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

				коли	ічество в г.	I	пищевые ценн	ости	энерг.
№ тех. карты	Наименование блюда	масса порции	Наименование продуктов	брутто	нетто	Б	ж	y	ценность (ккал)
	I	Тервая недел	я 1 ДЕНЬ (понедельник)						
	ЗАВТРАК								
262	Каша манная молочная	200	молоко	106	106	4,65	5,59	23,14	161,6
			крупа	30	30	1		/	
			сливочное масло	5	5				
			вода	70	70				
			caxap	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
001	The specific files of		молоко	100	100				
			caxap	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
.02	Tomore in tempo	100	caxap	13	13	0,0	,,,,	11,0	
	l	Bce	его на завтрак :	13	13	1302292,72	1257649,41	4139385,04	667
	ОБЕД		, and the second						
22		100		108	91	1	10.1	2.4	109
22	Салат из св. помидоров	100	помидор растительное масло	108	10	1	10,1	3,4	109
149	Суп картофельный с крупой	250	картофель	100	75	22	2,95	37,5	101
169	и курицей	20	морковь	12,5	10		2,75	37,5	101
107	и курицеи	20	лук	12,3	10	+			
			растительное масло	2,5	2,5				
			крупа	5	5	1			
			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	7,8	7,5	1,3 266

		<u> </u>		I10	10	<u> </u>	1		1
			хлеб пшеничный	19	19				
			молоко или вода	23	23				
			мука	12,5	12,5				
500	TC	200	растительное масло	6	6				110
508	Компот из смеси	200	с/фрукты	25	30,5	0,5	0	27	110
	сухофруктов		caxap	14	14				
100	V 5	60	вода	190	190	1.54	0.40		1.11
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
			Всего на обед:			58,47	46,1	143,52	982,4
			Всего в день:			79,19	63,51	216,56	1649,4
		Первая н	еделя 2 ДЕНЬ (вторник)						
	ЗАВТРАК	•							
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
			caxap	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
			Всего на завтрак :			25,79	12,54	93,77	592,3
	ОБЕД								
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				
			caxap	1,2	1,2				
142	Щи из свежей капусты с	250	капуста	62,5	45	1,75	4,95	8,52	108,3
	картофелем		картофель	40	30				
			морковь	15,5	12,5				
			лук	12	10				

			томат пюре	2,5	2,5			T	
			растительное масло	4	4		+	+	
			бульон или вода	200	200				
369	Жаркое по домашнему	280	говядина	173	126	17	16,8	5,1	357,9
207	этариот по домашиому	200	картофель	202	152		10,0	-,2	
			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	*,-			1
			caxap	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		121,8
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3		63
			caxap	13	13	*,5	1,00	,-	
		ļ.	Всего на обед:	124		29,77	36,65	93,5	884,5
			Всего в день:			55,56			
			Первая неделя 3	ЛЕНЬ (спеда)		25,50	30,03	107,27	1770,0
	ЗАВТРАК		Первая педеля 3 д	<u>день (среда) </u>			1		
319	Пудинг из творога запеченый	150	творог	114	112,5	20,7	19,7	31,7	287
317	с джемом	50	крупа манная	11	112,3	20,7	13,7	31,7	267
	СДЖСМОМ	30	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
201	Traine interim max mosto max	150	крупа	30	30	2,0	2,0	27,0	102,2
			сливочное масло	5	5				
	†		вода	38	38				
			caxap	5	5				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка№ 492	50	50	0,1	0	15	60
.,,			caxap	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		34,3
	ОБЕД		Всего на завтрак : 	1		32,85	28,31	98,6	681
24	Салат из овощей	100	помилори	40	34	1.1	7.2	2.5	02
24	Салат из овощеи	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				
			caxap	2,5	2,5				
			томат-паста	3,25	3,25				
			сметана	10	10				
405	Птица тушенная	100	куры I категории (филе)	149(75)	94(75)	17	16,8	5,1	214
	в соусе		масло сливочное	7,5	7,5		Í		
			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
			caxap	14	14				
			лимонная кислота	0,2	0,2				
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
			Всего на обед:			40,21	45,83	146,08	997
			Всего в день:			73,06	74,14	244,68	1678
			Первая неделя	4 день(четве	<u>РГ)</u>				
	ЗАВТРАК								
	Овощи порционные	50	помидор свежий	59	50	0,55	0,1	1,9	11
388	Колбасные изделтя	100	колбасные изделия	103	100	10,4	20,9	0	230
200	толошоные подели	100	coyc	50	50	10,1	20,5		
291	Макаронные изделия отварные	180	макаронные изделия	61	61	6,78	8,1	34,84	173
	THE REPORT OF THE PROPERTY OF	100	сливочное масло	8	8	0,7.0	5,2	0.,01	1.0
495	Чай с молоком	200	чай- заварка № 492	50	50	1,5	1,3	15,9	81
			молоко	50	50	,-	7-		
			вода	100	100				
			caxap	14	14				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	•		сего на завтрак :			22,48	30,7	75,34	601,5
	ОБЕД								
	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				
			caxap	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
			caxap	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
			Всего на обед:			39,93	44,07	121,91	1006,1
			Всего в день:			6.	2,41 74,7	77 197,25	1607,6
			Первая неделя 5	день (пятниц	(A)				
	ЗАВТРАК								
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
.,,				1.4	14				
.,,,			caxap	14					
	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
108 100	Хлеб пшеничный/ сыром	10		50 11	50 10	3,8 2,65	0,4 2,61	24,6	117,5 34,3
108 100	Хлеб пшеничный/		хлеб пшеничный	50 11 104	50 10 92				
108 100	Хлеб пшеничный/ сыром	10	хлеб пшеничный сыр	50 11	50 10	2,65	2,61	0	34,3
108 100 482	Хлеб пшеничный/ сыром	10 100	хлеб пшеничный сыр яблоко	50 11 104	50 10 92	2,65	2,61	0	34,3

66	Салат картофельный	100	картофель	104	75	1,7	5,3	10,6	96
	с соленым огурцом		лук	17,5	14				
			огурец соленый	25	16				
			морковь	17,5	14				
			растительное масло	5	5				
156	Суп картоф. с макар. изделиями	250	мак.изделия	10	10	2,55	5,85	13,9	186
	с курицей		картофель	100	75				
			морковь	12,5	10				
			масло растительное	2,5	2,5				
			лук	12	10				
			сливочное масло	5	5				
			куры I категории	20	12,5				
399	Оладьи из печени	100	печень говяжья	120	100	17,3	11,7	11,8	222
			морковь	19	14				
			яйцо	21,25	21				
			мука	21	21				
			масло сливочное	13	13				
418	Пюре из гороха	180	горох	109	107	17,5	0	34,92	223,3
			сливочное масло	5	5				
511	Компот с ягод	200	ягоды	32	30	0,3	0	20,1	71
			caxap	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
]	Всего на обед:			48,53	30,63	144,22	1060,3
			Всего в день:			74,68	52,54	249,07	1682,1
			6 ДЕНЬ (С	УББОТА)					
	ЗАВТРАК								
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				
			COVC:		50				
429	Каша гречневая рассыпчатая	180	крупа гречневая	69,1	69	4,92	6,8	12,57	181,9
	<u> </u>		сливочное масло	5	5				
496	Какао с молоком	200	какао	2,5	2,5	3,6	3,3	25	144
			молоко	100	100		ĺ		
			caxap	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
103	o macrom		его на завтрак :	110	110	34,12	27,9	83,77	814,4
	ОБЕД					,			
	ОВЕД		1	1	1	<u> </u>	<u> </u>	<u>.</u>	

22	Салат из св. помидоров	100	помидор	108	91	1	10,1	3,4	109
22	Салат из св. помидоров	100	растительное масло	10	10		10,1	3,4	107
128	Борщ с капустой и	250	свекла	50	40	1,82	5	10,65	90,5
120	картофелем	230	капуста	25	20	1,02		10,02	70,2
	партофелем		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	20	00 фрукты	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96
			caxap	14	14			,-	
108	Хлеб пшеничный/	(50 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
				•	•				
			Всего на обед :			35,3	47,48	119,05	949,5
			Всего в день:			69,42	75,38	202,82	1763,9
			Вторая неделя	7ДЕНЬ (ПОНЕД	(ЕЛЬНИК)		•		
	ЗАВТРАК		•						
301	Омлет натуральный		яйцо		40		8,7	-	10.5
		65	ОДИК	46	40	5,6	8,7	1,5	106
		65	молоко	25		5,6	8,7	1,5	106
-		65		25	25	5,6	8,7	1,5	106
268	Каша рисовая молочная	200	молоко			6,4	11,4	35,7	234
268			молоко сливочное масло	25 2,5	25 2,5				
268			молоко сливочное масло молоко	25 2,5 106	25 2,5 106				
268			молоко сливочное масло молоко крупа	25 2,5 106	25 2,5 106 30				
268			молоко сливочное масло молоко крупа сливочное масло	25 2,5 106 30 5	25 2,5 106 30 5				
			молоко сливочное масло молоко крупа сливочное масло вода	25 2,5 106 30 5	25 2,5 106 30 5 70				
	Каша рисовая молочная	200	молоко сливочное масло молоко крупа сливочное масло вода сахар	25 2,5 106 30 5 70 5	25 2,5 106 30 5 70	6,4	11,4	35,7	234
268	Каша рисовая молочная	200	молоко сливочное масло молоко крупа сливочное масло вода сахар какао	25 2,5 106 30 5 70 5 2,5	25 2,5 106 30 5 70 5 2,5	6,4	11,4	35,7	234
496	Каша рисовая молочная	200	молоко сливочное масло молоко крупа сливочное масло вода сахар какао молоко	25 2,5 106 30 5 70 5 2,5 100 14	25 2,5 106 30 5 70 5 2,5 100	6,4	11,4	35,7	234
496 108 105	Каша рисовая молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный/ с маслом	200 200 200 50 10	молоко сливочное масло молоко крупа сливочное масло вода сахар какао молоко сахар хлеб пшеничный сливочное масло	25 2,5 106 30 5 70 5 2,5 100 14 50	25 2,5 106 30 5 70 5 2,5 100 14 50	3,6	3,3 0,4 8,25	35,7	234 144 117,5 74,8
496 108 105	Каша рисовая молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный/	200	молоко сливочное масло молоко крупа сливочное масло вода сахар какао молоко сахар хлеб пшеничный	25 2,5 106 30 5 70 5 2,5 100 14 50 10 104	25 2,5 106 30 5 70 5 2,5 100 14 50 10 92	3,6	3,3	35,7 25 24,6	234 144 117,5
496 108 105	Каша рисовая молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный/ с маслом	200 200 200 50 10	молоко сливочное масло молоко крупа сливочное масло вода сахар какао молоко сахар хлеб пшеничный сливочное масло	25 2,5 106 30 5 70 5 2,5 100 14 50	25 2,5 106 30 5 70 5 2,5 100 14 50	3,6	3,3 0,4 8,25	25 24,6 0,08	234 144 117,5 74,8
496 108 105	Каша рисовая молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный/ с маслом	200 200 50 10 100	молоко сливочное масло молоко крупа сливочное масло вода сахар какао молоко сахар хлеб пшеничный сливочное масло	25 2,5 106 30 5 70 5 2,5 100 14 50 10 104	25 2,5 106 30 5 70 5 2,5 100 14 50 10 92	3,6	3,3 0,4 8,25	25 24,6 0,08	234 144 117,5 74,8
108 105 482	Каша рисовая молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный/ с маслом Яблоко печеное	200 200 50 10 100	молоко сливочное масло молоко крупа сливочное масло вода сахар какао молоко сахар хлеб пшеничный сливочное масло яблоко сахар	25 2,5 106 30 5 70 5 2,5 100 14 50 10 104 13	25 2,5 106 30 5 70 5 2,5 100 14 50 10 92 13	3,6 3,8 0,05 0,3	3,3 0,4 8,25 0,3	25 24,6 0,08 14,8	144 117,5 74,8 63
268 496 108 105 482	Каша рисовая молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный/ с маслом Яблоко печеное	200 200 50 10 100	молоко сливочное масло молоко крупа сливочное масло вода сахар какао молоко сахар хлеб пшеничный сливочное масло яблоко сахар	25 2,5 106 30 5 70 5 2,5 100 14 50 10 104	25 2,5 106 30 5 70 5 2,5 100 14 50 10 92	3,6 3,8 0,05 0,3	3,3 0,4 8,25 0,3	25 24,6 0,08 14,8	144 117,5 74,8 63

			растительное масло	8	8				
			томат	11	11				
			лимонная кислота	0,45	0,45				
			caxap	1,2	1,2				
134	Рассольник ленинградский	250	картофель	100	75	2,03	5,25	16,25	111
15 1	с курицей	12,5	морковь	12,5	10	2,00	5,20	10,20	
	Скурицен	12,3	лук	6	5				
			крупа	5	5				
			соленый огурец	16,75	16				
			растительное масло	4	4				
			куры І 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	0,2	0,0		120
1.2	Co Mono Main Coycom		лук репчатый	9	7,5				
			сливочное масло	3,75	3,75				
			капуста	94	75				
			COVC:		7.0	0,77	5,3	1,69	57
			мука	1,3	1,3	,,,,		1,05	
			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			ĺ	
			сливочное масло	9,6	9,6				
507	Компот свежих фруктов	200	фрукты	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96
			caxap	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
		В	сего на обед :	•	-	31,86	45,1	127,96	977,6
		I	Всего в день:			51,61	77,45	229,64	1716,9
			Вторая неделя	8 ДЕНЬ (вторник))				
	ЗАВТРАК								
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
			caxap	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
	<u> </u>	B	сего на завтрак :	•	•	27,07	31,35	64,92	691,3
	ОБЕД							Í	
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				
44	Суп картофельный	250	картофель	83,2	62,5	2,3	4,25	15,1	118
104	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			Í	
	перевод на мясо		СОУС:		50				
			мука	1,2	1,2				
			сливочное масло	1,2	1,2				
			сметана	25	25				
129	Каша гречневая рассыпчатая	180	крупа гречневая	69,1	69	4,92	6,8	12,57	181,9
			сливочное масло	4	4			Ź	
511	Компот свежих ягод	200	ягоды	32	30	0,3	0,1	17,2	71
	, ,		caxap	14	14		ĺ		
			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
			Всего на обед:	•	·!	40,5	42,08	105,88	988,37
			Всего в день:	О ПЕШ (от	272)	67,57	73,43	170,8	1672,6
			Вторая неделя	9 ДЕНЬ (ср	еда)	1			1
	ЗАВТРАК								
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				
			caxap	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				Ĺ
			масло	10	10				

496	Какао с молоком	200	какао	2,5	2,5	3,6	3,3	25	114
			молоко	100	100				
			caxap	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
		.]	Зсего на завтрак :	•	•	28,15	32,7	82,48	745,3
	ОБЕД								
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	250	свекла	50	40	1,82	5	10,65	90,5
	картофелем		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
			caxap	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
	•	•	Всего на обед:		•	38,4	49,58	110,45	928,3
			Всего в день:			66,55	82,28	192,93	1673,6
			Вторая неделя	10 ЛЕН	Ь (четверг)	00,00	02,20	172,70	10.0,0
	ЗАВТРАК		Бтория педеля	ГОДЕП	b (Terbepr)		1		
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
370	Ежики с соусом	100	вода	7	7	9,5	15,5	11,4	221
			крупа рисовая	6	6				
			1	U	17,5				
			масса готового риса лук репчатый	24,5	21				
	+			24,3 A	4		+		+
	+	-	масло сливочные	4	10,5		+		+
	+	+	масса пассиров. лука	5	5	-	+		+
			мука	3	83		+		
			масса полуфабрикат		83				

180				соус молочный		30			T	Т
193 Чай с сахаром 200 тай-заврава 50 50 0.1 0 15 60	201	Dua manananani	190		5.1		(79	0.1	24.94	172.0
493 Чайс сахаром 209 сай-зацерка 50 50 51 50	291	т ис припущенный	160		7	7	0,78	0,1	34,64	173,8
Carup 14	402	How a covernor	200		50	50	0.1		15	
108 Xied international 50 Xied international 50 50 38 0.4 34.6 17.5	493	чаи с сахаром	200				0,1	U	15	60
100 яблова 104 92 0.3 0.3 1.48 63	100	V	50	-			2.0	0.4	1016	
Searap 13 13 13 13 14 161,83 647,3									_	
Section and State 10.0	482	Яолоко печеное	100				0,3	0,3	14,8	63
ОБЕД 100 свекая 115 84 2,8 1,2,1 7,1 148 5 Санат из свекты с сыром 100 свер 7,7 7 7 7 7 1				*	13	13			+	_
100 свекта 115 84 2,8 12,1 7,1 148		OFF	<u>F</u>	всего на завтрак :		•	21,03	24,2	101,83	647,3
Cup			100		115	0.4			 	1
Масцо расгительное	55	Салат из свеклы с сыром	100				2,8	12,1	7,1	148
153 Супрыбнай 250 консерта рыбние 48 48 9,23 7,22 16,05 106,3						/				
Septoment 93.3 65				i i						
Морковь 20 16	153	Суп рыбный	250				9,23	7,22	16,05	106,3
Вук 9.5 8				картофель						
Syyma рисовая 5 5 5 5 5 5 5 5 5				морковь						
100 колбаса отвариая 100 колбаса 103 100 10,4 20,9 0 230				лук						
195 Колбаса отварная 100 колбаса 103 100 10.4 20.9 0 230 195 Рагу околиное 180 картофель 77 58 4 10,7 17 180				крупа рисовая	ŭ					
195				растительное масло						
Морковь 74 58	395	Колбаса отварная	100	колбаса		100	10,4	20,9	0	230
Ranycra белокачан. 45 36	195	Рагу овощное	180	картофель		58	4	10,7	17	180
17				морковь	74	58				
Масло растительное 7 7 7 7 7 7 7 7 7				капуста белокачан.	45	36				
COVC СМЕТАННЫЙ S0				лук	17	14				
Мука 1,2 1,				масло растительное	7	7				
Сливочное масло 1,2 1,2 1,2 1,5	442			СОУС СМЕТАННЫЙ		50				
509 Компот из свежих 200 яблоки 56 50 0,3 0,2 25,1 103 яблок с лимоном сахар 15 15 15 15 15 15 15 16 16 16 16 16 16 180				мука	1,2	1,2				
509 Компот из свежих 200 яблоки 56 50 0,3 0,2 25,1 103 яблок с лимоном сахар 15 15 15 15 103 108 хлеб пшеничный/ 60 хлеб пшеничный/ 60 хлеб ржаной 70 70 5,32 0,56 41,3 141 109 ржаной 70 70 70 4,62 7,3 23,38 121 Всего на обед: Всего на обед: Забет вараны:				сливочное масло	1,2	1,2				
яблок с лимоном сахар 15 15 15 15 15 15 16 <td></td> <td></td> <td></td> <td>сметана</td> <td>15</td> <td>15</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>				сметана	15	15				
яблок с лимоном сахар 15 15 15 15 15 15 16 <td>509</td> <td>Компот из свежих</td> <td>200</td> <td>яблоки</td> <td>56</td> <td>50</td> <td>0,3</td> <td>0,2</td> <td>25,1</td> <td>103</td>	509	Компот из свежих	200	яблоки	56	50	0,3	0,2	25,1	103
Лимон		яблок с лимоном			15	15				
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 Всего на обед: 36,67 58,98 129,93 1029,3 Вторая неделя 11 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) ЗАВТРАК Вторая неделя 11 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) 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 5 5 5 6 6 9,4 44,46 226 7 6 7 6 7					16	16				
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 Всего на обед: 36,67 58,98 129,93 1029,3 Вторая неделя 11 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) ЗАВТРАК Вторая неделя 11 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) 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 5 5 5 6 6 9,4 44,46 226 7 6 7 6 7				вода	180	180				
109 ржаной 70 70 4,62 7,3 23,38 121 Всего на обед: 36,67 58,98 129,93 1029,3 Всего в день: 57,7 83,18 231,76 1676, Вторая неделя 11 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) ЗАВТРАК В обрание 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 5 85	108	Хлеб пшеничный/	60	хлеб пшеничный	70	70	5,32	0,56	41,3	141
Всего на обед: 36,67 58,98 129,93 1029,3 Всего в день: 57,7 83,18 231,76 1676, Вторая неделя 11 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) ЗАВТРАК В обрами 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 5 5 5 5 вода 85 85 85 85 85 85 85				хлеб ржаной		70				
Всего в день: 57,7 83,18 231,76 1676, Вторая неделя 11 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) ЗАВТРАК В 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 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 7 12 6 7 7 6 7 7 6 7 7 6 7 7 6 7 7 7 6 6 6 7 8 7 7 7 7 7 7 </td <td></td> <td>ш-</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>•</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>		ш-				•				
Вторая неделя 11 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) ЗАВТРАК В В В В В В В В В В В В В В В В В В В								-	-	
ЗАВТРАК В В В В В В В В В В В В В В В В В В В					1 ЛЕНЬ (ПЯТНИЦ	4)	37,	7 83,16	231,7	1070,0
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		ЗАВТРАК		= 10pm 10gm 11	,,=== (================================	,			T	T
237 Каша гречневая 180 крупа 69,1 69 10,26 9,4 44,46 226 рассыпчатая сливочное масло 5 5 5 5 5 вода 85 85 85 5 69,4 44,46 226			60	помидор	55	50	0,66	0	2,1	12
рассыпчатая сливочное масло 5 5 вода 85 85	237			i						
вода 85 85	<u> </u>			i • • •			,	7-	-,	1
		F						1	+	1
	388	Тефтели из говядины	100	мясо	67	49	10	3 10'	7	8 170 ₁

			хлеб пшеничный	9,4	9,4		<u> </u>		
				2,3	2,3	+			
			сливочное масло	14	14				
			вода	27	23	+			
			лук	21	12,5	+			
			масса пассированного лука		30	+			
			Соус молочный	23	23				
			молоко						
			вода	8	8				
			мука	1,2	1,2				
			caxap	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				
			caxap	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
]	Всего на завтрак :			29,91	25,81	92,96	626,5
	ОБЕД								
4	Салат из капусты белокочанной	100	капуста	106	84	1	10,1	9,6	136
	с морковью		морковь	13	10				
			caxap	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				
			caxap	1	1				
415	Макарон.изделия отварные	180	мак.изделия	61	61	3,54	6,04	32,4	198,1
			сливочное масло	8	8				
	-			109	109				

508	Компот из смеси	200	с/фрукты	25	30,5	0,5	0	27	110
	сухофруктов		caxap	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	121,8
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			caxap	13	13				
			Всего на обед:			37,63	36,72	159,55	1038,5
			Всего в день:			67,54	62,53	252,51	1665
			Вторая неделя 12 ДЕН	нь (СУББОТА)				
	ЗАВТРАК								
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
			caxap	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
			caxap	13	13				
		В	сего на завтрак:			25,75	21,91	103,6	621,8
	ОБЕД								
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				
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				
			caxap	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				ļ
			морковь	34	27				
			томат.пюре	10	10				1

			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				
			caxap	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
	Всего на обед:						36,83	113,22	815,8
	Всего в день:						53 5	8,74 2	16,82 1437,6