Согласовано

Директор МОБУ СОШ

Засечное

Г.Д. Муракаева

Разработано

ИП Пятаева Т.О.

1.О. Пятаева

Примерное 10-дневное меню

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся возрастная категория 12-18 лет в специально оборудованной школьной столовой, отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях.

МОБУ СОШ № с. Засечное

Составлено в соотвествии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период : весна

День: понедельник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукт	та (гр/мл)	Масса порции		ества (г)		Энергетичес кая ценность		Хим	ичес	кий с	остав	
					Б	Ж	У	(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
175//2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба			200/10/10	6.08	11.18	43.46	300.00	361.87	201.64	4 133.6	37.22	156.72	0.8
		11.00	14.00								_	₩	<u> </u>	<u> </u>
	крупа рисовая	14.00										₩	├─	₩
	крупа пшено молоко	100.00	100.00									+	├─	╁
	вода	65.00										+-	 	\vdash
	caxap	6.00		1								T	<u> </u>	+
	масло сливочное	10.00										†		T
	caxap	10.00	10.00											T
379//2017	Кофейный напиток с молоком			200	2.85	2.41	14.35	90.54	45.11	131.7	1 113.2	12.60	81.00	0.1
	кофейный напиток	4.50										<u> </u>	<u> </u>	
	вода	108.00										—	<u> </u>	
	caxap	18.00										₩	<u> </u>	—
6.2.2.2	молоко Хлеб ржаной	90.00	90.00	25	1 40	0.30	12.35	58.00	100 00	20.00	0 6 00	6.00	26.50	0.0
0.2.2.2	хлеб ржаной	25.00	25.00	25	1.40	0.30	12.33	36.00	105.00	39.00	0.00	0.00	20.50	0.0
6.1.3.2.2	Батон нарезной	23.00	25.00	25	1.14	0.42	7.71	39.30	64.20	13.80	0 3.00	1.80	9.60	0.13
	батон нарезной	15.00	15.00		.,14	2.72	- · · · ·	22.00	20	-2.00	2.00	50	2.30	† · · · ·
15//2017	Сыр (порциями)			10	3.00	3.83	0.00	46.80	81.00	8.80	88.00	3.50	50.00	0.1
	сыр российский	15.67	15.00						i i		T			
	ИТОГО за завтрак				14.47	18.14	77.87	534.64	661.18	394.95	5 343.8	61.12	323.82	2.0
		-												
	Обед								467.		0 3/1	1	-	Ļ
20//2017	Помидора свежая (нарезка)	11600	100.00	100	1.31	3.25	6.47	60.40	161.30	250.00	0 24.9	15.09	28.31	0.4
112//2017	помидора свежая	116.92	100.00	250	2.57	2.70	15 (0	100.00	596 40	360.63	2 29 50	23.80	57.73	1.00
112//2017	Суп-лапша "домашняя"	12.50	12.50	250	2.57	2.78	15.69	109.00	580.40	360.63	3 29.3	23.80	57.73	1.00
	вермишель картофель	66.75		1								+-	 	+-
	морковь	12.50										+		\vdash
	лук репчатый	12.00										†		\vdash
	масло растительное	2.50		1								†		
	томатное пюре	2.50	2.50											
	вода/бульон	212.50	212.50											
291//2017	Плов из птицы			250	21.18	13.08	44.67	381.67	1951.67	355.93	3 57.93	67.55	219.17	2.47
	курица	176.67										Ь	<u> </u>	
	крупа рисовая	58.33										—	<u> </u>	<u> </u>
	лук репчатый	13.33								<u> </u>		₩	₩	<u> </u>
	масло растительное	11.67 16.67	11.67									+-	<u> </u>	-
	морковь соль	0.00										+-	 	₩
	томатное пюре	8.33										+		\vdash
376//2017	Чай с сахаром 200/15			200/15	0.07	0.02	14.63	58.50	0.29	8.39	10.82	1.37	2.73	0.2
	caxap	15.00	15.00									1		t
	вода	135.00	135.00											
375//2017	чай-заварка	45	45											
	чай	0.45		1										
< 1.2.2.2	вода	49	49				20		45		-	<u></u>	<u> </u>	Ļ
6.1.3.2.2	Батон нарезной	40.00	40.00	40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
(111	батон нарезной	40.00	40.00		1 12	0.24	0.00	46.40	97.20	21.20	0 4 90	1 4 90	21.26	0.6
6.2.2.2	Хлеб ржаной хлеб ржаной	20.00	20.00	20	1.12	0.24	9.88	46.40	07.20	31.20	4.80	7.00	21.20	0.04
	ИТОГО за обед	20.00	20.00		29.29	20.49	112.26	762.27	2958.07	1043.1	6 136.3	117.44	354.80	5.3
			1				<u> </u>				+	†		T
	Полдник								l		T			
386//2017	Кефир			200	5.80	5.00	8.00	100.00	100.00	292.00	0 240.0	28.00	180.00	0.20
	Кефир	205.00	200.00											
410//2017	Ватрушка с творогом			60	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	7 42.3	18.00	75.17	0.7
	мука на подпыл	1.39									1	₩	Ь—	<u> </u>
	меланж для смазки ватрушек	1.20				<u> </u>				1	1	₩	<u> </u>	
405//2017	жир для смазки ватрушек <i>тесто дрожжевое</i>	0.20 46.40		1							+	\vdash	├─	\vdash
103//401/	мука пшеничная	29.74									+	+-	\vdash	+
	сахар	1.58									+	+		+
	масло сливочное	1.35									+	†		t
	яйцо (меланж)	1.58		1							1	1		
	соль	0.46		1							I			
	дрожжи	0.88												Γ
468//2017	фарш творожный	24.00		1								lacksquare	$ldsymbol{oxed}$	Ĺ
	творог	21.96									1	₩	<u> </u>	$oxed{oxed}$
	яйцо	0.96		1							-	₩	—	\vdash
	caxap	1.20				<u> </u>				1	1	₩	<u> </u>	\vdash
	мука пшеничная ванилин	0.96		1							+	\vdash	\vdash	+
	ванилин Итого за полдник	0.01	0.002		13.49	9.57	32.32	268.33	262.50	362.6	7 282.3.	3 46.00	255.17	0 0
	ВСЕГО за день		 				222.45	1565.24	3881.74				933.79	
		1	i e	1							1	•		. ~

	Вторник													
N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продув	та (гр/мл)	Масса порции		щевы		Энерг ет ическ		Хим	ичес	кий	соста	ав
					БС	(г)		нческ						
					Б	Ж	У	(ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		14	1:
		,	7	3	U	,	8	,	10	11	12	13	17	1.
	Завтрак	Брутто	Нетто	100/10			***		351.61	105.44	105 50	26.56	215.16	
223//2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком			100/10	14.61	11.06	28.00	270.00	351.61	195.44	195.59	26.56	215.16	0.6
	творог	94.00	92.00						-		 	-		H
	крупа манная/мука пшеничная	6.00	6.00								T			
	яйцо	2.00	2.00											
	caxap	8.00	8.00							<u> </u>			<u> </u>	
	сметана сухари	4.00	4.00							₩	₩		 	⊨
	масло сливочное	4.00	4.00											┢
	молоко сгущенное	10.00	10.00								T			T
181//2017	Каша жидкая молочная из манной			150/10/10	4.17	7.31	10.32	198.41	245.00	128.18	91.41	13.84	80.58	0.3
	крупы 150/10/10									Щ	<u>L</u>	<u> </u>	<u> </u>	
	крупа манная/мука пшеничная	6.00 2.00	6.00 2.00							—	<u> </u>		-	▙
	яйцо сахар	8.00	8.00								 			┢
	сметана	4.00	4.00											H
	сухари	4.00	4.00											
	масло сливочное	4.00	4.00							匚	匚	$ldsymbol{oxed}$	\vdash	Ĺ
377//2017	молоко сгущенное Чай с лимоном 200/15/7	10.00	10.00	200/15/7	0.12	0.02	13.83	56.41	1 00	19.38	12.92	2 10	4 00	0.2
5,7//2017	чаи с лимоном 200/15// сахар	15.00	15.00	200/13//	0.12	0.02	13.63	30.41	1.09	17.36		2.18	7.00	0.3
	вода	200.00	200.00		t	1			 	\vdash	\vdash	\vdash	Г	H
	лимон свежий	8.00	7.00											
375//2017	чай-заварка	45	45							匚	匚	$ldsymbol{oxed}$	\vdash	Ľ
	чай	0.45	0.45		<u> </u>		<u> </u>		<u> </u>	—	\vdash	├	\vdash	<u> </u>
2//2017	вода Бутерброд с джемом 10/15	49	49	10/15	1.10	1.76	13.25	73.18	68.55	27.18	4.36	2.73	11.18	0.1
	джем	9.18	9.09	20,20										
	масло сливочное	2.27	2.27											
	хлеб	13.64	13.64											
6.2.2.2	Хлеб ржаной	25.00	25.00	25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.8
	хлеб ржаной Об ед	23.00	23.00								┢			
75//2017	Икра свекольная			100	2.37	0.10	22.87	185.30	112.60	500.00	59.22	30.14	60.92	1.70
	свекла	84.70	72.00											
	лук репчатый													
	томатное пюре	20.00	22.00							—	<u> </u>		-	
	масло растительное сахар	28.80	23.00								┢			
88//2017	Щи из свежей капусты с	0.00	0.00	250	1.77	4.95	7.90	89.75	591.60	383.33	49.25	22.13	49.00	0.8
	картофель	40.00	30.00											
	капуста б/к	62.50	50.00							<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	—	
	морковь лук репчатый	12.50 12.00	10.00							₩	₩		 	_
	томатное пюре	2.50							-		 	-		
	масло растительное	5.00									T			
	вода/бульон	200.00	200.00											
1.4.2.2	Сметана 20%			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00			48.25 60.69		
259//2017	Жаркое из говядны говядина	152.86	112.86	250	23.14	25.84	23.69	421.43	1001.43	1180.43	43.57	60.69	293.93	5.5
	картофель	190.00	142.86						-					
	лук репчатый	17.14												
	томатное пюре	8.57	8.57											
349//2017	масло растительное	8.57	8.57	200	0.66	0.09	32.01	132.80	7.84	229.80	32 40	17.46	23.44	0.7
J=7//4U1/	Компот из сухофруктов сухофрукты	20.00	50.00	200	0.00	0.09	32.01	132.80	7.64	-27.00	-2.40			U. /
	сахар	20.00	20.00								\vdash			
	кислота лимонная	0.20	0.20											
(1225	вода	200.00	200.00						0.5		Ļ		12.2	
6.1.3.2.2	Батон нарезной батон нарезной	20.00	20.00	40	1.52	0.56	10.28	52.40	85.60	18.40	4.00	2.40	12.80	0.2
6.2.2.2	Хлеб ржаной	20.00	20.00	30	1.12	0.24	9.88	46.40	87.20	31.20	4.80	4.80	21.20	0.6
	хлеб ржаной	20.00	20.00											
	ИТОГО за обед				30.83	33.78	106.99	948.58	2497.27	2357.66	194.32	185.87	563.29	15.2
										<u> </u>	lacksquare	\vdash	⊢	<u> </u>
389//2017	Полдник Сок виноградный			200	0.24	0.40	32.60	136.40	32 00	300.00	40,00	18.00	24.00	0 0
	сок виноградный	200.00	200.00	200	3.27	J10	22.00	150.40	22.00		<u> </u>			5.0
406//2017	Пирожок печеный из дрожжевого			75	4.61	1.76	41.67	142.98	186.00	85.95	14.55	17.40	42.60	1.0
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	яйцо для смазки пирожков	1.50	1.50										匚	
	мука на подпыл	1.61	1.61		1					—	<u> </u>	\vdash		<u> </u>
	жир для смазки листов повидло	0.25 31.56	0.25 31.56		-	-	 			\vdash	₩	 	 	\vdash
405//2017	тесто дрожжевое	53.75	53.75		1								ł	
	мука пшеничная	34.02	34.02		<u> </u>		<u> </u>			L		L	L	
	caxap	2.37	2.37							$ldsymbol{oxed}$	$oxedsymbol{oxed}$	匚	Ē	L
	масло сливочное	1.02	1.02 0.00		1		ļ			<u> </u>	<u> </u>	₩	<u>—</u>	₩
	яйцо (меланж) соль	0.00	0.00		-	-	-			\vdash	\vdash	\vdash	 	╁
	вода	16.13	16.13						 	\vdash	\vdash	T		H
	дрожжи	1.02	1.02											
	Итого за полдник	i —	i —	i —	4.85	2.16	74.27	279.38	218.00	385.95	54.55	35.40	66.60	11.8

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продук	га (гр/мл)	Масса порции	Пі	іщевы	e	Энер гет ическ		Хим	ическ	ий со	став	
						(r)								
					Б	Ж	У	(ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
210//2017	Омлет натуральный	127.02	127.02	200	18.59	33.10	3.52	386.21	248.40	265.21	137.45	21.52	301.03	3.52
	яйцо молоко	137.93 51.72	137.93 51.72								₩	₩	₩	-
	масло сливочное	24.14	24.14								-	+	 	+
	соль	0.03	0.03									<u> </u>		+
14//2017	Масло сливочное			10	0.08	7.25	0.13	66.00	1.50			0.00	3.00	0.02
6.1.3.2.2	Батон нарезной			30	2.28	0.84	15.42	78.60	128.40	27.60	6.00	3.60	19.20	0.36
(222	батон нарезной	30.00	30.00	25	1 40	0.30	12.35	58.00	100.00	20.00	6.00		26.50	0.00
6.2.2.2	Хлеб ржаной хлеб ржаной	25.00	25.00			0.30	12.33	56.00	109.00	39.00	0.00	0.00	26.50	0.0
376//2017	Чай с сахаром 200/15	25.00	25.00	200/15	0.07	0.02	14.63	58.50	0.29	8.39	10.82	1.37	2.73	0.2
	caxap	15.00	15.00											+
	вода	135.00	135.00											
375//2017	чай-заварка	45									<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	_
	чай	0.45	0.45								<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	-
	вода ИТОГО за завтрак	49	49		23.51	43.27	59.29	720.49	556.14	370.37	167.03	35.21	363.6	5 5.14
	нгого за завграм					.5.27	27.29	720.49	220.14					5.10
	Обед				1									1
67//2017	Винегрет овощной			100	1.40	10.04	7.29	125.10	477.20	283.00	31.24	19.53	43.27	0.8
	картофель	28.90	21.00									$ldsymbol{oxed}$		
	свекла	19.10	15.00		-		ļ				<u> </u>	₩	<u> </u>	4
	морковь капуста квашеная	12.60 21.40	10.00								<u> </u>	 	<u> </u>	+
	лук репчатый	17.90	15.00								 	₩	 	+
	масло растительное	10.00	10.00								1	 	†	+
95//2017	Рассольник домашний			250	2.09	5.09	12.69	114.50	756.15	544.78	39.75	28.08	65.83	1.08
	картофель	100.00	75.00											
	лук репчатый	12.00	10.00								Ь	ـــــ	<u> </u>	
	огурцы соленые	16.75 5.00	15.00 5.00								<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	-
	масло растительное вода/бульон	187.50	187.50								├─	₩	₩	+
1.4.2.2	Сметана 20%	167.50	107.50	12.5	0.31	2.50	0.44	25.63	13.75	10.63	1.25	60.31	127.50	7.00
268//2017	Котлеты из говядины			100	16.50		14.32	344.00						
	говядина	100.00	74.00)										
	хлеб пшеничный	86.00	74.00											
	вода	18.00	18.00								<u> </u>	<u> </u>	↓	_
	сухари	10.00	10.00								<u> </u>	₩	 	+
203//2017	масло растительное Макаронные изделия отварные	10.00	10.00	180	6.55	6.94	36.55	234.86	304.11	44.74	14.57	9.77	45.09	0.9
2007/2017	макаронные изделия	171.43	171.43			0.5.	00.00	20 1.00	00 1111				10105	10.5
	масло сливочное	8.57	8.57									†		+
388//2017	Напиток из плодов шиповника			200	0.68	0.28	20.76	88.20	2.34	10.34	21.34	3.44	3.44	0.63
	Плоды шиповника сушеные	20.00	20.00)							<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	
	caxap	20.00									<u> </u>	—	↓	╄
6.1.3.2.2	вода Батон нарезной	200.00	200	40	3.04	1 12	20.56	104.80	171.20	36 80	8 00	4 80	25.60	0.49
0.1.3.2.2	батон нарезной	40.00	40.00			1,12	20.50	104.00	171.20	30.00	0.00	7.00	23.00	0.40
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.9
											oxdot	oxdot	$ldsymbol{oxed}$	\perp
					-						₩	₩	<u> </u>	+-
	хлеб ржаной	30.00	30.00		-						 	\vdash	 	+
	ИТОГО за обед		30.00		31.92	40.66	128.66	1021.49	1543.71	1107.60	159.24	199.76	532.58	3 15.0
	22.2.2.34 00Cp				1									<u> </u>
	Полдник													
385//2017	Молоко кипяченое			200	5.80	5.00	9.60	107.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20
422//2017	молоко	211.00	200.00		3.95	400	22.2.	444.50	155 40	EF 10	11.30	114.24	20.20	0.7
422//2017	Булочка ванильная мука пшеничная	28.03	28.03	50	3.73	4.06	22.24	141.50	157.40	55.10	11.20	14.20	38.30	0.70
	мука ишеничная мука на подпыл	0.86	0.86		1						\vdash	\vdash	—	+
	caxap	5.74										t		1
	масло сливочное	3.59	3.59											1
	яйцо	0.54	0.54											
	меланж для смазки	0.27	0.27								<u> </u>	oxdot	<u> </u>	<u> </u>
	соль	0.46	0.46		-						₩	₩	<u> </u>	₩
	дрожжи ванилин	0.17 0.01	0.17		-						\vdash	\vdash	 	+
	Итого за полдник	0.01	0.01	+	9.75	9.06	31.84	248.50	257.40	347.10	251.20	42.20	218.30	0.9
	ВСЕГО за день	 					219.79		2357.25	1825.07	577.48	277.17	1114.53	3 21.1

N рец.	Четверг	Macco rr	ro (rn/****)	Macco nor	D	D1 10		Juane ex				ovy	00.7-	
N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продук	га (гр/мл)	Масса порции	Пище			Энерг ет ическ		Хи	миче	ский	соста	В
						(r)	_							
					Б	Ж	У	(ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто								╁			┢
182//2017	Каша рисовая жидкая молочная			200/10/10	5.10	10.72	43.40	291.00	362.09	178.78	130.39	30.12	138.14	0.5
	с сахаром крупа рисовая	28.18	28.18						_	 	₩		 	┢
	вода	75.00									<u> </u>			
	молоко	100.00												
	сахар	10.00	0.01		-						<u> </u>		<u> </u>	-
	масло сливочное	10.00			-						 	H		-
382//2017	Какао с молоком			200	3.67	3.19	15.82	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.4
	какао-порошок	3.60			_					<u> </u>	₩	<u> </u>	<u> </u>	_
	молоко вода	103.00								₩	₩	\vdash	 	_
	caxap	18.00									T			
3//2017	Бутерброд с сыром			30/15	5.22	7.47	13.35	141.30	244.71	38.34	125.28	8.51	86.40	0.4
	сыр российский масло сливочное	14.40								_	₩		<u> </u>	
	хлеб	27.00									╁	H		_
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.4
_	хлеб ржаной	15.00	15.00		1402	21.54	70.00	E#2 04	727 50	435.23	396 27	61.42	357 5	1.0
	ИТОГО за завтрак				14.83	21.56	79.98	573.84	/2/.30	433.43	-/0.2/	01.43	554.54	1.8
	Обед									L	厂			I
47//2017	Салат из квашеной капусты			100	1.22	7.84	8.96	111.40	469.50	297.80	18.52	15.21	42.10	0.6
	капуста квашеная лук репчатый	115.70 11.90			1				\vdash	\vdash	\vdash	\vdash	 	-
	лук репчатый сахар	5.00			+					\vdash	\vdash	Н		┢
	масло растительное	5.00	5.00											
102//2017	вода	175.00	175.00		5.40	5.35	2.24	148.25	501 58	472 8	12 68	35 59	00.10	2.0
102//2017	Суп картофельный с горохом картофель	66.75	50.00	250	5.49	5.27	3.34	148.25	371.30	4/2.03	42.00	33.36	88.10	2.0
	горох лущеный	20.25									T			
	морковь	12.50												
	лук репчатый масло растительное	12.00	1						<u> </u>	<u> </u>	₩		<u> </u>	_
	вода	175.00			-						 	H		
228//2017	Рыба припущенная в молоке			100	12.37	7.04	2.85	124.00	476.43	258.67	60.57	34.79	152.55	0.7
	минтай	164.00			_					<u> </u>	₩	<u> </u>	<u> </u>	_
	лук репчатый-20 молоко 25,6	24.00 33.33	20.00								╁	\vdash	 	┢
	масло растительное-5,6	6.67	6.67	,							T			
128//2017	Картофельное пюре с яйцом и			180	4.55	11.41	20.65	209.45	199.75	738.90	51.77	32.22	113.83	1.3
	маслом картофель	191.45	144.00	250	-				<u> </u>	<u> </u>	₩		 	_
	молоко	26.18	24.55	230							╁			H
	масло сливочное	4.91	4.91											
	яйцо	8.18 8.18			-						<u> </u>		<u> </u>	_
	масло растительное масло сливочное	8.18								\vdash	\vdash	Ш	\vdash	_
	соль	0.016									†			
342//2017	Компот из свежих яблок			200	0.16	0.16	27.88	114.60	12.02	112.44	14.18	5.14	4.40	0.9
	яблоки свежие вода	45.40 162.00			-						<u> </u>		<u> </u>	_
	caxap	24.00			1				-		╁	\vdash		┢
	кислота лимонная	0.20	0.20											
6.1.3.2.2	Батон нарезной	40.00	40.00	40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.4
6.2.2.2	батон нарезной Хлеб ржаной	40.00	40.00	30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.9
******	хлеб ржаной	30.00	30.00					0.100						
	ИТОГО за обед				28.51	33.20	99.06	882.10	2051.27	1964.23	202.92	134.93	458.38	7.1
	Полдник								<u> </u>	<u> </u>	₩		<u> </u>	_
386//2017	Кефир			200	5.80	5.00	8.00	100.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.2
	Кефир	205.00	200.00			-100		20000						
410//2017	Ватрушка с творогом			60	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.7
	мука на подпыл меланж для смазки ватрушек	1.39									₩		<u> </u>	_
	жир для смазки ватрушек	0.20									╁			H
405//2017	тесто дрожжевое	46.40	46.40											
	мука пшеничная	29.74			1				$ldsymbol{oxed}$	للم	\perp	니	\vdash	Ĺ
	сахар масло сливочное	1.58	1		1				\vdash	\vdash	\vdash	\vdash	 	⊢
	яйцо (меланж)	1.58									t	\vdash		H
	соль	0.46	0.46								匚			
469112017	дрожжи	0.88			1				<u> </u>	<u> </u>	\vdash	igspace	<u> </u>	Ļ
468//2017	фарш творожный творог	24.0 0 21.96			1				\vdash	\vdash	\vdash	\vdash	 	⊢
	яйцо	0.96									t	\vdash		H
	caxap	1.20												
_	мука пшеничная	0.96			1				<u> </u>	lacksquare	\vdash	$igspace^{1}$	<u> </u>	Ļ
	ванилин Итого за полдник	0.01	0.002	1	13.48	9.57	32.32	268.33	262.50	362.67	282.33	46.00	255.17	0.9
	ВСЕГО за день		1	ļ			211.35	1724.27		2762.12				

N рец.	Пятница Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)	Масса порции	Пип	цевые		Энер		X	имич	ески	й сос	тав
						(г)		гет ическ						
					Б	Ж	У	(ккал	Na	K		Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
204//2017	Завтрак Макаронные изделия отварные с сыром	Брутто	Нетто	200/10/5	16.58	19.50	41.79	409.64	665.22	85.65	361.62	24.89	247.55	1.51
	макароны отварные	160.00 5.00	160.00 5.00											
	масло сливочное сыр	12.00	10.00							 	H			
14//2017	соль	0.002	0.002	10	0.08	7.25	0.12	66.00	1.50	2.00	2.40	0.00	2.00	0.02
6.1.3.2.2	Масло сливочное Батон нарезной			30	1.97	7.25 0.73	0.13 13.36	68.12				2.40		
270/2017	батон нарезной	30.00	30.00	200	3.13	265	15 70	99.59	45 11	131.71	113.20	12.60	81 00	0.12
379//2017	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток	4.50	4.50	200	3.13	2.65	15.78	99.59	43.11		H	12.00	81.00	0.12
	вода	108.00	108.00											
	сахар молоко	18.00 90.00	18.00 90.00							┢	H			
6.2.2.2	Хлеб ржаной	15.00	15.00	15	2.80	0.60	24.70	116.00	218.00	78.00	12.00	12.00	53.00	1.60
	хлеб ржаной ИТОГО за завтрак	15.00	15.00		24.56	30.73	95.76	759.35	1015.43	316.76	493.22	51.89	397.35	3.49
										L				
32//2017	Обед Салат из картофеля с солеными			100	0.75	6.02	2.35	66.60	84.01	132.38	22.32	13.19	39.59	0.57
	огурцами	25.00	20.00							L		<u> </u>		
	огурцы соленые морковь	35.00 13.80	28.00 11.00		-					\vdash	\vdash		-	
	масло растительное	5.00	5.00								匚			
	салат картофельный картофель	65.84 47.88								┢	H	H		
	лук репчатый	11.51 9.69	140.00											
106//2017	бульон/вода Суп картофельный с рыбными	140.00	140.00	250	2.20	2.78	15.39	106.00	7.75	96.70	117.40	284.40	4.40	0.00
	картофель	106.60	80.00								匚			
	морковь лук репчатый	10.00 9.60	8.00 8.00							┢	H			
	томатное пюре	2.00	2.00								Ħ			
	масло растительное бульон/вода	2.00 140.00	2.00 140.00							₩	\vdash			
107//2017	фрикадельки рыбные	50.00	50.00											
	минтай яйца	94.00 2.50	47.00 2.50							_	H			
	лук репчатый	11.90	10.00								Ħ			
294//2017	бульон Котлеты рубленые из птицы	4.50	4.50	100	15.85	15.24	14.80	260.00	2144.18	187.67	54.35	20.18	72.73	3.29
	куриная грудка	154.00	74.00											
	хлеб молоко	18.00 26.00	18.00 26.00								H			
	соль	0.002	0.002											
	масло подсолнечн масло сливочное	6.00 10.00	6.00 10.00							-	H	H		
	сухари панировочные	10.00	10.00											
331//2017	Соус сметанный с томатом сметана	12.50	12.50	20	0.88	2.50	3.51	40.05	79.15	52.21	14.62	4.90	14.69	0.20
	мука пшеничная	3.75	3.75											
	вода томатное пюре	37.50 5.00	37.50 5.00		-						<u> </u>			
302//2017	Каша рассыпчатая гречневая			180	10.32	7.31	46.37	292.50	700.15	311.54	17.78	162.99	244.71	5.47
171//2017	масло сливочное каша гречневая	6.30 174.60	6.30 174.60							<u> </u>				
1717/2017	крупа гречневая	77.48	77.48											
349//2017	масло сливочное Компот из сухофруктов	10.91	10.91	200	0.66	0.09	32.01	132.80	7 84	229.80	32.48	17.46	23.44	0.70
349//2017	сухофрукты	20.00	50.00	200	0.00	0.07	32.01	132.00	7.04					0.70
	сахар кислота лимонная	20.00 0.20	20.00 0.20		-						\vdash			
	вода	200.00	200.00							口	Ħ			
6.1.3.2.2	Батон нарезной батон нарезной	40.00	40.00	40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной ИТОГО за обед	30.00	30.00		35 20	35.42	149.82	1072.35	3325.07	1093.91	274.15	515.11	456.96	11.67
					33.38	55.42	. 77.02	10/2.33	L					
389//2017	Полдник Сок виноградный			200	0.60	0.40	32.60	136.40	32.00	300.00	40.00	18.00	24.00	0.80
	сок виноградный сок виноградный	200.00	200.00											
406//2017	Пирожоки сдобные печеные из мука на подпыл	1.61	1.61	75	10.88	7.09	22.92	198.75	258.80	167.56	16.90	23.71	96.08	1.11
	мука на подпыл масло растительное	0.25	0.25			L	L		L	上	Ħ	Ħ		
405//2017	яйцо для смазки пирожков	1.50 53.75	1.50 53.75		1					F	F	F		\exists
103//201/	тесто дрожжевое мука пшеничная	53.75 34.45	53.75 34.45		1				L	\vdash	H	H	L	
_	caxap	1.83 1.56	1.83 1.56							E				
	масло сливочное яйцо (меланж)	1.83	1.83	<u></u>	1				1	\vdash	H	H	L	
	соль	0.54	0.54								匚			\equiv
457//2017	дрожжи фарш мясной	1.02 31.25	1.02 31.25					1	1	\vdash	H	H	_	_
	говядина-42,73	53.41	39.31											
	масло растительное лук репчатый-2,98	1.25 3.72	1.25 3.13		-				-	⊢	۳	H	_	
	мука пшеничная-0,25	0.31	0.31											
	соль зелень	0.31 0.28	0.31		-				-	⊢	۳	H	_	
	Итого за полдник	5.20	0.22		11.48		55.52		290.80			41.71		1.91
	ВСЕГО за день			1	71.42	73.64	301.09	2166.85	4631.31	1878.21	824.27	608.71	974.38	17.07

	Понедельник													
		Масса продукта (г	гр/мл)	Масса порции	Пище	вые		Энерг ети		Хими	гческ	ий с	оста	В
N nou	Присм. пинич написмарания б того					(г)		ческая						
N рец.	Прием пищи, наименование блюда				_			, ,	N.T.	- 77	0	3.6	n	г
					Б	Ж	У	(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто							\vdash				
173//2017	Каша вязкая молочная из пшенной			200/10/10	8.64	11.06	54.30	352.00	366.69	261.94	147.07	44.33	221.30	2.37
	крупы с маслом и сахаром													
	крупа пшеничная	50.00	50.00											
	молоко	100.00	100.00											
	вода	60.00	60.00		-						-			-
	сахар масло сливочное	10.00	10.00							┢				
	caxap	10.00	10.00	1										<u> </u>
376//2017	Чай с сахаром 200/15			200/15	0.07	0.02	14.63	58.50	0.29	8.39	10.82	1.37	2.73	0.27
	caxap	15.00	15.00	1						<u> </u>				<u> </u>
375//2017	вода чай-заварка	135.00 45	135.00 45							\vdash				
373/12017	чай	0.45	0.45		1					\vdash				
	вода	49	49											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80
2//2017	хлеб ржаной	25.00	25.00				12.25	111.00	244.71	38 24	125 20	8.51	86 4F	
3//2017	Бутерброд с сыром сыр российский 16	14.40	13.50	30/15	5.22	7.47	13.35	141.30	244./1	2024	-220	0.51	00.40	υ.44
	масло сливочное	4.50	4.50	1	+						 	\vdash	-	
	хлеб	27.00	27.00		L									
	ИТОГО за завтрак				15.33	18.85	94.62	609.80	720.69	347.67	289.17	60.20	336.93	3.88
					1					igsqcup	<u> </u>	igsqcup		<u> </u>
21//2017	Обед			100	1.06	0.17	8.52	39.90	22.00	216.90	23.99	30.39	44.53	1.07
21//201/	Огурец свежий (нарезка) Огурец свежий (нарезка)	116.92	100.00		1.00	0.1/	0.32	37.70	22.00	2.0.70	-2.79	- 5.07		1.0/
103//2017	Суп картофельный с макаронными			250	2.69	2.84	17.46	118.25	587.30	481.43	29.20	27.28	67.58	1.13
	изделиями									L				
	картофель	100.00	75.00	1						L	<u> </u>			<u> </u>
	макаронные изделия морковь	10.00 12.50	10.00		-						-			
	лук репка	12.00	10.00							\vdash				
	масло растительное	2.50	2.50	1										
	вода/бульон	175.00	175.00											
	соль	0.20	0.80	1									***	
291//2017	Плов из птицы	176.67	120.00	250	21.18	13.08	44.67	381.67	1951.67	355.93	57.93	67.55	219.17	2.47
	курица крупа рисовая	58.33	58.33							\vdash				_
	лук репчатый	13.33	11.67							\vdash				
	масло растительное	11.67	11.67											
	морковь	16.67	13.33											
	соль томатное пюре	0.00 8.33	0.002 8.33							$\vdash \vdash$				
377//2017	Чай с лимоном 200/15/7	6.55	0.33	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	1.20	21.30	14.20	2.40	4.40	0.36
	caxap	15.00	15.00	1										
	вода	150.00	150.00	1										
	лимон свежий	8.00	7.00							L	<u> </u>			<u> </u>
375//2017	чай-заварка	0.50	0.50		-					\vdash	-			
	чай вода	0.50	0.50		1					\vdash	 	\vdash	-	\vdash
6.1.3.2.2	Батон нарезной	j-	34	40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной ИТОГО за обед	30.00	30.00		29.78	17 50	121,22	776.22	2864.17	1159.16	140.53	139.61	393.07	6.46
	нтого за оосд				27./6	17.39	141.44	110.22			H	H	 	0.40
	Полдник				†					Г		H		\vdash
1.2.2.7	Снежок			200	5.40	5.00	21.60	158.00	100.00	272.00	252.00	30.00	188.00	0.20
410//2017	кефир	207.00	200.00					400.45		T C	42.5	10.00	75	
410//2017	Ватрушка с творогом мука на подпыл	1.39	1.39	60	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	/5.17	0.75
	мука на подпыл меланж для смазки ватрушек	1.39	1.39		1					\vdash	 	Н		\vdash
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20		1							H		\vdash
405//2017	тесто дрожжевое	46.40	46.40											
	мука пшеничная	29.74	29.74							\Box	$oxed{\Box}$			
	сахар масло сливочное	1.58	1.58 1.35		1					\vdash	-	\vdash		├
	масло сливочное яйцо (меланж)	1.55	1.58		1					\vdash	 	H		\vdash
	соль	0.46	0.46		1							H		\vdash
	дрожжи	0.88	0.88											
468//2017	фарш творожный	24.00	24.00	1						└	<u> </u>	$igsqcup^1$		<u> </u>
	творог яйцо	21.96 0.96	21.74 0.96	1	1					\vdash	-	\vdash		₽
	яицо	1.20	1.20		1					\vdash	 	\vdash	-	\vdash
	мука пшеничная	0.96	0.96		1							H		\vdash
	ванилин	0.01	0.002							Г				
											_			
	Итого за полдник ВСЕГО за день				13.08 58.19	9.57	45.92 261.76	326.33 1712.35	262.50	342.67 1849.49			263.17	0.95

Вторник

I	Вторник													
N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта	і (гр/мл)	Масса порции	Пиш	(г)		Энерг ет ическ		Хи	мичес	кий со	став	
ļ					Б	Ж	У	(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто								├─	├─	\vdash	₩
120//2017	Суп молочный с макаронными изделиями	rv ·		250	5.47	4.75	17.96	150.00	353.95	218.83	163.00	26.68	136.88	0.65
	молоко	125.00 105.00	125.00											<u> </u>
	вода макаронные изделия	20.00	105.00 20.00									 	\vdash	
	масло сливочное	2.00	2.00								†	†	 	
	caxap	1.50	1.50											
382//2017	Какао с молоком			200	4.03	3.50	17.40	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.43
	какао-порошок	3.60 103.00	3.60 103.00								-	-	<u> </u>	<u> </u>
	молоко вода	99.00	99.00								 	\vdash	\vdash	
	caxap	18.00	18.00								1		 	
14//2017	Масло сливочное			10	0.08	7.25	0.13	66.00	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02
6.1.3.2.2	Батон нарезной			20	1.52	0.56	10.28	52.40	85.60	18.40	4.00	2.40	12.80	0.24
	батон нарезной	20.00	20.00								<u> </u>	<u> </u>		L.,
6.2.2.2	Хлеб ржаной	15.00	15.00	15	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.48
	хлеб ржаной ИТОГО за завтрак	15.00	15.00	1	11 04	16.24	53.18	409.94	561 75	458 32	310 00	51 90	280.68	1 91
	Обед			1	11.94	10.24	55.16	407.74	201./3	.50.55	2.0.00	31.00	200.00	1.02
67//2017	Винегрет овощной			100	1.40	10.04	7.29	125.10	477.20	283.00	31.24	19.53	43.27	0.83
	картофель	28.90	21.00	100										
	свекла	19.10	15.00											
	морковь	12.60	10.00											
	капуста квашеная	21.40	15.00								<u> </u>	<u> </u>		
	лук репчатый	17.90 10.00	15.00 10.00								<u> </u>	₩	ļ	<u> </u>
102//2017	масло растительное Суп картофельный с горохом	10.00	10.00	250	5.49	5.27	3.34	148.25	591.58	472.83	42.68	35 58	88.10	2.05
102//2017	картофель	66.75	50.00	230	3.47	3.27	5.54	140.23				55.56	00.10	2.00
	горох лущеный	20.25	20.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	масло растительное	5.00	5.00								<u> </u>	<u>↓</u>	<u> </u>	
1.4.2.2	вода Сметана 20%	175.00	175.00	10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	19 25	102.00	5.65
259//2017	Азу из говядиы			250	23.14		23.69	421.43	1601.43		43.57			
203/12017	говядина	152.86	112.86	200	2011	20101	20.05	121110			10107	00.03		0.03
	картофель	190.00	142.86								1			
	лук репчатый	17.14	14.29											
	томатное пюре	8.57	8.57											
	огурцы маринованные	25.00	25.00								<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	
342//2017	масло растительное Компот из свежих яблок	8.57	8.57	200	0.16	0.16	27.00	114.60	12.02	112.44	14 10	5 14	4.40	0.05
342//2017	яблоки свежие	45.40	40.00	200	0.10	0.10	27.00	114.00	12.02	112,44	14.10	5.14	4.40	0.93
	вода	162.00	162.00											
	caxap	24.00	24.00											
	кислота лимонная	0.20	0.20											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
<1222	хлеб ржаной	30.00	30.00	40	201		20.56	40.4.00	151.00	26.00	0.00	100	25.60	0.46
6.1.3.2.2	Батон нарезной	40.00	40.00	40	3.04	1.12	20.56	104.80	1/1.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной Полдник	40.00	40.00	1			-		1		\vdash	\vdash	\vdash	\vdash
386//2017	Ряженка			200	5.80	5.00	8.40	102.00	100.00	292.00	248.00	28.00	184.00	0.20
	ряженка	206.00	200.00		L									
406//2017	Пирожок печеный из сдобного			75	4.64	4.57	24.45	157.50	243.87	98.05	21.22	18.07	49.79	0.92
	яйцо для смазки пирожков	1.25	1.25	ļ							<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	
	мука на подпыл	1.44	1.44				ļ		1		₩	₩	<u> </u>	<u> </u>
405//2017	жир для смазки листов <i>тесто дрожжевое</i>	0.21 53.75	0.21 53.75		<u> </u>				1		₩	₩	 	\vdash
403//2017	мука пшеничная	34.02	34.02		1									
	caxap	2.37	2.37	1					t		†	t	\vdash	
	масло сливочное	1.02	1.02											
	яйцо (меланж)	0.00	0.00											
	соль	0.54	0.54								<u> </u>	<u> </u>		
	вода	16.13 1.02	16.13	1	-				├	<u> </u>	₩	₩	 	<u> </u>
	744 0174777	1.02	1.02	1	<u> </u>				1		₩	₩	 	\vdash
461//2017	дрожжи		21 25						1	1		1	1	
461//2017	фарш из свежей капусты	31.25	31.25 37.50								 			
461//2017	, -		31.25 37.50 2.19											
461//2017	фарш из свежей капусты капуста б/к свежая	31.25 46.88	37.50											
461//2017	фарш из свежей капусты капуста б/к свежая масло растительное яйца масло растительное	31.25 46.88 2.19 3.13 0.94	37.50 2.19 3.13 0.94											
461//2017	фарш из свежей капусты капуста б/к свежая масло растительное яйца масло растительное зелень (петрушка)	31.25 46.88 2.19 3.13 0.94 0.44	37.50 2.19 3.13 0.94 0.31											
461//2017	фарш из свежей капусты капуста б/к свежая масло растительное яйца масло растительное	31.25 46.88 2.19 3.13 0.94	37.50 2.19 3.13 0.94		10.44	9.57	32.85	259.50	343.87	300.07	260.22	46.05	233.79	110

	Среда Прием пищи, наименование блюда Масса продукта (гр/мл)													
N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр	/мл)	Масса порции	Пип	цевые		Энерг		X	имич	ески	й со	тав
						(г)		ет ическ						
					Б	ж	У	(ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			14	15
	Завтрак	Брутто	Истто						-	-	<u> </u>			
223//2017	Запеканка из творога со сгущенным	Бругго	Herro	75/10	20.46	15.48	39.20	378.00	492.26	273.62	273.82	37.18	301.22	0.90
	творог	70.50	70.00											
	крупа манная/мука пшеничная	6.00	6.00						+	<u> </u>	⊢			
	яйцо	2.00	2.00											
	caxap	6.00	6.00						Į					
	сметана сухари	3.00	3.00		1				+	┢	<u> </u>	-		-
	масло сливочное	3.00	3.00						+	\vdash				
	молоко сгущенное	10.00	10.00			0.04			F	<u> </u>				
173//2017	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев хлопья овсяные "Геркулес"	33.00	33.00	150/7,5/7,5	6.23	9.84	35.71	256.50	275.24	218.88	112.44	53.12	176.24	1.32
	молоко	75.00	75.00											
	вода	45.00 4.50	45.00 4.50		-				+	├	₩	_		_
	масло сливочное	7.50	7.50						+	1	-			
	caxap	7.50	7.50						L					
376//2017	Чай с сахаром 200/15 сахар	15.00	15.00	200/15	0.08	0.02	16.09	58.50	0.29	8.39	10.82	1.37	2.73	0.27
	вода	135.00	135.00		1				+	t	\vdash	 		
375//2017	чай-заварка	45	45						1					
	чай вода	0.45	0.45		-				+	<u> </u>	\vdash	-	_	-
2//2017	Бутерброд с джемом абрикосовым	47	4,	15/10	1.10	1.76	13.25	73.18	68.55	27.18	4.36	2.73	11.18	0.19
	джем	15.15	15.00						T		L			
	масло сливочное хлеб	3.00 10.00	3.00 10.00		-				+	╁	\vdash	 	-	
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.48
	хлеб ржаной	15.00	15.00		20.71	27.20	*****	000.00	901.74	551.47	405.05	97.99	507.27	3.16
	Итого за завтрак Обед				28.71	27.28	111.66	800.98	Ju1.14	J31.47	-93.05	<u> </u>		
37//2017	Салат картофельный с квашеной			100	1.49	7.84	9.32	113.90	419.50	341.80	25.44	15.76	44.04	0.68
	капуста квашеная	15.70	11.00						Ļ	<u> </u>				
	морковь масло растительное-5	13.80	11.00 5.00						+	<u> </u>	\vdash			
35//2017	салат картофельный	57.00	57.00						T.	L.				
	картофель лук репчатый	39.50 6.91	28.73 5.81						-	<u> </u>	<u> </u>			
106//2017	Суп картофельный с рыбными	0.91	3.61	250	2.20	2.78	15.39	106.00	7.75	96.70	117.40	284.40	4.40	0.00
	картофель	533.00	400.00											
	морковь лук репчатый	50.00 48.00	40.00 40.00		-				-	<u> </u>	₩	-		-
	томатное пюре	10.00	10.00						+	 	 			
	масло растительное	10.00	10.00						I					
107//2017	бульон/вода <i>фрикадельки рыбные</i>	700.00 50.00	700.00 50.00		-				-	<u> </u>	₩	-		-
107//2017	минтай	94.00	47.00						+	1	 			
	яйца	2.50	2.50						I					
	лук репчатый бульон	11.90 4.50	10.00						+	-	₩	-		-
290//2017	Птица, тушенная в соусе			60/40	11.65	11.66	3.51	166.00	633.56	171.16	30.32	16.19	79.00	0.70
	курица	196.20	135.00						Į					
331//2017	масло растительное соус сметанный с томатом	3.60 45.00	3.60 45.00		-				+	╁	\vdash	 	-	
	сметана	11.250	11.250						士	L				
	мука пшеничная	3.38	3.38						\bot	Ļ	\sqsubseteq	L		L
	вода томатное пюре	33.75 4.50	33.75 4.50						+	\vdash	\vdash	-		-
302//2017	Каша рассыпчатая гречневая			180	10.32	7.31	46.37	292.50	700.15	311.54	17.78	162.99	244.71	5.47
171//2017	масло сливочное каша гречневая	6.30 180.00	6.30 180.00		-				+	<u> </u>	\vdash	_	_	_
1/1//201/	каша гречневая крупа гречневая	79.88	79.88		1				+		\vdash	_		_
	масло сливочное	11.25	11.25						I					
388//2017	Напиток из плодов шиповника Плоды шиповника сушеные	20.00	20.00	200	0.68	0.28	20.76	88.20	2.34	10.34	21.34	3.44	3.44	0.63
	сахар	20.00	20.00						+	<u> </u>	\vdash	\vdash	<u> </u>	\vdash
	вода	200.00												
6.1.3.2.2	Батон нарезной батон нарезной	20.00	20.00	40	1.52	0.56	10.28	52.40	85.60	18.40	4.00	2.40	12.80	0.24
6.2.2.2	Хлеб ржаной	20.00	20.00	30	1.12	0.24	9.88	46.40	87.20	31.20	4.80	4.80	21.20	0.64
	хлеб ржаной	20.00	20.00			20	1	0.00	1916 11	981.14	221 6"	480 00	400 E	0.7
	ИТОГО за обед				28.97	30.67	115.51	865.40		14			. 11.33	8.36
	Полдник								士					
389//2017	Сок виноградный	200.00	200.00	200 200	0.60	0.40	32.60	136.40	32.00	300.00	40.00	18.00	24.00	0.80
424//2017	сок виноградный Булочка домашняя	200.00	200.00	200 50	3.64	6.26	21.96	159.00	105.40	52.60	9.90	13.70	35.00	0.65
	мука пшеничная	41.45	41.45						士	L	Ĺ			
	мука пшеничная на подпыл	1.32	1.32						\bot	Ļ	\sqsubseteq	L		L
	сахар маргарин	9.22 9.71	9.22 9.71		-				+	╁	\vdash	 	-	\vdash
	маргарин для смазки	1.29	1.29						士	匸				
	соль	0.45	0.45						\bot	Ļ	\sqsubseteq	L		L
ļ	дрожжи Итого за полдник	0.29	0.29	1	124		5450	295.40	137.40	352.60	40.06	31 70	59.00	1.45
	итого за полиник				4.24	6.66	54.56	295.40			49.96	D1.70		

Четверг

N neu.	Четверг	,			,				,					
N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса проду	укта (гр/мл)	Масса порции	Пищ	евые		Энер гет ическ		X	имиче	еский	соста	В
						(r)		HICK						
					Б	Ж	У	(ккал	Na	K	Ca	M	P	Fe
								1				σ		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто						1	†	+	1		
379//2017	Кофейный напиток с молоком			200	3.13	2.65	15.78	99.59	45.11	131.71	113.20	12.60	81.00	0.12
	кофейный напиток	4.50	4.50											
										₩	₩			
	вода	108.00 18.00	108.00 18.00				├──		-	₩	₩	-		
	сахар молоко	90.00	90.00					 	 	+-	\leftarrow	 		
210//2017	Омлет натуральный	, , , , ,	, , , ,	200	17.42	30.02	3.30	362.06	642.42	198.90	103.08	16.14	225.78	2.64
	яйца	129.30	129.30											
	молоко	48.50	48.50											
	масло сливочное	5.18	5.18						 	₩	₩	 		
	масло сливочное	12.94 0.78	12.94 0.78				₩		₩	₩	₩	₩		
3//2017	Бутерброд с сыром	0.76	0.78	30/15	5.22	7.47	13.35	141.30	244.71	38.34	125.28	8.51	86.40	0.44
	сыр российский	14.40	13.50	0.00						†	_			
	масло сливочное	4.50	4.50											
	хлеб	27.00	27.00				L		Ь	<u> </u>		<u> </u>		
6.2.2.2	Хлеб ржаной	40.00	40.00	40	2.24	0.48	19.76	92.80	174.40	62.40	9.60	9.60	42.40	1.28
	хлеб ржаной ИТОГО за завтрак		40.00		28.01	40.62	52.19	695.75	1106.64	431.75	351.16	46.85	435.58	4.48
	Обед						22.17	10.000	\vdash	t^{-}	+	1		<u> </u>
24//2017	Салат из свеклы с черносливом			100	1.10	6.11	4.57	77.70	79.55	246.12	17.74	318.40	8.32	0.76
	свекла	98.00	90.00											
	чернослив	7.50	7.50				<u> </u>		ـــــ	ــــــ	₽	ـــــ		
99//2017	масло растительное Суп из овощей	6.00	6.00	250	1.59	4.99	9.15	95.25	597.25	384.10	34.85	20.75	49.28	0.78
99//2017	капуста б/к	25.00	20.00	230	1.37	4.77	7.13	93.23	577125	-	+	 		
	картофель	66.75	50.00						1	†	+	1		
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00						<u> </u>	<u> </u>	Щ	<u> </u>		
	горошек зеленый консервированный	11.50	7.50 5.00							₩	₩			
	масло растительное вода/бульон	5.00 187.50	187.50				₩		₩	₩	₩	₩		
1.4.2.2	Сметана 20%	107.50	107.50	10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
294//2017	Котлеты рубленые из птицы			100	15.85	15.24	14.80		2144.18	8 187.67	54.35	20.18	72.73	3.29
	куриная грудка	154.00	74.00											
	хлеб	18.00	18.00				<u> </u>		<u> </u>	ـــــ	ـــــ	<u> </u>		
	молоко	26.00 0.002	26.00 0.002				├		₩	₩	₩	₩		
	соль масло подсолнечн	6.00	6.00					 	┼	+-	+-	 		
	масло сливочное	10.00	10.00						1	†	+	1		
	сухари панировочные	10.00	10.00											
203//2017	Макаронные изделия отварные с			180	6.55	6.94	36.55	234.86	304.11	44.74	14.57	9.77	45.09	0.98
	маслом									₩	₩			
	макаронные изделия масло сливочное	171.43 8.57	171.43 8.57				├──		-	₩	₩	-		
389//2017	Напиток из яблок и апельсина	0.57	8.37	200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
00,112011	яблоки	7.5	7.5		1.00	0.00	20.20	0.100		†	+	0.00		2.00
	апельсины	7.5	7.5											
	caxap	15	15						<u> </u>	<u> </u>	Щ	<u> </u>		
61322	вода	200.00	200.00	40	2.04	1 12	20.55	104.80	171.20	26 04	0.00	4.80	25 (0	0.40
6.1.3.2.2	Батон нарезной батон нарезной	40.00	40.00	40	3.04	1.12	20.56	104.80	1/1.20	20.80	0.00	4.80	23.00	0.48
6.2.2.2	Хлеб ржаной	10.00	-10.00	30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00							1	1			
	ИТОГО за обед		-		31.06	36.75	120.99	947.51	3450.09	1194.73	151.70	437.35	348.81	15.70
	_						<u> </u>		ـــــ	ــــــ	₽	ـــــ		
385//2017	Полдник Молоко кипяченое			200	5.90	5.00	9.60	107.00	100 00	292.00	0 240.0r	28.00	180 00	0.20
003/12017	молоко кипяченое молоко	211.00	200.00	200	3.00	3.00	2.00	107.00	- 30.00	+	+	20.00	250.00	0.20
406//2017	Пирожки сдобные печеные из			75	4.10	3.74	42.40	219.75	130.10	88.65	14.89	10.95	41.95	1.04
	яйцо для смазки пирожков	1.50	1.50											
	мука на подпыл	1.61	1.61				<u> </u>		$ldsymbol{oxed}$	ullet	\bot	$ldsymbol{oxed}$		
	жир для смазки листов джем	0.25 31.25	0.25 31.25				₩	 	₩	₩	₩	₩		<u> </u>
405//2017	джем тесто дрожжевое	53.75	53.75		1									
	мука пшеничная	34.02	34.02		1									
	caxap	2.37	2.37					1	t	1	†	t		
	масло сливочное	1.02	1.02											
	яйцо (меланж)	0.00	0.00				<u> </u>		—	₩	$ldsymbol{\bot}$	—		
		0.54	0.54	i .	i		1	1	I	1	1	I		
	соль				+		-	†	${}^{+-}$	+-	${}^{+-}$	${}^{+-}$		
	вода	16.13	16.13							F				
		16.13 1.02			9.90	8.74	52.00	326.75				38.95		

	Пятница	Масса продукта (гр/мл) М			Пип	цевые		Энерг ети	Ī	Хим	ичес	кий с	остав	
N рец.	Прием пищи, наименование блюда			порции		(r)		ческа я						
					Б	Ж	У	(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто						-				\vdash	-
1//2017	Бутерброд с маслом сливочным 10/25	Брутто	110110	10/25	2.07	6.55	13.03	119.00	132.30	27.04	7.35	3.68	19.69	0.31
	масло сливочное	9	9											
	хлеб	26	26						ļ				⊢	<u> </u>
182//2017	Каша рисовая жидкая молочная, с	20	20	200/7,5	5.00	3.46	43.13	224.32	287.61	140.21	102.09	24.02	107.79	0.38
	крупа рисовая	29.06	29.06	ĺ										
	вода	70.31 100.00	70.31 100.00						—				—	
	молоко соль	0.01	0.01						┼			-		-
	caxap	15.00	15.00											
14//2017 382//2017	Масло сливочное Какао с молоком			7.5 200	0.06 3.67	5.44 3.19	0.10 15.82	49.50 106.74	1.13 55.30	2.25	1.80	19.21		0.02
362//2017	какао-порошок	3.60	3.60		3.07	3.17	13.02	100.74	33.30					
	молоко	103.00	103.00											
	вода	99.00 18.00	99.00 18.00						₩				<u> </u>	
6.2.2.2	сахар Хлеб ржаной	18.00	18.00	25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80
	хлеб ржаной	25.00	25.00											
	ИТОГО за завтрак Обед			ļ	12.20	18.94	84.43	557.56	585.33	403.20	254.24	52.91	268.33	1.93
32//2017	Ооед Салат из картофеля с солеными огурцами			100	0.75	6.02	2.35	66.60	84.01	132.38	22.32	13.19	39.59	0.57
	огурцы соленые	35.00	28.00						L					
	морковь	13.80 5.00	11.00 5.00		1				\vdash			igsqcup	\vdash	<u> </u>
	масло растительное <i>салат картофельный</i>	5.00	5.00	 	1				\vdash		!	H	\vdash	<u> </u>
	картофель	65.84 47.88												
82//2017	лук репчатый	11.51 9.69		250	1.80	4.92	10.93	103.75	606.13	385 30	40.73	26.13	54.60	1.23
82//2017	Борщ с капустой и картофелем свекла	50	40		1.80	4.92	10.93	103.75	000.13	505.50	49.73		54.60	1.20
	капуста свежая	25	20											
	картофель	27	20						↓				<u> </u>	
	морковь петрушка (корень)	13	3						 				\vdash	
	лук репчатый	12	10											
	томатное пюре	8	8						<u> </u>					
	масло растительное сахар	5	5						₩				\vdash	
	бульон/вода	200	200									-		
1.4.2.2	Сметана 20%			12	0.30	2.40	0.42	24.60	13.20			57.90		
268//2017	Биточки из говядины говядина	100.00	74.00	100	16.50	24.20	14.32	344.00	143.36	196.62	43.14	55.78	188.80	2.80
	хлеб пшеничный	86.00	74.00						\vdash					
	вода	18.00	30/220											
	сухари масло растительное	10.00 10.00	10.00						-				\vdash	-
128//2017	Картофельное пюре с яйцом и	10.00	10.00	180	4.55	11.41	20.65	209.45	199.75	738.90	51.77	32.22	113.83	1.36
	картофель	191.45	144.00											
	молоко масло сливочное	26.18 4.91	24.55 4.91						+				\vdash	<u> </u>
	яйцо	8.18	8.18						 					
	масло растительное	8.18	8.18											
	масло сливочное	8.18 0.016	8.18 0.016						╀				\vdash	<u> </u>
349//2017	Компот из сухофруктов	0.010	0.010	200	0.66	0.09	32.01	132.80	7.84	229.80	32.48	17.46	23.44	0.70
	сухофрукты	20.00	50.00											
	сахар кислота лимонная	20.00 0.20	20.00 0.20		1				\vdash	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u>—</u>	<u> </u>
	вода	200.00	200.00						┼			-		-
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
6.2.2.2	батон нарезной	40.00	40.00	30	1.68	0.36	14.82	69.60	130 80	46.80	7 20	7.20	21 90	0.06
0.2.2.2	Хлеб ржаной хлеб ржаной	30.00	30.00		1.00	0.30	14.02	09.00	100.00	70.00	7.20	7.20	31.00	0.90
	ИТОГО за обед				29.60	44.67	122.24	1028.90	1294.28	1861.32	217.51	231.87	605.00	15.37
	Полдник								╀				\vdash	<u> </u>
389//2017	Сок абрикосовый			200	1.00	0.00	25.40	105.60	4.00	490.00	40.00	20.00	36.00	0.40
	Сок абрикосовый	200.00	200.00											
410//2017	Ватрушка с творогом	1.39	1.39	60	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75
	мука на подпыл меланж для смазки ватрушек	1.39	1.39		1				\vdash	-	1	Н	\vdash	\vdash
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20											
405//2017	тесто дрожжевое	46.40 29.74	46.40 29.74						\vdash			igsqcut	\vdash	igsqcurl
	мука пшеничная сахар	1.58	1.58		1				\vdash		 	Н	\vdash	-
	масло сливочное	1.35	1.35											
	яйцо (меланж)	1.58	1.58						\vdash			H	\vdash	lacksquare
	соль дрожки	0.46 0.88	0.46		1				₩	-	-	H	\vdash	├
468//2017	фарш творожный	24.00	24.00		L		L				L			
	творог	21.96	21.74						\blacksquare					
	яйцо сахар	0.96 1.20	0.96 1.20		1				\vdash	_	 		\vdash	
	мука пшеничная	0.96	0.96						ݪ			Ħ		
	ванилин	0.01	0.002		0.00	4.5-	40 =-	282.02	166 50	560 (**	02.2-	20.00	121.1	11
	Итого за полдник ВСЕГО за день			-	8.68 50.48	4.57 68.18	49.72 256.38	273.93 1860.39	166.50 2046.11	2825.19		38.00		
	DC11 O за дойв	l		L	30.48	JU.18	0.00	1000.39			1			3