

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
Муниципального общеобразовательного учреждения "Инженерная школа города Комсомольска-на-Амуре"
2020/2021 учебный год(7-11 лет)**

№ тех. карты	Наименование блюда	масса порции	Наименование продуктов	количество в г.		пищевые ценности			энерг. ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)									
ЗАВТРАК									
262	Каша манная молочная	200	молоко	106	106	4,65	5,59	23,14	161,6
			крупа манная	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	2,9	2,7	15,9	79
			молоко	100	100				
			вода	120	120				
			сахар	10	10				
	Хлеб пшеничный/ с маслом	50 10	хлеб	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
105			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				
Всего на завтрак :						8,7983E+303	8,9345E+303	2,8559E+304	601,9
ОБЕД									
22	Салат из св. помидоров	80	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	12,5	морковь	12,5	10				
			лук	12	10				
			растительное масло	2,5	2,5				
			крупы	5	5				
			курица	18	12,5				
423	Рагу овощное	150	капуста	69	47	6,66	6,48	7,02	112
			масло растительное	5	5				
			картофель	54	40				
			морковь	25	20				
			лук	12	10				

			соус	37,5	37,5				
381	Биточек из говядины	80	мясо	93	68	17,8	17,5	14,3	181
			хлеб пшеничный	12	12				
			молоко или вода	18	18				
			мука	10	105				
			растительное масло	5	5				
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/	40	хлеб пшеничный	40	40	4,56	0,48	29,52	94
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	4,62	7,3	23,38	104
Всего на обед:						57,14	44,81	142,12	811
ПОЛДНИК									
	Печенье	50	печенье		50	1,7	2,9	27,2	138
	Сок фруктовый	200	сок		200	1	0,2	0,2	92
Всего полдник:									230
Всего в день:						8,7983E+303	8,9345E+303	2,8559E+304	1642,9
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)									
ЗАВТРАК									
106	Овощи порционные	50	огурец	55	50	0,55	0	1,75	7
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	19,7
			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 рисовая	45	45	4,14	7,25	38,8	158,1
			сливочное масло	6	6				
			вода	108	108				
494	Чай с лимоном	200	чай	50	50	0	0	15,2	61
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	15	15				
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 :						25,58	12,54	93,42	510,6
ОБЕД									
119	Икра свекольная	80	свекла свежая	96	75	1,3	10,8	6,8	104

			лук репчатый	21	18				
			томат	28	28				
			лимонная кислота	0,45	0,45				
			сахар	1,2	1,2				
			растительное масло	8	8				
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	200	говядина	114	71,4	17	16,8	5,1	255,6
			картофель	172,7	129,5				
			лук	19,9	17				
			сливочное масло	6	6				
			томат-паста	8	8				
			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/	40	хлеб пшеничный	40	40	4,56	0,48	29,52	94
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	4,62	7,3	23,38	104
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
Всего на обед:						29,43	40,43	94,82	752,9
ПОЛДНИК									
	Кекс творожный	50			50	5	11	34,9	208
	Кисломолочный напиток	200			200	3,8	5	8	100
Всего на полдник:									308
Всего в день:						55,01	52,97	188,24	1571,5
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)									
ЗАВТРАК									
319	Пудинг из творога запеченый	100	творог	76	75	20,7	19,7	31,7	258
	джем	50	крупа манная	7	7				
			яйцо	1/6 шт	7				
			сахар	7	7				
			сливочное масло	3	3				
			изюм	10,2	10				
			сухари	2,5	2,5				
			сметана	2,5	2,5				
			джем	50	50				
264	Каша пшеничная молочная	150	молоко	106	106	5,6	5,6	27,3	152,6
			крупа пшеничная	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
Всего на завтрак :						32,85	28,31	98,6	622,4
ОБЕД									
24	Салат из овощей	80	помидоры	40	34	1,1	7,2	3,5	66,4
			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				
404	Птица тушеная в соусе	100	куры I категории	160	100	17	16,8	5,1	170
436			морковь	4,3	2,9				
			СОУС		50				26,2
			молоко	38	38				
			вода	12,5	12,5				
			мука	2	2				
			сливочное масло	2	2				
			сахар	0,5	0,5				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69,1	69	4,92	6,8	12,57	181,9
			сливочное масло	5	5				
			вода	85	85				
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/	40	хлеб пшеничный	40	40	4,56	0,48	29,52	94
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	4,62	7,3	23,38	104
Всего на обед:						34,87	43,23	114,19	854,5
ПОЛДНИК									
	Булочка	50			50	4,8	1,1	28,1	114,2
	Кисломолочный напиток	150			150	3,8	5	8	75

			Всего полдник						<i>189,2</i>
Всего в день:					<i>67,72</i>	<i>71,54</i>	<i>212,79</i>	<i>1666,1</i>	
Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)									
ЗАВТРАК									
107	Овощи порционные	50	помидор свежий	59	50	0,55	0,1	1,9	11
395	Колбаса отварная	100	колбаса	103	100	10,4	20,9	0	186
454	соус	50	СОУС:		50	0,54	0,18	3,47	19,7
			мука	2,5	2,5				
			томат-паста	7,5	7,5				
			сливочное масло	2,5	2,5				
			вода	25	25				
291	Макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	51	51	6,78	8,1	34,84	144
			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/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Всего на завтрак :						23,02	30,88	78,81	559,2
ОБЕД									
61	Салат из моркови	80	морковь	70	56	1,9	10,1	5,9	81,6
	с зеленым горошком		зеленый горошек	62	40				
			растительное масло	10	10				
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	32	20	4,7	3,25	0	48,6
343	Рыба тушеная в томате	100	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	150	картофель	203,4	151,2	3,78	7,92	19,62	152,5
			сливочное масло	8	8				
			молоко	29	28				
511	Компот свежих ягод	200	ягоды	32	30	0,3	0,1	17,2	71
			сахар	14	14				
			вода	160	160				
108	Хлеб пшеничный/	40	хлеб пшеничный	40	40	4,56	0,48	29,52	94
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	4,62	7,3	23,38	104

Всего на обед:					<i>39,17</i>	<i>43,99</i>	<i>116,99</i>	<i>866,9</i>	
ПОЛДНИК									
	Печенье	50			50	1,7	2,9	27,2	138
	Сок фруктовый	200			200	1	0,2	0,2	92
						2,7	3,1	27,4	230
Всего в день:					<i>64,89</i>	<i>77,97</i>	<i>223,2</i>	<i>1656,1</i>	
Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)									
ЗАВТРАК									
107	Овощи порционные	50	огурец свежий	54	50	0,4	0	1,25	7
370	Плов с отварным мясом	200	мясо	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				
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				
Всего на завтрак :					<i>26,15</i>	<i>21,91</i>	<i>104,85</i>	<i>621,8</i>	
ОБЕД									
66	Салат картофельный с соленым огурцом	80	картофель	83	60	1,7	5,3	10,6	76,8
			лук	14	11				
			огурец соленый	20	13				
			морковь	14	11				
			растительное масло	5	5				
156	Суп картоф.с макарон.изделиями	250	макаронные изделия	10	10	2,55	5,85	13,9	186
404	с курицей		картофель	100	75				
			морковь	12,5	10				
			масло растительное	2,5	2,5				
			лук	12	10				
			куры I категории	20	12,5				
399	Оладьи из печени	80	печень говяжья	96	80	17,3	11,7	11,8	177,6
			морковь	15	11				
			яйцо	17	17				
			мука	17	17				
			масло сливочное	10,7	10,7				
418	Пюре из гороха	150	горох	90,9	89	17,5	0	34,92	186
			сливочное масло	4,5	4,5				
511	Компот с ягод	200	ягоды	32	30	0,3	0	20,1	71
			сахар	14	14				

			вода	160	160				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	40	40	4,56	0,48	29,52	94
109	ржаной	60	хлеб ржаной	50	50	4,62	7,3	23,38	104
Всего на обед:						48,53	30,63	144,22	895,4
ПОЛДНИК									
	Булочка	50			50	4,8	1,1	28,1	114,2
	Кисломолочная продукция	200			200	3,8	5	8	100
						8,6	6,1	36,1	214,2
Всего в день:						83,28	58,64	285,17	1731,4
Первая неделя 6 ДЕНЬ (Суббота)									
ЗАВТРАК									
293	Котлета куриная, соус	80/50	курица (филе)	122(60)	60(60)	17,44	13,9	17,3	254
			хлеб	15	15				
			молоко (вода)	20	20				
			масло растительное	5	5				
			сухари	8	8				
			СОУС:		50				
429	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69,1	69	4,92	6,8	12,57	161,9
			сливочное масло	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
Всего на завтрак :						34,12	27,9	83,77	752,2
ОБЕД									
22	Салат из св. помидоров	80	помидор	86	73	0,8	8,08	2,7	87,2
			растительное масло	8	8				
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	200	говядина	73,5	73	16,2	17,4	20,7	280
			картофель	164	123				
			лук	18,5	15				
			сливочное масло	7	7				
			томат-паста	7	7				
			огурцы соленые	20	18,5				
			мука	3	3				

507	Компот свежих фруктов	200	фрукты	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96
			сахар	14	14				
108	Хлеб пшеничный/	40	хлеб пшеничный	40	40	4,56	0,48	29,52	94
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	4,62	7,3	23,38	104
Всего на обед :						35,3	47,48	119,05	751,7
ПОЛДНИК									
	Печенье	50	печенье		50	1,7	2,9	27,2	138
	Молоко	200	молоко	200	200	5,8	5	9,6	106
						7,5	7,9	36,8	244
Всего в день:						76,92	83,28	239,62	1747,9
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)									
ЗАВТРАК									
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	271,2
			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				
Всего на завтрак :						19,75	32,35	101,68	776,5
ОБЕД									
119	Икра морковная	100	морковь	94	75	2,4	7,1	10,4	115
			лук репчатый	21	18				
			растительное масло	8	8				
			томат	28	28				
			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	20	морковь	12,5	10				
			лук	6	5				
			крупа	5	5				
			соленый огурец	16,75	16				
			растительное масло	4	4				
			куры I категории	32	20	4,7	3,25	0	48,6

372	Голубцы ленивые	80	говядина	56	40	8,5	8,3	4	98,4
442	с соусом	50	крупа рисовая	5	5				
			лук репчатый	7,2	6				
			сливочное масло	3	3				
			капуста	75	60				
			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	150	картофель	203,4	151,2	3,78	7,92	19,62	137,5
			молоко	29	28				
			сливочное масло	8	8				
507	Компот свежих фруктов	200	фрукты	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96
			сахар	14	14				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	40	40	4,56	0,48	29,52	94
109	ржаной	60	хлеб ржаной	50	50	4,62	7,3	23,38	104
Всего на обед :						31,86	45,1	127,96	861,5
ПОЛДНИК									
	Кекс	50			50	5	11	34,9	175
	Сок фруктовый	200			200	1	0,2	0,2	92
						6	11,2	35,1	267
Всего в день:						51,61	77,45	229,64	1905
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (вторник)									
ЗАВТРАК									
107	Овощи порционные	50	огурец свежий	53	50	0,55	0	1,75	10
293	Котлета куриная с соусом	80/50	макаронные изделия	50	143	21,8	17,4	21,6	254
			говядина (котлетное мясо)	129	95				
			лук репчатый	18	15				
			масло растительное	7	7				
			яйца	1/5 шт	8				
			масло сливочное	3	3				
			сухари	5	5				
	Макаронны отварные	150	СОУС:			0,77	5,3	1,69	57
			мука	1,3	1,3				
			сливочное масло	1,2	1,2				
			молоко	50	50				
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
Всего на завтрак :						27,07	31,35	64,92	574,3
ОБЕД									
25	Салат из сырых овощей	80	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		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	80	печень(мясо)	124(106,8)	71(88,7)	18	13,8	4,3	166
	по-строгановски		растительное масло	9	9				
			СОУС:		50				
			мука	1,2	1,2				
			сливочное масло	1,2	1,2				
			сметана	25	25				
429	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа	69,1	69	4,92	6,8	12,57	181,9
			сливочное масло	5	5				
			вода	85	85				
511	Компот свежих ягод	200	ягоды	32	30	0,3	0,1	17,2	71
			сахар	14	14				
			вода	160	160				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	40	40	4,56	0,48	29,52	94
109	ржаной	60	хлеб ржаной	50	50	4,62	7,3	23,38	104
Всего на обед:						40,5	42,08	105,88	848,47
ПОЛДНИК									
	Печенье	50			50	1,7	2,9	27,2	138
	Кисломолочный напиток	200			200	3,8	5	8	100
									238
Всего в день:						67,57	73,43	170,8	1660,77
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (среда)									
ЗАВТРАК									
341	Пудинг творожный запеченный	150/50	творог	114	112,5	20,7	19,7	31,7	287
	джем		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	3,6	3,3	25	114
			крупа	37,5	37,5				

			масло	10	10				
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	1,45	25,7	131
105	сыр	15	сыр	16	15	2,65	2,61	0	34,3
Всего на завтрак :						34,35	30,36	107,4	710,3
ОБЕД									
75	Салат из свежих помидоров	80	картофель	68,1	49	1,8	6,2	8,9	99
			лук	6	5				
			огурец соленый	30	24				
			горошек консерв.	26,2	17				
			растительное масло	6	6				
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	200	мясо	145,6	107,7	25,9	26,4	20,3	301
			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/	50	хлеб пшеничный	40	40	4,56	0,48	29,52	94
109	ржаной	60	хлеб ржаной	50	50	4,62	7,3	23,38	104
Всего на обед:						39,2	45,58	115,85	784,5
ПОЛДНИК									
	Булочка	50			50	4,8	1,1	28,1	114,2
	Кисломолочный напиток	200			200	3,8	5	8	100
Всего в день:						73,55	75,94	223,25	1709
Вторая неделя 10 ДЕНЬ (четверг)									
ЗАВТРАК									
107	Овощи порционные	50	помидор свежий	54	50	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	150	макаронные изделия	51	150	6,78	8,1	34,84	173,8
			сливочное масло	8	8				
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
Всего на завтрак :						20,73	23,9	87,03	584,3
ОБЕД									
55	Салат из свеклы с сыром	80	свекла	115	84	2,8	12,1	7,1	118,4
			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	150	картофель	109,8	72	4	10,7	17	150
			морковь	36	29				
			капуста белокачан.	64	50,4				
			масло растительное	7	7				
442			СОУС СМЕТАННЫЙ		50	0,8	55,3	1,69	57,6
			мука	1,2	1,2				
			сливочное масло	1,2	1,2				
			сметана	15	15				
509	Компот из свежих яблок с лимоном	200	яблоки	56	50	0,3	0,2	25,1	103
			сахар	15	15				
			лимон	16	16				
			вода	180	180				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	40	40	4,56	0,48	29,52	94
109	ржаной	60	хлеб ржаной	50	50	4,62	7,3	23,38	104
Всего на обед:						36,71	114,2	119,84	963,3
ПОЛДНИК									
	Творожник	50			50	5	11	34,9	208
	Сок фруктовый	200			200	1	0,2	0,2	92

									300
Всего в день:						57,44	138,1	206,87	1847,6
Вторая неделя 11 ДЕНЬ (пятница)									
ЗАВТРАК									
107	овощи порционные	50	помидор	55	50	0,66	0	2,1	12
237	Каша гречневая	150	крупа	69,1	69	4,92	6,8	12,57	181,9
	рассыпчатая		сливочное масло	5	5				
			вода	85	85				
379	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				
			Соус молочный		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	52
Всего на завтрак :						24,57	23,21	61,07	612,4
ОБЕД									
4	Салат из капусты белокочанной	80	капуста	106	84	1	10,1	9,6	108
	с морковью		морковь	13	10				
			сахар	5	5				
			кислота лимонная	0,1	0,1				
146	Суп картофельный	250/12,5	картофель	66,7	50	8,2	6,8	8,77	101,1
172	с клецками и курицей		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	48	30				
345	Котлета рыбная, соус	100/50	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	Макаронны отварные	150	крупа	51	51	3,54	6,04	32,4	198,1
			сливочное масло	6,5	6,5				
			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/	50	хлеб пшеничный	40	40	4,56	0,48	29,52	94
109	ржаной	60	хлеб ржаной	50	50	4,62	7,3	23,38	104
Всего на обед:						37,33	36,42	144,75	882,7
ПОЛДНИК									
	Печенье	50			50	1,7	2,9	27,2	138
	Кисломолочный напиток	200			200	3,8	5	8	100
						5,5	7,9	35,2	238
Всего в день:						67,24	62,23	237,71	1733,1
Вторая неделя 12 ДЕНЬ (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
			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				
Всего на завтрак :						25,75	21,91	103,6	621,8
ОБЕД									
61	Салат из моркови с зеленым горошком	80	морковь	70	56	1,52	8,08	4,72	81,6
			зеленый горошек	62	40				
			растительное масло	10	10				

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	200	Курица I категории потрошенная	225	82,1	9,85	10,28	11,35	177,14
			масло растительное	2	2				
			масса жареной птицы		55				
			картофель	122	91				
			морковь	24	19				
			томат. пюре	7	7				
			лук репчатый	13,5	11				
			масло растительное	4	4				
			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/	40	хлеб пшеничный	40	40	4,56	0,48	29,52	94
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	4,62	7,3	23,38	104
Всего на обед:						27,25	36,83	113,22	659,74
ПОЛДНИК									
	Кекс творожный	50	кекс		50	5	11	34,9	208
	Сок фруктовый	200	сок	200	200	1	0,2	0,2	92
						6	11,2	35,1	300
Всего в день:						61,9	59,63	205,82	1795,1