УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ детский сад №4
_____ Парунян Г.В.
«13» декабря 2021 г

Примерное 20-ти дневное меню.
Летне-осенний период.

Для организации питания детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7-ми лет
с 12-ти часовым режимом пребывания в
Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении
детский сад № 4 «Колокольчик»
г. Серафимовича Волгоградской области

2021 год

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 4
летне-осенний период
от 1,5 до 3 лет, 12 часовой режим пребывания

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 1 понедельник (1 неделя)										
ЗАВТРАК:										
	Каша молочная пшенная	**150**			**5,5**	**6,6**	**22,9**	**175,5**	**0,7**	**185**
	Пшено		19	19						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		124	124						
	Сахар		4,6	4,6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3,4	3,4						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	**5**	5	5	**0,04**	**3,6**	**0,06**	**33**	**0**	**1**
	Батон	**25**	25	25	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**60,7**	**0**	**701**
	Какао на молоке	**150**			**3**	**3**	**12,4**	**90,2**	**0,6**	**397**
	Какао порошок		2	2						
	Сахар		10	10						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		110	110						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Сок фруктовый	**150**	150	150	**0,8**	**1,5**	**15,2**	**69**	**3**	**705**
ОБЕД:										
	Салат из отварной свеклы	**40**			**0,7**	**2,8**	**3,4**	**41,4**	**1,9**	**33**
	Свекла х/о 20% до 01.01		46	36,8						
	х/о 25% с 01.01		49	36,8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3/4	3/4						
	Щи со сметаной	**150**			**1,35**	**4,8**	**5,9**	**76,5**	**7,7**	**67**
	Капуста белокочанная		39	31,2						
	Картофель - х/о 25% с 01.09.- 31.10		25	18,7						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		27	18,7						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		29	18,7						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		31	18,7						
	Морковь - х/о 20% до 01.01		10	7,8						
	- х/о 25% с 01.01		10	7,8						
	Лук репчатый		8	6,3						
	Томатное пюре		2	2						

	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Сметана 15% жирн.		8	8						
	Рулет мясной с луком и яйцом	**60**			**7,5**	**6,2**	**5,9**	**109**	**2**	**295**
	Говядина 1 категории х/о 15%		44	37,4						
	Хлеб пшен.		10	10						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		10	10						
	Лук х/о 16%		17	14,5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Яйцо		1/7 шт	6 гр						
	Сухари панировочные		2,2	2,2						
	Пюре картофельное	**130**			**2,8**	**4,2**	**18,5**	**123,3**	**8,9**	**321**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		150	111						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		163	111						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		175	111						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		185	111						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		21	21						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4,4	4,4						
	Компот из сухофруктов	**150**			**0,3**	**0**	**20,2**	**83,3**	**0,2**	**376**
	Сухофрукты (смесь)		11	11						
	Сахар		11	11						
	Хлеб пшеничный	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,9**	**72,6**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	40	40	**1,9**	**0,4**	**18,4**	**88**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Макароны отварные с маслом и сахаром	**125**			**4,3**	**4,5**	**29**	**174,7**	**0**	**75**
	Макаронные изделия		40	40						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Сахар		6	6						
	Пирожок с морковью	**70**			**4,7**	**6,9**	**22,7**	**178**	**0,9**	**453 в**
	Мука пшеничная		35	35						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		20	20						
	Яйцо		0,13	0,13						

	Сахар		2,7	2,7						
	Масло подсолнечн. рафинир.		1,8	1,8						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		1,8	1,8						
	Дрожжи		1,3	1,3						
	Морковь х/о 20% до 01.01		45	36						
	х/о 25% с 01.01		49	36						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Сахар		3	3						
	Чай с сахаром	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		9	9						
Итого за 1 день:					**37,2**	**44,9**	**211,2**	**1414,2**	**25,9**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 2 вторник (1 неделя)										
ЗАВТРАК:										
	Каша молочная ячневая	**150**			**6,8**	**7,8**	**31**	**217,4**	**1,2**	**189**
	Крупа ячневая		18	18						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		115	115						
	Сахар		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	**5**	**5**	**5**	**0,04**	**3,6**	**0,06**	**33**	**0**	**1**
	Батон	**25**	25	25	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**60,7**	**0**	**701**
	Чай с сахаром и лимоном	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0,9**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
	Лимон		7	7						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Яблоко	**120**	120	106	**0,4**	**0,4**	**10,4**	**47,7**	**13,8**	**368**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из огурцов с растительным маслом	**40**			**0,3**	**2,8**	**1,1**	**31**	**3,8**	**13**
	Огурцы(грунтовые) х/о 5%		38	36						
	Петрушка (зелень) х/о 26%		2	1,5						
	Масло подсолн. рафинир.		2,4	2,4						
	Суп картофельный с пшеном	**150**			**1,3**	**1,7**	**10**	**62**	**4**	**80**
	Пшено		3	3						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		61	45						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		65	45						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		70	45						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		75	45						
	Морковь х/о 20% до 01.01		8	6						

	х/о 25% с 01.01		8	6						
	Лук репчатый		7	6						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Тефтели мясные в томатном соусе		**70**		**4,8**	**5,3**	**6**	**90,4**	**0,2**	**287**
	Говядина 1 категории (бескостная) х/о 15%		67	57						
	Рис		6	6						
	Лук		18	14						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Мука пшен.		4	4						
	Яйцо куриное		1/20шт	2						
	Томатное пюре		3,2	3,2						
	Морковь х/о 20% до 01.01		1,9	1,5						
	х/о 25% с 01.01		2,1	1,5						
	Капуста тушеная	**120**			**3,7**	**6**	**16**	**134,4**	**31,3**	**132**
	Капуста х/о 20%		165	132						
	Масло подсолнечн. рафинир.		6	6/						
	Томатное пюре		5	5						
	Морковь х/о 20% до 01.01		10	8						
	х/о 25% с 01.01		11	8						
	Лук репчатый		13	11						
	Мука пшен.		3	3						
	Сахар		4	4						
	Компот из свежих фруктов	**150**			**0,04**	**0,04**	**10,5**	**43,7**	**2,4**	**128**
	Яблоки		16,5	14,5						
	Сахар		9	9						
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,7**	**0,1**	**9,7**	**45**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	40	40	**1,9**	**0,4**	**18,4**	**88**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Яйцо отварное	**40**	1 шт	40	**5,4**	**5,6**	**0,3**	**62,8**	**0**	**213**
	Винегрет	**150**			**2,4**	**7,8**	**12,6**	**137,3**	**16,5**	**45**

	Свекла до х/о 20% до 01.01.		46	37						
	х/о 25% с 01.01.		48	37						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		64	48						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		69	48						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		74	48						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		78	48						
	Морковь х/о 20% до 01.01		24	21						
	х/о 25% с 01.01		28	21						
	Лук репчатый		9	7,5						
	Горошек зеленый		16	11						
	Огурец консервированный		27	212						
	Масло подсолнечн. рафинир.		8	8						
	Чай с сахаром	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
	Хлеб пшен.	**20**	20	20	**1,7**	**0,1**	**9,7**	**45**	**0**	**701**
Итого за 2 день:					**29,4**	**34**	**166,8**	**1176,4**	**55,5**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 3 среда (1 неделя)										
ЗАВТРАК:										
	Каша молочная манная	**150**			**5**	**6,7**	**19**	**160**	**0,7**	**185**
	Крупа манная		15	15						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		128	128						
	Сахар		4	4						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Батон с маслом сливочным и сыром	**37**			**4,1**	**6,8**	**14,9**	**140,4**	**0,1**	**3**
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное 72,5% жирн.		5	5						
	Сыр «Российский»		8	8						
	Чай с сахаром	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Сок фруктовый	**150**	150	150	**0,8**	**1,5**	**15,2**	**69**	**3**	**705**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом	**40**			**0,8**	**4,3**	**3,2**	**52**	**19,4**	**20**
	Капуста белокочанная х/о 20%		41	32						
	Морковь х/о 20% до 01.01		8	6						
	х/о 25% с 01.01		8	6						
	Лук репчатый		5	4						
	Сахар		0,8	0,8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Соль (СанПиН 1.4.1.1349-13 п. 14.16.7)		6	6						
	Суп картофельный с рыбными консервами	**150**			**3,1**	**3,2**	**9,7**	**80**	**3,5**	**87**
	«Сайра в масле» Консервы		24	24						
	Картофельх/о 25% с 01.09.- 31.10		56	42						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		60	42						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		65	42						

	- х/о 40% с 01.03-31.08		70	42						
	Морковь х/о 20% до 01.01		12	10						
	х/о 25% с 01.01		13	10						
	Лук х/о 16%		8	6						
	Пшено		6	6						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Тефтели рыбные в томатном соусе	**60/40**			**8,1**	**6,9**	**9**	**132**	**0,1**	**58**
	Минтай потрошеный(обезглавленный) х/о 50%		90	45						
	Мука пшен.		5	5						
	Лук х/о 16%		10	9						
	Молоко пастер. 3,2 % жирн.		12	12						
	Хлеб пшен.		9	9						
	Масло подсолнечн. рафинир.		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		1	1						
	Мука пшен.		1	1						
	Морковь х/о 20% до 01.01		2	1,5						
	х/о 25% с 01.01		2,2	1,5						
	Лук х/о 16%		0,6	0,5						
	Томатное пюре(паста)		3	3						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		0,4	0,4						
	Сахар		0,2	0,2						
	Яйцо куриное		1/20шт	2						
	Макаронные изделия отварные с маслом	**125**			**4,3**	**4,5**	**29**	**174,7**	**0**	**204**
	Макаронные изделия		40	40						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Компот из сухофруктов	**150**			**0,3**	**0**	**20,2**	**83,3**	**0,2**	**376**
	Сухофрукты (смесь)		11	11						
	Сахар		11	11						
	Хлеб пшеничный	**35**	35	35	**2,5**	**0,3**	**15**	**74/**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-	**40**	40	40	**1,9**	**0,4**	**18,4**	**88**	**0**	**700**

	пшеничный									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Пудинг из творога с рисом	**110**			**16,2**	**10,9**	**20,8**	**246,4**	**0,2**	**236**
	Творог 9%		84	84						
	Рис		15	15						
	Сахар		8	8						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		7	7						
	Сметана 15% жирн.		3	3						
	Яйцо куриное		1/6шт	7						
	Соус молочный сладкий	**20**			**0,8**	**0,7**	**1,6**	**23,5**	**0,07**	**113**
	Мука пшен.		2	2						
	Сахар		1,5	1,5						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		22	22						
	Чай с сахаром	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
	Печенье	**15**	15	15	**1,1**	**1,8**	**11,2**	**65,4**	**0**	**б/н**
Итого за 3 день:					**57,7**	**58,3**	**191,8**	**1560,8**	**29,5**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 4 четверг (1 неделя)										
ЗАВТРАК:										
	Каша молочная рисовая вязкая	**150**			**4,7**	**6,4**	**23,5**	**172,2**	**0,7**	**185**
	Рис		19	19						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		124	124						
	Сахар		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Повидло фруктовое	**10**	10	10	**0,04**	**0**	**6,5**	**25**	**0,05**	**380**
	Батон	**25**	25	25	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**60,7**	**0**	**701**
	Чай с сахаром	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Йогурт	**150**	150	150	**7,5**	**2,3**	**12,8**	**0,9**	**105**	**б/н**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из свежих томатов с растительным маслом	**40**			**0,4**	**2,9**	**1,8**	**35,5**	**7**	**14**
	Томаты (грунтовые) х/о 15%		44	37						
	Лук зеленый (перо) х/о 20%		5	4						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Суп гороховый на курином бульоне	**150**			**3,1**	**3,2**	**9,7**	**118,5**	**3,5**	**81**
	Горох (очищенный)		12	12						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		44	33						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		47	33						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		51	33						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		55	33						
	Морковь х/о 20% до 01.01		10	8						
	х/о 25% с 01.01		10	8						
	Лук х/о 16%		8	6						
	Масло подсолнечн.		3	3						

	рафинир.									
	Овощи тушеные в соусе с отварным мясом кур	**170**			**12,6**	**11,1**	**13,2**	**206**	**9,9**	**332**
	Тушка цыплят бройлера (1 сорт потрашеная, охлажденная ГОСТ 31962-2013) х/о 24,6%		110	82,9						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		40	31						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		44	31						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		47	31						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		52	31						
	Морковь х/о 20% до 01.01		41	32						
	х/о 25% с 01.01		44	32						
	Лук х/о 16%		15	12						
	Капуста белокочан. х/о 20%		42	33						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		26	26						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Мука пшен.		3	3						
	Сок фруктовый	**150**	150	150	**0,8**	**1,5**	**15,2**	**69**	**3**	**705**
	Хлеб пшеничный	**30**			**2,3**	**0,2**	**14,9**	**72,6**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничн.	**40**			**1,9**	**0,4**	**18,4**	**88**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Блины со сгущеным молоком	**80/15**								
	Мука пшен.		35	35	**4,9**	**9,8**	**31,2**	**233,4**	**0**	**447**
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		40	40						
	Яйцо куриное		1/8	5гр.						
	Сахар		2	2						
	Сахар		4	4						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Кофейный напиток с молоком	**150**			**2,4**	**2,4**	**15**	**97,1**	**0,5**	**395**
	Кофейный напиток (порошок)		3	3						

	Сахар		10	10						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		100	100						
	Зефир (конфеты)	**40/15**	40	40	**0,3**	**0**	**37**	**148**	**0**	**б/н**
Итого за 4 день:					**42,9**	**40,4**	**183,9**	**1217,9**	**130**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 5 пятница (1 неделя)										
ЗАВТРАК:										
	Каша молочная «Геркулес»	**150**			**5,8**	**7,2**	**21,4**	**190**	**0,6**	**185**
	Крупа овсяная «Геркулес»		19	19						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		124	124						
	Сахар		4,6	4,6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Батон с маслом сливочным и сыром	**37**			**4,1**	**6,8**	**14,9**	**140,4**	**0,1**	**3**
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное 72,5% жирн.		5	5						
	Сыр «Российский»		8	8						
	Чай с сахаром и лимоном	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0,9**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
	Лимон		7	7						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Йогурт	**150**	150	150	**7,5**	**2,3**	**12,8**	**0,9**	**105**	**б/н**
ОБЕД:										
	Салат «Здоровье»	**30**			**0,5**	**2**	**1,7**	**27**	**0,6**	**25**
	Морковь х/о 20% до 01.01		12	9,8						
	х/о 25% с 01.01		13	9,8						
	Свекла х/о 20% до 01.01		14	11						
	х/о 25% с 01.01		15	11						

	Сахар		0,3	0,3						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Горошек зеленый консервированный		8	5,3						
	Борщ на курином бульоне	**150**			**5,3**	**7,4**	**11,4**	**117,8**	**5,1**	**57**
	Капуста белокочанная		16	13						
	Свекла х/о20% до 01.01		31	25						
	х/о 25% с 01.01		33	25						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		16	12						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		18	12						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		19	12						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		21	12						
	Морковь х/о 20% до 01.01		10	7						
	х/о 25% с 01.01		10	7						
	Лук репчатый		8	6						
	Томатное пюре		5	5						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Сахар		2	2						
	Суфле из отварной курицы		**60**		**13,5**	**12,7**	**3**	**146,9**	**0,4**	**112**
	Тушка цыплят бройлера (1 сорт потрашеная, охлажденная ГОСТ 31962-2013) х/о 24,6%		110	81						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		20	20						
	Яйцо куриное		1/6шт шт	7.						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2	2						
	Мука пшен.		3	3						
	Каша гречневая рассыпчатая	**90**			**5,7**	**4,8**	**27,4**	**180,3**	**0**	**313**
	Крупа гречневая		40	40						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Соус сметанный с луком	**40**			**0,6**	**1,8**	**2,9**	**35,8**	**0,4**	**356**
	Сметана 15% жирн.		9	9						

	Лук х/о 16%		10	8						
	Мука пшен.		3	3						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		0,8	0,8						
	Томатное пюре		0,8	0,8						
	Компот из свежих фруктов	**150**			**0,04**	**0,04**	**10,5**	**43,7**	**2,4**	**128**
	Яблоки		16,5	14,5						
	Сахар		9	9						
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,5**	**0,16**	**9,9**	**48,4**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	40	40	**1,9**	**0,4**	**18,4**	**88**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Салат овощной «Степной»	**120**			**2**	**7,2**	**7,5**	**102**	**3**	**23**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		35	26						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		38	26						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		41	26						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		44	26						
	Морковь х/о 20% до 01.01		26	22						
	х/о 25% с 01.01		29	22						
	Огурцы соленые (консервиров)х/о 45%		36	20						
	Лук х/о 16%		24	20						
	Горошек зеленый консервированный		22	14						
	Сахар		1	1						
	Масло подсолнечн. рафинир.		5	5						
	Хлеб пшен.	**20**	20	20	**1,5**	**0,160**	**9,9**	**48,4**	**0**	**701**
	Чай с сахаром	**150**	150	150	**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
	Булочка домашняя с изюмом	**50**			**3,9**	**5,7**	**29,8**	**186**	**0**	**469**
	Мука пшен. высший сорт		32	32						
	Мука пшен. высший сорт		2	2						
	Сахар		6	6						

	Сахар		1,5	1,5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		7	7						
	Яйцо куриное		0,03шт	0,1гр.						
	Изюм		6	6						
	Дрожжи		0,3	0,3						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		14	14						
Итого за 5 день:					**42,7**	**46,4**	**203,3**	**1339,5**	**114**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 6 понедедельник (2 неделя)										
ЗАВТРАК:										
	Каша молочная гречневая	**150**			**5,2**	**7,8**	**18,7**	**166,8**	**0,7**	**185**
	Крупа гречневая		19	19						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		124	124						
	Сахар		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	**5**	5	5	**0,04**	**3,6**	**0,06**	**33**	**0**	**1**
	Батон	**25**	25	25	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**60,7**	**0**	**701**
	Кофейный напиток с молоком	**150**			**2,4**	**2,4**	**15**	**97,1**	**0,5**	**395**
	Кофейный напиток (порошок)		3	3						
	Сахар		10	10						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		90	90						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Сок фруктовый	**150**	150	150	**0,8**	**1,5**	**15,2**	**69**	**3**	**705**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из свежих томатов с растительным маслом	**40**			**0,4**	**2,9**	**1,8**	**35,5**	**7**	**14**
	Томаты (грунтовые) х/о 15%		44	37						
	Лук зеленый (перо) х/о 20%		5	4						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Суп картофельный с фасолью	**150**			**4,3**	**0,5**	**14,3**	**88,5**	**5**	**47**
	Фасоль х/о 1%		7,1	7						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		56	42						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		60	42						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		65	42						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		70	42						
	Морковь х/о 20% до 01.01		12	10						
	х/о 25% с 01.01		13	10						
	Лук х/о 16%		8	6						

	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2	2						
	Голубцы ленивые (формрвые) в сметанном соусе	**150**			**13,3**	**10,9**	**14**	**199,8**	**34,7**	**298**
	Говядина 1 категории (бескостная)х/о 15%		80	68						
	Капуста белокочан. х/о 20%		126	100						
	Рис		7	7						
	Лук х/о 16%		7	6						
	Морковь х/о 20% до 01.01		15	12						
	х/о 25% с 01.01		16	12						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3,5	3,5						
	Сметана 15% жирн.		3	3						
	Яйцо куриное		1/20шт	2						
	Компот из свежих фруктов	**150**			**0,04**	**0,04**	**10,5**	**43,7**	**2,4**	**128**
	Яблоки		16,5	14,5						
	Сахар		9	9						
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,7**	**0,1**	**9,7**	**45**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничн.	**40**	40	40	**1,9**	**0,4**	**18,4**	**88**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Картофель отварной со слив. маслом	**130**			**2,5**	**3,4**	**20,7**	**107**	**9,1**	**318**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		174	130						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		188	130						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		200	130						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		211	130						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Икра кабачковая	**40**	41	40	**,05**	**2,6**	**2,3**	**35,7**	**2,8**	**б/н**
	Хлеб пшен.	**20**	20	20	**1,5**	**0,16**	**9,9**	**48,4**	**0**	**701**
	Чай с сахаром	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	150						

	Сахар		10	0,5						
Итого за 6 день:					**36,8**	**36,4**	**171,9**	**1157,2**	**63,8**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 7 вторник (2 неделя)										
ЗАВТРАК:										
	Каша молочная манная	**150**								
	Крупа манная		15	15	**5**	**6,7**	**19**	**160**	**0,7**	**185**
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		128	128						
	Сахар		4	4						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Сыр «Российский»	**8**	8	8	**1,8**	**2,3**	**0**	**28,8**	**0,1**	**3**
	Батон	**25**	25	25	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**60,7**	**0**	**701**
	Чай с сахаром	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Яблоко х/о 12%	**120**	120	106	**0,4**	**0,4**	**10,4**	**47,7**	**13,8**	**368**
	ОБЕД:									
	Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом	**40**			**0,8**	**4,3**	**3,2**	**52**	**19,4**	**20**
	Капуста белокочанная х/о 20%		41	32						
	Морковь х/о 20%до 01.01		8	6						
	х/о 25%с 01.01		8	6						
	Лук репчатый		5	4						
	Сахар		0,8	0,8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Соль (СанПиН 1.4.1.1349-13 п. 14.16.7)		6	6						
	Борщ	**150**			**1,4**	**4**	**8**	**79,6**	**5,1**	**57**
	Капуста белокочанная х/о 20%		16	12						
	Свекла х/о 20% до 01.01		31	25						

	х/о 25% с 01.01		33	25						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		16	12						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		18	12						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		19	12						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		21	12						
	Морковь х/о 20% до 01.01		10	7						
	х/о 25%с 01.01		10	7						
	Лук х/о 16%		8	6						
	Томатное пюре		5	5						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2	2						
	Сахар		2	2						
	Котлета мясная	**70**			**11,8**	**14,9**	**11,2**	**226**	**0,08**	**282**
	Говядина 1 категории (бескостная) х/о 15%		70	60						
	Лук х/о 16%		7	5						
	Хлеб пшен.		12	12						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		17	17						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Яйцо куриное		1/20шт	2						
	Макаронные изделия отварные с маслом	**125**			**4,3**	**4,5**	**29**	**174,7**	**0**	**204**
	Макаронные изделия		40	40						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Соус томатный	**50**			**0,2**	**0,6**	**1,9**	**14,2**	**0,4**	**116**
	Мука пшен.		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		0,7	0,7						
	Томатное пюре(паста)		2	2						
	Сахар		0,6	0,6						
	Компот из	**150**			**0,3**	**0**	**20,2**	**83,3**	**0,2**	**376**

	сухофруктов									
	Сухофрукты (смесь)		11	11						
	Сахар		11	11						
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,7**	**0,1**	**9,7**	**45**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	40	40	**1,9**	**0,4**	**18,4**	**88**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	**100**			**2**	**6,2**	**26,5**	**168**	**0**	**129**
	Рис		28	28						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Изюм		13	13						
	Сахар		5	5						
	Чай с сахаром	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
	Ватрушка с повидлом	**60**			**7**	**4**	**26,9**	**174,9**	**0,09**	**458**
	Мука пшен.		32	32						
	Мука пшен.		1,5	1,5						
	Сахар		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2	2						
	Яйцо куриное		0,04шт	1,4гр						
	дрожжи		0,1	0,1						
	Вода питьевая или молоко пастер. 3,2% жирн.		13	13						
	Масло подсолнечн. рафинир.		0,5	0,5						
	Повидло фруктовое		26	26						
Итого за 7 день:					**40,7**	**48,6**	**163,6**	**1480,9**	**39,8**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 8 среда (2 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Каша молочная «Дружба»**	**150**			**4,7**	**7,6**	**19,7**	**167,4**	**0,7**	**185**
	Рис		8	8						
	Пшено		8	8						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		124	124						
	Сахар		4,5	4,5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4,5	4,5						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	**5**	5	5	**0,04**	**3,6**	**0,06**	**33**	**0**	**1**
	Батон	**25**	25	25	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**60,7**	**0**	**701**
	Какао на молоке	**150**	150	150	**3**	**3**	**12,4**	**90,2**	**0,6**	**397**
	Какао порошок		2							
	Сахар		10							
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		110							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Йогурт	**150**	150	150	**7,5**	**2,3**	**12,8**	**0,9**	**105**	**б/н**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из огурцов с растительным маслом	**40**			**0,3**	**2,8**	**1,1**	**31**	**3,8**	**13**
	Огурцы(грунтовые) х/о 5%		38	36						
	Петрушка (зелень) х/о 26%		2	1,5						
	Масло подсолн. рафинир.		2,4	2,4						
	Щи	**150**			**1,35**	**4,8**	**5,9**	**76,5**	**7,7**	**67**
	Капуста белокочанная		39	31,2						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		25	18,7						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		27	18,7						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		29	18,7						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		31	18,7						
	Морковь х/о 20% до 01.01		10	7,8						
	х/о 25% с 01.01		10	7,8						
	Лук репчатый		8	6,3						

	Томатное пюре		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Суфле из отварной рыбы	**70**			**8,5**	**11**	**3,7**	**174,4**	**0,4**	**268**
	Минтай потрошеный (обезглавленный, мороженный) х/о 50%		100	50						
	Хлеб пшен.		8	8						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		25	25						
	Мука пшен. высш. сорт		4	4						
	Лук х/о 16%		8	7						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		0,8	0,8						
	Яйцо пищевое куриное стол. С1 ГОСТ 31654-2012		1	5гр.						
	Сыр «Российский»		10	10						
	Пюре картофельное	**130**			**2,8**	**4,2**	**18,5**	**123,3**	**8,9**	**321**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		150	111						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		163	111						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		175	111						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		185	111						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		21	21						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4,4	4,4						
	Сок фруктовый	**150**	150	150	**0,8**	**1,5**	**15,2**	**69**	**3**	**705**
	Хлеб пшеничный	**30**	20	20	**2,3**	**0,2**	**14,9**	**72,6**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	40	40	**1,9**	**0,4**	**18,4**	**88**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Пудинг из творога с яблоком	**140**			**17,6**	**14,8**	**20,4**	**298,7**	**1,5**	**150**
	Творог 9 %		97	95						
	Яблоки х/о 12%		37	37						
	Сахар		11	11						
	Яйцо		1/8шт	5 гр						
	Масло сливочн.		6	6						

	72,5% жирн.									
	Сметана 15% жирн.		6	6						
	Соус фруктовый	**40/50**			**0**	**0**	**3,9**	**16,4**	**6**	**379**
	Концентрат киселя		15	15						
	Чай с сахаром	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,5							
	Сахар		10							
	Зефир (Конфеты)	**40 15**	40	40	**1**	**3**	**0**	**36**	**148**	**б/н**
Итого за 8 день:					**52,1**	**48,4**	**170,5**	**1259,5**	**121,3**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 9 четверг (2 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Суп молочный с вермишелью**	**150**			**4,5**	**4,2**	**13,6**	**110,7**	**0,6**	**93**
	Макаронные изделия		12	12						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		105	105						
	Сахар		1,2	1,2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		1,5	1,5						
	Батон с маслом сливочным и сыром	**37**			**4,1**	**6,8**	**14,9**	**140,4**	**0,1**	**3**
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное 72,5% жирн.		5	5						
	Сыр «Российский»		8	8						
	Чай с сахаром и лимоном	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0,9**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
	Лимон		7	7						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Яблоко х/о 12%	**120**	120	106	**0,4**	**0,4**	**10,4**	**47,7**	**13,8**	**368**
ОБЕД:										
	Салат из отварной свеклы	**40**			**0,7**	**2,8**	**3,4**	**41,4**	**1,9**	**33**
	Свекла х/о 20% до 01.01		47	47						
	х/о 25% с 01.01		49	47						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Суп картофельный с перловой крупой на курином бульоне	**150**			**5,4**	**8,1**	**11,1**	**93,7**	**4,1**	**74**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		41	30						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		43	30						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		47	30						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		51	30						
	Крупа перловая		3	3						
	Морковь х/о 20% до 01.01		8	6						
	х/о 25% с 01.01		9	6						

	Лук х/о 16%		8	6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		1,5	1,5						
	Гуляш из отварного мяса птицы	**70**			**10,7**	**10,2**	**2,5**	**145,8**	**0,4**	**277**
	Тушка цыплят бройлера (1 сорт потрашеная, охлажденная ГОСТ 31962-2013) х/о 26,1%		110	81						
	Морковь х/о 20% до 01.01		15	12						
	х/о 25% с 01.01		16	12						
	Лук х/о 16%		7	6						
	Томатное пюре(паста)		3	3						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2	2						
	Мука пшен. высш. сорт		2	2						
	Рис отварной	**105**			**2,4**	**3,1**	**28,4**	**152,7**	**0,3**	**315**
	Рис		35	35						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Компот из свежих фруктов	**150**			**0,04**	**0,04**	**10,5**	**43,7**	**2,4**	**128**
	Яблоки		16,5	14,5						
	Сахар		9	9						
	Хлеб пшеничный	**20/20**	20	20	**1,5**	**0,16**	**9,9**	**48,4**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	40	40	**1,9**	**0,4**	**18,4**	**88**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Омлет натуральный	**70**			**6,7**	**11,2**	**1,4**	**134**	**0,08**	**215**
	Яйцо куриное		1,3шт	50гр						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		19	19						
	Горошек зеленый консервированный отварной х/о 35%	**30**	50	30	**0,9**	**0,06**	**2**	**12**	**3**	**б/н**
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,5**	**0,160**	**9,9**	**48,4**	**0**	**701**
	Чай с сахаром	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						

	Сахар		10	10						
Итого за 9 день:					**40,1**	**46,2**	**157,4**	**1183,5**	**25,3**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергтическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 10 пятница (2 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Каша молочная «Геркулес»**	**150**			**5,8**	**7,2**	**21,4**	**190**	**0,6**	**185**
	Крупа овсяная «Геркулес»		19	19						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		124	124						
	Сахар		4,6	4,6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	**5**	**5**	5	**0,04**	**3,6**	**0,06**	**33**	**0**	**1**
	Батон	**25**	**25**	25	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**60,7**	**0**	**701**
	Кофейный напиток с молоком	**150**			**2,4**	**2,4**	**15**	**97,1**	**0,5**	**395**
	Кофейный напиток (порошок)		3	3						
	Сахар		10	10						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		90	90						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Йогурт	**150**	150	150	**7,5**	**2,3**	**12,8**	**0,9**	**105**	**б/н**
ОБЕД:										
	Салат из квашенной капусты	**40**			**0,6**	**1,8**	**2,8**	**30**	**4,4**	**4**
	Капустаквашенная		47	33						
	Лук репчатый х/о 16%		5	4						
	Сахар		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	**150**			**5,5**	**9,8**	**15,5**	**109,9**	**3,9**	**82**
	Картофель - х/о 25% с 01.09.- 31.10		28	21						

	- х/о 30% с 01.11-31.12		30	21						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		32	21						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		35	21						
	Морковь х/о 20%до 01.01		12	10						
	х/о 25%с 01.01		13	10						
	Лук х/о 16%		8	7						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Макаронные изделия		12	12						
	Жаркое по-домашнему с с мясом птицы	**150**			**7,9**	**8**	**14,5**	**182,7**	**3**	**276**
	Тушка цыплят бройлера (1 сорт потрашеная, охлажденная ГОСТ 31962-2013) х/о 24,6%		110	81						
	Томатное пюре(паста)		2	2						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		146	109						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		156	109						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		168	109						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		182	109						
	Морковь х/о 20%до 01.01		14	11						
	х/о 25%с 01.01		15	11						
	Лук х/о 16%		14	12						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Компот из сухофруктов	**150**			**0,3**	**0**	**20,2**	**83,3**	**0,2**	**376**
	Сухофрукты (смесь)		11	11						
	Сахар		11	11						
	Хлеб пшеничный	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,9**	**72,6**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	40	40	**1,9**	**0,4**	**18,4**	**88**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	**100**			**5,1**	**6,8**	**23,5**	**176,7**	**0,3**	**166**
	Крупа гречневая		41	41						
	Масло сливочн.		3	3						

	72,5% жирн.									
	Морковь х/о 20% до 01.01		17	13						
	х/о 25% с 01.01		18	13						
	Лук х/о 16%		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Пирожок с капустой	**60**			**4,7**	**6,9**	**20,7/23,6**	**174,4**	**0,9**	**453б**
	Мука пшен. высш. сорт		35	35						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		20	20						
	Яйцо пищевое куриное стол. С1 ГОСТ 31654-2012		1	5гр.						
	Сахар		3	3						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2/	2						
	Дрожжи (сухие)		0,2	0,2						
	Капуста белокочанная х/о 20%		27	22						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2,7	2,7						
	Яйцо пищевое куриное стол. С1 ГОСТ 31654-2012		1	5гр						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Чай с сахаром	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
Итого за 10 день:					**45,2**	**51,8**	**199,5**	**1419,9**	**128,9**	
Итого за 10 дней:					**424**	**455**	**1819**	**13209,4**	**702**	
Среднее значение за 10 дней:					**42,4**	**45,5**	**181,9**	**1320,9**	**70,2**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 11 понедельник (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Каша молочная «Дружба»**	**150**			**4,7**	**7,6**	**19,7**	**167,4**	**0,7**	**185**
	Рис		8	8						
	Пшено		8	8						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		124	124						
	Сахар		4,5	4,5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4,5	4,5						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	**5**	5	5	**0,04**	**3,6**	**0,06**	**33**	**0**	**1**
	Батон	**25**	25	25	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**60,7**	**0**	**701**
	Чай с сахаром и лимоном	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0,9**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
	Лимон		7	7						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Сок фруктовый	**150**	150	150	**0,8**	**1,5**	**15,2**	**69**	**3**	**705**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из свежих томатов с растительным маслом	**40**			**0,4**	**2,9**	**1,8**	**35,5**	**7**	**14**
	Томаты (грунтовые) х/о 15%		44	37						
	Лук зеленый (перо) х/о 20%		5	4						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Щи на мясном бульоне	**200**			**7,2**	**9,7**	**6,8**	**147,5**	**8**	**67**
	Капуста белокочанная		39	31,2						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		25	18,7						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		27	18,7						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		29	18,7						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		31	18,7						

	Морковь х/о 20% до 01.01		10	7,8						
	х/о 25% с 01.01		10	7,8						
	Лук репчатый		8	6,3						
	Томатное пюре		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Пудинг из говядины	**60**			**14,4**	**5,7**	**0,7**	**112**	**0,1**	**290**
	Говядина 1 категории х/о 15%		98	83						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		12	12						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Яйцо пищевое куриное стол. С1 ГОСТ 31654-2012		1	8гр.						
	Пюре гороховое	**90**			**10,4**	**22**	**16,5**	**118,8**	**0/0**	**146**
	Горох (очищенный)		40	40						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Соус томатный	**40**			**0,2**	**0,6**	**1,9**	**14,2**	**0,4**	**116**
	Мука пшен.		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		0,7	0,7						
	Томатное пюре(паста)		2	2						
	Сахар		0,6	0,6						
	Компот из свежих фруктов	**150**			**0,04**	**0,04**	**10,5**	**43,7**	**2,4**	**128**
	Яблоки		16,5	14,5						
	Сахар		9	9						
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,5**	**0,160**	**9,9**	**48,4**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	40	40	**1,9**	**0,4**	**18,4**	**88**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Рагу из овощей	**170**			**3**	**14,6**	**24,3**	**259,7**	**10**	**137**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		80	60						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		86	60						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		93	60						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		100	60						
	Морковь		33	26						

	х/о 20% до 01.01									
	х/о 25% с 01.01		35	26						
	Капуста белокочанная х/о 15%		35	28						
	Лук х/о 16%		26	22						
	Масло подсолнечн. рафинир.		7	7						
	Мука пшен. высш. сорт		4	4						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		29	29						
	Сахар		1	1						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Чай с сахаром	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39/43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,5**	**0,16**	**9,9**	**48,4**	**0**	**701**
	Пирожок с яблоком	**60**			**4,7**	**6,9**	**22,7**	**178**	**0,9**	**453 в**
	Мука пшен. высш. сорт		35	35						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		20	20						
	Яйцо пищевое куриное стол. С1 ГОСТ 31654-2012		1	5 гр.						
	Сахар		3	3						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2	2						
	Дрожжи (сухие)		0,2	0,2						
	Яблоки х/о 12%		55	48						
	Сахар		3	3						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2,7	2,7						
Итого за 11 день:					**52,8**	**76,6**	**189,4**	**1502,3**	**33,9**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 12 вторник (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Макароны отварные с маслом и сахаром**	**125**			**4,3**	**4,5**	**29**	**174,7**	**0**	**75**
	Макаронные изделия		40	40						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Сахар		6	6						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	**5**	5	5	**0,04**	**3,6**	**0,06**	**33**	**0**	**1**
	Батон	**25**	25	25	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**60,7**	**0**	**701**
	Какао на молоке	**150**			**3**	**3**	**12,4**	**90,2**	**0,6**	**397**
	Какао порошок		2	2						
	Сахар		10	10						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		110	110						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Яблоко	**120**	120	106	**0,4**	**0,4**	**10,4**	**47,7**	**13,8**	**368**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из огурцов с растительным маслом	**40**			**0,3**	**2,8**	**1,1**	**31**	**3,8**	**13**
	Огурцы(грунтовые) х/о 5%		38	36						
	Петрушка (зелень) х/о 26%		2	1,5						
	Масло подсолн. рафинир.		2,4	2,4						
	Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне	**150**			**6,4**	**5,9**	**14,4**	**153,4**	**4**	**80**
	Пшено		3	3						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		61	45						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		65	45						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		70	45						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		75	45						
	Морковь до 01.01		8	6						
	с 01.01		8	6						
	Лук репчатый		7	6						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						

	Биточки мясная	**70**			**11,8**	**14,9**	**11,2**	**226**	**0,08**	**282**
	Говядина 1 категории (бескостная) х/о 15%		70	60						
	Лук х/о 16%		7	5						
	Хлеб пшен.		12	12						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		17	17						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Яйцо куриное		1/20 шт	2						
	Пюре картофельное	**130**			**2,8**	**4,2**	**18,5**	**123,3**	**8,9**	**321**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		150	111						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		163	111						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		175	111						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		185	111						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		21	21						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4,4	4,4						
	Соус сметанный с луком	**40**			**0,6**	**1,8**	**2,9**	**35,8**	**0,4**	**356**
	Сметана 15% жирн.		9	9						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Мука пшен.		3	3						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		0,8	0,8						
	Томатное пюре		0,8	0,8						
	Компот из сухофруктов	**150**			**0,3**	**0**	**20,2**	**83,3**	**0,2**	**376**
	Сухофрукты (смесь)		11	11						
	Сахар		11	11						
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,5**	**0,16**	**9,9**	**48,4**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	40	40	**4,7**	**6,9**	**22,7**	**178**	**0,9**	**453 в**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Яйцо отварное	**40**	1 шт	40	**5,4**	**5,6**	**0,3**	**62,8**	**0**	**213**

	Винегрет	**150**			**2,4**	**7,8**	**12,6**	**137,3**	**16,5**	**45**
	Свекла х/о 20% до 01.01.		62	49						
	х/о 25% с 01.01.		48	37						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		64	48						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		69	48						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		74	48						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		78	48						
	Морковь х/о 20% до 01.01		24	21						
	х/о 25% с 01.01		28	21						
	Лук репчатый		9	7,5						
	Горошек зеленый		16	11						
	Огурец консервированный		27	212						
	Масло подсолнечн. рафинир.		8	8						
	Чай с сахаром	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
	Хлеб пшен.	**20**	20	20	**1,7**	**0,1**	**9,7**	**45**	**0**	**701**
Итого за 12 день:					**43,5**	**55,3**	**200,7**	**1540,1**	**49,2**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 13 среда (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Каша молочная манная**	**150**			**5**	**6,7**	**19**	**160**	**0,7**	**185**
	Крупа манная		15	15						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		128	128						
	Сахар		4	4						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Батон с маслом сливочным и сыром	**37**			**4,1**	**6,8**	**14,9**	**140,4**	**0,1**	**3**
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное 72,5% жирн.		5	5						
	Сыр «Российский»		8	8						
	Чай с сахаром	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Сок фруктовый	**150**	150	150	**0,8**	**1,5**	**15,2**	**69**	**3**	**705**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом	**40**			**0,8**	**4,3**	**3,2**	**52**	**19,4**	**20**
	Капуста белокочанная х/о 20%		41	32						
	Морковь х/о 20% до 01.01		8	6						
	х/о 25% с 01.01		8	6						
	Лук репчатый		5	4						
	Сахар		0,8	0,8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Соль (СанПиН 1.4.1.1349-13 п. 14.16.7)		6	6						
	Суп картофельный с рыбными консервами	**150**			**3,1**	**3,2**	**9,7**	**80**	**3,5**	**87**
	«Сайра в масле» Консервы		24	24						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		56	42						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		60	42						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		65	42						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		70	42						

	Морковь х/о 20% до 01.01		12	10						
	х/о 25% с 01.01		13	10						
	Лук х/о 16%		8	6						
	Пшено		6	6						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Котлета рыбная любительская	**65**			**14,5**	**2**	**3,8**	**88,8**	**0,4**	**256**
	Минтай потрошеный (обезглавленный) х/о 50%		90	45						
	Морковь х/о 20% до 01.01		15	12						
	х/о 25% с 01.01		17	12						
	Лук х/о 16%		6	5						
	Хлеб пшен.		5	5						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		6	6						
	Масло подсолнечное рафинир. для смазывания		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2	2						
	Яйцо куриное		1/4шт	10гр.						
	Каша ячневая рассыпчатая	**120**			**3,6**	**3,6**	**20,9**	**132,8**	**0,7**	**128**
	Крупа ячневая		40	40						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Компот из свежих фруктов	**150**			**0,04**	**0,04**	**10,5**	**43,7**	**2,4**	**128**
	Яблоки		16,5	14,5						
	Сахар		9	9						
	Хлеб пшеничный	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,9**	**72,6**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	40	40	**1,9**	**0,4**	**18,4**	**88**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Пудинг из творога с рисом	**110**			**16,2**	**10,9**	**20,8**	**246,4**	**0,2**	**236**
	Творог 9%		84	84						
	Рис		15	15						
	Сахар		8	8						

	Яйцо куриное		1/6шт	7						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		7	7						
	Сметана 15% жирн.		3	3						
	Молоко сгущенное	**15**	15	15	**1**	**1,3**	**8,4**	**48**	**0,15**	**б/н**
	Кофейный напиток с молоком	**150**			**2,4**	**2,4**	**15**	**97,1**	**0,5**	**395**
	Кофейный напиток (порошок)		3	3						
	Сахар		10	10						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		90	90						
	Печенье	**15**	15	15	**1,1**	**1,8**	**11,2**	**65,4**	**0**	**б/н**
Итого за 13 день:					**58,5**	**56,9**	**182,3**	**1565,5**	**31,6**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 14 четверг (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Каша молочная «Геркулес»**	**150**			**5,8**	**7,2**	**21,4**	**190**	**0,6**	**185**
	Крупа овсяная «Геркулес»		19	19						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		124	124						
	Сахар		4,6	4,6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Повидло фруктовое	**10**	10	10	**0,04**	**0**	**6,5**	**25**	**0,05**	**380**
	Батон	**25**	25	25	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**60,7**	**0**	**701**
	Какао на молоке	**150**			**3**	**3**	**12,4**	**90,2**	**0,6**	**397**
	Какао порошок		2	2						
	Сахар		10	10						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		110	110						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Йогурт	**150**	150	150	**7,5**	**2,3**	**12,8**	**0,9**	**105**	**б/н**
ОБЕД:										
	Салат из отварной свеклы	**40**			**0,7**	**2,8**	**3,4**	**41,4**	**1,9**	**33**
	Свекла х/о 20% до 01.01		47	47						
	х/о 25% с 01.01		49	47						
	Соль		0,2	0,2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Суп гороховый на курином бульоне	**150**			**3,1**	**3,2**	**9,7**	**118,5**	**3,5**	**81**
	Горох (очищенный)		12	12						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		44	33						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		47	33						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		51	33						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		55	33						
	Морковь х/о 20% до 01.01		10	8						
	х/о 25% с 01.01		10	8						
	Лук х/о 16%		8	6						

	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Овощи тушеные в соусе с отварным мясом кур	**170**			**12,6**	**11,1**	**13,2**	**206**	**9,9**	**332**
	Тушка цыплят бройлера (1 сорт потрашеная, охлажденная ГОСТ 31962-2013) х/о 24,6%		110	82,9						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		40	31						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		44	31						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		47	31						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		52	31						
	Морковь х/о 20% до 01.01		41	32						
	х/о 25% с 01.01		44	32						
	Лук х/о 16%		15	12						
	Капуста белокочан. х/о 20%		42	33						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		26	26						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Мука пшен.		3	3						
	Сок фруктовый	**150**	150	150	**0,8**	**1,5**	**15,2**	**69**	**3**	**705**
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,7**	**0,1**	**9,7**	**45**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	40	40	**1,9**	**0,4**	**18,4**	**88**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Макароны отварные с сыром	**130**			**7,2**	**6,5**	**27,3**	**197,4**	**0/0**	**206**
	Макаронные изделия высший сорт		40	40						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Сыр «Российский»		12	12						
	Батон	**20**	20		**1,5**	**0,6**	**10**	**51,8**	**0**	**701**
	Чай с сахаром	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
	Зефир (Конфеты)	**20 15**	20	20	**0,1**	**0**	**18**	**74**	**0**	**б/н**

Итого за 14 день:					**47,3**	**38,9**	**181,7**	**1222,9**	**124,5**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 15 пятница (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Каша молочная рисовая вязкая**	**150**			**4,7**	**6,4**	**23,5**	**172,2**	**0,7**	**185**
	Рис		19	19						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		124	124						
	Соль		0,6	0,6						
	Сахар		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.	**7**	7	7	**0,04**	**3,6**	**0,06**	**33**	**0**	**1**
	Батон	**25**	25	25	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**60,7**	**0**	**701**
	Чай с сахаром и лимоном	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0,9**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
	Лимон		7	7						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Йогурт	**150**	150	150	**7,5**	**2,3**	**12,8**	**0,9**	**105**	**б/н**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из огурцов с растительным маслом	**40**			**0,3**	**2,8**	**1,1**	**31**	**3,8**	**13**
	Огурцы(грунтовые) х/о 5%		38	36						
	Петрушка (зелень) х/о 26%		2	1,5						
	Масло подсолн. рафинир.		2,4	2,4						
	Борщ на курином бульоне	**150**			**5,3**	**7,4**	**11,4**	**117,8**	**5,1**	**57**
	Капуста белокочанная		16	13						
	Свекла х/о20% до 01.01		31	25						
	х/о 25% с 01.01		33	25						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		16	12						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		18	12						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		19	12						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		21	12						
	Морковь х/о 20% до 01.01		10	7						
	х/о 25% с 01.01		10	7						
	Лук репчатый		8	6						

	Томатное пюре		5	5						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Сахар		2	2						
	Гуляш из отварного мяса птицы	**70**			**10,7**	**10,2**	**2,5**	**145,8**	**0,4**	**277**
	Тушка цыплят бройлера (1 сорт потрашеная, охлажденная ГОСТ 31962-2013) х/о 26,1%		110	81						
	Морковь х/о 20% до 01.01		15	12						
	х/о 25% с 01.01		16	12						
	Лук х/о 16%		7	6						
	Томатное пюре(паста)		3	3						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2	2						
	Мука пшен. высш. сорт		2	2						
	Каша гречневая рассыпчатая	**90**			**5,7**	**4,8**	**27,4**	**180,3**	**0**	**313**
	Крупа гречневая		40	40						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Компот из свежих фруктов	**150**			**0,04**	**0,04**	**10,5**	**43,7**	**2,4**	**128**
	Яблоки		16,5	14,5						
	Сахар		9	9						
	Хлеб пшеничный	**30**	30		**2,3**	**0,2**	**14,9**	**72,6**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	40		**1,9**	**0,4**	**18,4**	**88**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Драчена	**80**			**5,8**	**15,4**	**5**	**148**	**0**	**228**
	Яйцо пищевое куриное стол. С1 ГОСТ 31654-2012		1,5шт	59гр.						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		18	18						
	Мука пшен. высш. сорт		5	5						
	Сметана 15 % жирн.		7	7						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						

	Салат овощной «Степной»	**60**			**1**	**3,6**	**3,8**	**51**	**1,5**	**23**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		18	13						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		19	13						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		21	13						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		22	13						
	Морковь х/о 20% до 01.01		13	11						
	х/о 25% с 01.01		15	11						
	Огурцы соленые (консервиров)х/о 45%		18	10						
	Лук х/о 16%		12	10						
	Горошек зеленый консервированный		11	7						
	Сахар		0,5	0,5						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2,5	2,5						
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,8**	**0,8**	**12,2**	**59**	**0**	**701**
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
Итого за 15 день:					**47,4**	**42,7**	**166,9**	**1121,3**	**117,3**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 16 понедельник (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Каша молочная гречневая**	**150**			**5,2**	**7,8**	**18,7**	**166,8**	**0,7**	**185**
	Крупа гречневая		19	19						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		124	124						
	Сахар		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	**5/7**	5	5	**0,04**	**3,6**	**0,06**	**33**	**0**	**1**
	Батон	**25/30**	25	25	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**60,7**	**0**	**701**
	Кофейный напиток с молоком	**150**			**2,4**	**2,4**	**15**	**97,1**	**0,5**	**395**
	Кофейный напиток (порошок)		3	3						
	Сахар		10	10						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		90	90						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Сок фруктовый	**150**	150	150	**0,8**	**1,5**	**15,2**	**69**	**3**	**705**
	ОБЕД:									
	Салат «Здоровье»	**30**			**0,5**	**2**	**1,7**	**27**	**0,6**	**25**
	Морковь х/о 20% до 01.01		12	9,8						
	х/о 25% с 01.01		13	9,8						
	Свекла х/о 20% до 01.01		14	11						
	х/о 25% с 01.01		15	11						
	Сахар		0,3	0,3						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Горошек зеленый консервированный		8	5,3						
	Суп картофельный с фасолью	**150**			**4,3**	**0,5**	**14,3**	**88,5**	**5**	**47**
	Фасоль х/о 1%		7,1	7						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		56	42						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		60	42						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		65	42						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		70	42						
	Морковь х/о 20% до 01.01		12	10						
	х/о 25% с 01.01		13	10						

	Лук х/о 16%		8	6						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Голубцы ленивые (формрвые) в сметанном соусе	**150**			**13,3**	**10,9**	**14/16,8**	**199,8**	**34,7**	**298**
	Говядина 1 категории (бескостная) х/о 15%		80	68						
	Капуста белокочан. х/о 20%		126	100						
	Рис		7	7						
	Лук х/о 16%		7	6						
	Морковь х/о 20% до 01.01		15	12						
	х/о 25% с 01.01		16	12						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3,5	3,5						
	Сметана 15% жирн.		3	3						
	Компот из сухофруктов	**150**			**0,3**	**0**	**20,2**	**83,3**	**0,2**	**376**
	Сухофрукты (смесь)		11	11						
	Сахар		11	11						
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,7**	**0,1**	**9,7**	**45**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	40	40	**1,9**	**0,4**	**18,4**	**88**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Картофель отварной со слив. маслом	**130**			**2,5**	**3,4**	**20,7**	**107**	**9,1**	**318**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		174	130						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		188	130						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		200	130						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		211	130						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Икра кабачковая	**40**	41	40	**0,5**	**2,6**	**2,3**	**35,7**	**2,8**	**б/н**
	Хлеб пшен.	**20**	20	20	**1,5**	**0,16**	**9,9**	**48,4**	**0**	**701**
	Чай с сахаром	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	150						
	Сахар		10	0,5						

Итого за 16 день:					**37,3**	**35,8**	**181,8**	**1188,7**	**56,3**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 17 вторник (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Каша молочная ячневая**	**150**			**6,8**	**7,8**	**31**	**217,4**	**1,2**	**189**
	Крупа ячневая		18	18						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		115	115						
	Сахар		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Сыр «Российский»	**8**	8	8	**1,8**	**2,3**	**0**	**28,8**	**0,1**	**3**
	Батон	**25**	25	25	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**60,7**	**0**	**701**
	Чай с сахаром и лимоном	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0,9**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
	Лимон		7	7						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Яблоко	**120**	120	106	**0,4**	**0,4**	**10,4**	**47,7**	**13,8**	**368**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из свежих томатов с растительным маслом	**40**			**0,4**	**2,9**	**1,8**	**35,5**	**7**	**14**
	Томаты (грунтовые) х/о 15%		44	37						
	Лук зеленый (перо) х/о 20%		5	4						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	**150**			**6,5**	**8,4**	**12,4**	**156,6**	**5,1**	**57**
	Капуста белокочанная		16	13						
	Свекла х/о20% до 01.01		31	25						
	х/о 25% с 01.01		33	25						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		16	12						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		18	12						

	- х/о 35% с 01.01-28.02		19	12						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		21	12						
	Морковь х/о 20% до 01.01		10	7						
	х/о 25% с 01.01		10	7						
	Лук репчатый		8	6						
	Томатное пюре		5	5						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Сахар		2	2						
	Сметана 15%		8	8						
	Макаронник с мясом	**150**			**17,5**	**18,3**	**30,2**	**356**	**0,5**	**292**
	Говядина 1 категории х/о 15%		90	77						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Макаронные изделия		40	40						
	Лук х/о 16%		15	13						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Яйцо пищевое куриное стол. С1 ГОСТ 31654-2012		1/10шт	4 гр.						
	Сухари панировочные		4	4						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Соус томатный	**40**			**0,2**	**0,6**	**1,9**	**14,2**	**0,4**	**116**
	Мука пшен.		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		0,7	0,7						
	Томатное пюре(паста)		2	2						
	Сахар		0,6	0,6						
	Компот из свежих фруктов	**150**			**0,04**	**0,04**	**10,5**	**43,7**	**2,4**	**128**
	Яблоки		16,5	14,5						
	Сахар		9	9						
	Хлеб пшеничный	**35**	35	35	**2,5**	**0,3**	**15**	**74**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	40	40	**1,9**	**0,4**	**18,4**	**88**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Манный пудинг	**120**			**4,8**	**5,9**	**24,3**	**172,9**	**0,09**	**195**
	Крупа манная		28	28						

	Молоко пастер. 3,2 %		27	27						
	Сахар		6	6						
	Яйцо куриное		1/4шт	10гр.						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		6	6						
	Сметана 15% жирн.		3	3						
	Сухари паниров.		3	3						
	Соус молочный сладкий	**20**			**0,8**	**0,7**	**1,6**	**23,5**	**0,07**	**113**
	Мука пшен.		2	2						
	Сахар		1,5	1,5						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		22	22						
	Кисель	**150**			**0**	**0**	**5,9**	**16**	**6**	**379**
	Концентрат киселя		15	15						
	Печенье	**15**	15	15	**1,1**	**1,8**	**11,2**	**65,4**	**0**	**б/н**
Итого 17 день:					**46,1**	**49,6**	**186,5**	**1456,5**	**46,5**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 18 среда (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Омлет натуральный**	**70**			**6,7**	**11,2**	**1,4**	**134**	**0,08**	**215**
	Яйцо		1,3шт	50гр						
	Масло сливочн. 72,5%		4	4						
	Масло сливочн. 72,5%		3	3						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		19	19						
	Икра кабачковая консервированная	**40**	43	40	**0,5/**	**2,6**	**2,3**	**35,7**	**2,8**	**б/н**
	Масло сливочное 72,5% жирн.	**5**	5	5	**0,04**	**3,6**	**0,06**	**33**	**0**	**1**
	Батон	**25**	25	25	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**60,7**	**0**	**701**
	Чай с сахаром	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Яблоко	**120**	120	106	**0,4**	**0,4**	**10,4**	**47,7**	**13,8**	**368**
ОБЕД:										
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	**30**			**1**	**2,5**	**1,3**	**31,5**	**2,9**	**7**
	Капуста белокочанная х/о 20%		29	23						
	Горошек зеленый х/о 35%		8	5,3						
	Лук репчатый х/о 16%		6	5						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2,5	2,5						
	Соль (СанПиН 1.4.1.1349-13 п. 14.16.7)		6	6						
	Щи	**150**			**1,35**	**4,8**	**5,9**	**76,5**	**7,7**	**67**
	Капуста белокочанная		39	31,2						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		25	18,7						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		27	18,7						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		29	18,7						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		31	18,7						
	Морковь х/о 20% до 01.01		10	7,8						
	х/о 25% с 01.01		10	7,8						

	Лук репчатый		8	6,3						
	Томатное пюре		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Запеканка из печени с рисом	**70**			**8,6**	**3,4**	**9,5**	**104**	**4**	**294**
	Печень говяжья х/о 17%		53	44						
	Рис		9	9						
	Лук х/о 16%		21	18						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2	2						
	Яйцо		1/10	4гр.						
	Пюре картофельное	**130**			**2,8**	**4,2**	**18,5**	**123,3**	**8,9**	**321**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		150	111						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		163	111						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		175	111						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		185	111						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		21	21						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4,4	4,4						
	Компот из сухофруктов	**150**			**0,3**	**0**	**20,2**	**83,3**	**0,2**	**376**
	Сухофрукты (смесь)		11	11						
	Сахар		11	11						
	Хлеб пшеничный	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,9**	**72,6**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	40	40	**1,9**	**0,4**	**18,4**	**88**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Каша гречневая с маслом и сахаром	**90**			**5,1**	**4,3**	**24,4**	**160,7**	**0**	**318**
	Крупа гречневая		40	40						
	Сахар		5	5						
	Масло сливочн. 72,5%		3	3						
	Чай с сахаром	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
	Оладьи с повидлом	**50/15**			**4,2**	**1,3**	**22,2**	**117,5**	**0,4**	**448**
	Мука пшен. высш. сорт		29	29						

	Яйцо куриное		1/8шт	5гр.						
	Молоко пастер. 3,2 %		29	29						
	Дрожжи (сухие)		0,3	0,3						
	Сахар		1	1						
	Масло подсолн. рафин.		2	2						
	Повидло фруктовое	**15**	15	15	**0,06**	**0**	**9,8**	**37,5**	**0,08**	**380**
Итого за 18 день:					**38**	**40,2**	**186,4**	**1272,8**	**27,1**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 19 четверг (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Суп молочный с вермишелью**	**150**			**4,5**	**4,2**	**13,6**	**110,7**	**0,6**	**93**
	Макаронные изделия		12	12						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		105	105						
	Сахар		1,2	1,2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		1,5	1,5						
	Батон с маслом сливочным и сыром	**37**			**4,1**	**6,8**	**14,9**	**140,4**	**0,1**	**3**
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное 72,5% жирн.		5	5						
	Сыр «Российский»		8	8						
	Чай с сахаром и лимоном	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0,9**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
	Лимон		7	7						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Йогурт	**150**	150	150	**7,5**	**2,3**	**12,8**	**0,9**	**105**	**б/н**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из огурцов с растительным маслом	**40**			**0,3**	**2,8**	**1,1**	**31**	**3,8**	**13**

	Огурцы(грунтовые) х/о 5%		38	36						
	Петрушка (зелень) х/о 26%		2	1,5						
	Масло подсолн. рафинир.		2,4	2,4						
	Суп картофельный с перловой крупой на курином бульоне	**150**			**5,4**	**5,1**	**11,1**	**93,7**	**4,1**	**74**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		41	30						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		43	30						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		47	30						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		51	30						
	Крупа перловая		3	3						
	Морковь х/о 20% до 01.01		8	6						
	х/о 25% с 01.01		9	6						
	Лук х/о 16%		8	6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		1,5	1,5						
	Плов из отварного мяса птицы	**150**			**20,8**	**16,2**	**64,5**	**480,6**	**0,9**	**52**
	Тушка цыплят бройлера (1 сорт потрашеная, охлажденная ГОСТ 31962-2013) х/о 24,1%		110	81						
	Рис		35	35						
	Морковь х/о 20% до 01.01		12	10						
	х/о 25% с 01.01		14	10						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Сок фруктовый	**150**	150	150	**0,8**	**1,5**	**15,2**	**69**	**3**	**705**
	Хлеб пшеничный	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,9**	**72,6**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	40	40	**1,9**	**0,4**	**18,4**	**88**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Запеканка творожная с морковью	**130**			**22,1**	**17,4**	**16,9**	**325**	**0,2**	**240**
	Творог 9 %		80	80						
	Яйцо куриное		1/8шт	5гр.						

	Молоко пастер. 3,2% жирн.		20	20						
	Морковь х/о 20% до 01.01		40	40						
	х/о 25% с 01.01		46	46						
	Крупа манная		9	9						
	Сахар		9	9						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Соус фруктовый	**40**			**0**	**0**	**5,9**	**16**	**6**	**379**
	Концентрат киселя		15	15						
	Чай с сахаром	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
	Зефир (конфеты)	**40/15**	40	40	**0,3**	**0**	**37**	**148**	**0**	**б/н**
Итого за 19 день:					**70**	**56,9**	**245,1**	**1653,9**	**117**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 20 пятница (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Каша молочная манная**	**150**			**5**	**6,7**	**19**	**160**	**0,7**	**185**
	Крупа манная		15	15						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		128	128						
	Сахар		4	4						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	**5**	5	5	**0,04**	**3,6**	**0,06**	**33**	**0**	**1**
	Батон	**25**	25	25	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**60,7**	**0**	**701**
	Кофейный напиток с молоком	**150**			**2,4**	**2,4**	**15**	**97,1**	**0,5**	**395**
	Кофейный напиток		3	3						
	Сахар		10	10						
	Молоко пастер. 3,2 %		90	90						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Йогурт	**150**	150	150	**7,5**	**2,3**	**12,8**	**0,9**	**105**	**б/н**
ОБЕД:										
	Салат из квашенной капусты	**40**			**0,6**	**1,8**	**2,8**	**30**	**4,4**	**4**
	Капуста квашенная		47	33						
	Лук репчатый х/о 16%		5	4						
	Сахар		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	**150**			**5,5**	**9,8**	**15,5**	**109,9**	**3,9**	**82**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		28	21						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		30	21						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		32	21						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		35	21						
	Морковь х/о 20%до 01.01		12	10						
	х/о 25%с 01.01		13	10						
	Лук х/о 16%		8	7						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Макаронные изделия		12	12						
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	**150**			**7,9**	**8**	**14,5**	**182,7**	**3**	**276**

	Тушка цыплят бройлера (1 сорт потрашеная, охлажденная ГОСТ 31962-2013) х/о 24,1%		110	81						
	Томатное пюре(паста)		2	2						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		146	109						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		156	109						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		168	109						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		182	109						
	Морковь х/о 20%до 01.01		14	11						
	х/о 25%с 01.01		15	11						
	Лук х/о 16%		14	12						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Компот из свежих фруктов	**150**			**0,04**	**0,04**	**10,5**	**43,7**	**2,4**	**128**
	Яблоки		16,5	14,5						
	Сахар		9	9						
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,5**	**0,16**	**9,9**	**48,**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	40	40	**1,9**	**0,4**	**18,4**	**88**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Суфле из отварной рыбы	**70**			**8,5**	**11**	**3,7**	**174,4**	**0,4**	**268**
	Минтай потрошеный (обезглавленный, мороженный) х/о 50%		100	50						
	Хлеб пшен.		8	8						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		25	25						
	Мука пшен. высш. сорт		4	4						
	Лук х/о 16%		8	7						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		0,8	0,8						
	Яйцо пищевое куриное стол. С1 ГОСТ 31654-2012		1	5гр.						
	Сыр «Российский»		10	10						
	Горошек зеленый консервированный	**30/40**	50	30	**0,9**	**0,06**	**2**	**12**	**3**	**б/н**

	отварной х/о 35%									
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,5**	**0,16**	**9,9**	**48,4**	**0**	**701**
	Чай с сахаром	**150**			**0,1**	**0**	**9,4**	**39**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,5	0,5						
	Сахар		10	10						
Итого за 20 день:					**44,6**	**41**	**159,6**	**1149,7**	**134,8**	
Итого за 10 дней:					**489**	**497**	**1889**	**13696,4**	**736**	
Среднее значение за 10 дней:					**48,9**	**49,7**	**188,9**	**1369,6**	**73,6**	
Среднее значение за 20 дней:					**45,6**	**47,6**	**185,4**	**1434,9**	**71,9**	

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 4
летне-осенний период
от 3 до 7 лет, 12 часовой режим пребывания

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 1 понедельник (1 неделя)										
ЗАВТРАК:										
	Каша молочная пшенная	**200**			**7,4**	**8,9**	**30,5**	**234**	**0,9**	**185**
	Пшено		25	25						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		165	165						
	Сахар		6	6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4,5	4,5						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	**7**	7	7	**0,05**	**5**	**0,09**	**46**	**0**	**1**
	Батон	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**72,9**	**0**	**701**
	Какао на молоке	**200**			**3,9**	**4,1**	**16,5**	**120,3**	**0,6**	**397**
	Какао порошок		2,2	2,2						
	Сахар		11	11						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		122	122						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Сок фруктовый	**180**	180	180	**1**	**2**	**20,2**	**92**	**4**	**705**
ОБЕД:										
	Салат из отварной свеклы	**50**			**0,9**	**3,6**	**4,3**	**51,8**	**2,4**	**33**
	Свекла х/о 20% до 01.01		59	56,8						
	х/о 25% с 01.01		63	56,8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Щи со сметаной	**200**			**1,8**	**6,4**	**7,9**	**101,8**	**10,3**	**67**
	Капуста белокочанная		52	41,6						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		34	25						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		36	25						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		39	25						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		42	25						
	Морковь х/о 20% до 01.01		14	10						

	х/о 25% с 01.01		13	10						
	Лук репчатый		10	8,4						
	Томатное пюре		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Сметана 15% жирн.		10	10						
	Рулет мясной с луком и яйцом	**80**			**9,9**	**8,2**	**7,8**	**145,3**	**2,7**	**295**
	Говядина 1 категории х/о 15%		58	49,3						
	Хлеб пшен.		12	12						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		13	13						
	Лук х/о 16%		23	19,3						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Яйцо		1/5шт	7,5						
	Сухари панировочные		3	3						
	Пюре картофельное	**150**			**3,2**	**4,8**	**21,4**	**142,3**	**10,3**	**321**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		171	128						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		184	128						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		198	128						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		214	128						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		24	24						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Компот из сухофруктов	**200**			**0,4**	**0**	**26,9**	**111**	**0,2**	**376**
	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	**50**	50	50	**3,9**	**1,9**	**24,8**	**121**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	50	50	**2,4**	**0,5**	**23**	**110**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Макароны отварные с маслом и сахаром	**140**			**5**	**45,3**	**35**	**210,3**	**0**	**75**
	Макаронные изделия		45	45						
	Масло сливочн.		6	6						

	72,5% жирн.									
	Сахар		8	8						
	Пирожок с морковью	**70/80**			**5,4**	**7,9**	**25,6**	**200,4**	**1**	**453 в**
	Мука пшеничная		40	40						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		24	24						
	Яйцо		0,13	0,13						
	Сахар		3,3	3,3						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2,2	2,2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2,2	2,2						
	Дрожжи		1,6	1,6						
	Морковь х/о 20% до 01.01		52	42						
	х/о 25% с 01.01		57	42						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Сахар		4	4						
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		10,2	10,2						
Итого за 1 день:					**47,8**	**58,8**	**269**	**1760,7**	**32,4**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 2 вторник (1 неделя)										
ЗАВТРАК:										
	Каша молочная ячневая	**200**			**9**	**10,3**	**41**	**289,9**	**1,6**	**189**
	Крупа ячневая		25	25						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		155	155						
	Сахар		6	6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	**7**	**7**	**7**	**0,05**	**5**	**0,09**	**46**	**0**	**1**
	Батон	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**72,9**	**0**	**701**
	Чай с сахаром и лимоном	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**1,1**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Лимон		8	8						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Яблоко	**190**	190	167	**0,6**	**0,6**	**12,3**	**71,8**	**21,7**	**368**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из огурцов с растительным маслом	**60**			**0,5**	**4,3**	**1,6**	**46**	**5,7**	**13**
	Огурцы(грунтовые) х/о 5%		57	54						
	Петрушка (зелень) х/о 26%		2,5	2						
	Масло подсолн. рафинир.		2,6	2,6						
	Суп картофельный с пшеном	**200**			**1,8**	**2,3**	**13,4**	**102,6**	**5,3**	**80**
	Пшено		4	4						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		81	60						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		87	60						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		93	60						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		100	60						
	Морковь х/о 20% до 01.01		10	8						

	х/о 25% с 01.01		11	8						
	Лук репчатый		10	8						
	Масло подсолнечн.		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Тефтели мясные в томатном соусе		**80**		**5,4**	**6**	**6,8**	**103,4**	**0,3**	**287**
	Говядина 1 категории (бескостная) х/о 15%		77	65						
	Рис		7	7						
	Лук репчатый х/о 16%		21	16						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		6	6						
	Мука пшен.		6,4	6,4						
	Яйцо куриное		1/16шт	2,5						
	Томатное пюре		3,9	3,9						
	Морковь х/о 20% до 01.01		2,3	1,8						
	х/о 25% с 01.01		2,5	1,8						
	Капуста тушеная	**150**			**4,5**	**7,2**	**19,1**	**161,3**	**37,5**	**132**
	Капуста х/о 20%		206	165						
	Масло подсолнечн. рафинир.		7	7						
	Томатное пюре		6	6						
	Морковь х/о 20% до 01.01		12	9,6						
	х/о 25% с 01.01		13	9,6						
	Лук репчатый		16	13						
	Мука пшен.		4	4						
	Сахар		4,8	4,8						
	Компот из свежих фруктов	**200**			**0,06**	**0,06**	**14,9**	**58,2**	**3,2**	**128**
	Яблоки		22	19,4						
	Сахар		12	12						
	Хлеб пшеничный	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,1**	**60,2**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	50	50	**2,4**	**0,5**	**23**	**110**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Яйцо отварное	**40**	1 шт	40	**5,4**	**5,6**	**0,3**	**62,8**	**0**	**213**
	Винегрет	**200**			**3,2**	**10,4**	**16,8**	**183**	**22**	**45**

	Свекла х/о 20% до 01.01.		62	49						
	х/о 25% с 01.01.		64	49						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		85	64						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		92	64						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		98	64						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		104	64						
	Морковь х/о 20% до 01.01		36	29						
	х/о 25% с 01.01		36	29						
	Лук репчатый х/о 16%		12	10						
	Горошек зеленый		22	14						
	Огурец консервированный		36	29						
	Масло подсолнечн. рафинир.		10	10						
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Хлеб пшен.	**20**	20	20	**2,3**	**0,2**	**14,9**	**72,9**	**0**	**701**
Итого за 2 день:					**37,3**	**42,4**	**213,8**	**1527,6**	**72,1**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 3 среда (1 неделя)										
ЗАВТРАК:										
	Каша молочная манная	**200**			**6,7**	**9**	**26**	**214**	**0,9**	**185**
	Крупа манная		20	20						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		170	170						
	Сахар		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Батон с маслом сливочным и сыром	**47**			**5,4**	**9,2**	**20**	**187,1**	**0,1**	**3**
	Батон нарезной		30	30						
	Масло сливочное 72,5% жирн.		7	7						
	Сыр «Российский»		10	10						
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Сок фруктовый	**180**	180	180	**1**	**2**	**20,2**	**92**	**4**	**705**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом	**50**			**1,1**	**6**	**4,7**	**78**	**29**	**20**
	Капуста белокочанная х/о 20%		61	48						
	Морковь х/о 20% до 01.01		11	9						
	х/о 25% с 01.01		12	9						
	Лук репчатый		8	6						
	Сахар		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Соль (СанПиН 1.4.1.1349-13 п. 14.16.7)		7	7						
	Суп картофельный с рыбными консервами	**200**			**4,1**	**4,3**	**13**	**106,6**	**4,6**	**87**
	«Сайра в масле» Консервы		32	32						
	Картофель		75	56						

	х/о 25% с 01.09.- 31.10									
	- х/о 30% с 01.11-31.12		80	56						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		86	56						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		93	56						
	Морковь х/о 20% до 01.01		16	13						
	х/о 25% с 01.01		17	13						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Пшено		8	8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Тефтели рыбные в томатном соусе	**75/50**			**10,2**	**8,7**	**11,3**	**165**	**0,2**	**58**
	Минтай потрошеный(обезглавленный) х/о 50%		110	55						
	Мука пшен.		6	6						
	Лук х/о 16%		13	11						
	Молоко пастер. 3,2 % жирн.		15	15						
	Хлеб пшен.		11	11						
	Масло подсолнечн. рафинир.		6	6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2	2						
	Мука пшен.		2	2						
	Морковь х/о 20% до 01.01		3	1,8						
	х/о 25% с 01.01		3,3	1,8						
	Лук х/о 16%		0,7	0,6						
	Томатное пюре(паста)		4	4						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		0,5	0,5						
	Сахар		0,3	0,3						
	Яйцо куриное		1/16шт	2,5						
	Макаронные изделия отварные с маслом	**140**			**5**	**5,3**	**35**	**210,3**	**0**	**204**
	Макаронные изделия		45	45						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		6	6						
	Компот из сухофруктов	**200**			**0,4**	**0**	**26,9**	**111**	**0,2**	**376**
	Сухофрукты (смесь)		13	13						

	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	**50**	50	50	**3,9**	**1,9**	**24,8**	**121**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	50	50	**2,4**	**0,5**	**23**	**110**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Пудинг из творога с рисом	**140**			**20,6**	**13,9**	**26,3**	**313,6**	**0,3**	**236**
	Творог 9%		106	106						
	Рис		20	20						
	Сахар		10	10						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		8	8						
	Сметана 15% жирн.		4	4						
	Яйцо куриное		1/5шт	8						
	Соус молочный сладкий	**30**			**1,2**	**1**	**2,4**	**35,3**	**0,09**	**113**
	Мука пшен.		3	3						
	Сахар		2	2						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		33	33						
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Печенье	**15**	15	15	**1,1**	**1,8**	**11,2**	**65,4**	**0**	**б/н**
Итого за 3 день:					**72,8**	**75,4**	**247,7**	**1993,2**	**42,3**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 4 четверг (1 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Каша молочная рисовая вязкая**	**200**			**6,3**	**8,5**	**31,4**	**230**	**0,9**	**185**
	Рис		25	25						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		182	182						
	Сахар		6	6						
	Масло сливочн.72,5% жирн.		5	5						
	Повидло фруктовое	**15**	15	15	**0,06**	**0**	**9,8**	**37,5**	**0,08**	**380**
	Батон	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**72,9**	**0**	**701**
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Йогурт	**180**	180	180	**9**	**2,7**	**15,3**	**1**	**126**	**б/н**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из свежих томатов с растительным маслом	**60**			**0,7**	**4,3**	**2,7**	**53,2**	**10,6**	**14**
	Томаты (грунтовые) х/о 15%		66	56						
	Лук зеленый (перо) х/о 20%		7,5	6						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Суп гороховый на курином бульоне	**200**			**4,1**	**4,3**	**13**	**164,3**	**4,6**	**81**
	Горох (очищенный)		16	16						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		58	43						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		62	43						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		67	43						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		72	43						
	Морковь х/о 20% до 01.01		13	10						
	х/о 25% с 01.01		14	10						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Овощи тушеные в	**210**			**14,7**	**13**	**15,8**	**241**	**11,9**	**332**

	соусе с отварным мясом кур									
	Тушка цыплят бройлера (1 сорт потрашеная, охлажденная ГОСТ 31962-2013) х/о 24,6%		130	95,6						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		50	37						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		54	37						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		58	37						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		62	37						
	Морковь х/о 20% до 01.01		49	39						
	х/о 25% с 01.01		52	39						
	Лук х/о 16%		18	15						
	Капуста белокочан. х/о 20%		50	40						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		32	32						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Мука пшен.		3,5	3,5						
	Сок фруктовый	**200**	200	180	**1**	**2**	**20,2**	**92**	**4**	**705**
	Хлеб пшеничный	**40**	40	40	**3,5**	**1,6**	**24,4**	**117**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничн.	**50**	50	50	**2,4**	**0,5**	**23**	**110**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Блины со сгущеным молоком	**80/30**			**6,9**	**13,3**	**43,7**	**332**	**0**	**447**
	Мука пшен.		45	45						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		60	60						
	Яйцо		1/8шт	5гр.						
	Сахар		3	3						
	Сахар		5	5						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Молоко сгущенное		30	30						
	Кофейный напиток с молоком	**200**			**3,1**	**3,1**	**17,1**	**109,3**	**0,5**	**395**
	Кофейный напиток (порошок)		3,3	3,3						

	Сахар		11	11						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		100	100						
	Зефир (конфеты)	**40/15**	40	40	**0,3**	**0**	**37**	**148**	**0**	**б/н**
Итого за 4 день:					**54,5**	**53,5**	**241,6**	**1751,5**	**1**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 5 пятница(1 неделя)										
ЗАВТРАК:										
	Каша молочная «Геркулес»	**200**			**6,9**	**8,7**	**25,7**	**209,3**	**0,7**	**185**
	Крупа овсяная «Геркулес»		23	23						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		150	150						
	Сахар		5,5	5,5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Батон с маслом сливочным и сыром	**47**			**5,4**	**9,2**	**20**	**187,1**	**0,1**	**3**
	Батон нарезной		30	30						
	Масло сливочное 72,5% жирн.		7	7						
	Сыр «Российский»		10	10						
	Чай с сахаром и лимоном	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**1,1**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Лимон		8	8						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Йогурт	**180**	180	180	**9**	**2,7**	**15,3**	**1**	**126**	**б/н**
ОБЕД:										
	Салат «Здоровье»	**60**			**1**	**4**	**3,4**	**54**	**1,2**	**25**
	Морковь х/о 20% до 01.01		24	19,6						
	х/о 25% с 01.01		26	19,6						
	Свекла х/о 20% до 01.01		27	21						

	х/о 25% с 01.01		28	21						
	Сахар		0,6	0,6						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Горошек зеленый консервированный		17	10,5						
	Борщ на курином бульоне	**200**			**7**	**9,8**	**15,2**	**164,4**	**6,8**	**57**
	Капуста белокочанная		21	17						
	Свекла х/о20% до 01.01		42	34						
	х/о 25% с 01.01		46	34						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		23	17						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		24	17						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		26	17						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		28	17						
	Морковь х/о 20% до 01.01		13	10						
	х/о 25% с 01.01		14	10						
	Лук репчатый		10	8						
	Томатное пюре		6	6						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Сахар		2	2						
	Суфле из отварной курицы		**70**		**15,6**	**14,5**	**3,6**	**171,6**	**0,5**	**112**
	Тушка цыплят бройлера (1 сорт потрашеная, охлажденная ГОСТ 31962-2013) х/о 24,6%		130	96						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		30	30						
	Яйцо 1/6 шт		1/6 шт	8гр.						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Мука пшен.		4	4						
	Каша гречневая рассыпчатая	**100**			**6,3**	**5,3**	**30,2**	**198,4**	**0**	**313**
	Крупа гречневая		45	45						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Соус сметанный с луком	**50**			**0,8**	**2,3**	**3,6**	**44,8**	**0,5**	**356**
	Сметана 15% жирн.		11	11						

	Лук х/о 16%		12	10						
	Мука пшен.		3,5	3,5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		1	1						
	Томатное пюре		1	1						
	Компот из свежих фруктов	**200**			**0,06**	**0,06**	**14,9**	**58,2**	**3,2**	**128**
	Яблоки		22	19,4						
	Сахар		12	12						
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,5**	**0,16**	**9,9**	**48,4**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	50	50	**2,4**	**0,5**	**23**	**110**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Салат овощной «Степной»	**160**			**2,6**	**9,6**	**10,1**	**136**	**4**	**23**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		46	34						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		49	34						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		53	34						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		57	34						
	Морковь х/о 20% до 01.01		37	29						
	х/о 25% с 01.01		40	29						
	Огурцы соленые (консервиров)х/о 45%		48	26						
	Лук х/о 16%		32	27						
	Горошек зеленый консервированный		29	18						
	Сахар		1,3	1,3						
	Масло подсолнечн. рафинир.		7	7						
	Хлеб пшен.	**20**	20	20	**1,5**	**0,16**	**9,9**	**48,4**	**0**	**701**
	Чай с сахаром	**200**	200	200	**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Булочка домашняя с изюмом	**70**			**5,5**	**8**	**41,8**	**261**	**0**	**469**
	Мука пшен. высший сорт		45	45						
	Мука пшен. высший сорт		3	3						
	Сахар		8	8						

	Сахар		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		10	10						
	Яйцо		0,03шт	1,2гр.						
	Изюм		8	8						
	Дрожжи		0,5	0,5						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		20	20						
Итого за 5 день:					**55,9**	**52,5**	**254,1**	**1731,9**	**134**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 6 понедедельник (2 неделя)										
ЗАВТРАК:										
	Каша молочная гречневая	**200**			**6,9**	**10,4**	**25**	**222,4**	**0,9**	**185**
	Крупа гречневая		25	25						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		182	182						
	Сахар		6	6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		6	6						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	**7**	7	7	**0,05**	**5**	**0,09**	**46**	**0**	**1**
	Батон	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**72,9**	**0**	**701**
	Кофейный напиток с молоком	**200**			**3,1**	**3,1**	**17,1**	**109,3**	**0,5**	**395**
	Кофейный напиток (порошок)		3,3	3,3						
	Сахар		11	11						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		100	100						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Сок фруктовый	**180**	180	180	**1**	**2**	**20,2**	**92**	**4**	**705**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из свежих томатов с растительным маслом	**60**			**0,7**	**4,3**	**2,7**	**53,2**	**10,6**	**14**
	Томаты (грунтовые) х/о 15%		66	56						
	Лук зеленый (перо) х/о 20%		7,5	6						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Суп картофельный с фасолью	**200**			**5,7**	**0,6**	**19,1**	**138**	**6,7**	**47**
	Фасоль х/о 1%		10,2	10						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		75	56						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		80	56						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		87	56						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		94	56						
	Морковь		16	13						

	х/о 20% до 01.01									
	х/о 25% с 01.01		18	13						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Голубцы ленивые (формрвые) в сметанном соусе	**180**			**15,9**	**13,1**	**16,8**	**239,8**	**41,6**	**298**
	Говядина 1 категории (бескостная)х/о 15%		90	77						
	Капуста белокочан. х/о 20%		162	130						
	Рис		9	9						
	Лук х/о 16%		8	7						
	Морковь х/о 20% до 01.01		17	13						
	х/о 25% с 01.01		18	13						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4,5	4,5						
	Сметана 15% жирн.		4	4						
	Яйцо куриное		1/16шт	2,5						
	Компот из свежих фруктов	**200**			**0,06**	**0,06**	**14,9**	**58,2**	**3,2**	**128**
	Яблоки		22	19,4						
	Сахар		12	12						
	Хлеб пшеничный	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,1**	**60,2**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничн	**50**	50	50	**2,4**	**0,5**	**23**	**110**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Картофель отварной со слив. маслом	**230**			**4,5**	**4,3**	**36,5**	**202,5**	**918,4**	**318**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		312	230						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		332	230						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		354	230						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		378	230						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Икра кабачковая	**60**	62	60	**0,5**	**3,5**	**3**	**47,6**	**2,1**	**б/н**

	Хлеб пшен.	**20**	20	20	**1,5**	**0,16**	**9,9**	**48,4**	**0**	**701**
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	200						
	Сахар		11	0,6						
Итого за 6 день:					**47,4**	**48,8**	**227,5**	**1543,8**	**82,2**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 7 вторник (2 неделя)										
ЗАВТРАК:										
	Каша молочная манная	**200**								
	Крупа манная		20	20	**6,7**	**9**	**26**	**214**	**0,9**	**185**
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		170	170						
	Сахар		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Сыр «Российский»	**10**	10	10	**2,3**	**2,9**	**0**	**36**	**0,2**	**3**
	Батон	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**72,9**	**0**	**701**
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Яблоко х/о 12%	**190**	190	167	**0,6**	**0,6**	**12,3**	**71,8**	**21,7**	**368**
	ОБЕД:									
	Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом	**50**			**1,1**	**6**	**4,7**	**78**	**29**	**20**
	Капуста белокочанная х/о 20%		61	48						
	Морковь х/о 20%до 01.01		11	9						
	х/о 25%с 01.01		12	9						
	Лук репчатый		8	6						
	Сахар		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						

	Соль (СанПиН 1.4.1.1349-13 п. 14.16.7)		7	7						
	Борщ	**200**			**1,9**	**5,4**	**10,7**	**106**	**6,8**	**57**
	Капуста белокочанная х/о 20%		21	17						
	Свекла х/о 20% до 01.01		42	34						
	х/о 25% с 01.01		45	34						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		23	17						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		24	17						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		26	17						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		28	17						
	Морковь х/о 20%до 01.01		13	10						
	х/о 25%с 01.01		14	10						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Томатное пюре		6	6						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Сахар		2	2						
	Котлета мясная	**70/80**			**13,5**	**17,1**	**12,8**	**258**	**0,1**	**282**
	Говядина 1 категории (бескостная) х/о 15%		80	68						
	Лук х/о 16%		8	6						
	Хлеб пшен.		14	14						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		19	19						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Яйцо куриное		1/16шт	2,5						
	Макаронные изделия отварные с маслом	**140**			**5**	**5,3**	**35**	**210,3**	**0**	**204**
	Макаронные изделия		45	45						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		6	6						
	Соус томатный	**50**			**0,3**	**0,9**	**2,9**	**21,4**	**0,6**	**116**
	Мука пшен.		3	3						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		1	1						

	Томатное пюре(паста)		3	3						
	Сахар		0,9	0,9						
	Компот из сухофруктов	**200**			**0,4**	**0**	**26,9**	**111**	**0,2**	**376**
	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	**40**	30	30	**3,5**	**1,6**	**24,4**	**117**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	50	50	**2,4**	**0,5**	**23**	**110**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	**150**			**3**	**9,3**	**39,3**	**252,7**	**0/0**	**129**
	Рис		42	42						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Изюм		19	19						
	Сахар		7,5	7,5						
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Ватрушка с повидлом	**70**			**8,5**	**4,6**	**32,3**	**205,6**	**0,1**	**458**
	Мука пшен.		37	37						
	Мука пшен.		1,5	1,5						
	Сахар		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2	2						
	Яйцо		0,05шт	1,6гр						
	дрожжи		0,2	0,2						
	Вода питьевая или молоко пастер. 3,2% жирн.		15	15						
	Масло подсолнечн. рафинир.		0,5	0,5						
	Повидло фруктовое		30	30						
Итого за 7 день:					**51,9**	**63,4**	**285,9**	**1981,3**	**59,6**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 8 среда (2 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Каша молочная «Дружба»**	**200**			**6,3**	**10,2**	**26,3**	**223,2**	**0,9**	**185**
	Рис		10	10						
	Пшено		10	10						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		165	165						
	Сахар		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		6	6						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	**7**	7	7	**0,05**	**5**	**0,09**	**46**	**0**	**1**
	Батон	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**72,9**	**0**	**701**
	Какао на молоке	**200**	200	200	**3,9**	**4,1**	**16,5**	**120,3**	**0,6**	**397**
	Какао порошок		2,2							
	Сахар		11							
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		122							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Йогурт	**180**	180	180	**9**	**2,7**	**15,3**	**1**	**126**	**б/н**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из огурцов с растительным маслом	**60**			**0,5**	**4,3**	**1,6**	**46**	**5,7**	**13**
	Огурцы(грунтовые) х/о 5%		57	54						
	Петрушка (зелень) х/о 26%		2,5	2						
	Масло подсолн. рафинир.		2,6	2,6						
	Щи	**200**			**1,8**	**6,4**	**7,9**	**121,8**	**10,3**	**67**
	Капуста белокочанная		52	41,6						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		34	25						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		36	25						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		39	25						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		42	25						
	Морковь х/о 20% до 01.01		14	10						
	х/о 25% с 01.01		13	10						
	Лук репчатый		10	8,4						

	Томатное пюре		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Суфле из отварной рыбы	**80**			**11,5**	**15**	**5**	**236**	**0,6**	**268**
	Минтай потрошеный (обезглавленный, мороженный) х/о 50%		120	60						
	Хлеб пшен.		10	10						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		30	30						
	Мука пшен. высш. сорт		5	5						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		1	1						
	Яйцо пищевое куриное стол. С1 ГОСТ 31654-2012		8	5гр.						
	Сыр «Российский»		10	10						
	Пюре картофельное	**150**			**3,2**	**4,8**	**21,4**	**142,3**	**10,3**	**321**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		171	128						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		184	128						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		198	128						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		214	128						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		24	24						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Сок фруктовый	**200**	200	180	**1**	**2**	**20,2**	**92**	**4**	**705**
	Хлеб пшеничный	**40**	30	30	**3,5**	**1,6**	**24,4**	**117**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	50	50	**2,4**	**0,5**	**23**	**110**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Пудинг из творога с яблоком	**170**			**21,4**	**18**	**24,8**	**362,8**	**1,8**	**150**
	Творог 9 %		118	115						
	Яблоки х/о 12%		44	44						
	Сахар		14	14						
	Яйцо		1/6шт	6,5						
	Масло сливочн.		7	7						

	72,5% жирн.									
	Сметана 15% жирн.		7	7						
	Соус фруктовый	**50**			**0**	**0**	**5,9**	**24**	**9**	**379**
	Концентрат киселя		20	20						
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,6							
	Сахар		11							
	Зефир (конфеты)	**40 15**	40	40	**1**	**3**	**0**	**36**	**148**	**б/н**
Итого за 8 день:					**72,3**	**69**	**221**	**1724,5**	**149,4**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 9 четверг (2 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Суп молочный с вермишелью**	**200**			**6**	**5,6**	**18,2**	**146,7**	**0,9**	**93**
	Макаронные изделия		16	16						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		140	140						
	Сахар		1,6	1,6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2	2						
	Батон с маслом сливочным и сыром	**47**			**5,4**	**9,2**	**20**	**187,1**	**0,1**	**3**
	Батон нарезной		30	30						
	Масло сливочное 72,5% жирн.		7	7						
	Сыр «Российский»		10	10						
	Чай с сахаром и лимоном	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**1,1**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Лимон		8	8						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Яблоко х/о 12%	**190**	190	167	**0,6**	**0,6**	**12,3**	**71,8**	**21,7**	**368**
ОБЕД:										
	Салат из отварной свеклы	**40/60**			**1**	**4,3**	**5,1**	**62,1**	**2,9**	**33**
	Свекла х/о 20% до 01.01		71	57						
	х/о 25% с 01.01		75	57						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Суп картофельный с перловой крупой на курином бульоне	**200**			**7,9**	**12,5**	**15,1**	**131,3**	**5,5**	**74**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		53	40						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		58	40						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		62	40						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		68	40						
	Крупа перловая		4	4						
	Морковь х/о 20% до 01.01		10	8						

	х/о 25% с 01.01		11	8						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2	2						
	Гуляш из отварного мяса птицы	**80**			**12,2**	**11,7**	**2,8**	**166,7**	**0,4**	**277**
	Тушка цыплят бройлера (1 сорт потрашеная, охлажденная ГОСТ 31962-2013) х/о 26,1%		130	96						
	Морковь х/о 20% до 01.01		17	13						
	х/о 25% с 01.01		18	13						
	Лук х/о 16%		8	7						
	Томатное пюре(паста)		3	3						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Мука пшен. высш. сорт		2	2						
	Рис отварной	**130**			**3,2**	**4**	**36,9**	**198,5**	**0,4**	**315**
	Рис		45	45						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Компот из свежих фруктов	**200**			**0,06**	**0,06**	**14,9**	**58,2**	**3,2**	**128**
	Яблоки		22	19,4						
	Сахар		12	12						
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,5**	**0,16**	**9,9**	**48,4**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	50	50	**2,4**	**0,5**	**23**	**110**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Омлет натуральный	**85**			**8,1**	**13,7**	**1,7**	**162,5**	**0,1**	**215**
	Яйцо куриное		1,5шт	60гр						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		23	23						
	Горошек зеленый консервированный отварной х/о 35%	**40**	60	40	**1,2**	**0,8**	**2,6**	**16**	**4**	**б/н**
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,5**	**0,16**	**9,9**	**48,4**	**0**	**701**
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**

	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
Итого за 9 день:					**50,7**	**65**	**196,2**	**1496,8**	**37,4**	

прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 10 пятница (2 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Каша молочная «Геркулес»**	**200**			**6,9**	**8,7**	**25,7**	**209,3**	**0,7**	**185**
	Крупа овсяная «Геркулес»		23	23						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		150	150						
	Сахар		5,5	5,5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	**7**	**7**	7	**0,05**	**5**	**0,09**	**46**	**0**	**1**
	Батон	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**72,9**	**0**	**701**
	Кофейный напиток с молоком	**200**	200	200	**3,1**	**3,1**	**17,1**	**109,3**	**0,5**	**395**
	Кофейный напиток (порошок)		3,3	3,3						
	Сахар		11	11						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		100	100						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Йогурт	**180**	180	180	**9**	**2,7**	**15,3**	**1**	**126**	**б/н**
ОБЕД:										
	Салат из квашенной капусты	**50**			**0,8**	**2,2**	**3,5**	**37,5**	**5,6**	**4**
	Капуста квашенная		58	41						
	Лук репчатый х/о 16%		6	5						
	Сахар		2,5	2,5						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	**200**			**13,4**	**13,4**	**21,3**	**152,9**	**5,3**	**82**

	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		37	28						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		40	28						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		43	28						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		46	28						
	Морковь х/о 20%до 01.01		16	13						
	х/о 25%с 01.01		16	13						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Макаронные изделия		16	16						
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	**170**			**9**	**9**	**16,5**	**207**	**3,5**	**276**
	Тушка цыплят бройлера (1 сорт потрашеная, охлажденная ГОСТ 31962-2013) х/о 24,6%		130	96						
	Томатное пюре(паста)		2	2						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		200	176						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		210	176						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		217	176						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		225	176						
	Морковь х/о 20%до 01.01		18	14						
	х/о 25%с 01.01		20	14						
	Лук х/о 16%		18	14						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Компот из сухофруктов	**200**			**0,4**	**0**	**26,9**	**111**	**0,2**	**376**
	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	**40**	40	40	**3,5**	**1,6**	**24,4**	**117**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	50	50	**2,4**	**0,5**	**23**	**110**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	**130**			**6,6**	**7,8**	**30,4**	**219,5**	**0,5**	**166**

	Крупа гречневая		45	45						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Морковь х/о 20% до 01.01		22	17						
	х/о 25% с 01.01		23	17						
	Лук х/о 16%		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Пирожок с капустой	**70**			**5,4**	**7,9**	**23,6**	**199,4**	**1**	**453б**
	Мука пшен. высш. сорт		40	40						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		24	24						
	Яйцо пищевое куриное стол. С1 ГОСТ 31654-2012		1/8шт	5гр.						
	Сахар		3,3	3,3						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2,2	2,2						
	Дрожжи (сухие)		0,2	0,2						
	Капуста белокочанная х/о 20%		30	24						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3,3	3,3						
	Яйцо пищевое куриное стол. С1 ГОСТ 31654-2012		1/6шт	5гр						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2,5	2,5						
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
Итого за 10 день:					**57,1**	**65,9**	**249,4**	**1580**	**155,7**	
Итого за 10 дней:					**547**	**574**	**2406**	**17155,8**	**892**	
Среднее значение за 10-ть дней:					**54,7**	**57,4**	**240,6**	**1715,5**	**89,2**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 11 понедельник (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Каша молочная «Дружба»**	**200**			**6,3**	**10,2**	**26,3**	**223,2**	**0,9**	**185**
	Рис		10	10						
	Пшено		10	10						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		165	165						
	Сахар		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		6	6						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	**7**	7	7	**0,05**	**5**	**0,09**	**46**	**0**	**1**
	Батон	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**72,9**	**0**	**701**
	Чай с сахаром и лимоном	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**1,1**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Лимон		8	8						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Сок фруктовый	**180**	180	180	**1**	**2**	**20,2**	**92**	**4**	**705**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из свежих томатов с растительным маслом	**60**			**0,7**	**4,3**	**2,7**	**53,2**	**10,6**	**14**
	Томаты (грунтовые) х/о 15%		66	56						
	Лук зеленый (перо) х/о 20%		7,5	6						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Щи на мясном бульоне	**150**			**7,6**	**11,3**	**8,8**	**172,8**	**10,6**	**67**
	Капуста белокочанная		52	41,6						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		34	25						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		36	25						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		39	25						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		42	25						
	Морковь х/о 20% до 01.01		14	10						

	х/о 25% с 01.01		13	10						
	Лук репчатый		10	8,4						
	Томатное пюре		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		5	5						
	Пудинг из говядины	**80**			**19,3**	**7,6**	**0,9**	**149**	**0,1**	**290**
	Говядина 1 категории (бескостная) х/о 15%		131	111						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		16	16						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Яйцо пищевое куриное стол. С1 ГОСТ 31654-2012		1/5шт	10гр.						
	Пюре гороховое	**130**			**15**	**29,2**	**23**	**171,6**	**0**	**146**
	Горох (очищенный)		60	60						
	Соль		0,5	0,5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Соус томатный	**50**			**0,3**	**0,9**	**2,9**	**21,4**	**0,6**	**116**
	Мука пшен.		3	3						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		1	1						
	Томатное пюре(паста)		3	3						
	Сахар		0,9	0,9						
	Компот из свежих фруктов	**200**			**0,06**	**0,06**	**14,9**	**58,2**	**3,2**	**128**
	Яблоки		22	19,4						
	Сахар		12	12						
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,5**	**0,16**	**9,9**	**48,4**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	50	50	**2,4**	**0,5**	**23**	**110**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Рагу из овощей	**200**			**4,2**	**17,2**	**28,6**	**305,5**	**11**	**137**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		94	70						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		100	70						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		109	70						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		117	70						
	Морковь х/о 20% до 01.01		39	31						

	х/о 25% с 01.01		41	31						
	Капуста белокочанная х/о 15%		41	33						
	Лук х/о 16%		31	26						
	Масло подсолнечн. рафинир.		8	8						
	Мука пшен. высш. сорт		5	5						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		34	34						
	Сахар		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,5**	**0,16**	**9,9**	**48,4**	**0**	**701**
	Пирожок с яблоком	**70**			**5,4**	**7,9**	**25,6**	**200,4**	**1**	**453 в**
	Мука пшен. высш. сорт		40	40						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		24	24						
	Яйцо пищевое куриное стол. С1 ГОСТ 31654-2012		1/8шт	5гр.						
	Сахар		3,3	3,3						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2,2	2,2						
	Дрожжи (сухие)		0,2	0,2						
	Яблоки х/о 12%		65	57						
	Сахар		3	3						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3,3	3,3						
Итого за 11 день:					**68**	**96,6**	**232,3**	**1817,9**	**39,1**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 12 вторник (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Макароны отварные с маслом и сахаром**	**140**			**5**	**5,3**	**35**	**210,3**	**0**	**75**
	Макаронные изделия		45	45						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		6	6						
	Сахар		8	8						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	**7**	7	7	**0,05**	**5**	**0,09**	**46**	**0**	**1**
	Батон	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**72,9**	**0**	**701**
	Какао на молоке	**200**			**3,9**	**4,1**	**16,5**	**120,3**	**0,6**	**397**
	Какао порошок		2,2							
	Сахар		11							
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		122							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Яблоко	**190**	190	167	**0,6**	**0,6**	**12,3**	**71,8**	**21,7**	**368**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из огурцов с растительным маслом	**60**			**0,5**	**4,3**	**1,6**	**46**	**5,7**	**13**
	Огурцы(грунтовые) х/о 5%		57	54						
	Петрушка (зелень) х/о 26%		2,5	2						
	Масло подсолн. рафинир.		2,6	2,6						
	Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне	**200**			**9,4**	**8,6**	**16,6**	**198,1**	**5,3**	**80**
	Пшено		4	4						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		81	60						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		87	60						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		93	60						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		100	60						
	Морковь х/о 20% до 01.01		10	8						

	х/о 25% с 01.01		11	8						
	Лук репчатый		10	8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Биточки мясные	**80**			**13,5**	**17,1**	**12,8**	**258**	**0,1**	**282**
	Говядина 1 категории (бескостная) х/о 15%		80	68						
	Лук х/о 16%		8	6						
	Хлеб пшен.		14	14						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		19	19						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Яйцо куриное		1/16шт	2,5						
	Пюре картофельное	**150**			**3,2**	**4,8**	**21,4**	**142,3**	**10,3**	**321**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		171	128						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		184	128						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		198	128						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		214	128						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		24	24						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Соус сметанный с луком	**50**			**0,8**	**2,3**	**3,6**	**44,8**	**/0,5**	**356**
	Сметана 15% жирн.		11	11						
	Лук х/о 16%		12	10						
	Мука пшен.		3,5	3,5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		1	1						
	Томатное пюре		1	1						
	Компот из сухофруктов	**200**			**0,4**	**0**	**26,9**	**111**	**0,2**	**376**
	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,5**	**0,16**	**9,9**	**48,4**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	50	50	**5,4**	**7,9**	**25,6**	**200,4**	**1**	**453 в**
УПЛОТНЕННЫЙ										

ПОЛДНИК:										
	Яйцо отварное	**40**	1 шт	40	**5,4**	**5,6**	**0,3**	**62,8**	**0**	**213**
	Винегрет	**200**			**3,2**	**10,4**	**16,8**	**183**	**22**	**45**
	Свекла х/о 20% до 01.01.		62	49						
	х/о 25% с 01.01.		64	49						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		85	64						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		92	64						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		98	64						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		104	64						
	Морковь х/о 20% до 01.01		36	29						
	х/о 25% с 01.01		36	29						
	Лук репчатый		12	10						
	Горошек зеленый		22	14						
	Огурец консервированный		36	29						
	Масло подсолнечн. рафинир.		10	10						
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Хлеб пшен.	**20**	20	20	**2,3**	**0,2**	**14,9**	**72,9**	**0**	**701**
Итого за 12 день:					**53,4**	**72,6**	**247,4**	**1895,6**	**64,4**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 13 среда (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Каша молочная манная**	**200**			**6,7**	**9**	**26**	**214**	**0,9**	**185**
	Крупа манная		20	20						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		170	170						
	Сахар		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Батон с маслом сливочным и сыром	**47**			**5,4**	**9,2**	**20**	**187,1**	**0,1**	**3**
	Батон нарезной		30	30						
	Масло сливочное 72,5% жирн.		7	7						
	Сыр «Российский»		10	10						
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0/0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Сок фруктовый	**180**	180	180	**1**	**2**	**20,2**	**92**	**4**	**705**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом	**50**			**1,1**	**6**	**4,7**	**78**	**29**	**20**
	Капуста белокочанная х/о 20%		61	48						
	Морковь х/о 20% до 01.01		11	9						
	х/о 25% с 01.01		12	9						
	Лук репчатый		8	6						
	Сахар		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Соль (СанПиН 1.4.1.1349-13 п. 14.16.7)		7	7						
	Суп картофельный с рыбными консервами	**200**			**4,1**	**4,3**	**13**	**156,6**	**4,6**	**87**
	«Сайра в масле» Консервы		32	32						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		75	56						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		80	56						

	- х/о 35% с 01.01-28.02		86	56						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		93	56						
	Морковь х/о 20% до 01.01		16	13						
	х/о 25% с 01.01		17	13						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Пшено		8	8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Котлета рыбная любительская	**75**			**14,5/16,7**	**2/2,3**	**3,8/4,5**	**88,8/102,5**	**0,4/0,4**	**256**
	Минтай потрошеный (обезглавленный) х/о 50%		100	50						
	Морковь х/о 20% до 01.01		17	14						
	х/о 25% с 01.01		19	14						
	Лук х/о 16%		7	6						
	Хлеб пшен.		6	6						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		7	7						
	Масло подсолнечное рафинир. для смазывания		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Яйцо куриное		1/4шт	10 гр.						
	Каша ячневая рассыпчатая	**150**			**4,5**	**4,5**	**26,2**	**166**	**0,8**	**128**
	Крупа ячневая		50	50						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Компот из свежих фруктов	**200**			**0,06**	**0,06**	**14,9**	**58,2**	**3,2**	**128**
	Яблоки		22	19,4						
	Сахар		12	12						
	Хлеб пшеничный	**40**	40	40	**3,5**	**1,6**	**24,4**	**117**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	50	50	**2,4**	**0,5**	**23**	**110**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Пудинг из творога с рисом	**140**			**20,6**	**13,9**	**20,8/26,3**	**246,4/313,6**	**0,2/0,3**	**236**
	Творог 9%		106	106						

	Рис		20	20						
	Сахар		10	10						
	Яйцо пищевое куриное стол. С1 ГОСТ 31654-2012		1/5шт	8гр						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		8	8						
	Сметана 15% жирн.		4	4						
	Молоко сгущенное	**20**	20	20	**1,4**	**1,7**	**11,2**	**64**	**0,2**	**б/н**
	Кофейный напиток с молоком	**200**			**3,1**	**3,1**	**17,1**	**109,3**	**0,5**	
	Кофейный напиток (порошок)		3,3	3,3						
	Сахар		11	11						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		100	100						
	Печенье	**15**	15	15	**1,1**	**1,8**	**11,2**	**65,4**	**0**	**б/н**
Итого за 13 день:					**65**	**73,8**	**245,4**	**2011,2**	**44,9**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 14 четверг (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Каша молочная «Геркулес»**	**200**			**6,9**	**8,7**	**25,7**	**209,3**	**0,7**	**185**
	Крупа овсяная «Геркулес»		23	23						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		150	150						
	Сахар		5,5	5,5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Повидло фруктовое	**15**	15	15	**0,06**	**0**	**9,8**	**37,5**	**0,08**	**380**
	Батон	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**72,9**	**0**	**701**
	Какао на молоке	**200**			**3,9**	**4,1**	**16,5**	**120,3**	**0,6**	**397**
	Какао порошок		2,2	2,2						
	Сахар		11	11						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		122	122						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Йогурт	**180**	180	180	**9**	**2,7**	**15,3**	**1**	**126**	**б/н**
ОБЕД:										
	Салат из отварной свеклы	**60**			**1**	**4,3**	**5,1**	**62,1**	**2,9**	**33**
	Свекла х/о 20% до 01.01		71	57						
	х/о 25% с 01.01		75	57						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Суп гороховый на курином бульоне	**200**			**4,1**	**4,3**	**13**	**164,3**	**4,6**	**81**
	Горох (очищенный)		16	16						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		58	43						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		62	43						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		67	43						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		72	43						
	Морковь х/о 20% до 01.01		13	10						
	х/о 25% с 01.01		14	10						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						

	Овощи тушеные в соусе с отварным мясом кур	**210**			**14,7**	**13**	**15,8**	**241**	**11,9**	**332**
	Тушка цыплят бройлера (1 сорт потрашеная, охлажденная ГОСТ 31962-2013) х/о 24,6%		130	95,6						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		50	37						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		54	37						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		58	37						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		62	37						
	Морковь х/о 20% до 01.01		49	39						
	х/о 25% с 01.01		52	39						
	Лук х/о 16%		18	15						
	Капуста белокочан. х/о 20%		50	40						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		32	32						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Мука пшен.		3,5	3,5						
	Сок фруктовый	**200**	200	180	**1**	**2**	**20,2**	**92**	**4**	**705**
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**2,3**	**0,2**	**14,9**	**72,9**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	50	50	**2,4**	**0,5**	**23**	**110**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Макароны отварные с сыром	**150**			**8,3**	**7,5**	**31,5**	**277,8**	**0**	**206**
	Макаронные изделия высший сорт		45	45						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Сыр «Российский»		16	16						
	Батон	**30**	30		**2,3**	**0,2**	**14,8**	**72,9**	**0**	**701**
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Зефир (Конфеты)	**20 15**	20	20	**0,1**	**0**	**18**	**74**	**0**	**б/н**
Итого за 14 день:					**58,4**	**47,7**	**230,8**	**1651,3**	**151,5**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 15 пятница(3 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Каша молочная рисовая вязкая**	**200**			**6,3**	**8,5**	**31,4**	**230**	**0,9**	**185**
	Рис		25	25						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		182	182						
	Сахар		6	6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.	**8**	8	8	**0,05**	**5**	**0,09**	**46**	**0**	**1**
	Батон	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**72,9**	**0**	**701**
	Чай с сахаром и лимоном	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**1,1**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Лимон		8	8						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Йогурт	**180**	180	180	**9**	**2,7**	**15,3**	**1**	**126**	**б/н**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из огурцов с растительным маслом	**60**			**0,5**	**4,3**	**1,6**	**46**	**5,7**	**13**
	Огурцы(грунтовые) х/о 5%		57	54						
	Петрушка (зелень) х/о 26%		2,5	2						
	Масло подсолн. рафинир.		2,6	2,6						
	Борщ на курином бульоне	**200**			**7**	**9,8**	**15,2**	**164,4**	**6,8**	**57**
	Капуста белокочанная		21	17						
	Свекла х/о20% до 01.01		42	34						
	х/о 25% с 01.01		46	34						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		23	17						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		24	17						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		26	17						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		28	17						
	Морковь х/о 20% до 01.01		13	10						

	х/о 25% с 01.01		14	10						
	Лук репчатый		10	8						
	Томатное пюре		6	6						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Сахар		2	2						
	Гуляш из отварного мяса птицы	**80**			**12,2**	**11,7**	**2,8**	**166,7**	**0,4**	**277**
	Тушка цыплят бройлера (1 сорт потрашеная, охлажденная ГОСТ 31962-2013) х/о 26,1%		130	96						
	Морковь х/о 20% до 01.01		17	13						
	х/о 25% с 01.01		18	13						
	Лук х/о 16%		8	7						
	Томатное пюре(паста)		3	3						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Мука пшен. высш. сорт		2	2						
	Каша гречневая рассыпчатая	**100**			**6,3**	**5,3**	**30,2**	**198,4**	**0**	**313**
	Крупа гречневая		45	45						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Компот из свежих фруктов	**200**			**0,06**	**0,06**	**14,9**	**58,2**	**3,2**	**128**
	Яблоки		22	19,4						
	Сахар		12	12						
	Хлеб пшеничный	**40**	40		**3,5**	**1,6**	**24,4**	**117**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	50		**2,4**	**0,5**	**23**	**110**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Драчена	**85**			**9,2**	**15,4**	**5,2**	**157**	**0/0**	**228**
	Яйцо пищевое куриное стол. С1 ГОСТ 31654-2012		1,5шт	64гр.						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		20	20						
	Мука пшен. высш. сорт		5	5						
	Сметана 15 % жирн.		8	8						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						

	Масло сливочн. 72,5% жирн.		6	6						
	Салат овощной «Степной»	**80**			**1,3**	**4,8**	**5**	**68**	**2**	**№ 23**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		23	17						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		25	17						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		27	17						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		29	17						
	Морковь х/о 20% до 01.01		19	15						
	х/о 25% с 01.01		20	15						
	Огурцы соленые (консервиров)х/о 45%		24	13						
	Лук х/о 16%		16	14						
	Горошек зеленый консервированный		15	9						
	Сахар		0,7	0,7						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3,5	3,5						
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,8**	**0,8**	**12,2**	**59**	**0**	**701**
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
Итого за 15 день:					**60,7**	**52**	**214**	**1361,5**	**148,1**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 16 понедельник (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Каша молочная гречневая**	**200**			**6,9**	**10,4**	**25**	**222,4**	**0,9**	**185**
	Крупа гречневая		25	25						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		182	182						
	Сахар		6	6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		6	6						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	**7**	7	7	**0,05**	**5**	**0,09**	**46**	**0**	**1**
	Батон	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**72,9**	**0**	**701**
	Кофейный напиток с молоком	**200**			**3,1**	**3,1**	**17,1**	**109,3**	**0,5**	**395**
	Кофейный напиток (порошок)		3,3	3,3						
	Сахар		11	11						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		100	100						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	**Сок фруктовый**	**180**	180	180	**1**	**2**	**20,2**	**92**	**4**	**705**
	ОБЕД:									
	Салат «Здоровье»	**60**			**1**	**4**	**3,4**	**54**	**1,2**	**25**
	Морковь х/о 20% до 01.01		24	19,6						
	х/о 25% с 01.01		26	19,6						
	Свекла х/о 20% до 01.01		27	21						
	х/о 25% с 01.01		28	21						
	Сахар		0,6	0,6						
	Соль		0,1	0,1						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Горошек зеленый консервированный		17	10,5						
	Суп картофельный с фасолью	**200**			**5,7**	**0,6**	**19,1**	**138**	**6,7**	**47**
	Фасоль х/о 1%		10,2	10						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		75	56						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		80	56						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		87	56						

	- х/о 40% с 01.03-31.08		94	56						
	Морковь х/о 20% до 01.01		16	13						
	х/о 25% с 01.01		18	13						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Голубцы ленивые (формрвые) в сметанном соусе	**180**			**15,9**	**13,1**	**16,8**	**239,8**	**41,6**	**298**
	Говядина 1 категории (бескостная) х/о 15%		90	77						
	Капуста белокочан. х/о 20%		162	130						
	Рис		9	9						
	Лук х/о 16%		8	7						
	Морковь х/о 20% до 01.01		17	13						
	х/о 25% с 01.01		18	13						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4,5	4,5						
	Сметана 15% жирн.		4	4						
	Компот из сухофруктов	**200**			**0,4**	**0**	**26,9**	**111**	**0,2**	**376**
	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,1**	**60,2**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	50	50	**2,4**	**0,5**	**23**	**110**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	**Картофель отварной со слив. маслом**	**230**			**4,5**	**4,3**	**36,5**	**202,5**	**18,4**	**318**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		312	230						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		332	230						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		354	230						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		378	230						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Икра кабачковая	**60**	62	60	**0,5**	**3,5**	**3**	**47,6**	**2,1**	**б/н**
	Хлеб пшен.	**20**	20	20	**1,5**	**0,16**	**9,9**	**48,4**	**0**	**701**
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**

	Чай черный байховый		0,6	200						
	Сахар		11	0,6						
Итого за 16 день:					**47,7**	**48,5**	**240**	**1575,8**	**75,3**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 17 вторник (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Каша молочная ячневая**	**200**			**9**	**10,3**	**41**	**289,9**	**1,6**	**189**
	Крупа ячневая		25	25						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		155	155						
	Соль		0,3	0,3						
	Сахар		6	6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Сыр «Российский»	**10**	10	10	**2,3**	**2,9**	**0**	**36**	**0,2**	**3**
	Батон	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**72,9**	**0**	**701**
	Чай с сахаром и лимоном	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**1,1**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Лимон		8	8						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Яблоко	**190**	190	167	**0,6**	**0,6**	**12,3**	**71,8**	**21,7**	**368**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из свежих томатов с растительным маслом	**60**			**0,7**	**4,3**	**2,7**	**53,2**	**10,6**	**14**
	Томаты (грунтовые) х/о 15%		66	56						
	Лук зеленый (перо) х/о 20%		7,5	6						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	**200**			**9,5**	**11,9**	**/17,3**	**221,5**	**6,8**	**57**
	Капуста белокочанная		21	17						

	Свекла х/о20% до 01.01		42	34						
	х/о 25% с 01.01		46	34						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		23	17						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		24	17						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		26	17						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		28	17						
	Морковь х/о 20% до 01.01		13	10						
	х/о 25% с 01.01		14	10						
	Лук репчатый		10	8						
	Томатное пюре		6	6						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Сахар		2	2						
	Сметана 15%		10	10						
	Макаронник с мясом	**180**			**21**	**22**	**36**	**427**	**0,6**	**292**
	Говядина 1 категории (бескостная) х/о 15%		108	92						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Макаронные изделия		48	48						
	Лук х/о 16%		18	16						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3,3	3,3						
	Яйцо пищевое куриное стол. С1 ГОСТ 31654- 2012		1/8шт	5 гр.						
	Сухари панировочные		4	4						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Соус томатный	**50**			**0,3**	**0,9**	**2,9**	**21,4**	**0,6**	**116**
	Мука пшен.		3	3						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		1	1						
	Томатное пюре(паста)		3	3						
	Сахар		0,9	0,9						
	Компот из свежих фруктов	**200**			**0,06**	**0,06**	**14,9**	**58,2**	**3,2**	**128**
	Яблоки		22	19,4						
	Сахар		12	12						
	Хлеб пшеничный	**50**	50		**3,9**	**1,9**	**24,8**	**121**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-	**50**	50		**2,4**	**0,5**	**23**	**110**	**0**	**700**

	пшеничный									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Манный пудинг	**140**			**5,6**	**7**	**28,7**	**204,4**	**0,1**	**195**
	Крупа манная		33	33						
	Молоко пастер. 3,2 %		32	32						
	Сахар		7	7						
	Яйцо куриное		4	10гр.						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		7	7						
	Сметана 15% жирн.		4	4						
	Сухари паниров.		4	4						
	Соус молочный сладкий	**30**			**1,2**	**1**	**2,4**	**35,3**	**0,09**	**113**
	Мука пшен.		3	3						
	Сахар		2	2						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		33	33						
	Кисель	**200**			**0**	**0**	**5,9**	**24**	**9**	**379**
	Концентрат киселя		20	20						
	Печенье	**15**	15	15	**1,1**	**1,8**	**11,2**	**65,4**	**0**	**б/н**
Итого 17 день:					**59,5**	**65,2**	**239,1**	**1880,9**	**68,9**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 18 среда (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Омлет натуральный**	**85**			**8,1**	**13,7**	**1,7**	**162,5**	**0,1**	**215**
	Яйцо		1,5шт	60гр						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		23	23						
	Икра кабачковая консервированная	**60**	63	60	**0,5**	**3,5**	**3**	**47,6**	**2,1**	**б/н**
	Масло сливочное 72,5% жирн.	**7**	7	7	**0,05**	**5**	**0,09**	**46**	**0**	**1**
	Батон	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**72,9**	**0**	**701**
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Яблоко	**190**	190	167	**0,6**	**0,6**	**12,3**	**71,8**	**21,7**	**368**
ОБЕД:										
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	**50**			**1,7**	**4,4**	**2,2**	**55,5**	**4,8**	**7**
	Капуста белокочанная х/о 20%		46	37						
	Горошек зеленый х/о 35%		16	10,5						
	Лук репчатый х/о 16%		10	8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Соль (СанПиН 1.4.1.1349-13 п. 14.16.7)		7	7						
	Щи	**200**			**1,8**	**6,4**	**7,9**	**101,8**	**10,3**	**67**
	Капуста белокочанная		52	41,6						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		34	25						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		36	25						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		39	25						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		42	25						
	Морковь х/о 20% до 01.01		14	10						

	х/о 25% с 01.01		13	10						
	Лук репчатый		10	8,4						
	Томатное пюре		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Запеканка из печени с рисом	**80**			**9,9**	**3,9**	**10,9**	**118,9**	**4,6**	**294**
	Печень говяжья х/о 17 %		60	50						
	Рис		10	10						
	Лук х/о 16%		24	20						
	Масло слив. 72,5% ж.		2	2						
	Яйцо		1/9шт	5 гр.						
	Пюре картофельное	**150**			**3,2**	**4,8**	**21,4**	**142,3**	**10,3**	**321**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		171	128						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		184	128						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		198	128						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		214	128						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		24	24						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Компот из сухофруктов	**200**			**0,4**	**0**	**26,9**	**111**	**0,2**	**376**
	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	**40**	40	40	**3,5**	**1,6**	**24,4**	**117**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	50	50	**2,4**	**0,5**	**23**	**110**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	**Каша гречневая с маслом и сахаром**	**100**			**5,7**	**4,8**	**27,2**	**178,6**	**0**	**318**
	Крупа гречневая		45	45						
	Сахар		6	6						
	Масло сливочн. 72,5%		4	4						
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Оладьи с повидлом	**70/20**			**4,9**	**1,5**	**26**	**137,5**	**0,4**	**448**
	Мука пшен. высш. сорт		34	34						

	Яйцо куриное		1/8шт.	5 гр.						
	Молоко пастер. 3,2%		34	34						
	Дрожжи (сухие)		0,5	0,5						
	Сахар		1	1						
	Масло подсолнечн. раф		2	2						
	Повидло фруктовое	**20**	20	20	**0,08**	**0**	**13**	**50**	**0,1**	**380**
Итого за 18 день:					**53**	**58,2**	**233,1**	**1565,2**	**39**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 19 четверг (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Суп молочный с вермишелью**	**200**			**6**	**5,6**	**18,2**	**146,7**	**0,9**	**93**
	Макаронные изделия		16	16						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		140	140						
	Сахар		1,6	1,6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2	2						
	Батон с маслом сливочным и сыром	**47**			**5,4**	**9,2**	**20**	**187,1**	**0,1**	**3**
	Батон нарезной		30	30						
	Масло сливочное 72,5% жирн.		7	7						
	Сыр «Российский»		10	10						
	Чай с сахаром и лимоном	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**1,1**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Лимон		8	8						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Йогурт	**180**	180	180	**9**	**2,7**	**15,3**	**1**	**126**	**б/н**
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из огурцов с растительным маслом	**60**			**0,5**	**4,3**	**1,6**	**46**	**5,7**	**13**
	Огурцы(грунтовые) х/о 5%		57	54						
	Петрушка (зелень) х/о 26%		2,5	2						
	Масло подсолн. рафинир.		2,6	2,6						
	Суп картофельный с перловой крупой на курином бульоне	**200**			**7,9**	**12,5**	**15,1**	**131,3**	**5,5**	**74**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		53	40						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		58	40						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		62	40						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		68	40						
	Крупа перловая		4	4						

	Морковь х/о 20% до 01.01		10	8						
	х/о 25% с 01.01		11	8						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2	2						
	Плов из отварного мяса птицы	**180**			**26,8**	**20,9**	**83**	**617,9**	**1,2**	**52**
	Тушка цыплят бройлера (1 сорт потрашеная, охлажденная ГОСТ 31962-2013) х/о 24,1%		130	96						
	Рис		45	45						
	Морковь х/о 20% до 01.01		15	12						
	х/о 25% с 01.01		17	12						
	Лук х/о 16%		12	10						
	Масло подсолнечн. рафинир.		5	5						
	Сок фруктовый	**200**	200	180	**1**	**2**	**20,2**	**92**	**4**	**705**
	Хлеб пшеничный	**40**	40	40	**3,5**	**1,6**	**24,4**	**117**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	50	50	**2,4**	**0,5**	**23**	**110**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Запеканка творожная с морковью	**170**			**28,9**	**22,8**	**22,1**	**425**	**0,3**	**240**
	Творог 9 %		102	102						
	Яйцо куриное		1/8шт	5 гр.						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		30	30						
	Морковь х/о 20% до 01.01		50	50						
	х/о 25% с 01.01		54	54						
	Крупа манная		10	10						
	Сахар		10	10						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Соус фруктовый	**50**			**0**	**0**	**5,9**	**24**	**9**	**379**
	Концентрат киселя		20	20						
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						

	Зефир (конфеты)	**40/15**	40	40	**0,3**	**0**	**37**	**148**	**0**	**б/н**
Итого за 19 день:					**92,1**	**82,1**	**306,6**	**2132,6**	**128**	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 20 пятница (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	**Каша молочная манная**	**200**			**6,7**	**9**	**26**	**214**	**0,9**	**185**
	Крупа манная		20	20						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		170	170						
	Сахар		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	**7**	7	7	**0,05**	**5**	**0,09**	**46**	**0**	**1**
	Батон	**30**	30	30	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**72,9**	**0**	**701**
	Кофейный напиток с молоком	**200**			**3,1**	**3,1**	**17,1**	**109,3**	**0,5**	**395**
	Кофейный напиток		3,3	3,3						
	Сахар		11	11						
	Молоко пастер. 3,2 %		100	100						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Йогурт	**180**	180	180	**9**	**2,7**	**15,3**	**1**	**126**	**б/н**
ОБЕД:										
	Салат из квашенной капусты	**50**			**0,8**	**2,2**	**3,5**	**37,5**	**5,6**	**4**
	Капуста квашенная		58	41						
	Лук репчатый х/о 16%		6	5						
	Сахар		2,5	2,5						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	**200**			**13,4**	**13,4**	**21,3**	**152,9**	**5,3**	**82**
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		37	28						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		40	28						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		43	28						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		46	28						

	Морковь х/о 20%до 01.01		16	13						
	х/о 25%с 01.01		16	13						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Макаронные изделия		16	16						
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	**170**			**9**	**9**	**16,5**	**207**	**3,5**	**276**
	Тушка цыплят бройлера (1 сорт потрашеная, охлажденная ГОСТ 31962-2013) х/о 24,1%		130	96						
	Томатное пюре(паста)		2	2						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		200	176						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		210	176						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		217	176						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		225	176						
	Морковь х/о 20%до 01.01		18	14						
	х/о 25%с 01.01		20	14						
	Лук х/о 16%		18	14						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Компот из свежих фруктов	**200**			**0,06**	**0,06**	**14,9**	**58,2**	**3,2**	**128**
	Яблоки		22	19,4						
	Сахар		12	12						
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,5**	**0,16**	**9,9**	**48,4**	**0**	**701**
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	50	50	**2,4**	**0,5**	**23**	**110**	**0**	**700**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:										
	Суфле из отварной рыбы	**80**			**11,5**	**15**	**5**	**236**	**0,6**	**268**
	Минтай потрошеный (обезглавленный, мороженный) х/о 50%		120	60						
	Хлеб пшен.		10	10						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		30	30						

	Мука пшен. высш. сорт		5	5						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Масло слив. 72,5% жир.		1	1						
	Яйцо пищевое куриное стол. С1		1/8шт	5гр.						
	Сыр «Российский»		10	10						
	Горошек зеленый консервированный отварной х/о 35%	**40**	60	40	**1,2**	**0,8**	**2,6**	**16**	**4**	**б/н**
	Хлеб пшеничный	**20**	20	20	**1,5**	**0,16**	**9,9**	**48,4**	**0**	**701**
	Чай с сахаром	**200**			**0,2**	**0**	**10,4**	**43,3**	**0**	**393**
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
Итого за 20 день:					**55,2**	**56,8**	**192,6**	**1363,9**	**171,3**	
Итого за 10 дней:					**617**	**656**	**2389**	**17518,8**	**822**	
Среднее значение за 10 дней:					**61,7**	**65,6**	**238,9**	**1751,8**	**82,2**	
Среднее значение за 20 дней:					**58,2**	**61,5**	**239,7**	**1926,8**	**85,7**	