

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель руководителя ТО
Управления Роспотребнадзора
по СК в Шпаковском районе

 (В.В.Евтеева)

« 5240 М. » 2023 год

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 1
(наименование образовательного учреждения)

Директор  Шахова М.

(подпись)

« 2023 год



УТВЕРЖДАЮ:

ЦН Звасина Н.И
(наименование учреждения организатора питания)

 (Звасина Н.И)

(подпись)

« 2023 год




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

Меню составлено на основании:

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

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



Н.В.Котова

№ рецепт.	Наименование блюд	масса порции	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	эн.ценность	минеральные вещества(мг)					витамины(мг)				
									K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
1 неделя																		
1 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
172/2005	Хлопья кукурузные с молоком	200			6,384	6,192	19,776	184,128	255,2	210,24	22,4	144	1,952	0	0,18	0	0	3,35
	хлопья кукурузные		16,2	16,2	1,904	1,072	12,26	91,328	21,6	18,24	0	0	1,952	0	0,073	0	0	1,272
	молоко		193	184	5,152	5,888	8,648	106,72	268,64	220,8	25,76	165,6	0	0	0	0	0	2,392
	<i>итого</i>																	
3/2005	Бутерброд с сыром	50			5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,032	0	0,06	0,522	0,42
	сыр "Российский"		16	15	3,45	4,35	0	54	20	156	0	81,6	0	0,032	0	0,06	0,06	0,42
	масло сливочное "Крестьянское"		5	5	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	1,0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	<i>итого</i>																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
г/п	Мороженное сливочное без растительных добавок	90	1шт.	90	3,7	25	20,4	332,00	162	159,0	21,0	114,0	0,2	0,086	0,03	0,21	0,1	0,40
	Итого за завтрак	540			15,944	40,042	70,076	739,428	488,8	536,09	57,05	368,6	3,032	0,118	0,21	0,27	0,622	4,17
ОБЕД																		
82/2005	Борщ со свежей капустой и картофелем	250			1,83	5,15	13,4	103,97	362,8	33,59	24,55	50,1	1,02	0	0	0	0,39	20,85
	свекла		50	40	0,6	0,04	4,0	16,8	115,2	14,8	8,8	17,2	0,56	0	0	0	0	4
	капуста белокочанная свежая		25	20	0,36	0,02	0,9	5,4	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0	0	0	9
	картофель		26,7	20	0,4	0,08	3,5	16,0	113,6	2	4,6	11,6	0,18	0	0	0	0,26	4
	морковь		15,7	12,5	0,16	0,01	1,1	4,3	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0	0,13	1,25
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,9	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0	0	1
	томатная паста		3	3	0,17	0	0,8	3,7	31,5	0,72	1,8	2,4	0	0	0	0	0	1,6
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0,0	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		2,5	2,5	0	0	2,5	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2,5	2,5	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода или бульон		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы	100			21,8704	2,2846	36,1996	157,734	250,703	13,321	73,57	148,832	1,479	51,31	0,051	0,05	8,279	1,3194
	филе птицы(полуфабрикат)		75	73,3	17,2988	1,3927	0,2932	82,829	214,036	5,864	63,038	125,343	1,0262	51,31	0,051	0,05	7,843	1,3194
	хлеб пшеничный		18,3	18,3	1,4091	0,549	9,1134	47,946	23,241	4,758	6,405	15,189	0,2928	0	0	0	0,282	0
	вода		26,7	26,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сухари панировочные		10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0
	масло сливочное "Крестьянское"		3,3	3,3	2,3925	0,0429	21,813	0,759	0,7	0,099	0,6	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2,8	2,8	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
309/2005	Макаронные изделия отварные	180			10,9323	0,7551	84,2994	207,693	77,274	11,205	10,989	53,244	0,7344	0	0	0	0	0
	макаронные изделия в/с		61,2	61,2	6,3648	0,6732	42,6564	206,244	75,9	11,016	9,792	53,244	0,7344	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"		6,3	6,3	4,5675	0,0819	41,643	1,449	1,4	0,189	1,2	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
71/2005	Огурец свежий	30	37,8	30	0,2268	0,0756	1,5876	7,5222	109,6	5,292	7,56	9,828	0,3402	0	0,023	0,02	0,019	9,45
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок		20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	<i>итого</i>																	
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0

	<i>итого</i>																	
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200			0,3	0,06	37,972	151,26	74,22	8,68	2,4	11,9	0,84	0	0	0	0,12	1,2
	сок плодовый или ягодный		60	60	0,3	0,06	6,06	27,6	72	4,2	2,4	4,2	0,84	0	0	0	0,12	1,2
	сахар-песок		24	24	0	0	23,952	90,96	0,72	0,48	0	0	0	0	0	0	0	0
	крахмал картофельный		10	10	0	0	7,96	32,7	1,5	4	0	7,7	0	0	0	0	0	0
	вода		140	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
	Итого за обед	790			32,07	32,9616	120,794	873,186	2654,01	201,64	219,07	775,22	6,676	2,94	0,33	0,28	7,008	60,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				65,2844	50,2792	247,612	1507,7502	3631,43	647,164	296,47	1248,75	12,433	2,94	0,33	0,28	7,096	83,33
	4 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
209/2005	Яйца вареные	40			5,08	4,6	0	62,8	56	22	4,8	76,8	1	0	0	0	0	0
	яйцо куриное ,гр		40	40	5,08	4,6	0	62,8	56	22	4,8	76,8	1	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
50/2009	Консервы овощные	60			1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2
	икра кабачковая		63,6	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2
	<i>итого</i>																	
г/п	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
г/п	Фрукты свежие (банан)	200	шт	200	0,9	0	22,8	101	499	35	21	23	4,8	0,07	0,02	0,06	0,65	28
	Итого за завтрак	530			9,53	15,34	57,36	371,4	795	92,3	47,5	151	7,1	0,07	0,02	0,06	1,112	32,2
	ОБЕД																	
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем	250			1,9061	5,1482	10,2224	96,41	400,919	30,805	22,529	49,065	0,3838	0	0	0	0,655	28,95
	капуста белокачанная		53,8	42	0,756	0	1,974	11,76	126	20,16	6,72	13,02	0	0	0	0	0	18,9
	картофель		50	38,3	0,766	0,1532	6,2429	29,491	217,544	3,8	8,809	22,2	0,3447	0	0	0	0,498	7,65
	морковь		16,7	12,5	0,1625	0	0,8625	4,375	25	3,375	4,75	6,875	0	0	0	0	0,125	0,625
	лук репчатый		12,5	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	0	1
	томатная паста		1,7	1,7	0,0816	0	0,323	1,734	14,875	0,34	0,85	1,156	0,0391	0	0	0	0,032	0,765
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
291/2005	Плов из птицы	225			25,85	20,23	39,74	467,50	362,18	36,02	38,96	208,46	3,05	40,80	0,14	0,23	9,00	3,00
	куриные окорочки		114	102	21,726	9,22	0	188,292	265,2	16,32	20,4	142,8	2,04	40,8	0,102	0,2	7,987	0
	масло растительное подсолнечное		10,5	10,5	0	10,4895	0	94,395	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	морковь		15	12	0,156	0	0,828	4,2	24	3,24	4,56	6,6	0	0	0	0	0,12	0,6
	томатная паста		3	3	0,144	0	0,57	3,06	26,25	0,6	1,5	2,04	0,069	0	0	0	0,057	1,35
	лук репчатый		12	10,5	0,147	0	0,861	4,305	18,375	3,255	1,47	6,09	0	0	0	0	0	1,05
	крупа рисовая		52,5	52,5	3,675	0,525	37,485	173,25	28,35	12,6	11,025	50,925	0,945	0	0,042	0,02	0,84	0
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	70,8	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,02	0,3	15
888/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок		20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	<i>итого</i>																	
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
	Итого за обед	775			30,97	31,14	89,27	768,45	981,89	87,62	88,68	313,72	4,79	40,80	0,18	0,25	10,27	47,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				40,50	46,48	146,63	1139,85	1776,89	179,92	136,18	464,72	11,89	40,87	0,20	0,31	11,38	79,39

5 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200			14,6758	5,3918	102,5485	252,799	249,061	178,8	55,204	223,042	2,912	0	0	0	1,525	1,6549
	гречневая крупа		36,4	36,4	4,5864	1,2012	22,60	121,94	61	25,5	35,672	108,472	2,912	0	0	0	1,525	0
	молоко		127,3	127,3	3,5644	4,0736	5,9831	73,834	185,858	152,8	17,822	114,6	0	0	0	0	0	1,6549
	вода		27,3	27,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		14,5	14,5	0	0	14,471	54,955	0,435	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,6	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"		9	9	6,525	0,117	59,49	2,07	2,0	0,27	1,7	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
1/2014	Бутерброд с маслом	40			9,56	2,13	81,04	80,9	40,3	8,1	12,4	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	масло сливочное "Крестьянское"		10	10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	2	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	<i>итого</i>																	
382/2005	Какао с молоком	200			3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	0,14	0,04	0,16	0,17	1,30
	какао-порошок		4	4	0,972	0,6	0,408	11,56	60	5,12	17	26,2	0,88	0,12	0,004	0,01	0,072	0
	молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58	146	120	14	90	0,1	0,02	0,04	0,15	0,1	1,3
	сахар-песок		20	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода		110	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
г/п	Вафли в индивидуальной упаковке	90	1шт.	90	3,7	25	20,4	332,00	162	159,0	21,0	114,0	0,2	0,086	0,03	0,21	0,1	0,40
	Итого за завтрак	530			31,71	36,32	229,06	811,06	658,32	471,42	119,60	478,14	4,57	0,23	0,07	0,37	2,26	3,35
ОБЕД																		
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250			3,08	6,1	17,29	138,55	482,2	20,2	50,5	29,98	0,41	0,09	0	0	1,15	16,75
	картофель		100	75	1,5	0,3	12,23	57,75	426	7,5	43,5	0,68	0	0,09	0	0	0,98	15
	крупа(перловая)		5	5	0,63	0	3,6	16,3	0	0	0	13,8	0,34	0	0	0	0,07	0
	морковь		12,5	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,6	5,5	0,07	0	0	0	0,1	0,5
	лук репчатый		6,3	5	0	0	0,41	2,05	8,75	1,55	0,7	2,9	0	0	0	0	0	0,5
	огурцы соленые		16,8	15	0,12	0	0,26	1,95	21,15	3,45	2,1	3,6	0	0	0	0	0	0,75
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		187,5	187,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сметана		5	5	0,7	0,8	0,1	12	6,3	5	0,4	3,5	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы	100			21,8704	2,2846	36,1996	157,734	250,703	13,321	73,57	148,832	1,479	51,31	0,051	0,05	8,279	1,3194
	филе птицы(полуфабрикат)		75	73,3	17,2988	1,3927	0,2932	82,829	214,036	5,864	63,038	125,343	1,0262	51,31	0,051	0,05	7,843	1,3194
	хлеб пшеничный		18,3	18,3	1,4091	0,549	9,1134	47,946	23,241	4,758	6,405	15,189	0,2928	0	0	0	0,282	0
	вода		26,7	26,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сухари панировочные		10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0
	масло сливочное "Крестьянское"		3,3	3,3	2,3925	0,0429	21,813	0,759	0,7	0,099	0,6	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2,8	2,8	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
309/2005	Макаронные изделия отварные	180			10,9323	0,7551	84,2994	207,693	77,274	11,205	10,989	53,244	0,7344	0	0	0	0	0
	макаронные изделия в/с		61,2	61,2	6,3648	0,6732	42,6564	206,244	75,9	11,016	9,792	53,244	0,7344	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"		6,3	6,3	4,5675	0,0819	41,643	1,449	1,4	0,189	1,2	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
71/2005	Огурец свежий	30	37,8	30	0,2268	0,0756	1,5876	7,5222	109,6	5,292	7,56	9,828	0,3402	0	0,023	0,02	0,019	9,45
399/2014	Сок фруктовый	200	1 шт.	200	0	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
	Сок фруктовый (в ассортименте)		200	200	0	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
	<i>итого</i>																	
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0
	Итого за обед	810			39,6295	15,1753	179,7966	710,1992	1213,4	79,418	169,92	308,484	6,7736	51,4	0,074	0,07	10,16	31,5194
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				71,34	51,50	408,85	1521,26	1871,72	550,84	289,52	786,63	11,35	51,63	0,15	0,43	12,41	34,87
2 неделя																		
6 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		

182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200			12,6262	3,9596	95,7502	204,275	182,369	129,5	42,086	165,936	2,256	0	0	0	1,182	1,183
	крупя рисовая		28,2	28,2	3,5532	0,9306	17,51	94,47	47	19,7	27,636	84,036	2,256	0	0	0	1,182	0
	молоко		91	91	2,548	2,912	4,277	52,78	132,86	109,2	12,74	81,9	0	0	0	0	0	1,183
	вода		68,2	68,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		14,5	14,5	0	0	14,471	54,955	0,435	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,4	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		9	9	6,525	0,117	59,49	2,07	2,0	0,27	1,7	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
1 /2014	Бутерброд с маслом	40			9,56	2,13	81,04	80,9	40,3	8,1	12,4	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	2	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	<i>итого</i>																	
944/2009	Чай с лимоном	200			0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8
	чай заварка№942		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		1	1	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		205	205	0	0	0,2	2,4	11,4	2,8	0,8	1,5	0	0	0	0	0	2,8
	сахар-песок		15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лимон		8	7	0	0	0,24	2,72	13,04	3,2	0,96	1,76	0	0	0	0	0	3,2
	<i>итого</i>																	
г/п	Мармелад	85	85	85	0	0	67,49	272,85	3	3,4	1,7	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	525			22,2862	6,0896	259,4802	618,025	250,369	146,7	59,186	196,436	3,136	0	0	0	1,644	3,983
	ОБЕД																	
82/2005	Борщ со свежей капустой и картофелем	250			1,83	5,15	13,4	103,97	362,8	33,59	24,55	50,1	1,02	0	0	0	0,39	20,85
	свекла		50	40	0,6	0,04	4,0	16,8	115,2	14,8	8,8	17,2	0,56	0	0	0	0	4
	капуста белокочанная свежая		25	20	0,36	0,02	0,9	5,4	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0	0	0	9
	картофель		26,7	20	0,4	0,08	3,5	16,0	113,6	2	4,6	11,6	0,18	0	0	0	0,26	4
	морковь		15,7	12,5	0,16	0,01	1,1	4,3	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0	0,13	1,25
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,9	4,1	17,5	3,1	1,4	5,9	0,08	0	0	0	0	1
	томатная паста		3	3	0,17	0	0,8	3,7	31,5	0,72	1,8	2,4	0	0	0	0	0	1,6
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0,0	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		2,5	2,5	0	0	2,5	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2,5	2,5	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода или бульон		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
292/2005	Птица, тушеная в соусе с овощами	270			33,42	39,05	28,85	607,65	1144	75,8	81,2	354,2	3,37	0,05	0,28	0,32	10,69	30,1
	цыпленок-бройлер		178	128	26,6	22,9	0	312,4	355,12	20	27	227,2	1,8	0,05	0,13	0,21	8,7	2,8
	масло растительное подсолнечное		11	11	0	12	0	107,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	картофель		121	90	2	0,4	16,3	77	568	10	23	58	0,9	0	0,12	0,07	1,3	20
	морковь		57,6	45	0,65	0	3,45	17,5	100	13,5	19	27,5	0,35	0	0,03	0,04	0,5	2,5
	лук репчатый		21,6	18	0,28	0	1,64	8,2	35	6,2	2,8	11,6	0,16	0	0	0	0	2
	горошек зеленый консервированный		14,4	9	0,3	0	0,65	4	9,9	2	2,1	6,2	0	0	0	0	0,07	1
	соль йодированная		2,4	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
331/2005	Соус сметанный с томатом	90																
	сметана		22,6	22,6	0,6	3,75	0,85	51,5	27,3	21,5	2	15	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная в/с		6,7	6,7	0,8	0	5,2	25,05	13,2	1,8	3,3	8,63	0,16	0	0	0	0,09	0
	вода		67,6	67,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста		3,6	3,6	0,19	0	0,76	4,1	35	0,8	2	0,09	0	0	0	0	0,03	1,8
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200			0,3	0,06	37,972	151,26	74,22	8,68	2,4	11,9	0,84	0	0	0	0,12	1,2
	сок плодовый или ягодный		60	60	0,3	0,06	6,06	27,6	72	4,2	2,4	4,2	0,84	0	0	0	0,12	1,2
	сахар-песок		24	24	0	0	23,952	90,96	0,72	0,48	0	0	0	0	0	0	0	0
	крахмал картофельный		10	10	0	0	7,96	32,7	1,5	4	0	7,7	0	0	0	0	0	0
	вода		140	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0

	Итого за обед				38,41	49,9	97,052	951,48	1625,22	130,07	123,35	456,8	6,01	0,05	0,28	0,32	11,51	52,15	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				60,6962	55,9896	356,5322	1569,505	1875,59	276,77	182,54	653,236	9,146	0,05	0,28	0,32	13,15	56,133	
	7 ДЕНЬ																		
	ЗАВТРАК																		
395/2005	Вареники полуфабрикат промышленного производства				28,8	15,03	77,64	562,6	1567	107,4	66,6	327,6	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4	
	Вареники полуфабрикат промышленного производства с фаршем картофельным				176,2	176,2	28,8	8.1425	77.5165	499.805	1564.82	105,31	66,315	325,795	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6
	соль йодированная				3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	масло сливочное"Крестьянское"				9,5	9,5	0	6,89	0,12	62,80	2,19	2,09	0,29	1,81	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<i>итого</i>																		
376/2005	Чай с сахаром				200		0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	
375/2005	чай - заварка				50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	
	чай в/с или 1 сорт				0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	сахар-песок				15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	
	вода				150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<i>итого</i>																		
r/n	Фрукты свежие (банан)	200	1шт	200	0,9	0	22,8	101	499	35	21	23	4,8	0,07	0,02	0,06	0,65	28	
	Итого за завтрак	600			29,8	15,03	115,44	721,2	2078,9	145,3	89,8	354,7	8,59	0,23	0,22	0,86	11,25	50,4	
	ОБЕД																		
102/2005	Суп картофельный с бобовыми				250		4,39	5,64	20,61	151,05	475	29	35	88,0	2	0	0	1	
	картофель				67	50	1	0,2	8,65	40	284	5	11,15	29,0	0,45	0	0,05	0,04	
	горох лущеный				20,3	20,3	3,09	0,43	10	57,75	148,4	18	17,9	45,9	1,42	0	0	0,49	
	лук репчатый				12	10	0,14	0	0,91	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0	
	морковь				15,8	12,5	0,16	0,01	1,05	4,25	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0,13	
	масло растительное подсолнечное				5	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	
	соль йодированная				2,5	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	вода				175	175	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<i>итого</i>																		
260/2005	Гуляш				100		15,1936	17,657	2,808	231,53	305,77	11,33	21,26	158,796	2,2486	0	0	3,713	
	говядина б/к				79	79	14,694	12,64	0	172,536	256,75	7,11	17,38	148,52	2,133	0	0	3,713	
	масло растительное подсолнечное				5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	
	лук репчатый				12	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	
	томатная паста				3,2	3,2	0,1536	0	0,608	3,264	28	0,64	1,6	2,176	0,0736	0	0	1,44	
	мука пшеничная				2	2	0,206	0,022	1,38	6,68	3,52	0,48	0,88	2,3	0,042	0	0	0	
	соль йодированная				1,5	1,5	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	
	<i>итого</i>																		
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая				180		10,4328	7,0824	51,4188	317,04	139,656	59,28	81,324	247,884	6,624	0	0	0	
	крупа гречневая				82,8	82,8	10,4328	2,7324	51,4188	277,38	138,276	57,96	81,144	246,744	6,624	0	0	0	
	соль йодированная				1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	масло сливочное"Крестьянское"				6	6	0	4,35	0	39,66	1,38	1,32	0,18	1,14	0	0	0	0	
	<i>итого</i>																		
868/2009	Компот из смеси сухофруктов				200		0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	
	сухофрукты(смесь)				20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0,04	
	сахар-песок				20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	
	вода				200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная				0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	
	<i>итого</i>																		
71/2005	Огурец свежий	30	37,8	30	0,2268	0,0756	1,5876	7,5222	109,6	5,292	7,56	9,828	0,3402	0	0,023	0,02	0,019	9,45	
r/n	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	
r/n	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	
	Итого за обед	800			33,1032	36,095	113,2044	899,7422	1074,85	117,302	160,34	545,108	12,023	0	0,023	0,02	5,04	24,13	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				62,9032	51,125	228,6444	1620,9422	3153,75	262,602	250,14	899,808	20,613	0,23	0,143	0,88	16,29	74,53	
	8 ДЕНЬ																		
	ЗАВТРАК																		
219/2005	Сырники из творога с молоком сгущенным				200		30,7119	25,1869	48,124	543,292	419,94	423,145	61,754	479,074	1,1345	0	0	0	
	творог н/ж				145,7	143	23,881	12,87	2,86	222,079	160,16	234,52	32,89	314,6	0,572	0	0	0	
	мука пшеничная				20	20	2,06	0,22	13,8	66,8	35,2	4,8	8,8	23	0,42	0	0	0	

	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
г/л	Мороженное сливочное без растительных добавок	90	1шт.	90	3,7	25	20,4	332,00	162	159,0	21,0	114,0	0,2	0,086	0,03	0,21	0,1	0,40
	Итого за завтрак	530			23,638	37,156	154,565	759,552	310,05	388,928	44,486	300,3	1,74	0,126	0,03	0,29	0,642	0,96
	ОБЕД																	
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем	250			1,9061	5,1482	10,2224	96,41	400,919	30,805	22,529	49,065	0,3838	0	0	0	0,655	28,95
	капуста белокачанная		53,8	42	0,756	0	1,974	11,76	126	20,16	6,72	13,02	0	0	0	0	0	18,9
	картофель		50	38,3	0,766	0,1532	6,2429	29,491	217,544	3,8	8,809	22,2	0,3447	0	0	0	0,498	7,65
	морковь		16,7	12,5	0,1625	0	0,8625	4,375	25	3,375	4,75	6,875	0	0	0	0	0,125	0,625
	лук репчатый		12,5	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	0	1
	томатная паста		1,7	1,7	0,0816	0	0,323	1,734	14,875	0,34	0,85	1,156	0,0391	0	0	0	0,032	0,765
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
300/2014	Птица отварная	100			32,3712	2,603	0,2296	155,958	404,94	11,828	118,21	235,894	1,918	95,9	0	0	14,66	2,746
	филе птицы(полуфабрикат)		140	137	32,332	2,603	0,0	154,81	400	11,0	117,82	234,27	1,918	95,9	0	0	14,66	2,456
	лук репчатый		3,3	2,8	0,0392	0	0,2296	1,148	4,9	0,868	0,392	1,624	0	0	0	0	0	0,28
	<i>итого</i>																	
75/2005	Икра свекольная	180			3,33	13,72	20,09	218,62	601,67	63,39	43,12	88,62	2,30	0,00	0,03	0,05	0,61	24,76
	свекла		172,2	135	2,025	0,135	11,88	56,7	388,8	49,95	29,7	58,05	1,89	0	0,027	0,05	0,27	13,5
	лук репчатый		37,6	31,6	0,4424	0	2,5912	12,956	55,3	9,796	4,424	18,328	0	0	0	0	0	3,16
	томатная паста		18	18	0,864	0	3,42	18,36	157,5	3,6	9	12,24	0,414	0	0	0	0,342	8,1
	масло растительное подсолнечное		13,6	13,6	0	13,5864	0	122,264	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		2,2	2,2	0	0	2,1956	8,338	0,066	0,044	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,6	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
399/2014	Сок фруктовый	200	1 шт.	200	0	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
	Сок фруктовый (в ассортименте)		200	200	0	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
	<i>итого</i>																	
г/л	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/л	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
	Итого за обед	770			40,47	27,31	67,54	651,59	1691,73	132,02	207,07	428,18	8,19	95,90	0,03	0,05	16,63	60,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				64,11	64,47	222,10	1411,14	2001,78	520,95	251,55	728,48	9,93	96,03	0,06	0,34	17,28	61,42
	3 неделя																	
	11 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
395/2005	Вареники полуфабрикат промышленного производства	200			28,8	15,03	77,64	562,6	1567	107,4	66,6	327,6	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4
	Вареники полуфабрикат промышленного производства с фаршем картофельным		176,2	176,2	28,8	8,1425	77,5165	499,805	1564,82	105,31	66,315	325,795	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4
	соль йодированная		3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		9,5	9,5	0	6,89	0,12	62,80	2,19	2,09	0,29	1,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>итого</i>																	
3/2005	Бутерброд с сыром	50			5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,032	0	0,06	0,522	0,42
	сыр" Российский"		16	15	3,45	4,35	0	54	20	156	0	81,6	0	0,032	0	0,06	0,06	0,42
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	1,0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	<i>итого</i>																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
г/л	Зефир	85	85	85	0	0	67,49	272,85	3	3,4	1,7	0	0	0	0	0	0	0

82/2005	Борщ со свежей капустой и картофелем	250			1,83	5,15	13,4	103,97	362,8	33,59	24,55	50,1	1,02	0	0	0	0,39	20,85
	свекла		50	40	0,6	0,04	4,0	16,8	115,2	14,8	8,8	17,2	0,56	0	0	0	0	4
	капуста белокачанная свежая		25	20	0,36	0,02	0,9	5,4	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0	0	0	9
	картофель		26,7	20	0,4	0,08	3,5	16,0	113,6	2	4,6	11,6	0,18	0	0	0	0,26	4
	морковь		15,7	12,5	0,16	0,01	1,1	4,3	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0	0,13	1,25
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,9	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0	0	1
	томатная паста		3	3	0,17	0	0,8	3,7	31,5	0,72	1,8	2,4	0	0	0	0	0	1,6
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	0	5	0,0	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		2,5	2,5	0	0	2,5	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2,5	2,5	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода или бульон		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы	100			21,8704	2,2846	36,1996	157,734	250,703	13,321	73,57	148,832	1,479	51,31	0,051	0,05	8,279	1,3194
	филе птицы (полуфабрикат)		75	73,3	17,2988	1,3927	0,2932	82,829	214,036	5,854	63,038	125,343	1,0262	51,31	0,051	0,05	7,843	1,3194
	хлеб пшеничный		18,3	18,3	1,4091	0,549	9,1134	47,946	23,241	4,758	6,405	15,189	0,2928	0	0	0	0,252	0
	вода		26,7	26,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сухари панировочные		10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0
	масло сливочное "Крестьянское"		3,3	3,3	2,3925	0,0429	21,813	0,759	0,7	0,099	0,6	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2,8	2,8	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
309/2005	Макаронные изделия отварные	180			10,9323	0,7551	84,2994	207,693	77,274	11,205	10,989	53,244	0,7344	0	0	0	0	0
	макаронные изделия в/с		61,2	61,2	6,3648	0,6732	42,6564	206,244	75,9	11,016	9,792	53,244	0,7344	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"		6,3	6,3	4,5675	0,0819	41,643	1,449	1,4	0,189	1,2	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
372/2014	Компот из свежих плодов	200			0,16	0,16	23,88	94,6	111,8	6,8	3,6	4,4	0,88	0	0	0	0	4
	яблоки		46	40	0,16	0,16	3,92	18,8	111,2	6,4	3,6	4,4	0,88	0	0	0	0	4
	вода		172	172	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
r/n	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
	Итого за обед	770			37,6527	13,9897	174,609	652,597	846,777	76,916	127,91	297,176	4,8934	51,31	0,051	0,05	8,977	26,1694
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				45,0367	20,1817	232,385	997,725	1625,28	327,856	174,31	469,776	12,045	51,38	0,251	0,11	9,627	60,3194
	13 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200			32,3144	16,5176	92,018	480,5642	397,116	407,824	56,4	445,929	0,9571	0	0	0	0,088	0
	творог н/ж		134,3	131,4	21,9438	11,826	2,628	204,0642	147,168	215,496	30,222	289,08	0,5256	0	0	0	0	0
	крупа манная		8,6	8,6	0,8858	0,086	5,8394	28,208	10,32	1,72	2,58	7,224	0,1978	0	0	0	0	0
	сахар-песок		11,4	11,4	0	0	11,3772	43,206	0,342	0,228	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	яйцо куриное, гр.		5,7	5,7	0,7239	0,6555	0	8,949	7,98	3,135	0,684	10,944	0,1425	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"		5,7	5,7	4,1325	0,0741	37,677	1,311	1,3	0,171	1,1	0	0	0	0	0	0	0
	сухари панировочные		5,7	5,7	0,4389	0,171	2,8386	14,934	7,239	1,482	1,995	4,731	0,0912	0	0	0	0,088	0
	сметана		5,7	5,7	0,1425	0,855	0,1938	11,742	6,213	4,902	0,456	3,42	0	0	0	0	0	0
	молоко сгущенное с сахаром		57	57	4,047	2,85	31,464	168,15	216,6	180,69	19,38	130,53	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
г/п	Фрукты (яблоки)	200	шт.	200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	0	0	0	0	20
	Итого за завтрак	600			33,2144	17,3176	126,618	632,1642	966,016	442,724	76,6	472,029	5,7571	0	0	0	0,088	20
	ОБЕД																	
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250			3,08	6,1	17,29	138,55	482,2	20,2	50,5	29,98	0,41	0,09	0	0	1,15	16,75

	картофель		100	75	1,5	0,3	12,23	57,75	426	7,5	43,5	0,68	0	0,09	0	0	0,98	15
	крупа(перловая)		5	5	0,63	0	3,6	16,3	0	0	0	13,8	0,34	0	0	0	0,07	0
	морковь		12,5	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0,07	0	0	0	0,1	0,5
	лук репчатый		6,3	5	0	0	0,41	2,05	8,75	1,55	0,7	2,9	0	0	0	0	0	0,5
	огурцы соленые		16,8	15	0,12	0	0,26	1,95	21,15	3,45	2,1	3,6	0	0	0	0	0	0,75
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		187,5	187,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сметана		5	5	0,7	0,8	0,1	12	6,3	5	0,4	3,5	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
229/2005	Рыба ,тушеная в томате с овощами	120			19,9	14,771	7,8	250	965,86	103,62	123,9	501,4	2,21	2,94	0,24	0,24	2,938	6,63
	филе минтай		88,8	79,2	12,5928	0,7128	0	57,024	332,64	31,68	43,56	190,08	0,6336	0	0	0	1,03	0
	морковь		32,4	25,2	0,4	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,02	0,3	1,35
	вода		19	19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый		14,4	10,8	0,1512	0	0,8856	4,428	18,9	3,348	1,512	6,264	0	0	0	0	0	1,08
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар -песок		2	2	0	0	3,1	12,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста		4	4	0,3	0	1,2	6,5	52,7	4,7	1,8	4	0,14	0,12	0	0	0,05	2,7
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист		0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
53/2007	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	180			4,08	6,2106	33,252	205,626	1158,72	20,4	46,92	118,32	1,836	0	0	0	2,652	40,8
	картофель		339	204	4,08	0,816	33,252	205,626	1158,72	20,4	46,92	118,32	1,836	0	0	0	2,652	40,8
	масло растительное подсолнечное		5,4	5,4	0	5,3946	0	48,546	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок		20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	<i>итого</i>																	
	Итого за обед	790			29,92	32,7216	95,122	786,776	2651,58	156,62	236,52	690,3	5,266	3,03	0,24	0,24	7,048	64,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				63,1344	50,0392	221,74	1418,9402	3617,6	599,344	313,12	1162,33	11,023	3,03	0,24	0,24	7,136	84,42
	14 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
438/2009	Омлет натуральный	110			18,25	10,29	67,51	145,3	158	80,3	15,7	180,6	2	0	0	0	0	0,39
	яйцо куриное ,гр		80	80	10,16	9,2	0	125,6	112	44	9,6	153,6	2	0	0	0	0	0
	молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	43,8	36,0	4,2	27,0	0	0	0	0	0	0,39
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"		10	10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
50/2009	Консервы овощные	60			1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2
	икра кабачковая		63,6	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2
	<i>итого</i>																	
г/п	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка	50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
г/п	Йогурт без содержания растительных жиров, в	125	1 шт.	125	6,25	4	4,38	85										
	Итого за завтрак	525			28,05	25,03	106,45	437,9	398	115,6	37,4	231,8	3,3	0	0	0	0,462	4,59
	ОБЕД																	
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем	250			1,9061	5,1482	10,2224	96,41	400,919	30,805	22,529	49,065	0,3838	0	0	0	0,655	28,95
	капуста белокачанная		53,8	42	0,756	0	1,974	11,76	126	20,16	6,72	13,02	0	0	0	0	0	18,9
	картофель		50	38,3	0,766	0,1532	6,2429	29,491	217,544	3,8	8,809	22,2	0,3447	0	0	0	0,498	7,66

	вода		175	175	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
292/2005	Птица, тушеная в соусе с овощами	270			33,42	39,05	28,85	607,65	1144	75,8	81,2	354,2	3,37	0,05	0,28	0,32	10,69	30,1
	цыпленок-бройлер		178	128	26,6	22,9	0	312,4	355,12	20	27	227,2	1,8	0,05	0,13	0,21	8,7	2,8
	масло растительное подсолнечное		11	11	0	12	0	107,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	картофель		121	90	2	0,4	16,3	77	568	10	23	58	0,9	0	0,12	0,07	1,3	2,0
	морковь		57,6	45	0,65	0	3,45	17,5	100	13,5	19	27,5	0,35	0	0,03	0,04	0,5	2,5
	лук репчатый		21,6	18	0,28	0	1,64	8,2	35	6,2	2,8	11,6	0,16	0	0	0	0	2
	горошек зеленый консервированный		14,4	9	0,3	0	0,65	4	9,9	2	2,1	6,2	0	0	0	0	0,07	1
	соль йодированная		2,4	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
331/2005	Соус сметанный с томатом	90																
	сметана		22,6	22,6	0,6	3,75	0,85	51,5	27,3	21,5	2	15	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная в/с		6,7	6,7	0,8	0	5,2	25,05	13,2	1,8	3,3	8,63	0,16	0	0	0	0,09	0
	вода		67,6	67,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста		3,6	3,6	0,19	0	0,76	4,1	35	0,8	2	0,09	0	0	0	0	0,03	1,8
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
399/2014	Сок фруктовый	200	1 шт.	200	0	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
	Сок фруктовый (в ассортименте)		200	200	0	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
	<i>итого</i>																	
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0
	Итого за обед	770			39,75	47,9175	89,975	927,875	1913,5	120,3	132,55	484,3	7,975	0,05	0,28	0,32	12,47	50,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				67,7858	80,4393	309,1635	1653,574	2389,16	471,9	224,15	851,842	11,967	0,136	0,31	0,53	14,56	55,4549
	Итого за 15 дней				894,51	776,63	3739,69	21719,61	34064,12	6240,50	3191,16	11753,07	171,96	431,13	3,51	6,83	183,37	876,70
	В среднем за день				59,63	51,78	249,31	1447,97	2270,94	416,03	212,74	783,54	11,46	28,74	0,23	0,46	12,22	58,45