пекинская, масло растительное)	100		1,73	5,15	5,25	78,80
	помидоры свежие	98,10	98,00				
	капуста пекинская	42,13	45,00				
	масло растительное	5,00	5,00				

		зелень свежая	1,35	1,00				
№001836	Рассольник "Пенноградский" с мясом, со сметаной и зеленью		250	8,65	10,66	17,66	202,13	
		говядина 1 кат.	35,80	32,20				
		крупа перловая	5,00	5,00				
		масло сливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
		лук репчатый очищенный	8,00	8,00				
		огурцы консервированные	29,25	29,25				
		картофель свежий очищенный	75,00	75,00				
		морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
		зелень свежая	1,35	1,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
		сметана 15%	10,00	10,00				
№003407	или Суп картофельный с рисом, мясом со сметаной и зеленью		250	8,42	10,66	17,72	200,90	
		говядина 1 кат.	17,80	16,10				
		картофель свежий очищенный	75,00	75,00				
		морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
		масло сливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
		крупа рисовая	5,00	5,00				
		сметана 15%	10,00	10,00				
		зелень свежая	1,35	1,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
№006728	Фрикасе из филе куриного		90	11,15	9,49	2,54	141,08	
		филе куриное	72,45	69,00				
		лук репчатый очищенный	24,00	24,00				
		масло растительное	0,80	0,80				
		масло сливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
		сметана 15%	10,00	10,00				
		зелень свежая	1,35	1,00				
		соль йодированная	0,50	0,50				
№001927	или Бедро куриное запеченное		100	16,29	17,46	0,00	220,08	
		бедро куриное	137,30	121,60				
		масло растительное	0,70	0,70				
		соль йодированная	0,40	0,40				
№ 007311	или Филе куриное запеченное с сыром		90	18,66	8,44	1,36	187,22	
		филе куриное замороженное	108,66	103,50				
		сыр	26,00	26,00				
		масло растительное	0,70	0,70				
		чеснок свежий	1,35	1,00				
		соль йодированная	0,50	0,50				
№007312	или Чакхолбили "По-шахскому" из филе куриного с томатами		90	11,18	3,86	3,91	94,12	
		филе куриное	72,45	69,00				
		лук репчатый очищенный	25,00	25,00				
		паста томатная	5,00	5,00				
		масло растительное	0,80	0,80				
		зелень свежая	0,02	0,02				
		томаты	16,32	15,00				
		чеснок	1,30	1,00				
		соль йодированная	0,40	0,40				
№ 007823	Макаронные изделия отварные		150	6,62	4,21	36,39	215,34	
		макаронные изделия отварные	53,50	53,50				
		масло сливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
№009012	Макароны в томатном соусе		150	5,08	4,46	33,78	197,54	
		макаронные изделия отварные	45,00	45,00				
		масло сливочное 72% - 82%	2,30	2,30				
		соль йодированная	0,50	0,50				
		сахар	0,12	0,12				
		томаты свежие	9,41	9,23				
		паста томатная	5,80	5,80				
		масло растительное	2,30	2,30				
№009014	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром		200	16,46	8,51	36,22	300,62	
		филе куриное	72,45	69,00				
		макаронные изделия	44,30	44,30				
		масло растительное	2,10	2,10				
		масло сливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
		молоко ультрапастеризованное 2,5%	30,00	30,00				
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
		чеснок	0,70	0,70				
		лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
7854	или Мясо птицы в томатно-сырном соусе с макаронным гарниром		200	17,63	8,38	33,85	284,58	
		филе куриное	72,45	69,00				
		макаронные изделия	44,30	44,30				
		сыр	10,42	10,00				
		помидоры свежие	20,40	20,00				
		паста томатная	2,10	2,10				
		чеснок	0,10	0,10				
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
		сахар	0,20	0,20				
		масло растительное	2,10	2,10				
		соль йодированная	0,80	0,80				
№006294	Напиток из свежих яблок		200	0,16	0,14	12,00	50,72	
		яблоки свежие очищенные	22,20	20,00				
		яблоки свежие	22,20	20,00				
		сахар	8,00	8,00				
		кислота лимонная	0,20	0,20				
№006453	или Напиток грушевый с яблоком (или из свежих плодов)		200	0,16	0,14	12,00	50,72	
		яблоки свежие очищенные	22,20	20,00				
		яблоки свежие	22,20	20,00				
		сахар	8,00	8,00				
		кислота лимонная	0,20	0,20				
Получить	Хлеб ржаной		40	0,36	1,32	19,2	103,6	
				2,13	4,16	88,73	389,37	
	Мучное изделие промышленного производства		80	2,13	4,16	43,73	231,67	
	Сок фруктовый в ассортименте		200	0,00	0,00	23,00	92,00	
	Творог Растопка		45	2,70	1,57	5,26	45,90	
Всего за день				56,10	62,25	221,04	1723,71	

Шестой день (2)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ ккал
Завтрак							
№ 007295	Каша пшенная молочная с бананом с маслом	200		12,19	19,54	61,44	510,41
				5,91	7,04	30,27	209,49
	крупя пшено	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	102,22	102,22				
	банан свежий	66,68	40,00				
	сахар	3,80	3,80				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Каша молочная 5 злаков с клубникой и яблоком	200		5,33	7,11	21,70	171,00
	крупя 5 злаков	18,00	18,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,00	127,00				
	сахар	3,00	3,00				
	сублимированная клубника	1,00	1,00				
	сублимированные яблоки	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша овсяная молочная с сублимированной клубникой, черникой и яблоком	200		5,60	7,80	20,66	177,60
	крупя Геркулес	18,00	18,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	150,00	150,00				
	сахар	3,00	3,00				
	сублимированные ягоды	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 000493	или Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом	200		6,55	7,72	27,38	206,76
	крупя пшено	23,00	23,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	яблоко свежее	35,20	24,60				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 008879	или Каша молочная 5 злаков с клубникой	200		5,60	7,29	21,75	175,89
	крупя 5 злаков	17,78	17,78				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№007304	Кофейный напиток с цикорием с молоком (курзуме	200		3,17	2,50	11,99	89,28
	кофейный напиток растворимый с цикорием	3,00	3,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
№007678	или Кофейный напиток с молоком (цикорий)	200		3,06	2,50	12,79	86,74
	цикорий натуральный	4,00	4,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
№ 006636	Масло сливочное порционно (в инд.упаковке)	10		0,10	7,25	0,14	66,10
	масло сладкосливочное 72%-82%	10,00	10,00				
	Кисломолочный напиток	200		5,60	5,00	22,00	148,00
	Хлеб ржаной	40		1,46	0,26	7,41	37,04
	Хлеб пшеничный	20		0,58	0,25	9,03	49,78
	Сок фруктовый в ассортименте	200		0,00	0,00	23,00	92,00
обед							
№000716	Помидоры свежие порционно с зеленью	100		1,13	0,21	3,86	24,00
	помидоры свежие	102,04	100,00				
	соль йодированная	0,25	0,25				
	зелень свежая	1,35	1,00				
№000542	или Огурцы свежие порционно с зеленью	100,00		0,73	0,11	1,96	11,40
	огурцы свежие	102,40	100,00				
	соль йодированная	0,25	0,25				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	или Помидоры Черри	100		1,10	0,20	3,50	24,00
	помидоры Черри	100,00	100,00				

или Морковные палочки		100	1,30	0,08	6,90	35,00
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00			
№003865	Лагман с мясом с зеленью	250	7,77	9,02	10,79	156,28
	говядина 1 кат	35,80	32,20			
	картофель свежий очищенный	40,00	40,00			
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00			
	морковь свежая очищенная	15,00	15,00			
	помидоры свежие	10,20	10,00			
	перец болгарский	19,50	15,00			
	томатная паста	4,00	4,00			
	масло растительное	3,00	3,00			
	макаронные изделия	15,00	15,00			
	зелень свежая	1,35	1,35			
	соль йодированная	0,80	0,80			
или Суп картофельный с макаронами, мясом с		250				
№ 006777	зеленью		8,44	40,66	17,78	201,30
№ 008857	говядина 1 кат	35,80	32,20	7,19	9,97	13,87
	свинина	36,30	33,40			
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00			
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	макаронные изделия	10,00	10,00			
	укроп свежий	1,35	1,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
№009006	Котлета рыбная (из горбуши или из минтая)	90	17,69	6,43	14,05	165,89
	филе горбуши или минтая замороженное на шкуре	80,90	72,00	14,09	2,04	14,05
	яйцо	2,00	2,00			
	хлеб пшеничный	17,10	17,10			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	масло растительное	0,60	0,60			
	сухари панировочные	6,00	6,00			
	соль йодированная	0,40	0,40			
№007299	или Рыбные палочки (наггетсы)	90	7,84	2,67	0,56	123,58
№008239	филе минтая замороженное	121,50	90,00	8,01	2,7	17,13
	яйцо	10,00	10,00			
	сухари панировочные	5,00	5,00			
	масло растительное	1,00	1,00			
	масло сливочное	2,00	2,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
№008270	или Тефтели рыбные из горбуши с маслом	90	14,98	5,33	10,61	150,36
	филе горбуши замороженное на шкуре	72,15	65,00			
	крупа рис	8,00	8,00			
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00			
	масло растительное	0,60	0,60			
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00			
	соль йодированная	0,40	0,40			
№007836	Картофель тушеный	150	3,25	4,2	24,42	149,27
	картофель свежий очищенный	127,50	127,50			
	лук репчатый очищенный	17,00	17,00			
	морковь свежая очищенная	31,50	31,50			
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
№007825	или Картофель отварной	150	3,14	4,24	25,25	152,07
	картофель свежий очищенный	154,40				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00			
	соль йодированная	1,00	1,00			
№001507	или Картофельные шарики (дольки) запеченные	150	3,36	1,82	27,38	199,02
	картофель свежий очищенный	168,00	168,00			
	масло растительное	1,15	1,15			
	соль йодированная	0,40	0,40			
№ 006715	Кисель витаминизированный Гарден	200	0,13	0,30	23,84	97,55
	кисель с витаминами сухой	15,00	15,00			
	сок лайма	5	5			
	вишня замороженная	16,60	16,60			
	сахар	8,00	8,00			
	Хлеб пшеничный	20	0,58	0,25	9,03	49,78
	Хлеб ржаной	51	0,459	1,683	24,48	163,3
полдник			4,23	6,21	119,75	312,11

Вторая неделя

Седьмой день (2)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				20,93	24,17	42,82	635,19
№ 008326	Омлет запеченный с сыром	150		16,97	18,12	2,85	243,12
	яйцо	106,00	106,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	44,00	44,00				
	сыр	10,40	10,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№ 006759 или	Скрембл с томатом свежим	150		14,74	16,79	3,34	223,87
	яйцо	104,50	104,50				
	молоко пастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№006068	Омлет запеченный натуральный с маслом	150		15,45	19,51	3,01	249,67
	яйцо	112,50	112,50				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
Панкейки, панкейки мини, панкейки классические		90		5,44	7,50	36,06	276,68
№ 008896	яйцо	4,00	4,00				
№ 008896	сахар	2,00	2,00				
№ 008897	масло растительное	5,00	5,00				
	мука пшеничная высшего сорта	56,46	56,46				
	молоко пастеризованное 2,5%	56,46	56,46				
	дрожжи	1,60	1,60				
	масло сладкосливочное 72%-82%	1,00	1,00				
	соль йодированная	1,05	1,05				
№ 008897 или	Блинчики мини (блинчики ажурные)	82		3,38	5,80	18,50	139,84
№ 008894	мука пшеничная высшего сорта	22,00	22,00				
	сахар	0,50	0,50				
	молоко пастеризованное 2,5%	58,70	58,70				
	масло сладкосливочное 72%-82%	1,00	1,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	яйцо	3,00	3,00				
№ 007955	Мед пчелиный в индивидуальной упаковке	20		0,02		16,06	65,60
№ 006793 или	Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп.	21		1,47	1,80	11,76	46,20
или	Джем фруктовый (джем фруктовый в индивидуальной упаковке)	18		0,00	0,00	12,24	48,96
№ 006781	или Блинчики с фруктовой начинкой	80		3,20	6,78	39,22	225,68
	или Блинчики с вареной сгущенкой	80		6,02	7,15	35,23	225,66
№ 005847	Чай черный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный	0,50	0,50				
№001809 или	Чай зеленый	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай зеленый	0,50	0,50				
№007827 или	Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	гречишный чай	0,50	0,50				
№006700 или	Чай Ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,13
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
Хлеб пшеничный		20		0,58	0,25	9,03	49,78
Обед				37,47	30,02	90,41	797,04
№002137	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы) с зеленью с маслом растительным	100		0,88	5,14	2,77	62,03
	огурцы свежие	48,45	47,50				
	помидоры свежие	48,45	47,50				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,25	0,25				
	укроп свежий	1,35	1,00				
или	Нарезка из свежих овощей (огурцы, перец сладкий) с маслом с зеленью	100		0,87	5,10	2,77	60,35
№009017	огурцы свежие	66,30	65,00				
	помидоры свежие	39,99	30,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,25	0,25				
	укроп свежий	1,35	1,00				
или Овощи вакуумной сушки уха "Рыбацкая" с зеленью (с горбушей или кижуч)		250		14,71	6,99	12,11	170,49
№006500	филе горбуши замороженное на шкуре	70,23	62,50				

	масса отварной рыбы	50,00				
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40			
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40			
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00			
	укроп свежий	1,35	1,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
№009019	Уха "По-ростовски" с зеленью (с горбушей или с несколькими видами рыбы)	250		14,91	8,33	12,75 186,25
	филе горбуши замороженное на шкуре	70,23	62,50			
	масса отварной рыбы	50,00				
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40			
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40			
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00			
	укроп свежий	1,35	1,00			
	томаты свежие	16,00	16,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
№008292	Плов из булгура с говядиной	200		20,74	16,27	36,67 366,22
	говядина 1 категории	87,80	79,00			
	масса тушеного мяса	50,00				
	масло растительное	3,00	3,00			
	крупа булгур	45,00	45,00			
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00			
	морковь свежая очищенная	12,00	12,00			
	паста томатная	4,80	4,80			
	лавровый лист	0,10	0,10			
	соль йодированная	0,80	0,80			
№009021	или Плов из булгура с тушеной говядиной	200		16,48	15,35	38,08 348,16
	говядина тушеная	70,00	70,00			
	крупа булгур	45,00	45,00			
	морковь свежая очищенная	15,90	15,90			
	лук репчатый очищенный	15,10	15,10			
	масло растительное	2,00	2,00			
	соль йодированная	0,70	0,70			
№007870	или Плов из мяса (свинина)	200		21,25	52,87	45,00 519,62
	свинина мясная	80,44	74,00			
	масса тушеного мяса	50,00				
	масло растительное	3,00	3,00			
	крупа рис	51,00	51,00			
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00			
	морковь свежая очищенная	12,00	12,00			
	паста томатная	4,80	4,80			
	лавровый лист	0,10	0,10			
	соль йодированная	0,80	0,80			
№008283	или Каша гречневая с тушеной говядиной	200		15,36	15,86	23,94 301,74
	говядина тушеная	70,00	70,00			
	крупа гречневая	35,00	35,00			
	морковь свежая очищенная	15,90	15,90			
	лук репчатый очищенный	15,10	15,10			
	масло растительное	2,00	2,00			
	соль йодированная	0,70	0,70			
	или Каша Александровская с тушеной говядиной	200		20,87	16,87	30,62 358,75
	смесь круп (пшено, нут)	43,75	43,75			
	говядина тушеная консервированная	51,00	50,00			
	морковь свежая очищенная	22,50	22,50			
	лук репчатый очищенный	30,00	30,00			
	масло растительное	3,00	3,00			
	соль йодированная	0,40	0,40			
	или Каша Павловская с тушеной говядиной	200		21,75	16,87	29,87 361,25
	смесь круп (гречка, нут)	43,75	43,75			
	говядина тушеная консервированная	51,00	50,00			
	морковь свежая очищенная	22,50	22,50			
	лук репчатый очищенный	30,00	30,00			
	масло растительное	3,00	3,00			
	соль йодированная	0,40	0,40			
	Напиток из ягод (вишни, вишни и клубники, смородины, клубника/вишня, яблоко, красная смородина/вишня/яблоко)	200		0,20	0,05	10,63 44,92
№006765						
№00700						
1,300859		25,00	25,00	0,14	0,14	10,17 43,27
8	ягоды свежие (замороженные)					
№00692						
5, №		8,00	8,00	0,25	0,1	9,81 42,92
008599	сахар					
	Хлеб пшеничный	20		0,58	0,25	9,03 49,78
	Хлеб ржаной	40		0,36	1,32	19,2 103,6
Полдник				3,91	5,95	113,92 285,00

Весомый день (2)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
№007454	Каша молочная "Дружба" с маслом	200		17,57	19,50	83,07	530,38
				6,33	7,39	29,49	210,70
	крупа рисовая	16,87	16,87				
	крупа пшеница	12,22	12,22				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 005731	Каша пшеничная молочная с маслом	200		4,68	7,58	16,06	152,13
	крупа пшеничная	30,78	30,78				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 005670	или Каша ячневая молочная с маслом	200		6,83	7,22	29,66	211,73
	крупа ячневая	30,78	30,78				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№0000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	200		5,60	7,09	26,42	192,72
	крупа кукурузная	22,20	22,20				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
№ 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200		8,23	7,03	25,63	187,60
	крупа рисовая	21,11	21,11				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 000736	или Каша молочная пшеница (жидкая) с маслом	200		5,31	7,55	25,42	195,83
	крупа пшеница	22,22	22,22				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Алексеевская молочная с маслом сливочным	200		5,88	7,33	21,10	172,20
	смесь круп (ячмень, пш.)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Суворовская молочная с маслом сливочным	200		6,22	7,55	18,88	167,70
	смесь круп (пш., овес, пшеница, ячмень)	18,00	18,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	молоко сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Патровская молочная с маслом сливочным	200		6,55	7,44	20,55	174,44
	смесь круп (ячмень, пш.)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Александровская молочная с маслом сливочным	200		6,55	7,77	20,44	176,66
	смесь круп (пшеница, пш.)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 006196, № 004095	Какао - напиток молочный с витаминами (13 вит., вит С)	200		3,62	3,95	10,09	15,67
	какао - порошок витаминизированный	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	192,00	192,00				
	сахар	5,00	5,00				
№ 009890	или Какао напиток "Хрустя"	200		9,4	7,00	11,61	152,88
	какао-порошок	13,50	13,50				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	211,00	211,00				
№ 007285	Сыр порционный плавленый	16		1,46	3,26	1,46	40,63
	Хлеб ржаной	20		0,18	0,66	9,6	51,8
	Хлеб пшеничный	20		0,58	0,28	9,03	49,78
	Молоко витаминизированное (йодированное) в индивидуальной упаковке	200		5,80	5,00	23,40	161,80
Обед							
№009016	Салат Витаминный из квашеной капусты с луком с маслом	100		1,70	5,09	4,10	71,78
	капуста квашеная	132,10	62,50				
	лук зеленый	2,50	2,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	1,25	1,25				
№009015	или Салат Витаминный из свежей капусты с морковью с маслом	100		1,63	5,08	5,93	77,11
	капуста белокочанная	101,56	81,25				
	лимонная кислота	0,25	0,25				
	сахар	1,25	1,25				
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,25	0,25				
№ 009002	Суп гороховый с мясом и гречихой с зеленью	250		12,79	10,44	31,08	268,27
	овощная крупнокусковая	38,73	33,40				

		картофель свежий очищенный	50,00	50,00					
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
		морковь свежая очищенная	12,50	12,50					
		горох колотый	20,20	20,20					
		зелень свежая	1,35	1,00					
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00					
		хлеб пшеничный	16,75	16,75					
		соль йодированная	0,80	0,60					
№008002	Суп фасолевый с мясом и зеленью		250		10,12	7,43	31,08	229,86	
		свинина крупнокусковая	36,73	33,40					
		картофель свежий очищенный	40,00	40,00					
		лук репчатый очищенный	13,00	13,00					
		морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
		фасоль красная консервированная	36,40	20,00					
		томатная паста	3,20	3,20					
		зелень свежая	1,35	1,00					
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,80	0,60					
№008034	Печень тушеная в соусе с овощами		100		13,16	5,66	6,86	128,86	
		печень говяжья	66,87	71,00					
		масло растительное	3,00	3,00					
		масса тушеной печени	50,00						
		томатная паста	2,00	2,00					
		лук репчатый очищенный	15,00	15,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
	или Гуляш из говядины		90		14,26	13,38	2,69	189,15	
		говядина 1 категории	66,58	74,00					
		масло растительное	1,80	1,80					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		масса тушеного мяса	60,00						
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
		томатная паста	2,80	2,80					
		соль йодированная	0,40	0,40					
		масса соус	40,00						
№008262	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски		90		12,32	14,86	2,69	197,03	
		свинина мясная	80,44	79,00					
		масло растительное	1,80	1,80					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		масса тушеного мяса	60,00						
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
		томатная паста	2,80	2,80					
		соль йодированная	0,40	0,40					
№008280	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским		90		12,74	16,18	3,83	232,07	
		свинина	80,44	79,00					
		масса тушеного мяса	50,00						
		морковь свежая очищенная	4,00	4,00					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		масло растительное	1,80	1,80					
		томатная паста	5,00	5,00					
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
№008267	или Азу "По-новому" из мяса (говядина или свинина)		90		12,42	15,38	2,98	203,53	
		свинина	80,44	74,30					
		масло растительное	2,00	2,00					
		масса тушеного мяса	50,00						
		томатная паста	2,80	2,80					
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
		огурцы соленые без уксуса	16,25	13,00					
		лук репчатый очищенный	12,00	12,00					
		соль йодированная	0,30	0,30					
		масса соус	50,00						
№007824	Пюре картофельное		150		3,30	4,73	22,12	144,89	
		картофель свежий очищенный	126,30	126,30					
		молоко пастеризованное 2,5%	23,70	23,70					
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
№007825	или Картофель отварной		150		3,12	2,24	25,25	152,07	
		картофель свежий очищенный	154,80	154,80					
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
№ 008253	Налиток из шиповника		200		0,54	0,22	13,72	69,38	
		плоды шиповника сухие	18,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
№ 008264	или Налиток из курала		200		0,83	0,06	14,15	61,06	
		абрикос сушеный (курал)	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
		кислота лимонная	0,20	0,20					
№ 008267	или Налиток из сухофруктов		200		0,38	0,05	16,07	59,94	
		смесь сухофруктов	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
№008364	или Налиток фруктовый из яблок сушеных		200		0,83	0,06	14,15	61,06	
		смесь сухофруктов	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
	Хлеб пшеничный		20		0,68	0,25	9,00	49,78	
	Хлеб ржаной		40		0,36	1,32	19,2	103,6	
Покупки					4,41	4,71	71,78	968,03	
	Мучное изделие промышленного производства		80		2,13	4,16	43,73	231,47	
№008963	Пунш фруктово-ягодный		200		0,48	0,15	11,83	53,67	
	смесь ягодно-яблочная (вишня, клубника, яблоко)		25,00	25,00					
	апельсин свежий		25,00	25,00					
	сахар		8,00	8,00					
	или Налиток из ягод (вишня, вишня и клубника, смородины, клубника/вишня, яблоко, красная смородина/вишня/яблоко)		200		0,20	0,05	10,63	44,92	
№006765									
№007001,	ягоды свежие (замороженные)		25,00	25,00	0,14	0,14	10,17	43,27	
3C06598									
№006925,	сахар		8,00	8,00	0,28	0,1	9,81	42,92	
№ 006598									
	Фрукты свежие		200		1,80	0,40	16,20	80,89	
Итого за банк					54,60	51,92	260,14	1732,78	

Вторая неделя

Девятый день (2)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				27,86	27,39	44,93	532,63
№ 007859	Запеканка из творога	150		21,12	14,89	23,03	289,75
	творог 5% - 9%	100,00	100,00				
	крупка манная	9,90	9,90				
	сахар	8,00	8,00				
	яйцо	4,10	4,10				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
	кефир	30,00	30,00				
	сухари панировочный	5,00	5,00				
№ 008995	или Суфле творожное	150		25,48	17,38	16,39	316,70
	творог 5% - 9 %	126,25	126,25				
	яйцо	12,50	12,50				
	масло сливочное 72%	3,75	3,75				
	молоко пастеризованное 2,5%	28,00	28,00				
	сахар	5,00	5,00				
	крупка манная	10,00	10,00				
	сметана	12,50	12,50				
№ 007861	или Сырники из творога	150		23,74	12,87	27,14	314,28
	творог 5% - 9 %	138,00	138,00				
	крупка манная	9,75	9,75				
	сахар	7,50	7,50				
	яйцо	6,00	6,00				
	масло растительное	1,50	1,50				
	сметана 15%	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,20	0,20				
№ 009001	Соус ягодный	20		0,06	0,00	4,33	25,00
	ягоды с/м	8,27	8,27				
	сахар	3,33	3,33				
	крахмал картофельный	1,00	1,00				
№ 008781	или Джем фруктовый (джем фруктовый в индивидуальной	18		0,00	0,00	12,24	48,96
№ 006793	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп.	21		1,47	1,80	11,76	46,20
№ 007953	или Мед пчелиный в индивидуальной упаковке	10		0,08		8,03	32,80
№007678	Кофейный напиток с молоком (цикорий)	200		3,06	2,50	12,79	86,74
	цикорий натуральный	4,00	4,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
№007304	или Кофейный напиток с цикорием с молоком (курзуме)	200		3,17	2,50	11,99	89,28
	кофейный напиток растворимый с цикорием	3,00	3,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
№ 006636	Масло сливочное порционно (в инд.упаковке)	10		0,10	7,25	0,14	66,10
	масло сладкосливочное 72%-82%	10,00	10,00				
	Кисломолочный напиток	200		6,00	5,00	8,40	102,00
	Хлеб пшеничный	20		0,58	0,25	9,03	49,78
Обед				32,32	31,95	103,65	827,77
№009018	Нарезка из свежих помидор с луком зеленым с маслом с зеленью	100		1,03	5,19	3,64	68,00
	лук зеленый	5,26	5				
	томаты свежие	86,70	86,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,25	0,25				
	или Салат из овощей (томаты свежие, капуста пекинская, масло растительное)	100		1,73	5,15	5,25	75,80
№006125							
	огурцы свежие	45,90	45,00				
	капуста пекинская	47,40	47,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	Овощи вакуумной сушки						
№005789	Суп лапша с курицей с зеленью	250		9,70	10,72	13,87	191,25
	тушка цыпленок-бройлера	46,00	42,00				
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				

	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	макаронные изделия	10,00	10,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
№008804	Суп овощной с пельменями Нежные	250		4,02	11,08	13,42	123,43
	морковь свежая очищенная	8,00	8,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	масло растительное	2,50	2,50				
	пельмени из мяса птицы нежные	42,00	50,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
№007815	Котлета мясная	90		12,27	11,01	13,53	184,40
	говядина 1 кат.	32,30	29,00				
	свинина мясная	31,32	29,00				
	Хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№ 007822	или Тефтели мясные	90		11,21	11,12	11,57	192,41
	говядина 1 кат.	31,08	28,00				
	свинина мясная	30,24	28,00				
	лук репчатый очищенный	25,00	25,00				
	крупа рис	7,50	7,50				
	масло растительное	1,40	1,40				
	мука пшеничная	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№009004	или Шницель мясной	0		12,27	11,01	13,53	184,40
	говядина 1 кат.	32,20	29,00				
	свинина мясная	31,32	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	масло растительное	0,60	0,60				
	сухари панировочный	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№ 007922	Макаронные изделия отварные	150		5,62	4,21	38,39	215,34
	макаронные изделия отварные	53,60	53,60				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
№009012	Макароны в томатном соусе	150		5,08	4,48	33,78	197,54
	макаронные изделия отварные	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	2,30	2,30				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сахар	0,12	0,12				
	томаты свежие	9,41	9,23				
	паста томатная	5,80	5,80				
	масло растительное	2,30	2,30				
	Напиток из ягод (вишни, вишни и клубники, смородины, клубника/вишня, яблоко, красная смородина/вишня/яблоко)	200		0,20	0,05	10,63	44,92
№006765							
№00700							
1,300859		25,00	25,00	0,14	0,14	10,17	43,27
8	ягоды свежие (замороженные)						
№00692							
5. №		8,00	8,00	0,25	0,1	9,81	42,92
008599	сахар						
	Хлеб пшеничный	20		0,58	0,25	9,03	49,78
	Хлеб ржаной	40		2,92	0,52	14,56	74,08
Полдник				5,71	6,35	130,12	365,89
	Мучное изделие промышленного производства	80		3,91	5,95	90,92	193,00
	Сок фруктовый в ассортименте	200		0,00	0,00	23,00	92,00
	Фрукты свежие	200		1,80	0,40	16,20	80,89
Итого за день				65,89	65,69	278,70	1726,29

Десятый день (2)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
№ 008679	Каша молочная 5 злаков с клубникой	200		5,60	7,29	21,75	175,89
	крупя 5 злаков	17,78	17,78				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша молочная 5 злаков с клубникой и яблоком	200		5,33	7,11	21,70	171,00
	крупя 5 злаков	18,00	18,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,00	127,00				
	сахар	3,00	3,00				
	сублимированная клубника	1,00	1,00				
	сублимированные яблоки	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша овсяная молочная с сублимированной клубникой, черникой и яблоком	200		5,60	7,80	20,68	177,60
	крупя Геркулес	18,00	18,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	150,00	150,00				
	сахар	3,00	3,00				
	сублимированные ягоды	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 000493	или Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом	200		6,55	7,72	27,38	206,76
	крупя пшено	23,00	23,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	яблоко свежее	35,20	24,60				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 007295	или Каша пшенная молочная с бананом с маслом	200		5,91	7,04	30,27	209,49
	крупя пшено	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	102,22	102,22				
	банан свежий	55,68	40,00				
	сахар	3,60	3,60				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№ 005647	Чай черный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный	0,50	0,50				
№001809	или Чай зеленый	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай зеленый	0,50	0,50				
№007827	или Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	гречишный чай	0,50	0,50				
№006700	или Чай Ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,13
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
№ 006636	Масло сливочное порционно (в инд.упаковке)	10		0,10	7,25	0,14	66,10
	масло сладкосливочное 72%-82%	10,00	10,00				
	Кисломолочный напиток	200		5,60	5,00	22,00	148,00
	Хлеб пшеничный	20		0,58	0,25	9,03	49,78
	Хлеб ржаной	40		2,92	0,52	14,56	74,08
Обед							
	Нарезка из свежего огурца с редисом, маслом растительным, с зеленью	100		0,87	5,10	2,39	59,00
	огурцы свежие	61,20	60,00				
	редис свежий	39,99	35,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,25	0,25				
	зелень свежая	1,35	1,00				
№005724	или Нарезка из свежих огурцов с луком зеленым с маслом с зеленью	100,00		0,72	5,10	1,93	56,30
	огурцы свежие	86,70	86,00				
	лук зеленый	5,26	5,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,25	0,25				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	огурцы свежие	102,40	100,00				
№001192	Борщ с капустой и картофелем с мясом, сметаной и зелен	250		10,00	7,10	9,90	146,00
	говядина 1 кат.	35,80	32,20				
	свекла саенная очищенная	40,00	40,00				
	капуста свежая белокачанная	20,00	20,00				
	картофель свежий очищенный	20,00	20,00				
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	томатная паста	3,00	3,00				
	сахар	0,50	0,50				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	кислота лимонная	0,12	0,12				
	сметана 15%	10,00	10,00				

№007781	или Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	250	7,50	5,30	8,20	115,00
	говядина 1 кат.	35,80	32,20			
	картофель свежий очищенный	30,00	30,00			
	капуста свежая белокачанная	62,50	50,00			
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	зелень свежая	1,35	1,00			
	масло сливочное 72%	5,00	5,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
	укроп свежий	1,35	1,00			
	сметана 15 %	10,00	10,00			
№007260	Поджарка из мяса	90	15,20	18,57	5,12	262,84
	свинина мясная	96,52	88,80			
	томатная паста	7,50	7,50			
	лук репчатый очищенный	45,45	9,60			
	масло растительное	2,50	2,50			
	соль йодированная	0,40	0,40			
№008280	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	90	12,74	18,18	3,53	232,07
	свинина	80,44	79,00			
	масса тушеного мяса	50,00				
	морковь свежая очищенная	4,00	4,00			
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00			
	масло растительное	1,50	1,50			
	томатная паста	5,00	5,00			
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00			
	соль йодированная	0,70	0,70			
№002357	Мясо тушеное с овощами (свинина)	90,00	14,69	19,03	2,75	244,88
	свинина мясная	95,91	88,80			
	томатная паста	1,80	1,80			
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00			
	масло растительное	3,00	3,00			
	мука пшеничная высшего сорта	1,80	1,80			
	морковь свежая очищенная	5	5			
	соль йодированная	0,40	0,40			
№007848	Овощи тушеные	150	2,67	1,18	8,22	56,10
	капуста свежая белокачанная	150,00	120,00			
	помидоры свежие	10,20	10,00			
	морковь свежая очищенная	20,00	20,00			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	масло растительное	1,00	1,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
№009030	или Овощное Соте	150	28,5	1,3	8,40	62,50
	смесь овощная соте (томаты, кабачок, цуккини, лук, батпажан, перец)	172,50	150,00			
	масло растительное	1,00	1,00			
	смесь итальянских трав	0,30	0,30			
	соль йодированная	0,80	0,80			
№009028	или Овощи припущенные с цуккини со сладким перцем	150	1,1	1,24	4,54	44,10
	кабачок свежий	119,50	80,00			
	помидоры свежие	20,40	20,00			
	морковь свежая очищенная	20,00	20,00			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	масло растительное	1,00	1,00			
	перец сладкий резанный	20,00	20,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
№009027	или Овощи припущенные с капустой цветной со сладким перцем	150	1,1	1,24	4,54	44,10
	капуста цветная зам.	95,20	80,00			
	помидоры свежие	20,40	20,00			
	морковь свежая очищенная	20,00	20,00			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	масло растительное	1,00	1,00			
	перец сладкий резанный	20,00	20,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
№009029	или Овощи запеченные	150	3,01	2,42	9,74	79,76
	кабачок свежий	57,90	48,20			
	баклажаны свеж.	42,60	40,50			
	помидоры свежие	32,48	31,80			
	капуста брокколи зам.	25,90	25,90			
	капуста цветная зам.	23,80	23,80			
	морковь свежая очищенная или мини	16,30	16,30			
	лук репчатый очищенный	30,00	30,00			
	масло растительное	2,00	2,00			
	орегано сушеная	0,30	0,30			
	укроп свежий	1,35	1,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
№008983	Пунш фруктово-ягодный	200	0,48	0,15	11,83	53,67
	смесь ягодно-яблочная (вишня, клубника, яблоко)	25,00	25,00			
	апельсин свежий	25,00	25,00			
	сахар	8,00	8,00			
	Хлеб пшеничный	20	0,58	0,25	9,03	49,78
	Хлеб ржаной	51	0,469	1,683	24,48	163,3
Подник			4,83	5,73	71,99	369,37
	Мучное изделие промышленного производства	80	2,13	4,16	43,73	231,47
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	Творог Растиска	45	2,70	1,57	5,26	45,80
Итого за день			49,89	60,07	210,44	1943,92

Третья неделя

Одиннадцатый день (2)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
№ 007295	Каша пшенная молочная с бананом с маслом	200		21,02	24,49	81,77	605,33
				5,91	7,04	30,27	209,49
	крупа пшено	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	102,22	102,22				
	банан свежий	66,68	40,00				
	сахар	3,60	3,60				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Каша молочная 5 злаков с клубникой и яблоком	200		5,33	7,11	21,70	171,00
	крупа 5 злаков	18,00	18,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,00	127,00				
	сахар	3,00	3,00				
	сублимированная клубника	1,00	1,00				
	сублимированные яблоки	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша овсяная молочная с сублимированной клубникой, черникой и яблоком	200		5,60	7,80	20,66	177,60
	крупа Геркулес	18,00	18,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	150,00	150,00				
	сахар	3,00	3,00				
	сублимированные ягоды	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 000493	или Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом	200		6,55	7,72	27,38	206,76
	крупа пшено	23,00	23,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,76	127,76				
	яблоко свежее	35,20	24,00				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 008679	или Каша молочная 5 злаков с клубникой	200		5,60	7,29	21,75	175,89
	крупа 5 злаков	17,76	17,76				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 007304	Кофейный напиток с цикорием с молоком (курзуме)	200		3,17	2,50	11,99	89,28
	кофейный напиток растворимый с цикорием	3,00	3,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
№ 007678	или Кофейный напиток с молоком (цикорий)	200		3,06	2,50	12,79	86,74
	цикорий натуральный	4,00	4,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
№ 008794	Тост двойной с сыром Гауда (тост двойной ржаной с	63		8,82	7,18	24,81	166,38
№ 008818	сыром Гауда)						
	хлеб пшеничный или ржаной тостовый	34,00	34,00				
	сыр Гауда	29,00	29,00				
№ 007286	или Тост с сыром Гауда	31,50		4,46	3,59	12,41	83,19
	хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00				
	сыр твердый	14,50	14,50				
№ 009000	или Тост двойной "Дуэт" с сыром Гауда	63		9,83	7,26	21,92	158,05
	хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00				
	хлеб ржаной тостовый	17,00	17,00				
	сыр Гауда	29,00	29,00				
№ 008836	Масло сливочное порционно (в инд.упаковке)	10		0,10	7,25	0,14	66,10
	масло сладкосливочное 72%-82%	10,00	10,00				
	Хлеб ржаной	40		2,92	0,52	14,56	74,08
Обед							
№ 009018	Нарезка из свежих помидор с луком зеленым с маслом с зеленью	100		1,03	5,19	3,64	68,00
	лук зеленый	5,26	5				
	томаты свежие	91,80	90,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,25	0,25				
№ 006125	или Салат из овощей (томаты свежие, капуста пекинская, масло растительное)	100		1,73	5,15	5,25	75,60
	томаты свежие	56,10	55,00				
	капуста пекинская	42,13	45,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
№ 003407	Суп картофельный с рисом, мясом со сметаной и зеленью	250		8,42	10,66	17,72	200,90
	говядина 1 кат.	35,90	32,20				
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				

		масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
		крупа рисовая	5,00	5,00				
		сметана 15%	10,00	10,00				
		зелень свежая	1,35	1,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
№001836	или Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной и с зеленью		250		8,65	10,68	17,66	202,13
		говядина 1 кат.	35,80	32,20				
		крупа перловая	5,00	5,00				
		масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
		лук репчатый очищенный	8,00	8,00				
		огурцы консервированные	29,25	29,25				
		картофель свежий очищенный	75,00	75,00				
		морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
		зелень свежая	1,35	1,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
		сметана 15%	10,00	10,00				
№005934	Печень тушеная в соусе с овощами		100		13,15	5,66	6,06	128,86
		печень говяжья	89,87	71,00				
		масло растительное	3,00	3,00				
		масса тушеной печени	50,00					
		томатная паста	2,00	2,00				
		лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
		соль йодированная	0,40	0,40				
	или Гуляш из говядины		90		14,25	13,38	2,69	189,15
		говядина 1 категории	86,58	74,00				
		масло растительное	1,50	1,50				
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
		масса тушеного мяса	60,00					
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
		томатная паста	2,90	2,90				
		соль йодированная	0,40	0,40				
		масса соуса	40,00					
№006262	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски		90		12,32	14,86	2,69	197,03
		свинина мясная	80,44	79,00				
		масло растительное	1,50	1,50				
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
		масса тушеного мяса	50,00					
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
		томатная паста	2,90	2,90				
		соль йодированная	0,40	0,40				
№006280	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским		90		12,74	18,18	3,53	232,07
		свинина	80,44	79,00				
		масса тушеного мяса	50,00					
		морковь свежая очищенная	4,00	4,00				
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
		масло растительное	1,50	1,50				
		томатная паста	5,00	5,00				
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
		соль йодированная	0,70	0,70				
		масса соуса	40,00					
№006267	или Азу "По-новому" из мяса (говядина или свинина)		90		12,42	15,38	2,98	203,53
		свинина	80,44	74,00				
		масло растительное	2,00	2,00				
		масса тушеного мяса	50,00					
		томатная паста	2,90	2,90				
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
		огурцы соленные без уксуса	16,25	13,00				
		лук репчатый очищенный	12,00	12,00				
		соль йодированная	0,30	0,30				
		масса соуса	50,00					
№007824	Пюре картофельное		150		3,30	4,73	22,12	144,69
		картофель свежий очищенный	126,30	128,30				
		молоко пастеризованное 2,5%	23,70	23,70				
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,40	0,40				
№007825	или Картофель отварной		150		3,12	2,24	25,26	152,07
		картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,40	0,40				
№006765	Напиток из ягод (вишни, вишни и клубники, смородины, клубника/вишня, яблоко, красная смородина/вишня/яблоко)		200		0,20	0,06	10,63	44,92
№007001, 3008598	ягоды свежие (замороженные)		25,00	25,00	0,14	0,14	10,17	43,27
№006925, № 008599	сахар		8,00	8,00	0,25	0,1	9,81	42,92
	Хлеб пшеничный		20		0,58	0,25	9,03	49,78
	Хлеб ржаной		51		0,459	1,683	24,48	163,302
Полдник					5,71	6,35	130,12	365,89
	Мучное изделие промышленного производства		80		3,91	6,95	90,92	193,00
	Сок фруктовый в ассортименте		200		0,00	0,00	23,00	92,00
	Фрукты свежие		200		1,80	0,40	16,20	80,89
Итого за день					53,87	59,06	305,57	1771,67

Третья неделя

Двенадцатый день (2)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
№ 007859	Запеканка из творога	150		22,48	22,85	78,89	590,66
	творог 5% - 9%	100,00	100,00	21,12	14,89	23,03	289,75
	крупа манная	9,90	9,90				
	сахар	8,00	8,00				
	яйцо	4,10	4,10				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
	кефир	30,00	30,00				
	сахар панировочный	5,00	5,00				
№ 008999	или Суфле творожное	150		25,48	17,38	16,39	316,70
	творог 5% - 9 %	126,25	126,25				
	яйцо	12,50	12,50				
	масло сливочное 72%	3,75	3,75				
	молоко пастеризованное 2,5%	28,00	28,00				
	сахар	5,00	5,00				
	крупа манная	10,00	10,00				
	сметана	12,50	12,50				
№ 007861	или Сырники из творога	150		23,74	12,87	27,14	314,28
	творог 5% - 9 %	138,00	138,00				
	крупа манная	9,75	9,75				
	сахар	7,50	7,50				
	яйцо	6,00	6,00				
	масло растительное	1,50	1,50				
	сметана 15%	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,20	0,20				
№ 006761	Джем фруктовый (джем фруктовый в индивидуальной упаковке)	18		0,00	0,00	12,24	48,96
№ 006793	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп.	21		1,47	1,80	11,78	46,20
№ 007953	или Мед пчелиный в индивидуальной упаковке	10		0,08		8,03	32,80
№ 009001	или Соус ягодный	30		0,05	0,06	7,01	29,02
	ягоды с/м	9,40	9,40				
	сахар	5,00	5,00				
	крахмал картофельный	1,50	1,50				
№ 007828	Чай с лимоном с сахаром	200		0,06	0,01	5,20	22,34
	чай черный	0,5	0,5				
	сахар	5,00	5,00				
	лимон свежий	7,78	7,00				
№001222	или Чай с апельсином	200		0,06	0,01	5,56	22,97
	чай черный	0,50	0,50				
	сахар	5,00	5,00				
	апельсин	8,00	7,00				
№ 006806	Масло сливочное порционно (в инд.упаковке)	10		0,10	7,25	0,14	68,10
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	125		0,62	0,25	27,25	113,75
	Хлеб пшеничный	20		0,88	0,25	9,03	49,78
Обед							
№000716	Помидоры свежие порционно с зеленью	100		25,03	20,34	111,91	777,43
	помидоры свежие	102,04	100,00	1,13	0,21	3,86	24,00
	соль йодированная	0,25	0,25				
	зелень свежая	1,35	1,00				
№000542	или Огурцы свежие порционно с зеленью	100,00		0,73	0,11	1,96	11,40
	огурцы свежие	102,40	100,00				
	соль йодированная	0,25	0,25				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	или Помидоры Черри	100		1,10	0,20	3,50	24,00
	помидоры Черри	100,00	100,00				
№003665	Лагман с мясом с зеленью	250		7,77	9,02	10,79	156,28
	говядина 1 кат	35,80	32,20				
	картофель свежий очищенный	40,00	40,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	морковь свежая очищенная	15,00	15,00				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	перец болгарский	19,50	15,00				
	томатная паста	4,00	4,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	макаронные изделия	15,00	15,00				
	зелень свежая	1,35	1,35				
	соль йодированная	0,90	0,90				
№ 006777	или Суп картофельный с макаронами , мясом с	250		8,44	40,66	17,78	201,30
№ 008857	зеленью			7,19	9,97	13,87	175,67
	говядина 1 кат	35,80	32,20				
	свинина	36,30	33,40				
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	макаронные изделия	10,00	10,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
№007022	Котлета из мяса птицы	90		11,59	3,88	13,26	115,41
	филе куриное замороженное	63,00	60,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	хлеб пшеничный	14,00	14,00				

		сухари панировочные	6,00	6,00				
		масло растительное	0,80	0,80				
		соль йодированная	0,40	0,40				
№007860	или Наггетсы куриные хрустящие		90		9,00	11,40	16,20	203,40
		филе куриное замороженное	63,00	60,00				
		яйцо	10,00	10,00				
		крупка манная	20,00	20,00				
		сухари панировочные	6,00	6,00				
		масло растительное	0,60	0,60				
		соль йодированная	0,40	0,40				
№007872	Рис припущенный с овощами		150		3,67	5,25	36,34	207,6
		крупка рис	48,05	52,00				
		масло растительное	1,13	1,13				
		лук репчатый очищенный	14,16	14,16				
		морковь свежая очищенная	14,91	14,91				
		масло сливочное 72%	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,50	0,50				
№007874	или Булгур с овощами		150		5,80	4,77	35,35	197,90
		крупка булгур	43,63	44,83				
		морковь свежая очищенная	14,91	14,91				
		лук репчатый очищенный	14,16	14,16				
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
		масло растительное	1,13	1,13				
		соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Алексеевская с овощами		150		5,87	7,04	35,63	218,71
		смесь круп (рис, пш.)	46,05	46,05				
		морковь свежая очищенная	14,91	14,91				
		лук репчатый очищенный	14,16	14,16				
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
		масло растительное	1,13	1,13				
		соль йодированная	0,50	0,50				
№007832	или Перловка отварная с овощами		150		4,19	5,82	29,02	185,72
		крупка перловая	39,23	39,23				
		морковь свежая очищенная	14,91	14,91				
		лук репчатый очищенный	14,16	14,16				
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
		масло растительное	1,13	1,13				
		соль йодированная	0,50	0,50				
№007876	или Кускус с овощами		150		4,88	5,9	31,43	201,79
		крупка кускус	36,25	36,25				
		морковь свежая очищенная	14,91	14,91				
		лук репчатый очищенный	14,16	14,16				
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
		масло растительное	1,13	1,13				
		соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Павловская с курицей		200		20,3	4,6	23,8	220
		филе куриное замороженное	72,45	69,00				
		смесь круп (гречка, пш.)	35,00	35,00				
		морковь свежая очищенная	14,91	14,91				
		лук репчатый очищенный	14,16	14,16				
		масло растительное	2,00	2,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
	или Плов ароматный из булгура с курицей		200		20,3	6,7	30	267
		булгур	43,63	43,63				
		филе куриное замороженное	72,45	69,00				
		морковь свежая очищенная	14,91	14,91				
		лук репчатый очищенный	14,16	14,16				
		паприка молотая	0,20	0,20				
		специя (томат, базилик, чеснок)	0,50	0,50				
		масло растительное	2,00	2,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
№008354	Напиток фруктовый из яблок сушеных		200		0,83	0,05	14,15	61,06
		смесь сухофруктов	16,00	16,00				
		сахар	6,00	6,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
№ 005253	или Напиток из шиповника		200		0,54	0,22	13,72	69,38
		плоды шиповника сухие	16,00	16,00				
		сахар	6,00	6,00				
№ 005264	или Напиток из кураги		200		0,83	0,05	14,15	61,06
		абрикос сушеный (курага)	16,00	16,00				
		сахар	6,00	6,00				
		кислота лимонная	0,20	0,20				
№ 005257	или Напиток из сухофруктов		200		0,38	0,05	16,07	69,94
		смесь сухофруктов	16,00	16,00				
		сахар	6,00	6,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
	Хлеб пшеничный		20		0,58	0,25	9,03	49,78
	Хлеб ржаной		51		0,459	1,683	24,48	163,3
Полдник					3,26	6,39	47,57	282,52
	Вафли или печенье витаминизированные		20		0,90	5,80	12,60	106,00
№008963	Пунш фруктово-ягодный		200		0,48	0,15	11,83	53,67
		смесь ягодно-яблочная (вишня, клубника, яблоко)	25,00	25,00				
		апельсин свежий	25,00	25,00				
		сахар	8,00	8,00				
№008715	или Кисель витаминизированный Гарден		200		0,13	0,30	23,84	97,55
		кисель с витаминами сухой	15,00	15,00				
		сок лайма	5	5				
		вишня замороженная	16,60	16,60				
		сахар	8,00	8,00				
	Фрукты свежие		200		1,88	0,44	23,14	122,85
Итого за день					51,77	49,38	236,37	1650,63

Тринадцатый день (2)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
№ 006879	Каша молочная 5 злаков с клубникой	200		12,24	21,11	72,12	543,37
				5,60	7,29	21,75	175,89
	крупя 5 злаков	17,78	17,78				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или каша молочная 5 злаков с клубникой и яблоками	200		5,33	7,11	21,70	171,00
	крупя 5 злаков	18,00	18,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,00	127,00				
	сахар	3,00	3,00				
	сублимированная клубника	1,00	1,00				
	сублимированные яблоки	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 000493	или Каша овсяная молочная с сублимированной клубникой, черникой и яблоком	200		5,60	7,80	20,68	177,60
	крупя Геркулес	18,00	18,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	150,00	150,00				
	сахар	3,00	3,00				
	сублимированные ягоды	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом	200		6,55	7,72	27,38	206,76
	крупя пшено	23,00	23,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	яблоко свежее	35,20	24,60				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 007295	или Каша пшенная молочная с бананом с маслом	200		5,91	7,04	30,27	209,49
	крупя пшено	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	102,22	102,22				
	банан свежий	66,68	40,00				
	сахар	3,60	3,60				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№007304	Кофейный напиток с цикорием с молоком (курзума)	200		3,17	2,50	11,99	89,28
	кофейный напиток растворимый с цикорием	3,00	3,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
№007878	или Кофейный напиток с молоком (цикорий)	200		3,06	2,50	12,79	86,74
	цикорий натуральный	4,00	4,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
№ 006638	Масло сливочное порционно (в инд.упаковке)	10		0,10	7,25	0,14	66,10
	масло сладкосливочное 72%-82%	10,00	10,00				
	Кисломолочный напиток	200		5,60	5,00	22,00	148,00
	Хлеб пшеничный	20		0,58	0,25	9,03	49,78
	Хлеб ржаной	40		0,36	1,32	19,2	103,6
Обед				31,46	28,04	106,28	827,00
№002138	Нарезка из свежего огурца с редисом, маслом растительным, с зеленью	100		0,87	5,10	2,39	59,00
	огурцы свежие	61,20	60,00				
	редис свежий	48,88	35,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,25	0,25				
	зелень свежая	1,35	1,00				
№005724	или Нарезка из свежих огурцов с луком зеленым с маслом с зеленью	100,00		0,72	5,10	1,93	56,30
	огурцы свежие	91,80	90,00				
	лук зеленый	5,26	5,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,25	0,25				
	зелень свежая	1,35	1,00				
№ 009003	Суп гороховый с мясом и гречками с зеленью	250		12,79	10,44	31,08	268,27
	свинина крупнокусковая	36,73	33,40				
	картофель свежий очищенный	50,00	50,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
	горох колотый	20,20	20,20				

		зелень свежая	1,35	1,00					
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00					
		хлеб пшеничный	18,75	18,75					
		соль йодированная	0,80	0,80					
№009002	Суп фасолевый с мясом и зеленью		250		10,12	7,43	31,08	229,86	
		свинина крупнокусковая	36,73	33,40					
		картофель свежий очищенный	40,00	40,00					
		лук репчатый очищенный	13,00	13,00					
		морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
		фасоль красная консервированная	38,40	20,00					
		томатная паста	3,20	3,20					
		зелень свежая	1,35	1,00					
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,80	0,80					
№007290	Печень "По-строгановски"		100		13,56	6,55	7,33	143,56	
		печень говяжья	89,87	71,00					
		масло растительное	2,00	2,00					
		сметана 15 %	15,00	15,00					
		мука пшеничная высшего сорта	3,80	3,80					
		томатная паста	2,40	2,40					
		соль йодированная	0,40	0,40					
№008281	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским		90		12,74	18,18	3,53	232,07	
		свинина мясная	79,92	74,00					
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
		перец болгарский свежий	19,95	15,00					
		зелень свежая	0,68	0,50					
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
		масло растительное	3,00	3,00					
		сметана 15%	12,00	12,00					
		чеснок свежий	0,64						
		соль йодированная	0,40	0,40					
№005533	или Бефстроганов из мяса (говядина или свинина)		90		15,56	16,51	3,8	226,18	
№008258		говядина 1 кат.	87,80	79,00	12,7	17,19	3,8	224,18	
		или свинина	80,44	74,00					
		масло растительное	1,00	1,00					
		масса тушеного мяса	50,00						
		лук репчатый очищенный	24,00	24,00					
		масло растительное	2,00	2,00					
		сметана 15%	12,00	12,00					
		мука пшеничная	2,00	2,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
№007825	Картофель отварной		150		3,14	4,24	25,25	152,07	
		картофель свежий очищенный	154,40	154,40					
		масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00					
		соль йодированная	1,00	1,00					
№001507	или Картофельные шарики (дольки) запеченные		150		3,36	1,82	27,38	199,02	
		картофель свежий очищенный	168,00	168,00					
		масло растительное	1,15	1,15					
		соль йодированная	0,40	0,40					
		сахар	0,12	0,12					
		паста томатная	5,80	5,80					
		масло растительное	2,30	2,30					
№001436	Морковь мини припущенная		50		0,65	1,3	3,45	28,75	
		морковь мини	56	56					
		масло растительное	1,25	1,25					
		соль йодированная	0,125	0,125					
	или Овощная смесь европейская (мексиканская)		50		1,53	2,72	5,3	51,75	
		морковь мини	54,8	54,5					
		масло растительное	1,25	1,25					
		соль йодированная	0,125	0,125					
№008453	Напиток грушевый с яблоком (или из свежих плодов)		200		0,16	0,14	12,00	50,72	
		яблоки свежие очищенные	22,20	20,00					
		яблоко свежее	22,20	20,00					
		сахар	8,00	8,00					
		кислота лимонная	0,20	0,20					
№008294	или Напиток из свежих яблок		200		0,16	0,14	12,00	50,72	
		яблоки свежие очищенные	22,20	20,00					
		яблоко свежее	22,20	20,00					
		сахар	8,00	8,00					
		кислота лимонная	0,20	0,20					
	Хлеб пшеничный		20		0,58	0,25	9,03	49,78	
	Хлеб ржаной		40		0,36	1,32	19,2	103,6	
Полдник					5,71	6,35	130,12	365,89	
	Мучное изделие промышленного производства		80		3,91	5,95	90,92	193,00	
	Сок фруктовый в ассортименте		200		0,00	0,00	23,00	92,00	
	Фрукты свежие		200		1,80	0,40	16,20	80,89	
Итого за день					49,41	55,50	308,52	1738,26	

Третья неделя

Четырнадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				27,85	31,91	56,87	630,39
№006066	Омлет запеченный натуральный с маслом	150		15,46	19,51	3,01	249,67
	яйцо	112,50	112,50				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№ 008326	или Омлет запеченный с сыром	150		16,97	18,12	2,85	243,12
	яйцо	106,00	106,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	44,00	44,00				
	сыр	10,40	10,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№ 006759	или Скрембл с томатом свежим	150		14,74	16,79	3,34	223,87
	яйцо	104,50	104,50				
	молоко пастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№ 008693	Блинчики мини (блинчики ажурные)	82		3,38	5,80	18,50	139,84
№ 008894	мука пшеничная высшего сорта	22,00	22,00				
	сахар	0,50	0,50				
	молоко пастеризованное 2,5%	56,70	56,70				
	масло сладкосливочное 72%-82%	1,00	1,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	яйцо	3,00	3,00				
№ 008895	или Панкейки, панкейки мини, панкейки классические	90		5,44	7,50	36,06	276,68
№ 008896	яйцо	3,00	3,00				
№ 008897	сахар	2,00	2,00				
	масло растительное	4,66	4,66				
	мука пшеничная высшего сорта	56,46	56,46				
	молоко пастеризованное 2,5%	56,46	56,46				
	дрожжи	1,80	1,80				
	соль йодированная	1,05	1,05				
	Джем фруктовый (джем фруктовый в индивидуальной упаковке)	18		0,00	0,00	12,24	48,96
№ 006781	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп.	21		1,47	1,80	11,76	46,20
№ 007953	или Мед пчелиный в индивидуальной упаковке	10		0,08		8,03	32,80
	или Блинчики с фруктовой начинкой	80		3,20	6,78	39,22	225,68
	или Блинчики с вареной сгущенкой	80		6,02	7,16	36,23	226,66
№ 005647	Чай черный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный	0,50	0,50				
№001809	или Чай зеленый	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай зеленый	0,50	0,50				
№007627	или Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	гречишный чай	0,50	0,50				
№006700	или Чай Ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,13
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
	Молоко витаминизированное (йодированное) в инд.упаковке	200		5,80	5,00	9,60	105,28
	Хлеб пшеничный	20		0,58	0,26	9,03	49,78
Обед				35,34	29,77	106,74	848,73
№009016	Салат Витаминный из квашеной капусты с луком с луком зеленым с маслом	100		1,70	5,09	4,10	76,76
	капуста квашеная	132,10	100,00				
	лук зеленый	2,50	2,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	1,25	1,25				
№009015	или Салат Витаминный из свежей капусты с морковью с маслом	100		1,63	5,09	5,93	77,11
	капуста белокачанная	101,56	90,00				
	лимонная кислота	0,25	0,25				
	сахар	1,25	1,25				
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,25	0,25				
№008500	Уха "Рыбачья" с зеленью (с горбушей или кижуч)	250		14,71	6,99	12,11	170,49
	филе горбуши замороженное на шкуре	70,23	62,50				
	масса отварной рыбы	50,00					
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40				
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
№009019	Уха "По-ростовски" с зеленью (с горбушей или с несколькими видами рыбы)	250		14,91	8,33	12,75	186,26

	филе горбуши замороженное на шкуре	70,23	62,50				
	масса отварной рыбы	50,00					
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40				
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	томаты свежие	16,00	16,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
№009004	Шницель мясной	0		12,27	11,01	13,53	184,40
	говядина 1 кат.	32,20	29,00				
	свинина мясная	31,32	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	6,00				
	масло растительное	0,80	0,80				
	сухари панировочный	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№007815	или Котлета мясная	90		12,27	11,01	13,53	184,40
	говядина 1 кат.	32,30	29,00				
	свинина мясная	31,32	29,00				
	Хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№ 007822	Тефтели мясные	90		11,21	11,12	11,57	184,40
	говядина 1 кат.	31,08	28,00				
	свинина мясная	30,24	28,00				
	лук репчатый очищенный	25,00	25,00				
	крупа рис	7,50	7,50				
	масло растительное	1,40	1,40				
	мука пшеничная	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№ 007833	Каша гречневая отварная	150		5,72	5,11	25,77	171,70
	крупа гречневая	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Александровская вязкая	150		5,79	4,5	24,67	159,99
	смесь круп Александровская (пшено, нут)	45,50	45,50				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Павловская вязкая	150		6,49	4,5	23,59	162
	смесь круп Павловская (гречка, нут)	45,50	45,50				
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№008283	или Каша гречневая с тушеной говядиной	200		15,36	15,86	23,94	301,74
	говядина тушеная	70,00	70,00				
	крупа гречневая	35,00	35,00				
	морковь свежая очищенная	15,90	15,90				
	лук репчатый очищенный	15,10	15,10				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,70	0,70				
	или Каша Александровская с тушеной говядиной	200		20,87	16,87	30,62	358,75
	смесь круп (пшено, нут)	43,75	43,75				
	говядина тушеная консервированная	51,00	50,00				
	морковь свежая очищенная	22,50	22,50				
	лук репчатый очищенный	30,00	30,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Каша Павловская с тушеной говядиной	200		21,75	16,87	29,67	361,25
	смесь круп (гречка, нут)	43,75	43,75				
	говядина тушеная консервированная	51,00	50,00				
	морковь свежая очищенная	22,50	22,50				
	лук репчатый очищенный	30,00	30,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	Сок фруктовый в ассортименте	200		0,00	0,00	23,00	92,00
	Хлеб пшеничный	20		0,58	0,25	9,03	49,78
	Хлеб ржаной	40		0,36	1,32	19,2	103,6
Полдник				4,98	6,03	72,83	374,62
	Мучное изделие промышленного производства	80		2,13	4,16	43,73	231,47
№008715	Кисель витаминизированный Гарден	200		0,13	0,30	23,84	97,65
	кисель с витаминами сухой	15,00	15,00				
	сок лайма	5	5				
	вишня замороженная	16,60	16,60				
	сахар	6,00	6,00				
№008963	или Пунш фруктово-ягодный	200		0,48	0,15	11,83	53,67
	смесь ягодно-яблочная (вишня, клубника, яблоко)	25,00	25,00				
	апельсин свежий	25,00	25,00				
	сахар	6,00	6,00				
	или Пунш ягодный (в ассортименте)	200		0,2	0,05	26	108
	или Напиток Мохито	200		0,15	0	20,1	81
	Теорог Растишка	45		2,70	1,57	5,26	45,90
Итого за день				68,15	67,71	238,44	1854,04

Пятнадцатый день (2)		Третья неделя					
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				16,46	16,91	77,53	526,47
№007454	Каша молочная "Дружба" с маслом	200		6,33	7,39	29,49	210,70
	крупа рисовая	16,67	16,67				
	крупа пшено	12,22	12,22				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 00557	или Каша ячневая молочная с маслом	200		5,83	7,22	29,66	211,73
	крупа ячневая	30,78	30,78				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 00573	или Каша пшеничная молочная с маслом	200		4,68	7,58	16,06	152,13
	крупа пшеничная	21,11	21,11				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№000005	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	200		5,60	7,09	26,42	192,72
	крупа кукурузная	22,20	22,20				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
№ 00054	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200		5,23	7,03	25,63	187,60
	крупа рисовая	21,11	21,11				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№ 00073	или Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом	200		6,31	7,55	25,42	195,83
	крупа пшенная	22,22	22,22				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Алексеевская молочная с маслом сливочным	200		5,88	7,33	21,10	172,20
	смесь круп (ячмень, нут)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Суворовская молочная с маслом сливочным	200		6,22	7,55	18,88	167,70
	смесь круп (нут, овес, пшеница, ячмень)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Петровская молочная с маслом сливочным	200		6,55	7,44	20,55	174,44
	смесь круп (ячмень, нут)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша Александровская молочная с маслом сливочным	200		6,55	7,77	20,44	176,66
	смесь круп (пшено, нут)	18,00	18,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	сахар	4,44	4,44				
	масло сладкосливочное 72% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
№007304	Кофейный напиток с цикорием с молоком (курзуме)	200		3,17	2,50	11,99	89,28
	кофейный напиток растворимый с цикорием	3,00	3,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
№007876	или Кофейный напиток с молоком (цикорий)	200		3,06	2,50	12,79	86,74
	цикорий натуральный	4,00	4,00				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
	Сыр порционный плавленый	16		1,46	3,25	1,46	40,63
	Мороженое молочное с пребиотиком	55		2,00	2,00	11,00	64,00
	Хлеб ржаной	40		2,92	0,52	14,56	74,08

	Хлеб пшеничный	20	0,58	0,25	9,03	49,78
Обед			33,36	27,19	86,98	786,29
№002137	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы) с зеленью с маслом растительным	100	0,88	5,14	2,77	62,03
	огурцы свежие	45,90	45,50			
	помидоры свежие	45,90	45,50			
	масло растительное	5,00	5,00			
	соль йодированная	0,25	0,25			
	укроп свежий	1,35	1,00			
	или Нарезка из свежих овощей (огурцы, перец сладкий) с маслом с зеленью	100	0,87	5,10	2,77	60,35
№009017						
	огурцы свежие	61,20	60,00			
	помидоры свежие	39,99	35,00			
	масло растительное	5,00	5,00			
	соль йодированная	0,25	0,25			
	укроп свежий	1,35	1,00			
	или Овощи вакуумной сушки					
№005785	Суп лапша с курицей с зеленью	250	9,70	10,72	13,87	191,25
		46,00	42,00			
	тушка цыпленок-бройлера	75,00	75,00			
	картофель свежий очищенный	10,00	10,00			
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	масло сливочное 72%	5,00	5,00			
	макаронные изделия	10,00	10,00			
	укроп свежий	1,35	1,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
№008804	или Суп овощной спельменами Нежные	250	4,02	11,08	13,42	123,43
	морковь свежая очищенная	8,00	8,00			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	масло растительное	2,50	2,50			
	пельмени из мяса птицы нежные	42,00	50,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
	Рыба припущенная (минтай, хек, треска) припущенная с маслом сливочным	95	17,61	4,62	0,56	114,18
№006545						
	филе минтая замороженное на шкуре	121,21	109,20			
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00			
	масло сливочное 72%	5,00	5,00			
	соль йодированная	0,40	0,40			
№007842	или Горбуша запеченная	90	22,84	8,30	3,50	180,01
	филе горбуши замороженное на шкуре	117,88	106,20			
	мука пшеничная высшего сорта	5,00	5,00			
	масло растительное	0,80	0,80			
	соль йодированная	0,40	0,40			
	Рыба припущенная (горбуша, кижуч) припущенная с маслом сливочным	95	17,61	4,62	0,56	114,18
№004176						
	филе минтая замороженное на шкуре	121,21	0,00			
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00			
	масло сливочное 72%	5,00	5,00			
	соль йодированная	0,40	0,40			
№007824	Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69
	картофель свежий очищенный	128,30	128,30			
	молоко пастеризованное 2,5%	23,70	23,70			
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00			
	соль йодированная	0,40	0,40			
№007825	или Картофель отварной	150	3,12	2,24	25,25	152,07
	картофель свежий очищенный	154,50	154,50			
	масло сладкосливочное 72%-82%	5,00	5,00			
	соль йодированная	0,40	0,40			
№ 00526	Напиток из кураги	200	0,83	0,05	14,15	61,06
	абрикос сушеный (курага)	16,00	16,00			
	сахар	6,00	6,00			
	кислота лимонная	0,20	0,20			
№008354	или Напиток фруктовый из яблок сушеных	200	0,83	0,05	14,15	61,06
	смесь сухофруктов	16,00	16,00			
	сахар	6,00	6,00			
	лимонная кислота	0,20	0,20			
№ 00525	или Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	13,72	69,38
	плоды шиповника сухие	16,00	16,00			
	сахар	6,00	6,00			
№ 00525	или Напиток из сухофруктов	200	0,38	0,05	16,07	59,94
	смесь сухофруктов	16,00	16,00			
	сахар	6,00	6,00			
	лимонная кислота	0,20	0,20			
	Хлеб пшеничный	20	0,58	0,25	9,03	49,78
	Хлеб ржаной	51	0,459	1,683	24,48	163,302
Полдник			2,13	4,16	66,73	323,47
	Мучное изделие промышленного производства	80	2,13	4,16	43,73	231,47
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	23,00	92,00
Итого за день			51,95	47,26	231,24	1638,23

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню

№	Продукты	Норма продуктов в день г.	Проценты 60-75%	Норма в день, г	Фактически получено, г**															за 15 дней	Факт в день, г	% выпол нения
					Дни																	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	Хлеб пшеничный	165,0	70	115,5	40	120	59	46	114	140	174	139	147	130	134	45	120	120	120	1647	109,8	95
2	Хлеб ржаной	88,0	75	66,0	60	51	60	51	40	48	40	60	40	91	91	51	80	106	91	960	64,0	97
3	Сок фруктовый	220,0	65	143,0	205	200	0	0	200	0	200	0	200	200	200	125	200	205	200	2135	142,3	100
4	Мука	16,5	60	9,9	0	22	70	0	0	0	56	0	0	0	0	0	4	22	0	174	8,7	88
5	Крупы, бобовые	49,5	65	32,2	31	52	18	33	26	20	45	49	10	18	20	62	38	45	29	495	33,0	103
6	Макаронные изделия	16,5	65	10,7	10	0	0	0	54	15	0	0	54	0	0	15	0	0	10	157	10,5	98
7	Картофель	205,7	60	123,4	243	20	128	66	75	168	66	178	75	20	203	40	204	66	203	1757	117,2	95
8	Овощи, зелень	308,0	60	184,8	132	218	146	276	184	220	181	135	31	360	37	210	178	127	299	2733	182,2	99
9	Фрукты свежие	203,5	65	132,3	17	240	0	241	40	80	25	250	231	50	265	257	240	17	0	1953	130,2	98
10	Сухофрукты	16,5	65	10,7	30	0	18	32	0	0	14	16	16	2	0	16	2	0	16	163	10,8	101
11	Сахар	33,0	75	24,8	20	15	25	24	19	33	10	27	32	19	18	29	25	12	19	329	21,9	89
12	Кондитерские изделия	11,0	75	8,3	50	18	18	0	0	0	20	0	0	0	0	38	0	18	0	162	8,1	98
13	Какао	1,1	75	0,8	3	0	0	0	7	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	13	0,9	105
14	Кофейный напиток	2,0	65	1,3	0	0	3	0	0	3	0	0	4	0	3	0	3	0	3	19	1,3	97
15	Чай	1,0	60	0,6	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	2	0,1	22
16	Мясо 1 категории	77,0	60	46,2	58	32	0	94	32	32	79	0	58	121	32	32	0	58	0	629	44,9	97
17	Цыплята 1 категории*	38,5	70	27,0	42	0	0	0	69	0	0	33	42	89	0	60	33	0	42	411	27,4	102
18	Субпродукты (печень, язык, сердце)	33,0	60	19,8	0	0	71	0	0	0	0	71	0	0	71	0	71	0	0	284	18,9	96
19	Рыба -филе	63,8	60	38,3	0	109	0	63	0	72	63	0	0	0	0	0	0	63	109	478	36,8	96
20	Молоко	330,0	65	214,5	278	104	586	6	339	202	44	251	100	128	226	0	228	304	278	3073	204,9	96
21	Кисломолочные продукты	165,0	65	107,3	0	200	200	200	224	200	0	0	230	200	0	30	200	0	0	1684	112,3	105
22	Творог	55,0	60	33,0	0	0	0	138	45	0	0	0	100	45	0	100	0	45	0	473	31,5	96
23	Сметана	11,0	60	6,6	0	10	15	3	25	0	0	0	5	10	10	5	15	0	0	98	6,5	99
24	Сыр	11,0	65	7,2	0	0	5	0	30	0	10	16	0	0	29	0	0	0	16	106	7,1	99
25	Масло сливочное	33,0	60	19,8	20	21	25	23	20	20	6	15	20	20	25	20	25	18	20	298	19,8	100
26	Масло растительное	16,5	60	9,9	2	19	6	8	6	4	15	16	14	9	8	5	8	11	13	143	9,5	96
27	Яйца	44,0	60	26,4	0	122	6	6	0	0	110	0	4	0	0	7	0	119	6	379	25,3	96
28	Соль	3,3	75	2,5	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	38	2,5	102

Усредненные нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

1 неделя				
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша ячневая молочная с маслом	Омлет запеченный натуральный с маслом	Каша молочная 5 злаков с клубникой	Сырники из творога	Каша пшеничная молочная с маслом
Каша пшеничная молочная с маслом	или Омлет запеченный с сыром	или Каша молочная 5 злаков с клубникой и яблоком	или Суфле творожное	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом
или Каша молочная "Дружба" с маслом	или Сырники в томате свежим	или Каша овсяная молочная с субжмированной клубникой, черникой и яблоком	или Запеканка из творога	или Каша молочная "Дружба" с маслом
или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом		или Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом	Соус ягодный	или Каша ячневая молочная с маслом
или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом		или Каша пшеничная молочная с Бананом с маслом	или Джем фруктовый (джем фруктовый в индивидуальной упаковке)	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом
или Каша пшеничная			или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп.	или Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом
или Каша Алексеевская молочная с маслом сливочным			или Мед пчелиный в индивидуальной упаковке	или Каша Алексеевская молочная с маслом сливочным
или Каша Суворовская молочная с маслом сливочным				или Каша Суворовская молочная с маслом сливочным
или Каша Петровская молочная с маслом сливочным				или Каша Петровская молочная с маслом сливочным
или Каша Александровская молочная с маслом сливочным				или Каша Александровская молочная с маслом сливочным
	Блишчики мини (блинчики ажурные)			
	или Тортильоны, панкейки мини, панкейки			
	Джем фруктовый (джем фруктовый в индивидуальной упаковке)			
	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп.			
	или Мед пчелиный в индивидуальной упаковке			
	или Блишчики с фруктовой начинкой			
	или Блишчики с вареной сгущенкой			
Какао - напиток молочный с витаминами (13 вит., вит. С1)	Чай черный	Кофейный напиток с цикорием с молоком (курзуме)	Чай с лимоном с сахаром	Какао напиток "Хрушка"
сахар	или Чай зеленый	или Кофейный напиток с молоком (шикорий)	или Чай с апельсином	или Какао - напиток молочный с витаминами (13 вит., вит. С1)
	или Чай гречишный			
	или Чай Ройбуш			
Батончик фруктовый		Масло сливочное порционно (в инд. упаковке)	Масло сливочное порционно (в инд. упаковке)	Тост двойной с сыром Гауда (тост двойной с сыром Гауда)
Масло сливочное порционно (в инд. упаковке)			Батончик фруктовый	или Тост с сыром с сыром Гауда
				или Тост с сыром с сыром Гауда
				или Тост двойной "Дуэт" с сыром Гауда
	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток		Кисломолочный напиток
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	
Хлеб ржаной		Хлеб пшеничный		

обед	обед	обед	обед	обед
Помидоры свежие порционно с зеленью	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы) с зеленью с маслом растительным	Нарезка из свежего огурца с редисом, маслом растительным, с зеленью	Салат Витаминный из квашеной капусты с луком зеленым с маслом	Нарезка из свежих помидор с луком зеленым с маслом с зеленью
или Помидоры Черри	или Нарезка из свежих овощей (огурцы, перец сладкий) с маслом с зеленью	или Нарезка из свежих огурцов с луком зеленым с маслом с зеленью	или Салат Витаминный из свежей капусты с морковью с маслом	или Салат из овощей (томаты свежие, капуста пекинская, масло растительное)
или Морковные палочки	или Овощи вакуумной сушки			
или Огурцы свежие порционно с зеленью				
Суп лапша с курицей с зеленью	Борщ с капустой и картофелем с мясом сметаной и зеленью	нежирный сливочный суп - пюре из цветной капусты с зеленью и зеленью	Уха "Рыбачья" с зеленью (с горбушей или кижуч)	Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной и зеленью
Суп овощной спельменами Нежные	или Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	или Суп - пюре из тыквы	Уха "По-ростовски" с зеленью (с горбушей или с несколькими видами рыбы)	или Суп картофельный с рисом, мясом со сметаной и зеленью
Котлета мясная	Рыба припущенная (минтай, хек, треска) припущенная с маслом сливочным	Печень "По-строгановски"	Биточки по-селянски	Фрикасе из филе куриного
или Тефтели мясные	или Горбуша запеченная	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	или Бедро куриное запеченное
или Шницель мясной	Рыба припущенная (горбуша, кижуч) припущенная с маслом растительным	или Бефстроганов из мяса (говядина или свинина)	или Мясо тушеное с овощами (свинина)	или Филе куриное запеченное с сыром
			или Поджарка из мяса	или Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами
Картофельные шарики (дольки) запеченные	Рис припущенный с овощами	Пюре картофельное	Овощи тушеные	Макаронные изделия отварные
или Картофель отварной	или Булгур с овощами	или Картофель отварной	или Овощное Соте	Макароны в томатном соусе
	или Каша Алексеевская с овощами		или Овощи припущенные с цуккини со сладким перцем	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром
	или Перловка отварная с овощами		или Овощи припущенные с капустой цветной со сладким перцем	или Мясо птицы в томатно-сырном соусе с макаронным гарниром
	или Кускус с овощами		или Овощи запеченные	
Сок фруктовый в ассортименте	Напиток грушевый с яблоком (или из свежих плодов)	Напиток из шиповника	Напиток из ягод (вишни, вишни и клубники, малины)	Напиток из свежих яблок
	или Напиток из свежих яблок	или Напиток из кураги		или Напиток грушевый с яблоком (или из свежих плодов)
		или Напиток из сухофруктов		
		или Напиток фруктовый из яблок сушеных		
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной

полдник	полдник	полдник	полдник	полдник
Кисель витаминизированный Гарден	Сок фруктовый в ассортименте	Молоко витаминизированное (йодированное) в инд.упаковке	Кисломолочный напиток	Напиток из свежих яблок
или Пунш фруктово-ягодный				или Напиток грушевый с яблоком (или из свежих плодов)
или Пунш ягодный (в ассортименте)				
или Напиток Мохито				
Печенье витаминизированное	Мучное изделие промышленного производства	Панкейки, панкейки мини, панкейки классические	Гранола с клубникой	Мучное изделие промышленного производства
Мороженое молочное с пребиотиком		джем фруктовый (джем фруктовый в индивидуальной упаковке)		Сок фруктовый в ассортименте
		или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп.		
		или Мед пчелиный в индивидуальной упаковке		
		или Блинчики с фруктовой начинкой		
		или Блинчики с вареной сгущенкой		Творог Растиська
	Фрукты свежие			

2 неделя				
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша пшеничная молочная с бананом с маслом	Омлет запеченный с сыром	Каша молочная "Дружба" с маслом	Запеканка из творога	Каша молочная с яблоков с клубникой
или Каша молочная с яблоков с клубникой и яблоком	или Омлет с томатом свежим	Каша пшеничная молочная с маслом	или Суфле творожное	или Каша молочная с яблоков с клубникой и яблоком
или Каша овсяная молочная с сублимированной клубникой, черникой и яблоком	Омлет запеченный натуральный с маслом	или Каша ячневая молочная с маслом	или Сырники из творога	или Каша овсяная молочная с сублимированной клубникой, черникой и яблоком
или Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом		или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	Соус ягодный	или Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом
или Каша молочная с яблоков с клубникой		или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	Соус ягодный	или Каша пшеничная молочная с бананом с маслом
		или Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом	или Джем фруктовый (джем фруктовый в индивидуальной упаковке)	
		или Каша Алексеевская молочная с маслом сливочным	или Молоко стуженное с сахаром в инд. уп.	
		или Каша Суворовская молочная с маслом сливочным	или Мед пчелиный в индивидуальной упаковке	
		или Каша Александровская молочная с маслом сливочным		
	Панкейки, панкейки мини, панкейки классические			
	или Блинчики мини (блинчики ажурные)			
	Мед пчелиный в индивидуальной упаковке			
	или Молоко стуженное с сахаром в инд. уп.			
	или Джем фруктовый (джем фруктовый в индивидуальной упаковке)			
	или Блинчики с фруктовой начинкой			
	или Блинчики в вареной стуженкой			
Кофейный напиток с цикорием с молоком (натуральное)	Чай черный	Какао - напиток молочный с витаминами (12 вит., акт. С)	Кофейный напиток с молоком (цикорий)	Чай с лимоном с сахаром
или Кофейный напиток с цикорием (цикорий)	или Чай зеленый	или Какао напиток "Хрустя"	или Кофейный напиток с цикорием с молоком (натуральное)	или Чай с апельсином
	или Чай гречишный			
	или Чай Роубуш			
Масло сливочное порционно (в инд. упаковке)		Сыр порционный плавленый	Масло сливочное порционно (в инд. упаковке)	Масло сливочное порционно (в инд. упаковке)
Кисломолочный напиток		Молоко витаминизированное (родированное) в инд. упаковке	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		Хлеб пшеничный

обед	обед	обед	обед	обед
Помидоры свежие порционно с зеленью	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы) с зеленью с маслом растительным	Салат Витаминный из квашеной капусты с луком с маслом зеленым с маслом	Нарезка из свежих помидор с луком зеленым с маслом с зеленью	Нарезка из свежего огурца с редисом, маслом растительным, с зеленью
или Огурцы свежие порционно с зеленью	или Нарезка из свежих овощей (огурцы, перец сладкий) с маслом с зеленью	или Салат Витаминный из свежей капусты с морковью с маслом	или Салат из овощей (томаты свежие, капуста пекинская, масло растительное)	или Нарезка из свежих огурцов с луком зеленым с маслом с зеленью
или Помидоры Черри				
или Морковные палочки				
Лагман с мясом с зеленью	Уха "Рыбацкая" с зеленью (с горбушей или кукуч)	Суп гороховый с мясом и гречками с зеленью	Суп лапша с курицей с зеленью	Борщ с капустой и картофелем с мясом, сметаной и зеленью
или Суп картофельный с макаронами, мясом с зеленью	Уха "По-ростовски" с зеленью (с горбушей или с несколькими видами рыбы)	Суп фасолевый с мясом и зеленью	Суп овощной спельменами Нежные	или Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью
Котлета рыбная (из горбуши или из минтая)	Плов из булгура с говядиной	Печень тушеная в соусе с овощами	Котлета мясная	Поджарка из мяса
или Рыбные палочки (наггетсы)	или Плов из булгура с тушеной говядиной	или Гуляш из говядины	или Тефтели мясные	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским
или Тефтели рыбные из горбуши с маслом	или Плов из мяса (свинина)	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски	или Шницель мясной	Мясо тушеное с овощами (свинина)
	или Каша гречневая с тушеной говядиной	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским		
	или Каша Александровская с тушеной говядиной	или Азу "По-новому" из мяса (говядина или свинина)		
	или Каша Павловская с тушеной говядиной			
Картофель тушеный	паста томатная	Пюре картофельное	Макаронные изделия отварные	Овощи тушеные
или Картофель отварной	говядина тушеная	или Картофель отварной	Макаронные в томатном соусе	или Овощное Соте
или Картофельные шарики (дольки) запеченные				или Овощи припущенные с цукини со сладким перцем
				или Овощи припущенные с капустой цветной со сладким перцем
				или Овощи запеченные
Напиток из шиповника	напиток из ягод (вишни, вишни и клубники, малины)	Напиток из шиповника	напиток из ягод (вишни, вишни и клубники, малины)	Пунш фруктово-ягодный
или Напиток из кураги		или Напиток из кураги		
или Напиток из сухофруктов		или Напиток из сухофруктов		
или Напиток фруктовый из яблок сушеных		или Напиток фруктовый из яблок сушеных		
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной

полдник	полдник	полдник	полдник	полдник
Напиток из ягод (вишни, вишни и клубники, смородины, клубника/вишня, яблоко, малина)	Сок фруктовый в ассортименте	Пунш фруктово- ягодный	Сок фруктовый в ассортименте	Сок фруктовый в ассортименте
или Пунш фруктово- ягодный		или Напиток из ягод (вишни, вишни и клубники, смородины, клубника/вишня)		
или Пунш ягодный (в ассортименте)				
или Напиток Мохито				
Мучное изделие промышленного производства	Мучное изделие промышленного производства	Мучное изделие промышленного производства	Мучное изделие промышленного производства	Мучное изделие промышленного производства
Сорбет Манго				Творог Растиска
Сорбет Кокосовый				
		Фрукты свежие	Фрукты свежие	

3 неделя				
11 день	12 день	13 день	14 день	15 день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша пшенная молочная с бананом с маслом	Запеканка из творога	Каша молочная 5 злаков с клубникой	Омлет запеченный натуральный с маслом	Каша молочная "Дружба" с маслом
или Каша молочная 5 злаков с клубникой и яблоком	или Суфле творожное	или Каша молочная 5 злаков с клубникой и яблоком	или Омлет запеченный с сыром	или Каша пшенная молочная с маслом
или Каша овсяная молочная с сублимированной клубникой, черникой и яблоком	или Сырники из творога	или Каша овсяная молочная с сублимированной клубникой, черникой и яблоком	или Сардельки с томатом свежим	или Каша пшенная молочная с маслом
или Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом	Джем фруктовый (джем фруктовый в индивидуальной упаковке)	или Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом		или Каша молочная кукурузная (молдая) с маслом
или Каша молочная 5 злаков с клубникой	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп.	или Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом		или Каша молочная рисовая (молдая) с маслом
	или Мед пчелиный в индивидуальной упаковке	или Каша пшенная молочная с бананом с маслом		или Каша молочная пшенная (молдая) с маслом
	или Соус ягодный			или Каша Алейковская молочная с маслом сливочным
				или Каша Суворовская молочная с маслом сливочным
				или Каша Петровская молочная с маслом сливочным
				или Каша Александровская молочная с маслом сливочным
			Блинчики мини (блинчики ажурные)	
			или Тортилья, панкейки мини, панкейки	
			Джем фруктовый (джем фруктовый в индивидуальной упаковке)	
			или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп.	
			или Мед пчелиный в индивидуальной упаковке	
			или Блинчики с фруктовой начинкой	
			или Блинчики с вареной сгущенкой	
Кофейный напиток с цикорием с молоком (хурзуме)	Чай с лимоном с сахаром	Кофейный напиток с цикорием с молоком (хурзуме)	Чай черный	Кофейный напиток с цикорием с молоком (хурзуме)
или Кофейный напиток с молоком (цикорий)	или Чай с асагоном	или Кофейный напиток с молоком (цикорий)	или Чай зеленый	или Кофейный напиток с молоком (цикорий)
			или Чай гречишный	
			или Чай Ройбуш	
Тост двойной с сыром Гауда (тост двойной ржаной с сыром Гауда)	Масло сливочное порционное (в инд. упаковке)	Масло сливочное порционное (в инд. упаковке)		Сыр порционный плавленый
или Тост с сыром Гауда	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке			
или Тост двойной "Дует" с сыром Гауда				
Масло сливочное порционное (в инд. упаковке)				
		Кисломолочный напиток	Молоко ароматизированное (ароматизированное) в инд. упаковке	Мороженое молочное с пребиотиками
Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
		Хлеб ржаной		

обед	обед	обед	обед	обед
Нарезка из свежих помидор с луком зеленым с маслом с зеленью	Помидоры свежие порционно с зеленью	Нарезка из свежего огурца с редисом, маслом растительным, с зеленью	Салат Витаминный из квашеной капусты с луком с луком зеленым с маслом	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы) с зеленью с маслом растительным
или Салат из овощей (томаты свежие, капуста пекинская, масло растительное)	или Огурцы свежие порционно с зеленью	масло растительное	или Салат Витаминный из свежей капусты с морковью с маслом	или Нарезка из свежих овощей (огурцы, перец сладкий) с маслом с зеленью
	или Помидоры Черри			или Овощи вакуумной сушки
Суп картофельный с рисом, мясом со сметаной и зеленью	Лагман с мясом с зеленью	Суп гороховый с мясом и гречками с зеленью	Уха "Рыбачья" с зеленью (с горбушей или хижуч)	Суп лапша с курицей с зеленью
или Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной и с зеленью	или Суп картофельный с макаронами, мясом с зеленью	Суп фасолевый с мясом и зеленью	Уха "По-ростовский" с зеленью (с горбушей или с несколькими видами рыбы)	или Суп овощной с пальметтами Нежные
Печень тушеная в соусе с овощами	Котлета из мяса птицы	Печень "По-строгановски"	Шницель мясной	Рыба припущенная (минтай, хек, треска) припущенная с маслом сливочным
или Гуляш из говядины	или Наггетсы куриные хрустящие	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским	или Котлета мясная	или Горбуша запеченная
или Мясо тушеное в соусе по-венгерски		или Бефстроганов из мяса (говядина или свинина)	Тефтели мясные	Рыба припущенная (горбуша, хижуч) припущенная с маслом сливочным
или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским				
или Азу "По-новому" из мяса (говядина или свинина)				
Пюре картофельное	Рис припущенный с овощами	Картофель отварной	Каша гречневая отварная	Пюре картофельное
или Картофель отварной	или Булгур с овощами	или Картофельные шарики (дольки) запеченные	или Каша Александровская вязкая	или Картофель отварной
	или Каша Алексеевская с овощами	Морковь мини припущенная	или Каша Павловская вязкая	
	или Кускус с овощами	или Овощная смесь европейская (мексиканская)	или Каша гречневая с тушеной говядиной	
	или Каша Павловская с курицей		или Каша Александровская с тушеной говядиной	
	или Плов ароматный из булгура с курицей		или Каша Павловская с тушеной говядиной	
Напиток из ягод (вишни, вишни и клубники, малины)	Напиток фруктовый из яблок сушеных	Напиток грушевый с яблоком (или из свежих плодов)	Сок фруктовый в ассортименте	Напиток из кураги
	или Напиток из шиповника	или Напиток из свежих яблок		или Напиток фруктовый из яблок сушеных
	или Напиток из кураги			или Напиток из шиповника
	или Напиток из сухофруктов			или Напиток из сухофруктов
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	кислота лимонная	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной

полдник	полдник	полдник	полдник	полдник
Сок фруктовый в ассортименте	Пунш фруктово-ягодный	Сок фруктовый в ассортименте	Кисель витаминизированный Гарден	Сок фруктовый в ассортименте
	или Кисель витаминизированный Гарден		или Пунш фруктово-ягодный	
			или Пунш ягодный (в ассортименте)	
			или Напиток Мохито	
Мучное изделие промышленного производства	Вафли или печенье витаминизированные	Мучное изделие промышленного производства	Мучное изделие промышленного производства	Мучное изделие промышленного производства
			Творог Растиска	
Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие		