

**Согласовано**

Директор МОБУ СОШ

с. Засечное

Г.Д. Муракаева



**Разработано**

ИП Пятаева Т.О.

Т.О. Пятаева



## **Примерное 10-дневное меню**

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

МОБУ СОШ № с. Засечное

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период : весна

2024год

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав					
		3	4		6	7	8		10	11	12	13	14	15
								Б						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>											
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	133.68	37.22	156.72	0.84
	крупя рисовая	14.00	14.00											
	крупя пшено	19.00	19.00											
	молоко	100.00	100.00											
	вода	65.00	65.00											
	сахар	6.00	6.00											
	масло сливочное	10.00	10.00											
	сахар	10.00	10.00											
379//2017	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			200	2.85	2.41	14.35	90.54	45.11	131.71	113.20	12.60	81.00	0.12
	кофейный напиток	4.50	4.50											
	вода	108.00	108.00											
	сахар	18.00	18.00											
	молоко	90.00	90.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			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											
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			25	1.14	0.42	7.71	39.30	64.20	13.80	3.00	1.80	9.60	0.18
	батон нарезной	15.00	15.00											
15//2017	<b>Сыр (порциями)</b>			10	3.00	3.83	0.00	46.80	81.00	8.80	88.00	3.50	50.00	0.10
	сыр российский	15.67	15.00											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				14.47	18.14	77.87	534.64	661.18	394.95	343.88	61.12	323.82	2.04
	<b>Обед</b>													
20//2017	<b>Помидора свежая ( нарезка )</b>			100	1.31	3.25	6.47	60.40	161.30	250.00	24.97	15.09	28.31	0.47
	помидора свежая	116.92	100.00											
112//2017	<b>Суп-лапша "домашняя"</b>			250	2.57	2.78	15.69	109.00	586.40	360.63	29.50	23.80	57.73	1.00
	вермишель	12.50	12.50											
	картофель	66.75	50.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	масло растительное	2.50	2.50											
	томатное пюре	2.50	2.50											
	вода/бульон	212.50	212.50											
291//2017	<b>Плов из птицы</b>			250	21.18	13.08	44.67	381.67	1951.67	355.93	57.93	67.55	219.17	2.47
	курица	176.67	120.00											
	крупя рисовая	58.33	58.33											
	лук репчатый	13.33	11.67											
	масло растительное	11.67	11.67											
	морковь	16.67	13.33											
	соль	0.00	0.002											
	томатное пюре	8.33	8.33											
376//2017	<b>Чай с сахаром 200/15</b>			200/15	0.07	0.02	14.63	58.50	0.29	8.39	10.82	1.37	2.73	0.27
	сахар	15.00	15.00											
	вода	135.00	135.00											
375//2017	<i>чай-заварка</i>	45	45											
	чай	0.45	0.45											
	вода	49	49											
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			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	<b>Хлеб ржаной</b>			20	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											
	<b>ИТОГО за обед</b>				29.29	20.49	112.26	762.27	2958.07	1043.16	136.30	117.44	354.80	5.33
	<b>Полдник</b>													
386//2017	<b>Кефир</b>			200	5.80	5.00	8.00	100.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	Кефир	205.00	200.00											
410//2017	<b>Ватрушка с творогом</b>			60	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75
	мука на подпыл	1.39	1.39											
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20											
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20											
405//2017	<i>тесто дрожжевое</i>	46.40	46.40											
	мука пшеничная	29.74	29.74											
	сахар	1.58	1.58											
	масло сливочное	1.35	1.35											
	яйцо (меланж)	1.58	1.58											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.88	0.88											
468//2017	<i>фари творожный</i>	24.00	24.00											
	творог	21.96	21.74											
	яйцо	0.96	0.96											
	сахар	1.20	1.20											
	мука пшеничная	0.96	0.96											
	ванилин	0.01	0.002											
	<b>Итого за полдник</b>				13.48	9.57	32.32	268.33	262.50	362.67	282.33	46.00	255.17	0.95
	<b>ВСЕГО за день</b>				57.25	48.20	222.45	1565.24	3881.74	1800.77	762.52	224.56	933.79	8.32

Вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетический (ккал)	Химический состав							
		3	4		5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15
								Б								
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>													
223//2017	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b>			100/10	14.61	11.06	28.00	270.00	351.61	195.44	195.59	26.56	215.16			0.64
	творог	94.00	92.00													
	крупа манная/мука пшеничная	6.00	6.00													
	яйцо	2.00	2.00													
	сахар	8.00	8.00													
	сметана	4.00	4.00													
	сухари	4.00	4.00													
	масло сливочное	4.00	4.00													
	молоко сгущенное	10.00	10.00													
181//2017	<b>Каша жидкая молочная из манной крупы 150/10/10</b>			150/10/10	4.17	7.31	10.32	198.41	245.00	128.18	91.41	13.84	80.58			0.34
	крупа манная/мука пшеничная	6.00	6.00													
	яйцо	2.00	2.00													
	сахар	8.00	8.00													
	сметана	4.00	4.00													
	сухари	4.00	4.00													
	масло сливочное	4.00	4.00													
	молоко сгущенное	10.00	10.00													
377//2017	<b>Чай с лимоном 200/15/7</b>			200/15/7	0.12	0.02	13.83	56.41	1.09	19.38	12.92	2.18	4.00			0.33
	сахар	15.00	15.00													
	вода	200.00	200.00													
	лимон свежий	8.00	7.00													
375//2017	<b>чай-заварка</b>	45	45													
	чай	0.45	0.45													
	вода	49	49													
2//2017	<b>Бутерброд с джемом 10/15</b>			10/15	1.10	1.76	13.25	73.18	68.55	27.18	4.36	2.73	11.18			0.19
	джем	9.18	9.09													
	масло сливочное	2.27	2.27													
	хлеб	13.64	13.64													
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			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													
	<b>Обед</b>															
75//2017	<b>Икра свекольная</b>			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															
	масло растительное	28.80	23.00													
	сахар	6.00	6.00													
88//2017	<b>Шни из свежей капусты с</b>			250	1.77	4.95	7.90	89.75	591.60	383.33	49.25	22.13	49.00			0.83
	картофель	40.00	30.00													
	капуста б/к	62.50	50.00													
	морковь	12.50	10.00													
	лук репчатый	12.00	10.00													
	томатное пюре	2.50	2.50													
	масло растительное	5.00	5.00													
	вода/бульон	200.00	200.00													
1.4.2.2	<b>Сметана 20%</b>			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00			5.65
259//2017	<b>Жаркое из говядины</b>			250	23.14	25.84	23.69	421.43	1601.43	1186.43	43.57	60.69	293.93			5.51
	говядина	152.86	112.86													
	картофель	190.00	142.86													
	лук репчатый	17.14	14.29													
	томатное пюре	8.57	8.57													
	масло растительное	8.57	8.57													
349//2017	<b>Компот из сухофруктов</b>			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	20.00	20.00													
	кислота лимонная	0.20	0.20													
	вода	200.00	200.00													
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			40	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													
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			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													
	<b>ИТОГО за обед</b>				30.83	33.78	106.99	948.58	2497.27	2357.66	194.32	185.87	563.29			15.26
	<b>Полдник</b>															
389//2017	<b>Сок виноградный</b>			200	0.24	0.40	32.60	136.40	32.00	300.00	40.00	18.00	24.00			0.80
	сок виноградный	200.00	200.00													
406//2017	<b>Пирожок печеный из дрожжевого</b>			75	4.61	1.76	41.67	142.98	186.00	85.95	14.55	17.40	42.60			1.02
	яйцо для смазки пирожков	1.50	1.50													
	мука на подпыл	1.61	1.61													
	жир для смазки листов	0.25	0.25													
	повидло	31.56	31.56													
405//2017	<b>тесто дрожжевое</b>	53.75	53.75													
	мука пшеничная	34.02	34.02													
	сахар	2.37	2.37													
	масло сливочное	1.02	1.02													
	яйцо (меланж)	0.00	0.00													
	соль	0.54	0.54													
	вода	16.13	16.13													
	дрожжи	1.02	1.02													
	<b>Итого за полдник</b>				4.85	2.16	74.27	279.38	218.00	385.95	54.55	35.40	66.60			1.82
	<b>ВСЕГО за день</b>				57.07	56.38	259.00	1883.96	3490.52	3152.79	589.15	272.57	567.32			19.30

Среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетический	Химический состав					
		Брутто	Нетто		(г)				(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P
					Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>		<b>Брутто</b>		<b>Нетто</b>										
210//2017	<b>Омлет натуральный</b>			200	18.99	33.10	3.52	386.21	248.40	265.21	137.45	21.52	301.03	3.52
	яйцо	137.93	137.93											
	молоко	51.72	51.72											
	масло сливочное	24.14	24.14											
	соль	0.03	0.03											
14//2017	<b>Масло сливочное</b>			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	<b>Батон нарезной</b>			30	2.28	0.84	15.42	78.60	128.40	27.60	6.00	3.60	19.20	0.36
	батон нарезной	30.00	30.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			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											
376//2017	<b>Чай с сахаром 200/15</b>			200/15	0.07	0.02	14.63	58.50	0.29	8.39	10.82	1.37	2.73	0.27
	сахар	15.00	15.00											
	вода	135.00	135.00											
375//2017	<i>чай-заварка</i>	45	45											
	чай	0.45	0.45											
	вода	49	49											
<b>ИТОГО за завтрак</b>					23.51	43.27	59.29	720.49	556.14	370.37	167.03	35.21	363.65	5.16
<b>Обед</b>														
67//2017	<b>Винегрет овощной</b>			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											
	лук репчатый	17.90	15.00											
	масло растительное	10.00	10.00											
95//2017	<b>Рассольник домашний</b>			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											
	огурцы соленые	16.75	15.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода/бульон	187.50	187.50											
1.4.2.2	<b>Сметана 20%</b>			12.5	0.31	2.50	0.44	25.63	13.75	10.63	1.25	60.31	127.50	7.06
268//2017	<b>Котлеты из говядины</b>			100	16.80	24.20	14.32	344.00	143.36	196.62	43.14	55.78	188.80	2.80
	говядина	100.00	74.00											
	хлеб пшеничный	86.00	74.00											
	вода	18.00	18.00											
	сухари	10.00	10.00											
	масло растительное	10.00	10.00											
203//2017	<b>Макаронные изделия отварные</b>			180	6.55	6.94	36.55	234.86	304.11	44.74	14.57	9.77	45.09	0.98
	макаронные изделия	171.43	171.43											
	масло сливочное	8.57	8.57											
388//2017	<b>Напиток из плодов шиповника</b>			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											
	сахар	20.00	20											
	вода	200.00	200											
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			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	<b>Хлеб ржаной</b>			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											
<b>ИТОГО за обед</b>					31.92	40.66	128.66	1021.49	1543.71	1107.60	159.24	199.76	532.58	15.05
<b>Полдник</b>														
385//2017	<b>Молоко кипяченое</b>			200	5.80	5.00	9.60	107.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	молоко	211.00	200.00											
422//2017	<b>Булочка ванильная</b>			50	3.95	4.06	22.24	141.50	157.40	55.10	11.20	14.20	38.30	0.70
	мука пшеничная	28.03	28.03											
	мука на подпыл	0.86	0.86											
	сахар	5.74	5.74											
	масло сливочное	3.59	3.59											
	яйцо	0.54	0.54											
	меланж для смазки	0.27	0.27											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.17	0.17											
	ванилин	0.01	0.01											
<b>Итого за полдник</b>					9.75	9.06	31.84	248.50	257.40	347.10	251.20	42.20	218.30	0.90
<b>ВСЕГО за день</b>					65.18	93.00	219.79	1990.47	2357.25	1825.07	577.48	277.17	1114.53	21.11

Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетическ	Химический состав										
		3	4		(г)				(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P	Fe				
					Б	Ж	У	6								7	8	9	10
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>																
182//2017	<b>Каша рисовая жидкая молочная с сахаром</b>			200/10/10	5.10	10.72	43.40	291.00	362.09	178.78	130.39	30.12	138.14	0.50					
	крупа рисовая	28.18	28.18																
	вода	75.00	75.00																
	молоко	100.00	100.00																
	соль	0.01	0.01																
	сахар	10.00	10.00																
	масло сливочное	10.00	10.00																
382//2017	<b>Какао с молоком</b>			200	3.67	3.19	15.82	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.43					
	какао-порошок	3.60	3.60																
	молоко	103.00	103.00																
	вода	99.00	99.00																
	сахар	18.00	18.00																
3//2017	<b>Бутерброд с сыром</b>			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																
	масло сливочное	4.50	4.50																
	хлеб	27.00	27.00																
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			25	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																
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				14.83	21.56	79.98	573.84	727.50	435.23	396.27	61.43	352.54	1.85					
	<b>Обед</b>																		
47//2017	<b>Салат из квашеной капусты</b>			100	1.22	7.84	8.96	111.40	469.50	297.80	18.52	15.21	42.10	0.68					
	капуста квашеная	115.70	81.00																
	лук репчатый	11.90	10.00																
	сахар	5.00	5.00																
	масло растительное	5.00	5.00																
	вода	175.00	175.00																
102//2017	<b>Суп картофельный с горохом</b>			250	5.49	5.27	3.34	148.25	591.58	472.83	42.68	35.58	88.10	2.05					
	картофель	66.75	50.00																
	горох лущеный	20.25	20.00																
	морковь	12.50	10.00																
	лук репчатый	12.00	10.00																
	масло растительное	5.00	5.00																
	вода	175.00	175.00																
228//2017	<b>Рыба припущенная в молоке</b>			100	12.37	7.04	2.85	124.00	476.43	258.67	60.57	34.79	152.55	0.71					
	минтай	164.00	84.00																
	лук репчатый-20	24.00	20.00																
	молоко 25,6	33.33	33.33																
	масло растительное-5,6	6.67	6.67																
128//2017	<b>Картофельное пюре с яйцом и маслом</b>			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	250															
	молоко	26.18	24.55																
	масло сливочное	4.91	4.91																
	яйцо	8.18	8.18																
	масло растительное	8.18	8.18																
	масло сливочное	8.18	8.18																
	соль	0.016	0.016																
342//2017	<b>Компот из свежих яблок</b>			200	0.16	0.16	27.88	114.60	12.02	112.44	14.18	5.14	4.40	0.95					
	яблоки свежие	45.40	40.00																
	вода	162.00	162.00																
	сахар	24.00	24.00																
	кислота лимонная	0.20	0.20																
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			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	<b>Хлеб ржаной</b>			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																
	<b>ИТОГО за обед</b>				28.51	33.20	99.06	882.10	2051.27	1964.23	202.92	134.93	458.38	7.19					
	<b>Полдник</b>																		
386//2017	<b>Кефир</b>			200	5.80	5.00	8.00	100.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20					
	Кефир	205.00	200.00																
410//2017	<b>Ватрушка с творогом</b>			60	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75					
	мука на подпыл	1.39	1.39																
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20																
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20																
405//2017	<b>тесто дрожжевое</b>	<b>46.40</b>	<b>46.40</b>																
	мука пшеничная	29.74	29.74																
	сахар	1.58	1.58																
	масло сливочное	1.35	1.35																
	яйцо (меланж)	1.58	1.58																
	соль	0.46	0.46																
	дрожжи	0.88	0.88																
468//2017	<b>фари творожный</b>	<b>24.00</b>	<b>24.00</b>																
	творог	21.96	21.74																
	яйцо	0.96	0.96																
	сахар	1.20	1.20																
	мука пшеничная	0.96	0.96																
	ванилин	0.01	0.002																
	<b>Итого за полдник</b>				13.48	9.57	32.32	268.33	262.50	362.67	282.33	46.00	255.17	0.95					
	<b>ВСЕГО за день</b>				56.83	64.33	211.35	1724.27	3041.27	2762.12	881.52	242.36	1066.09	9.99					

Пятница

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетический	Химический состав					
		3	4		г				9 (ккал)	10 Na	11 K	12 Ca	13 Mg	14 P
					Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>											
204/2017	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b>			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	160.00											
	масло сливочное	5.00	5.00											
	сыр	12.00	10.00											
	соль	0.002	0.002											
14/2017	<b>Масло сливочное</b>			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	<b>Батон нарезной</b>			30	1.97	0.73	13.36	68.12	85.60	18.40	4.00	2.40	12.80	0.24
	батон нарезной	30.00	30.00											
379/2017	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			200	3.13	2.65	15.78	99.59	45.11	131.71	113.29	12.60	81.00	0.12
	кофейный напиток	4.50	4.50											
	вода	108.00	108.00											
	сахар	18.00	18.00											
	молоко	90.00	90.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			15	2.80	0.60	24.70	116.00	218.00	78.00	12.00	12.00	53.00	1.60
	хлеб ржаной	15.00	15.00											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				24.56	30.73	95.76	759.35	1015.43	316.76	493.22	51.89	397.35	3.49
	<b>Обед</b>													
32/2017	<b>Салат из картофеля с соевыми огурцами</b>			100	0.75	6.02	2.35	66.60	84.01	132.38	22.32	13.19	39.59	0.57
	огурцы соевые	35.00	28.00											
	морковь	13.80	11.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
	<i>салат картофельный</i>													
	картофель	65.84	47.88											
	лук репчатый	11.51	9.69											
	бульон/вода	140.00	140.00											
106/2017	<b>Суп картофельный с рыбами</b>			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											
	морковь	10.00	8.00											
	лук репчатый	9.60	8.00											
	томатное пюре	2.00	2.00											
	масло растительное	2.00	2.00											
	бульон/вода	140.00	140.00											
107/2017	<b>фрикадельки рыбные</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>											
	минтай	94.00	47.00											
	яйца	2.50	2.50											
	лук репчатый	11.90	10.00											
	бульон	4.50	4.50											
294/2017	<b>Котлеты рубленые из птицы</b>			100	15.85	15.24	14.80	260.00	2144.38	187.67	54.35	20.18	72.73	3.29
	куриная грудка	154.00	74.00											
	хлеб	18.00	18.00											
	молоко	26.00	26.00											
	соль	0.002	0.002											
	масло подсолнечное	6.00	6.00											
	масло сливочное	10.00	10.00											
	сухари панировочные	10.00	10.00											
331/2017	<b>Соус сметанный с томатом</b>			20	0.88	2.50	3.51	40.05	79.15	82.21	14.62	4.90	14.69	0.20
	сметана	12.50	12.50											
	мука пшеничная	3.75	3.75											
	вода	37.50	37.50											
	томатное пюре	5.00	5.00											
302/2017	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>			180	10.32	7.31	46.37	292.50	700.15	311.54	17.78	162.99	244.71	5.47
	масло сливочное	6.30	6.30											
171/2017	<i>каша гречневая</i>	<b>174.60</b>	<b>174.60</b>											
	крупа гречневая	77.48	77.48											
	масло сливочное	10.91	10.91											
349/2017	<b>Компот из сухофруктов</b>			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	20.00	20.00											
	кислота лимонная	0.20	0.20											
	вода	200.00	200.00											
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			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	<b>Хлеб ржаной</b>			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											
	<b>ИТОГО за обед</b>				35.38	35.42	149.82	1072.35	3325.97	1093.20	274.13	515.11	456.96	11.67
	<b>Полдник</b>													
389/2017	<b>Сок виноградный</b>			200	0.60	0.40	32.60	136.40	32.00	300.00	40.00	18.00	24.00	0.80
	сок виноградный	200.00	200.00											
406/2017	<b>Пирожки слоеные печеные из</b>			75	10.88	7.09	22.92	198.75	258.80	167.56	16.90	23.71	96.08	1.11
	мука на подпыл	1.61	1.61											
	масло растительное	0.25	0.25											
	яйцо для смазки пирожков	1.50	1.50											
405/2017	<i>тесто дрожжевое</i>	<b>53.75</b>	<b>53.75</b>											
	мука пшеничная	34.45	34.45											
	сахар	1.83	1.83											
	масло сливочное	1.56	1.56											
	яйцо (меланж)	1.83	1.83											
	соль	0.54	0.54											
	дрожжи	1.02	1.02											
457/2017	<i>фарш мясной</i>	<b>31.25</b>	<b>31.25</b>											
	говядина-42,73	53.41	39.31											
	масло растительное	1.25	1.25											
	лук репчатый-2,98	3.72	3.13											
	мука пшеничная-0,25	0.31	0.31											
	соль	0.31	0.31											
	зелень	0.28	0.22											
	<b>Итого за полдник</b>				11.48	7.49	55.52	335.15	290.80	467.56	56.90	41.71	120.08	1.91
	<b>ВСЕГО за день</b>				71.42	73.64	301.09	2166.85	4631.31	1878.22	824.27	688.71	974.38	17.07

## Понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энерг ети ческая (ккал)	Химический состав					
		3	4		(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У	6						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>											
173//2017	<b>Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром</b>			200/10/10	8.64	11.06	54.30	352.00	366.69	261.94	147.07	44.33	221.30	2.37
	крупка пшеничная	50.00	50.00											
	молоко	100.00	100.00											
	вода	60.00	60.00											
	сахар	6.00	6.00											
	масло сливочное	10.00	10.00											
	сахар	10.00	10.00											
376//2017	<b>Чай с сахаром 200/15</b>			200/15	0.07	0.02	14.63	58.50	0.29	8.39	10.82	1.37	2.73	0.27
	сахар	15.00	15.00											
	вода	135.00	135.00											
375//2017	<i>чай-заварка</i>	<b>45</b>	<b>45</b>											
	чай	0.45	0.45											
	вода	49	49											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			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											
3//2017	<b>Бутерброд с сыром</b>			30/15	5.22	7.47	13.35	141.30	244.71	38.34	125.28	8.51	86.40	0.44
	сыр российский 16	14.40	13.50											
	масло сливочное	4.50	4.50											
	хлеб	27.00	27.00											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				<b>15.33</b>	<b>18.85</b>	<b>94.62</b>	<b>609.80</b>	<b>720.69</b>	<b>347.67</b>	<b>289.17</b>	<b>60.20</b>	<b>336.93</b>	<b>3.88</b>
	<b>Обед</b>													
21//2017	<b>Огурец свежий ( нарезка )</b>			100	1.06	0.17	8.52	39.90	22.00	216.90	23.99	30.39	44.53	1.07
	Огурец свежий ( нарезка )	116.92	100.00											
103//2017	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>			250	2.69	2.84	17.46	118.25	587.30	481.43	29.20	27.28	67.58	1.13
	картофель	100.00	75.00											
	макаронные изделия	10.00	10.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репка	12.00	10.00											
	масло растительное	2.50	2.50											
	вода/бульон	175.00	175.00											
	соль	0.20	0.80											
291//2017	<b>Плов из птицы</b>			250	21.18	13.08	44.67	381.67	1951.67	355.93	57.93	67.55	219.17	2.47
	курица	176.67	120.00											
	крупка рисовая	58.33	58.33											
	лук репчатый	13.33	11.67											
	масло растительное	11.67	11.67											
	морковь	16.67	13.33											
	соль	0.00	0.002											
	томатное пюре	8.33	8.33											
377//2017	<b>Чай с лимоном 200/15/7</b>			200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	1.20	21.30	14.20	2.40	4.40	0.36
	сахар	15.00	15.00											
	вода	150.00	150.00											
	лимон свежий	8.00	7.00											
375//2017	<i>чай-заварка</i>	<b>50</b>	<b>50</b>											
	чай	0.50	0.50											
	вода	54	54											
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			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	<b>Хлеб ржаной</b>			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											
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>29.78</b>	<b>17.59</b>	<b>121.22</b>	<b>776.22</b>	<b>2864.17</b>	<b>1159.16</b>	<b>140.53</b>	<b>139.61</b>	<b>393.07</b>	<b>6.46</b>
	<b>Полдник</b>													
1.2.2.7	<b>Снежок</b>			200	5.40	5.00	21.60	158.00	100.00	272.00	252.00	30.00	188.00	0.20
	кефир	207.00	200.00											
410//2017	<b>Ватрушка с творогом</b>			60	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75
	мука на подпыл	1.39	1.39											
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20											
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20											
405//2017	<i>тесто дрожжевое</i>	<b>46.40</b>	<b>46.40</b>											
	мука пшеничная	29.74	29.74											
	сахар	1.58	1.58											
	масло сливочное	1.35	1.35											
	яйцо (меланж)	1.58	1.58											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.88	0.88											
468//2017	<i>фари творожный</i>	<b>24.00</b>	<b>24.00</b>											
	творог	21.96	21.74											
	яйцо	0.96	0.96											
	сахар	1.20	1.20											
	мука пшеничная	0.96	0.96											
	ванилин	0.01	0.002											
	<b>Итого за полдник</b>				<b>13.08</b>	<b>9.57</b>	<b>45.92</b>	<b>326.33</b>	<b>262.50</b>	<b>342.67</b>	<b>294.33</b>	<b>48.00</b>	<b>263.17</b>	<b>0.95</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>				<b>58.19</b>	<b>46.01</b>	<b>261.76</b>	<b>1712.35</b>	<b>3847.36</b>	<b>1849.49</b>	<b>724.03</b>	<b>247.81</b>	<b>993.17</b>	<b>11.29</b>

## Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетическ	Химический состав					
		3	4		(г)				(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P
					Б	Ж	У	9						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>											
120//2017	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			250	5.47	4.75	17.96	150.00	353.95	218.83	163.00	26.68	136.88	0.65
	молоко	125.00	125.00											
	вода	105.00	105.00											
	макаронные изделия	20.00	20.00											
	масло сливочное	2.00	2.00											
	сахар	1.50	1.50											
382//2017	<b>Какао с молоком</b>			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	3.60											
	молоко	103.00	103.00											
	вода	99.00	99.00											
	сахар	18.00	18.00											
14//2017	<b>Масло сливочное</b>			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	<b>Батон нарезной</b>			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											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			15	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											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				11.94	16.24	53.18	409.94	561.75	458.33	310.00	51.88	280.68	1.82
	<b>Обед</b>													
67//2017	<b>Винегрет овощной</b>			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											
	лук репчатый	17.90	15.00											
	масло растительное	10.00	10.00											
102//2017	<b>Суп картофельный с горохом</b>			250	5.49	5.27	3.34	148.25	591.58	472.83	42.68	35.58	88.10	2.05
	картофель	66.75	50.00											
	горох лущеный	20.25	20.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода	175.00	175.00											
1.4.2.2	<b>Сметана 20%</b>			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
259//2017	<b>Азу из говядины</b>			250	23.14	25.84	23.69	421.43	1601.43	1186.43	43.57	60.69	293.93	5.51
	говядина	152.86	112.86											
	картофель	190.00	142.86											
	лук репчатый	17.14	14.29											
	томатное пюре	8.57	8.57											
	огурцы маринованные	25.00	25.00											
	масло растительное	8.57	8.57											
342//2017	<b>Компот из свежих яблок</b>			200	0.16	0.16	27.88	114.60	12.02	112.44	14.18	5.14	4.40	0.95
	яблоки свежие	45.40	40.00											
	вода	162.00	162.00											
	сахар	24.00	24.00											
	кислота лимонная	0.20	0.20											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			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											
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			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											
	<b>Полдник</b>													
386//2017	<b>Ряженка</b>			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											
406//2017	<b>Пирожок печеный из сдобного</b>			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											
	мука на подпыл	1.44	1.44											
	жир для смазки листов	0.21	0.21											
405//2017	<b>тесто дрожжевое</b>	53.75	53.75											
	мука пшеничная	34.02	34.02											
	сахар	2.37	2.37											
	масло сливочное	1.02	1.02											
	яйцо (меланж)	0.00	0.00											
	соль	0.54	0.54											
	вода	16.13	16.13											
	дрожжи	1.02	1.02											
461//2017	<b>фарш из свежей капусты</b>	31.25	31.25											
	капуста б/к свежая	46.88	37.50											
	масло растительное	2.19	2.19											
	яйца	3.13	3.13											
	масло растительное	0.94	0.94											
	зелень (петрушка)	0.44	0.31											
	соль	0.31	0.31											
	<b>Итого за полдник</b>				10.44	9.57	32.85	259.50	343.87	390.05	269.22	46.07	233.79	1.12
	<b>ВСЕГО за день</b>				57.55	70.59	183.95	1673.72	3900.84	2995.17	727.08	279.13	1103.57	19.37



Среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетическ	Химический состав					
					(г)				(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P
					Б	Ж	У	6						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>		<b>Брутто</b>		<b>Нетто</b>										
223/2017	<b>Запеканка из творога со сгущенным</b>			<b>75/10</b>	<b>20.46</b>	<b>15.48</b>	<b>39.20</b>	<b>378.00</b>	492.26	273.62	273.82	77.16	301.22	0.90
	творог	70.50	70.00											
	крупа манная/мука пшеничная	6.00	6.00											
	яйцо	2.00	2.00											
	сахар	6.00	6.00											
	сметана	3.00	3.00											
	сухари	3.00	3.00											
	масло сливочное	3.00	3.00											
	молоко сгущенное	10.00	10.00											
173/2017	<b>Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев</b>			<b>150/7,5/7,5</b>	<b>6.23</b>	<b>9.84</b>	<b>35.71</b>	<b>256.50</b>	275.24	218.88	112.44	40.12	176.24	1.21
	хлопья овсяные "Геркулес"	33.00	33.00											
	молоко	75.00	75.00											
	вода	45.00	45.00											
	сахар	4.50	4.50											
	масло сливочное	7.50	7.50											
	сахар	7.50	7.50											
376/2017	<b>Чай с сахаром 200/15</b>			<b>200/15</b>	<b>0.08</b>	<b>0.02</b>	<b>16.09</b>	<b>58.50</b>	0.29	0.39	10.82	1.37	2.73	0.27
	сахар	15.00	15.00											
	вода	135.00	135.00											
375/2017	<i>чай-заварка</i>	<b>45</b>	<b>45</b>											
	чай	0.45	0.45											
	вода	49	49											
2/2017	<b>Бутерброд с джемом абрикосовым</b>			<b>15/10</b>	<b>1.10</b>	<b>1.76</b>	<b>13.25</b>	<b>73.18</b>	48.98	27.18	4.36	2.73	11.18	0.19
	джем	15.15	15.00											
	масло сливочное	3.00	3.00											
	хлеб	10.00	10.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>30</b>	<b>0.84</b>	<b>0.18</b>	<b>7.41</b>	<b>34.80</b>	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.48
	хлеб ржаной	15.00	15.00											
	<b>Итого за завтрак</b>				28.71	27.28	111.66	<b>800.98</b>	901.74	551.47	485.05	97.99	507.27	3.16
<b>Обед</b>														
37/2017	<b>Салат картофельный с квашеной</b>			<b>100</b>	<b>1.49</b>	<b>7.84</b>	<b>9.32</b>	<b>113.90</b>	419.58	341.80	33.44	33.75	44.84	0.88
	капуста квашеная	15.70	11.00											
	морковь	13.80	11.00											
	масло растительное-5	5.00	5.00											
35/2017	<i>салат картофельный</i>	<b>57.00</b>	<b>57.00</b>											
	картофель	39.50	28.73											
	лук репчатый	6.91	5.81											
106/2017	<b>Суп картофельный с рыбными</b>			<b>250</b>	<b>2.20</b>	<b>2.78</b>	<b>15.39</b>	<b>106.00</b>	7.75	96.70	117.40	284.40	4.40	0.80
	картофель	533.00	400.00											
	морковь	50.00	40.00											
	лук репчатый	48.00	40.00											
	томатное пюре	10.00	10.00											
	масло растительное	10.00	10.00											
	бульон/вода	700.00	700.00											
107/2017	<i>фрикадельки рыбные</i>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>											
	минтай	94.00	47.00											
	яйца	2.50	2.50											
	лук репчатый	11.90	10.00											
	бульон	4.50	4.50											
290/2017	<b>Птица, тушенная в соусе</b>			<b>60/40</b>	<b>11.65</b>	<b>11.66</b>	<b>3.51</b>	<b>166.00</b>	633.50	171.14	30.32	16.19	79.00	<b>0.70</b>
	курица	196.20	135.00											
	масло растительное	3.60	3.60											
331/2017	<i>соус сметанный с томатом</i>	<b>45.00</b>	<b>45.00</b>											
	сметана	11.250	11.250											
	мука пшеничная	3.38	3.38											
	вода	33.75	33.75											
	томатное пюре	4.50	4.50											
302/2017	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>			<b>180</b>	<b>10.32</b>	<b>7.31</b>	<b>46.37</b>	<b>292.50</b>	700.15	311.54	17.78	162.99	244.71	5.47
	масло сливочное	6.30	6.30											
171/2017	<i>каша гречневая</i>	<b>180.00</b>	<b>180.00</b>											
	крупа гречневая	79.88	79.88											
	масло сливочное	11.25	11.25											
388/2017	<b>Напиток из плодов шиповника</b>			<b>200</b>	<b>0.68</b>	<b>0.28</b>	<b>20.76</b>	<b>88.20</b>	2.34	10.34	21.34	3.44	3.44	0.63
	Плоды шиповника сушеные	20.00	20.00											
	сахар	20.00	20											
	вода	200.00	200											
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			<b>40</b>	<b>1.52</b>	<b>0.56</b>	<b>10.28</b>	<b>52.40</b>	85.60	18.40	4.00	2.40	12.80	0.24
	батон нарезной	20.00	20.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>30</b>	<b>1.12</b>	<b>0.24</b>	<b>9.88</b>	<b>46.40</b>	87.20	31.20	4.80	4.80	21.20	0.64
	хлеб ржаной	20.00	20.00											
	<b>ИТОГО за обед</b>				28.97	30.67	115.51	<b>865.40</b>	1936.10	981.14	221.08	489.08	409.59	<b>8.36</b>
<b>Полдник</b>														
389/2017	<b>Сок виноградный</b>			<b>200</b>	<b>0.60</b>	<b>0.40</b>	<b>32.60</b>	<b>136.40</b>	32.00	300.00	40.00	18.00	24.00	<b>0.80</b>
	сок виноградный	200.00	200.00	200										
424/2017	<b>Булочка домашняя</b>			<b>50</b>	<b>3.64</b>	<b>6.26</b>	<b>21.96</b>	<b>159.00</b>	105.40	52.60	9.90	13.70	35.00	<b>0.65</b>
	мука пшеничная	41.45	41.45											
	мука пшеничная на подпыл	1.32	1.32											
	сахар	9.22	9.22											
	маргарин	9.71	9.71											
	маргарин для смазки	1.29	1.29											
	соль	0.45	0.45											
	дрожжи	0.29	0.29											
	<b>Итого за полдник</b>				4.24	6.66	54.56	<b>295.40</b>	137.40	352.60	49.90	31.70	59.00	<b>1.45</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>				61.92	64.61	281.73	<b>1961.78</b>	2975.24	1885.21	676.03	619.67	975.86	12.98

Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетический	Химический состав					
		3	4		(г)				(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P
					Б	Ж	У	10						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>											
379//2017	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			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	108.00											
	сахар	18.00	18.00											
	молоко	90.00	90.00											
210//2017	<b>Омлет натуральный</b>			200	17.42	30.02	3.30	362.06	642.42	198.90	103.00	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	12.94											
	соль	0.78	0.78											
3//2017	<b>Бутерброд с сыром</b>			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											
	масло сливочное	4.50	4.50											
	хлеб	27.00	27.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			40	2.24	0.48	19.76	92.80	174.40	62.40	9.60	9.60	42.40	1.28
	хлеб ржаной	40.00	40.00											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				28.01	40.62	52.19	695.75	1106.64	431.75	351.16	46.85	435.58	4.48
	<b>Обед</b>													
24//2017	<b>Салат из свеклы с черносливом</b>			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											
	масло растительное	6.00	6.00											
99//2017	<b>Суп из овощей</b>			250	1.59	4.99	9.15	95.25	597.25	384.10	34.85	20.75	49.28	0.78
	капуста б/к	25.00	20.00											
	картофель	66.75	50.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	горошек зеленый консервированный	11.50	7.50											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода/бульон	187.50	187.50											
1.4.2.2	<b>Сметана 20%</b>			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
294//2017	<b>Котлеты рубленые из птицы</b>			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	18.00	18.00											
	молоко	26.00	26.00											
	соль	0.002	0.002											
	масло подсолнечн	6.00	6.00											
	масло сливочное	10.00	10.00											
	сухари панировочные	10.00	10.00											
203//2017	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>			180	6.55	6.94	36.55	234.86	304.11	44.74	14.57	9.77	45.09	0.98
	макаронные изделия	171.43	171.43											
	масло сливочное	8.57	8.57											
389//2017	<b>Напиток из яблок и апельсина</b>			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	яблоки	7.5	7.5											
	апельсины	7.5	7.5											
	сахар	15	15											
	вода	200.00	200.00											
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			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	<b>Хлеб ржаной</b>			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											
	<b>ИТОГО за обед</b>				31.06	36.75	120.99	947.51	3450.09	1194.73	151.70	437.35	348.81	15.70
	<b>Полдник</b>													
385//2017	<b>Молоко кипяченое</b>			200	5.80	5.00	9.60	107.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	молоко	211.00	200.00											
406//2017	<b>Пирожки сдобные печеные из</b>			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											
	жир для смазки листов	0.25	0.25											
	джем	31.25	31.25											
405//2017	<i>тесто дрожжевое</i>	<b>53.75</b>	<b>53.75</b>											
	мука пшеничная	34.02	34.02											
	сахар	2.37	2.37											
	масло сливочное	1.02	1.02											
	яйцо (меланж)	0.00	0.00											
	соль	0.54	0.54											
	вода	16.13	16.13											
	дрожжи	1.02	1.02											
	<b>Итого за полдник</b>				9.90	8.74	52.00	326.75	230.10	380.65	254.89	38.95	221.95	1.24
	<b>ВСЕГО за день</b>				69.11	81.16	273.37	2108.98	5035.48	2175.12	732.91	655.60	1103.80	24.86

Пятница

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Химический состав						
		3	4		(г)				9	10	11	12	13	14	15
					Б	Ж	У								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>		<b>Брутто</b>		<b>Нетто</b>											
11/2017	<b>Бутерброд с маслом сливочным 10/25</b>			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												
182/2017	<b>Каша рисовая жидкая молочная, с</b>			200/7,5	5.00	3.46	43.13	224.32	387.61	140.21	102.09	24.02	107.79	0.38	
	крупа рисовая	29.06	29.06												
	вода	70.31	70.31												
	молоко	100.00	100.00												
	соль	0.01	0.01												
	сахар	15.00	15.00												
14/2017	<b>Масло сливочное</b>			7.5	0.06	5.44	0.10	49.50	1.13	2.25	1.80	0.00	2.25	0.02	
382/2017	<b>Какао с молоком</b>			200	3.67	3.19	15.82	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.43	
	какао-порошок	3.60	3.60												
	молоко	103.00	103.00												
	вода	99.00	99.00												
	сахар	18.00	18.00												
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			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												
<b>ИТОГО за завтрак</b>					12.20	18.94	84.43	557.56	585.33	403.20	254.24	52.91	268.33	1.93	
<b>Обед</b>															
32/2017	<b>Салат из картофеля с солеными огурцами</b>			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												
	морковь	13.80	11.00												
	масло растительное	5.00	5.00												
	<i>салат картофельный</i>														
	картофель	65.84	47.88												
	лук репчатый	11.51	9.69												
82/2017	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>			250	1.80	4.92	10.93	103.75	606.13	385.30	49.73	26.13	54.60	1.23	
	свекла	50	40												
	капуста свежая	25	20												
	картофель	27	20												
	морковь	13	10												
	петрушка (корень)	3	3												
	лук репчатый	12	10												
	томатное пюре	8	8												
	масло растительное	5	5												
	сахар	3	3												
	бульон/вода	200	200												
1.4.2.2	<b>Сметана 20%</b>			12	0.30	2.40	0.42	24.60	13.20	10.20	1.20	57.50	122.40	6.78	
268/2017	<b>Биточки из говядины</b>			100	16.50	24.20	14.32	344.00	143.36	196.62	43.14	55.78	188.80	2.80	
	говядина	100.00	74.00												
	хлеб пшеничный	86.00	74.00												
	вода	18.00	30/220												
	сухари	10.00	10.00												
	масло растительное	10.00	10.00												
128/2017	<b>Картофельное пюре с яйцом и</b>			180	4.55	11.41	20.65	209.45	199.75	338.90	51.77	32.22	113.83	1.36	
	картофель	191.45	144.00												
	молоко	26.18	24.55												
	масло сливочное	4.91	4.91												
	яйцо	8.18	8.18												
	масло растительное	8.18	8.18												
	масло сливочное	8.18	8.18												
	соль	0.016	0.016												
349/2017	<b>Компот из сухофруктов</b>			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	20.00	20.00												
	кислота лимонная	0.20	0.20												
	вода	200.00	200.00												
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			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	<b>Хлеб ржаной</b>			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												
<b>ИТОГО за обед</b>					29.60	44.67	122.24	1028.90	1294.28	1861.32	217.51	231.87	605.00	15.37	
<b>Полдник</b>															
389/2017	<b>Сок абрикосовый</b>			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	<b>Ватрушка с творогом</b>			60	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75	
	мука на подпыл	1.39	1.39												
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20												
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20												
405/2017	<i>тесто дрожжевое</i>		46.40	46.40											
	мука пшеничная	29.74	29.74												
	сахар	1.58	1.58												
	масло сливочное	1.35	1.35												
	яйцо (меланж)	1.58	1.58												
	соль	0.46	0.46												
	дрожжи	0.88	0.88												
468/2017	<i>фарш творожный</i>		24.00	24.00											
	творог	21.96	21.74												
	яйцо	0.96	0.96												
	сахар	1.20	1.20												
	мука пшеничная	0.96	0.96												
	ванилин	0.01	0.002												
<b>Итого за полдник</b>					8.68	4.57	49.72	273.93	166.50	560.67	82.33	38.00	111.17	1.15	
<b>ВСЕГО за день</b>					50.48	68.18	256.38	1860.39	2046.11	2825.19	554.08	322.78	984.50	18.45	