

**Примерное 12 дневное меню и пищевая ценность приготовленных блюд  
Муниципальное общеобразовательное учреждение "Инженерная школа города Комсомольска-на-Амуре" (с 12 и  
старше) 2020/2021 учебный год**

№ тех. карты	Наименование блюда	масса порции	Наименование продуктов	количество в г.		пищевые ценности			энерг. ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
<b>Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
262	Каша манная молочная	200	молоко	106	106	4,65	5,59	23,14	161,6
			крупа	30	30				
			сливочное масло	5	5				
			вода	70	70				
			сахар	5	5				
301	Омлет	65	яйцо	46	40	5,6	8,7	1,5	106
			молоко	25	25				
			масло сливочное	2,5	2,5				
501	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	5	5	3,6	3,3	25	144
			молоко	100	100				
			сахар	10	10				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
105	с маслом	10	сливочное масло	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>1302292,72</b>	<b>1257649,41</b>	<b>4139385,04</b>	<b>667</b>
<b>ОБЕД</b>									
22	Салат из св. помидоров	100	помидор	108	91	1	10,1	3,4	109
			растительное масло	10	10				
149	Суп картофельный с крупой	250	картофель	100	75	22	2,95	37,5	101
169	и курицей	20	морковь	12,5	10				
			лук	12	10				
			растительное масло	2,5	2,5				
			крупа	5	5				
			курица	18	12,5				
423	Рагу овощное	180	капуста	83	56	7,99	7,77	8,42	134,4
			растительное масло	6	6				
			картофель	64,5	48				
			морковь	30	24				
			лук	14,25	12				
			СОУС:	45	45				
381	Биточек из говядины	100	мясо	116	85,5	17,8	17,5	14,3	266

			хлеб пшеничный	19	19				
			молоко или вода	23	23				
			мука	12,5	12,5				
			растительное масло	6	6				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	с/фрукты	25	30,5	0,5	0	27	110
			сахар	14	14				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	60	хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141
109	ржаной	70	хлеб ржаной	70	70	4,62	7,3	23,38	121
<b>Всего на обед:</b>						<b>58,47</b>	<b>46,1</b>	<b>143,52</b>	<b>982,4</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>79,19</b>	<b>63,51</b>	<b>216,56</b>	<b>1649,4</b>
<b>Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
107	Овощи порционные	60	огурец свежий	65	60	0,66	0	2,1	12
345	Котлета рыбная	100	минтай	131	80	13,9	2,1	9,6	113
453	с соусом	50	хлеб	19	19				
			молоко или вода	14	14				
			яйцо	0,15шт	6				
			сливочное масло	2	2				
			СОУС:		50	0,54	0,18	3,47	32,8
			мука	2,5	2,5				
			томат-паста	7,5	7,5				
			сливочное масло	2,5	2,5				
			вода	25	25				
415	Рис припущенный	150	крупа	45	45	4,14	7,25	38,8	221,7
			сливочное масло	6	6				
			вода	108	108				
494	Чай с лимоном	200	чай-заварка	50	50	0,1	0	15,2	61
			сахар	15	15				
			лимон	8	7				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	сыр	15	сыр	16	15	2,65	2,61	0	34,3
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>25,79</b>	<b>12,54</b>	<b>93,77</b>	<b>592,3</b>
<b>ОБЕД</b>									
76	Икра свекольная	100	свекла	102	75	2,4	7,1	10,4	92
			лук репчатый	21	18				
			растительное масло	8	8				
			томат	11	11				
			лимон.кислота	0,45	0,45				
			сахар	1,2	1,2				
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста	62,5	45	1,75	4,95	8,52	108,3
			картофель	40	30				
			морковь	15,5	12,5				
			лук	12	10				

			томат пюре	2,5	2,5				
			растительное масло	4	4				
			бульон или вода	200	200				
369	Жаркое по домашнему	280	говядина	173	126	17	16,8	5,1	357,9
			картофель	202	152				
			лук	23	20				
			сливочное масло	9	9				
			томат-паста	4	4				
			масса тушеной курицы		80				
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0,2	0,1	21,5	87
			вода	180	180				
			сахар	15	15				
			крахмал	6	6				
108	Хлеб пшеничный/	60	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
109	ржаной	70	хлеб ржаной	70	70	4,62	7,3	23,38	121,8
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
<b>Всего на обед:</b>						29,77	36,65	93,5	884,5
<b>Всего в день:</b>						55,56	36,65	187,27	1476,8
<b>Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
319	Пудинг из творога запеченый	150	творог	114	112,5	20,7	19,7	31,7	287
	с джемом	50	крупа манная	11	11				
			яйцо	1/4 шт	10				
			сахар	11	11				
			сливочное масло	4,5	4,5				
			изюм	15,4	15				
			сухари	3,7	3,7				
			сметана	3,7	3,7				
			джем	50	50				
264	Каша пшеничная молочная	150	молоко	106	106	5,6	5,6	27,3	182,2
			крупа	30	30				
			сливочное масло	5	5				
			вода	38	38				
			сахар	5	5				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка№ 492	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
100	сыром	15	сыр	16	15	2,65	2,61	0	34,3
<b>Всего на завтрак :</b>						32,85	28,31	98,6	681
<b>ОБЕД</b>									
24	Салат из овощей	100	помидоры	40	34	1,1	7,2	3,5	83

			огурцы	30	28,5				
			лук репчатый	18	14,5				
			капуста	30	20				
			масло растительное	6	6				
131	Свекольник со сметаной	250/10	свекла	80	64	2,17	4,45	17,02	116
			картофель	57,5	43				
			морковь	12,5	10				
			лук	13,5	11,3				
			сливочное масло	5	5				
			сахар	2,5	2,5				
			томат-паста	3,25	3,25				
			сметана	10	10				
405	Птица тушенная в соусе	100	куры I категории (филе)	149(75)	94(75)	17	16,8	5,1	214
			масло сливочное	7,5	7,5				
			лук репчатый	9,3	7,5				
			морковь	9,3	7,5				
			томат	9	9				
			мука пшеничная	1,9	1,9				
			чеснок	0,9	0,9				
			вода	38	38				
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	крупа гречневая	69,1	69	10,26	9,4	44,46	226
			сливочное масло	5	5				
507	Компот свежих фруктов	200	фрукты	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96
			сахар	14	14				
			лимонная кислота	0,2	0,2				
108	Хлеб пшеничный/ ржаной	60	хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141
109		70	хлеб ржаной	70	70	4,62	7,3	23,38	121
<b>Всего на обед:</b>						<b>40,21</b>	<b>45,83</b>	<b>146,08</b>	<b>997</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>73,06</b>	<b>74,14</b>	<b>244,68</b>	<b>1678</b>
<b>Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Овощи порционные	50	помидор свежий	59	50	0,55	0,1	1,9	11
388	Колбасные изделия	100	колбасные изделия	103	100	10,4	20,9	0	230
			соус	50	50				
291	Макаронные изделия отварные	180	макаронные изделия	61	61	6,78	8,1	34,84	173
			сливочное масло	8	8				
495	Чай с молоком	200	чай- заварка № 492	50	50	1,5	1,3	15,9	81
			молоко	50	50				
			вода	100	100				
			сахар	14	14				
108	Хлеб пшеничный/ ржаной	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>22,48</b>	<b>30,7</b>	<b>75,34</b>	<b>601,5</b>
<b>ОБЕД</b>									
61	Салат из моркови	100	морковь	87,5	70	1,9	10,1	5,9	102

	с зеленым горошком		зеленый горошек	77,5	50				
			растительное масло	12,5	12,5				
154	Суп крестьянский	250	картофель	33,3	25	5,06	7,14	14,62	162
	с птицей	12,5	капуста	37,5	30				
			морковь	12,5	10				
			лук	12	10				
			крупа	10	10				
			растительное масло	4	4				
			куры I категории	20	12,5	4,7	3,25	0	48,6
343	Рыба тушеная в томате	150	минтай	121,1	98,5	14,25	7,7	6,75	153,2
	с овощами		морковь	34,2	26,8				
			лук	18,2	15				
			томат-пюре	9,6	9,6				
			сахар	2,7	2,7				
			растительное масло	6,5	6,5				
429	Картофельное пюре	180	картофель	244	181	3,78	7,92	19,62	183
			сливочное масло	9,6	9,6				
			молоко	35	34				
511	Компот свежих ягод	200	ягоды	32	30	0,3	0,1	17,2	71
			сахар	14	14				
			вода	160	160				
108	Хлеб пшеничный/	60	хлеб пшеничный	70	70	5,32	0,56	34,44	164,5
109	ржаной	70	хлеб ржаной	70	70	4,62	7,3	23,38	121,8
<b>Всего на обед:</b>						<b>39,93</b>	<b>44,07</b>	<b>121,91</b>	<b>1006,1</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>62,41</b>	<b>74,77</b>	<b>197,25</b>	<b>1607,6</b>
<b>Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
107	Овощи порционные	50	огурец свежий	55	50	0,4	0	1,25	7
370	Плов с отварным мясом	200	говядина	79	79	18,9	18,6	49,2	340
			масса варенного мяса		50				
			сливочное масло	8	8				
			лук	9	8				
			морковь	23	18				
			крупа рисовая	51	51				
			томат	4	4				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка№ 492	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	14	14				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
100	сыром	10	сыр	11	10	2,65	2,61	0	34,3
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>26,15</b>	<b>21,91</b>	<b>104,85</b>	<b>621,8</b>
<b>ОБЕД</b>									

66	Салат картофельный с соленым огурцом	100	картофель лук огурец соленый морковь растительное масло	104 17,5 25 17,5 5	75 14 16 14 5	1,7	5,3	10,6	96
156	Суп картоф. с макар. изделиями с курицей	250	макар. изделия картофель морковь масло растительное лук сливочное масло куры I категории	10 100 12,5 2,5 12 5 20	10 75 10 2,5 10 5 12,5	2,55	5,85	13,9	186
399	Оладьи из печени	100	печень говяжья морковь яйцо мука масло сливочное	120 19 21,25 21 13	100 14 21 21 13	17,3	11,7	11,8	222
418	Пюре из гороха	180	горох сливочное масло	109 5	107 5	17,5	0	34,92	223,3
511	Компот с ягод	200	ягоды сахар вода	32 14 160	30 14 160	0,3	0	20,1	71
108	Хлеб пшеничный/ ржаной	60 70	хлеб пшеничный хлеб ржаной	60 70	60 70	4,56 4,62	0,48 7,3	29,52 23,38	141 121
<b>Всего на обед:</b>						<b>48,53</b>	<b>30,63</b>	<b>144,22</b>	<b>1060,3</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>74,68</b>	<b>52,54</b>	<b>249,07</b>	<b>1682,1</b>
<b>6 ДЕНЬ (СУББОТА)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
293	Котлета куринная, соус	100/50	курица (филе) хлеб молоко (вода) масло растительное сухари СОУС:	153(75) 19 25 6 10	75(75) 19 25 6 10	21,8	17,4	21,6	371
429	Каша гречневая рассыпчатая	180	крупа гречневая сливочное масло	69,1 5	69 5	4,92	6,8	12,57	181,9
496	Какао с молоком	200	какао молоко сахар	2,5 100 14	2,5 100 14	3,6	3,3	25	144
108	Хлеб пшеничный/ с маслом	50 10	хлеб пшеничный сливочное масло	50 10	50 10	3,8 0,05	0,4 8,25	24,6 0,08	117,5 74,8
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>34,12</b>	<b>27,9</b>	<b>83,77</b>	<b>814,4</b>
<b>ОБЕД</b>									

22	Салат из св. помидоров	100	помидор	108	91	1	10,1	3,4	109
			растительное масло	10	10				
128	Борщ с капустой и картофелем	250	свекла	50	40	1,82	5	10,65	90,5
			капуста	25	20				
			картофель	27	20				
			морковь	13	10				
			лук	12	10				
			томат паста	8	8				
			растительное масло	4	4				
364	Азу	280	говядина	102,5	102	22,8	24,4	29	392
			картофель	230	172				
			лук	26	21,5				
			сливочное масло	10	10				
			томат-паста	10	0				
			огурцы соленые	28	26				
			мука	4	4				
507	Компот свежих фруктов	200	фрукты	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96
			сахар	14	14				
108	Хлеб пшеничный/	60	хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141
109	ржаной	70	хлеб ржаной	70	70	4,62	7,3	23,38	121
<b>Всего на обед :</b>						35,3	47,48	119,05	949,5
<b>Всего в день:</b>						69,42	75,38	202,82	1763,9
<b>Вторая неделя 7ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
301	Омлет натуральный	65	яйцо	46	40	5,6	8,7	1,5	106
			молоко	25	25				
			сливочное масло	2,5	2,5				
268	Каша рисовая молочная	200	молоко	106	106	6,4	11,4	35,7	234
			крупа	30	30				
			сливочное масло	5	5				
			вода	70	70				
			сахар	5	5				
496	Какао с молоком	200	какао	2,5	2,5	3,6	3,3	25	144
			молоко	100	100				
			сахар	14	14				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
105	с маслом	10	сливочное масло	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
<b>Всего на завтрак :</b>						19,75	32,35	101,68	739,3
<b>ОБЕД</b>									
119	Икра морковная	100	морковь	100	75	2,4	7,1	10,4	115
			лук репчатый	21	18				

			растительное масло	8	8				
			томат	11	11				
			лимонная кислота	0,45	0,45				
			сахар	1,2	1,2				
134	Рассольник ленинградский	250	картофель	100	75	2,03	5,25	16,25	111
	с курицей	12,5	морковь	12,5	10				
			лук	6	5				
			крупа	5	5				
			соленый огурец	16,75	16				
			растительное масло	4	4				
			куры I категории	20	12,5	4,7	3,25	0	48,6
372	Голубцы ленивые	100	говядина	70	50	8,5	8,3	4	123
442	со молочным соусом	50	крупа рисовая	6,25	6,25				
			лук репчатый	9	7,5				
			сливочное масло	3,75	3,75				
			капуста	94	75				
			СОУС:			0,77	5,3	1,69	57
			мука	1,3	1,3				
			сливочное масло	1,2	1,2				
			молоко	50	50				
429	Картофельное пюре	180	картофель	244	181	3,78	7,92	19,62	165
			молоко	35	34				
			сливочное масло	9,6	9,6				
507	Компот свежих фруктов	200	фрукты	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96
			сахар	14	14				
108	Хлеб пшеничный/	60	хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141
109	ржаной	70	хлеб ржаной	70	70	4,62	7,3	23,38	121
<b>Всего на обед :</b>						<b>31,86</b>	<b>45,1</b>	<b>127,96</b>	<b>977,6</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>51,61</b>	<b>77,45</b>	<b>229,64</b>	<b>1716,9</b>
<b>Вторая неделя 8 ДЕНЬ (вторник)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
107	Овощи порционные	50	огурец свежий	54	50	0,55	0	1,75	10
293	Котлета куринная, соус	100/50	курица (филе)	153(75)	75(75)	21,8	17,4	21,6	371
			хлеб	19	19				
			молоко (вода)	25	25				
			масло растительное	6	6				
			сухари	10	10				
			СОУС:		50				
	Макарон.изделия отварные	180	макаронные изделия	61	61	0,77	5,3	1,69	57
			сливочное масло	8	8				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка	50	50	0,1	0	15,2	61
			сахар	14	14				
			лимон	8	7				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5

105	с маслом	10	сливочное масло	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
<b>Всего на завтрак :</b>						27,07	31,35	64,92	691,3
<b>ОБЕД</b>									
25	Салат из овощей	100	морковь	20	16	1,1	6,1	3,7	65
			помидоры свежие	29,4	25				
			огурцы свежие	36,8	35				
			капуста белокачан.	23,8	19				
			растительное масло	6	6				
144	Суп картофельный	250	картофель	83,2	62,5	2,3	4,25	15,1	118
404	с бобовыми с птицей	20	морковь	12,5	10				
			горох	20,3	20				
			или конс.горошек	38,5	25				
			лук	12	10				
			сливочное масло	5	5				
			вода или бульон	163					
			куры I категории	32	20	4,7	3,25	0,11	48,57
398	Печень тушеная в соусе	100	печень( мясо)	124(106,8)	71(88,7)	18	13,8	4,3	241,1
			растительное масло	9	9				
	перевод на мясо		СОУС:		50				
			мука	1,2	1,2				
			сливочное масло	1,2	1,2				
			сметана	25	25				
429	Каша гречневая рассыпчатая	180	крупа гречневая	69,1	69	4,92	6,8	12,57	181,9
			сливочное масло	4	4				
511	Компот свежих ягод	200	ягоды	32	30	0,3	0,1	17,2	71
			сахар	14	14				
			вода	160	160				
108	Хлеб пшеничный/	60	хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141
109	ржаной	70	хлеб ржаной	70	70	4,62	7,3	23,38	121,8
<b>Всего на обед:</b>						40,5	42,08	105,88	988,37
<b>Всего в день:</b>						67,57	73,43	170,8	1672,6
<b>Вторая неделя 9 ДЕНЬ (среда)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
341	Пудинг творожный запеченный	150/50	творог	114	112,5	20,7	19,7	31,7	287
	с джемом		крупа манная	11	11				
			яйца	1/4 шт	10				
			сахар	11	11				
			изюм	15,4	15				
			масло сливочное	4,5	4,5				
			сухари	3,7	3,7				
			сметана	3,7	3,7				
	Каша молочная	150	молоко	75	75				182,2
			крупа	37,5	37,5				
			масло	10	10				

496	Какао с молоком	200	какао	2,5	2,5	3,6	3,3	25	114
			молоко	100	100				
			сахар	14	14				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	1,45	25,7	117,5
105	сыр	15	сливочное масло	16	15	0,05	8,25	0,08	74,8
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>28,15</b>	<b>32,7</b>	<b>82,48</b>	<b>745,3</b>
<b>ОБЕД</b>									
75	Салат из св. помидор	100	помидоры	107,5	91	1	10,2	3,5	110
			масло растительное	10	10				
128	Борщ с капустой и картофелем	250	свекла	50	40	1,82	5	10,65	90,5
			капуста	25	20				
			картофель	27	20				
			морковь	13	10				
			лук	12	10				
			томат паста	8	8				
			растительное масло	4	4				
360	Мясо духовое	280	мясо	145,6	107,7	25,9	26,4	20,3	369
			сливочное масло	8,5	8,5				
			картофель	166	120				
			морковь	25,8	21,5				
			лук	25,8	21,5				
			томат паста	13	13				
			мука	3,5	3,5				
			масса тушеного мяса		65				
			масса соуса и овощей		215				
511	Компот из св. фруктов	200	св.фрукты	42,2	40	0,5	0,2	23,1	96
			сахар	14	14				
			вода	202	202				
108	Хлеб пшеничный/	60	хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141
109	ржаной	70	хлеб ржаной	70	70	4,62	7,3	23,38	121,8
<b>Всего на обед:</b>						<b>38,4</b>	<b>49,58</b>	<b>110,45</b>	<b>928,3</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>66,55</b>	<b>82,28</b>	<b>192,93</b>	<b>1673,6</b>
<b>Вторая неделя</b>			<b>10 ДЕНЬ (четверг)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>									
107	Овощи порционные	80	помидор свежий	84	80	0,55	0,1	1,19	12
390	"Ёжики" с соусом	100	мясо	61	44	9,5	15,3	11,4	221
			вода	7	7				
			крупа рисовая	6	6				
			масса готового риса		17,5				
			лук репчатый	24,5	21				
			масло сливочные	4	4				
			масса пассиров. лука		10,5				
			мука	5	5				
			масса полуфабрикат		83				

			соус молочный		30				
291	Рис припущенный	180	крупа рис	54	54	6,78	8,1	34,84	173,8
			сливочное масло	7	7				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	14	14				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
482	Яблоко печеное	100	яблоки	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>21,03</b>	<b>24,2</b>	<b>101,83</b>	<b>647,3</b>
<b>ОБЕД</b>									
55	Салат из свеклы с сыром	100	свекла	115	84	2,8	12,1	7,1	148
			сыр	7,7	7				
			масло растительное	10	10				
153	Суп рыбный	250	консервы рыбные	48	48	9,23	7,22	16,05	106,3
			картофель	93,3	65				
			морковь	20	16				
			лук	9,5	8				
			крупа рисовая	5	5				
			растительное масло	3,5	3,5				
395	Колбаса отварная	100	колбаса	103	100	10,4	20,9	0	230
195	Рагу овощное	180	картофель	77	58	4	10,7	17	180
			морковь	74	58				
			капуста белокачан.	45	36				
			лук	17	14				
			масло растительное	7	7				
442			СОУС СМЕТАННЫЙ		50				
			мука	1,2	1,2				
			сливочное масло	1,2	1,2				
			сметана	15	15				
509	Компот из свежих	200	яблоки	56	50	0,3	0,2	25,1	103
	яблок с лимоном		сахар	15	15				
			лимон	16	16				
			вода	180	180				
108	Хлеб пшеничный/	60	хлеб пшеничный	70	70	5,32	0,56	41,3	141
109	ржаной	70	хлеб ржаной	70	70	4,62	7,3	23,38	121
<b>Всего на обед:</b>						<b>36,67</b>	<b>58,98</b>	<b>129,93</b>	<b>1029,3</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>57,7</b>	<b>83,18</b>	<b>231,76</b>	<b>1676,6</b>
<b>Вторая неделя 11 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Овощи порционные	60	помидор	55	50	0,66	0	2,1	12
237	Каша гречневая	180	крупа	69,1	69	10,26	9,4	44,46	226
	рассыпчатая		сливочное масло	5	5				
			вода	85	85				
388	Тефтели из говядины	100	мясо	67	49	10,3	10,7	8	170

			хлеб пшеничный	9,4	9,4				
			сливочное масло	2,3	2,3				
			вода	14	14				
			лук	27	23				
			масса пассированного лука		12,5				
			<b>Соус молочный</b>		30				
			молоко	23	23				
			вода	8	8				
			мука	1,2	1,2				
			сахар	0,3	0,3				
			масса полуфабриката		83				
			масса готовых тефтели		70				
501	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	5	5	2,9	2,7	15,9	79
			молоко	100	100				
			вода	120	120				
			сахар	10	10				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
100	сыром	15	сыр	16	15	2,65	2,61	0	34
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>29,91</b>	<b>25,81</b>	<b>92,96</b>	<b>626,5</b>
<b>ОБЕД</b>									
4	Салат из капусты белокочанной	100	капуста	106	84	1	10,1	9,6	136
	с морковью		морковь	13	10				
			сахар	5	5				
			кислота лимонная	0,1	0,1				
146	Суп картофельный	250/	картофель	66,7	50	8,2	6,8	8,77	101,1
172	с клецками и курицей	12,5	морковь	12,5	10				
			растительное масло	2,5	2,5				
			мука	7,5	7,5				
			яйцо	2,75	2,3				
			сливочное масло	0,9	0,9				
			куры I категории	20	12,5				
345	Котлета рыбная	100	минтай	131	80	13,9	2,1	9,6	113
			хлеб	19	19				
			молоко или вода	14	14				
			яйцо	0,15 шт	6				
			масло сливочное	2	2				
453			СОУС:		50	1,01	3,6	4,48	54,5
			сливочное масло	2,5	2,5				
			томат	7,5	7,5				
			мука	2,5	2,5				
			вода	37,5	37,5				
			сахар	1	1				
415	Макарон.изделия отварные	180	мак.изделия	61	61	3,54	6,04	32,4	198,1
			сливочное масло	8	8				
			вода	109	109				

508	Компот из смеси сухофруктов	200	с/фрукты	25	30,5	0,5	0	27	110
			сахар	14	14				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/ржаной	60	хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141
109		70	хлеб ржаной	70	70	4,62	7,3	23,38	121,8
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
<b>Всего на обед:</b>						37,63	36,72	159,55	1038,5
<b>Всего в день:</b>						67,54	62,53	252,51	1665
<b>Вторая неделя 12 ДЕНЬ (СУББОТА)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
107	Овощи порционные	50	огурец свежий	55	50	0,4	0	1,25	7
370	Плов с отварным мясом	200	говядина (свинина)	79(74)	79(74)	18,9	18,6	49,2	340
			масса варенного мяса		50				
			сливочное масло	8	8				
			лук	9	8				
			морковь	15	12				
			крупа рисовая	51	51				
			томат	4	4				
493	Чай с сахаром	200	чай-заварка № 492	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	14	14				
108	Хлеб пшеничный/сыром	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
100		10	сыр	11	10	2,65	2,61	0	34,3
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
<b>Всего на завтрак :</b>						25,75	21,91	103,6	621,8
<b>ОБЕД</b>									
61	Салат из моркови с зеленым горошком	100	морковь	87,5	70	1,9	10,1	5,9	102
			зеленый горошек	77,5	50				
			растительное масло	12,5	12,5				
131	Свекольник со сметаной	250/10	свекла	80	64	2,17	4,45	17,02	116
			картофель	57,5	43				
			морковь	12,5	10				
			лук	13,5	11,3				
			сливочное масло	5	5				
			сахар	2,5	2,5				
			томат-паста	3,25	3,25				
			сметана	10	10				
407	Рагу из птицы	280	Курица I категории потрошенная	315	115	13,8	14,4	15,9	248
			масло растительное	3	3				
			масса жареной птицы		80				
			картофель	171	128				
			морковь	34	27				
			томат-пюре	10	10				

			лук репчатый	19	16				
			масло растительное	6	6				
			мука пшеничная	2	2				
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0,2	0,1	21,5	87
			вода	180	180				
			сахар	15	15				
			крахмал	6	6				
108	Хлеб пшеничный/	60	хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141
109	ржаной	70	хлеб ржаной	70	70	4,62	7,3	23,38	121,8
<b>Всего на обед:</b>						27,25	36,83	113,22	815,8
<b>Всего в день:</b>						53	58,74	216,82	1437,6