Утверждено:
Генеральный директор
ООО «Магия вкуса»
_____М.Г.Сыскова

Согласовано:
Директор
МАОУ Горьковской СОШ
_____О. В. Левченко

ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 12 ЛЕТ и СТАРШЕ (осенне-весенний сезон)

Тюмень 2023 год

ПРИМЕРНОЕ 20- ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК,ОБЕД для детей с 12 лет и старше(сезон осень, зима, весна)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по соли и специям.

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			**570**	**22,04**	**22,38**	**94,49**	**680,18**	
Каша пшено-кукурузная с медом и клубникой			**220**	**1,31**	**8,32**	**35,82**	**232,72**	**ТТК 1**
крупа пшено	12,00	12,00						
крупа кукурузная	30,00	30,00						
мед	10,00	11,00						
масло сливочное	6,00	6,00						
сахар -песок	4,00	4,00						
клубника с/м	11,00	11,00						
молоко питьевое	150,15	143,00						
вода питьвая	52,80	52,80						
крахмал кукурузный	0,85	0,85						
соль йодированная	0,20	0,20						
Сырники творожные с ягодным соусом			**150**	**16,95**	**13,43**	**31,36**	**316,45**	**ТТК 2**
творог	80,85	77,00	**100**	**16,64**	**13,34**	**26,74**	**297,03**	
сахар-песок	2,00	2,00						
соль йодированная	0,33	0,33						
мука пшеничная	8,00	8,00						
яйцо куриное	11,00	11,00						
ванилин	0,50	0,50						
крупа манная	16,00	16,00						

масса п/ф		***114,83***						
мука пшеничная на подпыл	*4,00*	4,00						
масло растительное	*5,00*	5,00						
Соус "Ягодный"			**50**	**0,31**	**0,09**	**4,62**	**19,42**	
смородина с/м	18,00	18,00						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар песок	1,00	1,00						
крахмал кукурузный	0,75	0,75						
или								
Сырники творожные промышленного производства с ягодным соусом			**150**	**16,95**	**13,43**	**31,36**	**316,45**	
Напиток "Манго -абрикос"			**200**	**0,26**	**0,07**	**3,99**	**19,25**	**№ 631-2004**
абрикос с/м	20,00	20,00						
сахар песок	8,00	8,00						
манго с/м	10,00	10,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный			**44**	**3,52**	**0,56**	**23,32**	**111,76**	
Обед			**865**	**30,69**	**33,79**	**128,05**	**995,15**	
Овощной салат с кус-кусом			**100**	**1,66**	**7,43**	**13,36**	**137,85**	**ТТК**
томаты свежие грунтовые	36,75	35,00						
томаты свежие парниковые	35,70							
капуста белокачанная	43,75	35,00						
или пекинская капуста	47,25	35,00						
крупа кус-кус	7,00	7,00						
масса отварного кус-кус		***21***						
соус медово-лимонный:		***10***						
масло растительное	7,00	7,00						
мед	1,60	1,60						

лимон	3,50	3,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Борщ с птицей и сметаной			**250**	**8,34**	**2,08**	**22,98**	**173,05**	**№169-2006**
грудка куринная	18,40	13,63						
масса отварного мяса		***11,36***						
картофель 01.09-31.10	17,73	13,33						
картофель 01.11-31.12	19,06							
картофель 01.01-29.02	20,53							
картофель 01.03	22,26							
капуста белокочанная свежая	26,99	21,59						
свекла - до 01.01 - 20%	42,61	34,09						
с 01.01 - 25%	45,34	34,09						
морковь до 01.01.-20%	15,63	12,50						
с 01.01 - 25%	16,63	12,50						
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,00	5,00						
лук репчатый	14,88	12,50						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло сливочное 72,5%	7,00	7,00						
или масло растительное	7,00	7,00						
сметана	4,00	4,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
сахар песок	1,75	1,75						
Митболл в овсяной панировке			**100**	**13,08**	**19,76**	**21,87**	**373,10**	
Фарш домашний:								
филе бедра	14,97	13,61						
говядина	14,97	13,61						

свинина	17,15	16,33						
яйцо куриное	2,45	2,45						
лук репчатый	19,43	16,33						
масса пассерованного лука		***8,17***						
фарш п/ф		***54,17***						
хлеб тостовый	9,20	9,20						
вода для замачивания хлеба	7,77	7,77						
масло растительное	5,55	5,55						
лук репчатый	52,88	44,44						
лук пассированнный		***22,22***						
сухари панировочные	3,00	3,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
картофель 01.09-31.10	16,32	12,27						
картофель 01.11-31.12	17,55							
картофель 01.01-29.02	18,90							
картофель 01.03	20,49							
масса п/ф		***101,26***						
хлопья овсяные	10,00	10,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
яйцо для панировки	10,00	10,00						
масса п/ф с панировкой		**126,26**						
масло растительное для смазки листа	3,00	3,00						
Картофельное пюре			**180**	**4,63**	**3,76**	**42,93**	**194,69**	**№ 520-2004**
картофель 01.09-31.10	219,45	165,00						
картофель 01.11-31.12	235,95							
картофель 01.01-29.02	254,10							

картофель 01.03	275,55							
соль йодированая	0,50	0,50						
масло сливочное	5,00	5,00						
молоко питьевое	27,00	27,00						
Напиток "Витаминный" сухофрукты			**200**	**0,18**	**0,00**	**9,01**	**30,68**	
сухофрукты	20,00	20,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	13,00	13,00	**13**	**1,04**	**0,48**	**6,24**	**29,90**	
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный			**22**	**1,76**	**0,28**	**11,66**	**55,88**	
Итого:			**1435**	**52,73**	**56,17**	**222,54**	**1675,33**	

2 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			**606**	**22,28**	**21,86**	**94,11**	**646,54**	
Паста с курицей и сулугуни			**200**	**16,65**	**15,64**	**48,88**	**400,70**	ТТК
Паста:				**16,03**	**15,62**	**45,71**	**383,78**	
филе куриное	38,50	35,00						
макароны	65,00	65,00						
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	26,60	20,00						
лук репчатый	23,80	20,00						
масло растительное	15,00	15,00						
или масло сливочное	15,00	15,00						
сыр сулугуни	25,25	25,00						
соус для пасты помадоро:			***50***	**0,62**	**0,02**	**3,17**	**16,92**	

томаты с/м	27,00	27,00						
вода питьевая	23,50	23,50						
соль йодированная	1,00	1,00						
сахар-песок	0,50	0,50						
орегано	0,20	0,20						
базилик сущеный	0,10	0,10						
чеснок	1,20	1,00						
Гранола с манго и персиком			**180**	**3,28**	**5,14**	**23,47**	**148,36**	
персик с/м	24,00	20,00						
манго с/м	24,00	20,00						
гранола :		***20,00***						
хлопья овсяные	13,33	13,33						
сахарный сироп:		***10,00***						
сахар -песок	8,00	8,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
печенье	15,00	15,00						
снежок	120,00	120,00						
Напиток клубничный			**200**	**0,27**	**0,12**	**9,28**	**37,68**	**№ 631-2004**
клубника с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"			**26**	**2,08**	**0,96**	**12,48**	**59,80**	
Обед			**844**	**31,40**	**30,66**	**140,18**	**958,10**	
Закуска из свежих огурцов			**100**	**0,98**	**0,11**	**8,65**	**25,28**	
огурцы свежие грунтовые	105,00	100,00						
огурцы свежие парниковые	102,00							
чеснок	1,54	1,20						
соль йодированная	0,30	0,30						
сахар-песок	1,20	1,20						
зелень	2,50	2,00						

Суп картофельный с крупой			**250**	**7,04**	**14,20**	**29,95**	**328,23**	**№204-2006**
грудка куринная	18,40	13,63						
масса отварного мяса		***11,36***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	75,56	56,81						
01.11.-31.12. -30%	81,24	56,81						
01.01-29.02 - 35%	87,49	56,81						
01.03. - 40%	94,87	56,81						
морковь до 01.01 -20%	25,56	20,45						
морковь от 01.01-25%	27,20	20,45						
лук репчатый	18,92	15,90						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода	200,00	200,00						
крупа рисовая	7,00	7,00						
масло сливочное 72,5%	4,00	4,00						
или масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
сметана 15%	5,00	5,00						
Гречка по-купечески			**220**	**17,16**	**14,31**	**57,15**	**386,41**	
крупа гречневая	53,00	53,00						
фарш домашний:		***54,00***						
говядина	19,80	18,00						
свинина	18,90	18,00						
филе бедра	19,80	18,00						
морковь до 01.01.-25%	27,50	22,00						
с 01.01 - 33%	29,26							
лук репчатый	24,78	21,00						
соль йодированная	0,20	0,20						

масло растительное	6,00	6,00						
или масло сливочное	5,00	5,00						
соус для пасты помадоро:			***50***					
томаты с/м	27,00	27,00						
вода питьевая	23,50	23,50						
соль йодированная	1,00	1,00						
сахар	0,50	0,50						
орегано	0,20	0,20						
базилик сущеный	0,10	0,10						
чеснок	1,20	1,00						
Чай витаминный с облепихой			**200**	**0,30**	**0,48**	**6,51**	**31,96**	
чай черный	1,00	1,00						
сахар-песок	8,00	8,00						
облепиха с/м	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	**26**	**2,08**	**0,96**	**12,48**	**59,80**	
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	48,00	48,00	**48**	**3,84**	**0,60**	**25,44**	**126,42**	
Итого:			**1450**	**53,68**	**52,52**	**234,29**	**1604,64**	

3 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			**562**	**21,37**	**22,45**	**96,57**	**653,27**	
Сырный крем-суп с гренками			**260**	**12,97**	**13,94**	**25,17**	**378,02**	
лук репчатый	17,85	15,00						
морковь до 01.01.-25%	41,25	33,00						

с 01.01 - 33%	43,89	55,00						
орегано сушеный	1,00	1,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
молоко питьевое	60,00	60,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
картофель 01.09-31.10	93,10	70,00						
картофель 01.11-31.12	100,10							
картофель 01.01-29.02	107,80							
картофель 01.03	116,90							
вода питьевая	150,00	150,00						
сыр плавленый	40,80	40,00						
чеснок	1,00	1,00						
масло растильное	10,00	10,00						
или масло сливочное	10,00	10,00						
Гренки:		***10***						
хлеб тостовый	16,00	10,00						
чесночное масло:		***2***						
масло растительное	2,00	2,00						
чеснок	0,60	0,50						
Ситник с инжиром			**50**	**4,08**	**6,51**	**37,94**	**118,47**	
тесто слоеное	60,00	60,00						
инжир с/м	20,00	20,00						
сахар-песок	4,00	4,00						
мука пшеничная на подпыл	2,00	2,00						
масса п/ф		***75,00***						
сахарная пудра	3,00	3,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00						

		или						
Ситник с инжиром			**50**	**1,02**	**6,51**	**37,94**	**100,27**	
Напиток "Смородина-яблоко"			**200**	**0,16**	**0,08**	**8,50**	**37,18**	**№ 631-2004**
смородина с/м	20,00	20,00						
яблоко с/м	10,00	10,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	**52**	**4,16**	**1,92**	**24,96**	**119,60**	
Обед			**894**	**32,59**	**32,06**	**132,14**	**905,41**	
Салат с томатами и гренками			**100**	**2,05**	**0,43**	**12,71**	**47,66**	
томаты свежие грунтовые	78,75	75,00						
томаты свежие парниковые	76,50							
Гренки чесночные:		***10***						
хлеб тостовый	16,00	10,00						
масло чесночное:	3,00	3,00						
масло растительное	2,70	2,70						
чеснок	0,50	0,39						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло растительное	7,00	7,00						
Щи "Невские"			**250**	**9,51**	**9,63**	**21,40**	**150,63**	
говядина 1 категории	15,27	14,54						
масса отварного мяса		***9,09***						
капуста квашенная	44,32	34,09						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	45,34	34,09						

01.11.-31.12. -30%	48,75	34,09						
01.01-29.02 - 35%	52,50	34,09						
01.03. - 40%	56,93	34,09						
морковь до 01.01.-20%	21,31	17,05						
с 01.01 - 25%	22,68	17,05						
томатная паста	11,36	11,36						
мак	0,10	0,10						
лук репчатый	13,52	11,36						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
Фрикассе из курицы			**100**	**12,03**	**12,03**	**7,63**	**195,14**	
филе куринное	60,5	55,00		**10,07**	**8,19**	**2,72**	**130,07**	
или филе куриного бедра	60,5	55,00						
масло растительное	6,0	6,00						
лук репчатый	13,2	11,11						
морковь с/м	11,00	11,00						
кабачок с/м	11,00	11,00						
лук зеленый	2,00	2,00						
Соус бешамель :			***50***	**2,0**	**3,8**	**4,9**	**65,1**	
молоко питьевое	61,20	60,00						
масло сливочное	4,00	4,00						
мука пшеничная	4,25	4,25						
соль йдированная	0,50	0,50						
сахар -песок	0,25	0,25						

брокколи с/м	2,20	2,00						
чеснок	0,33	0,25						
Кус-кус			**180**	**3,61**	**5,65**	**43,69**	**254,83**	
кус-кус	67,00	67,00						
вода питьевая	167,50	167,50						
масло сливочное	3,60	3,60						
соль йдированная	1,20	1,20						
Напиток клубничный			**200**	**0,27**	**0,12**	**9,28**	**37,68**	**№ 631-2004**
клубника с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	36,00	36,00	**36**	**2,88**	**0,46**	**19,08**	**90,00**	
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	**28**	**2,24**	**0,33**	**13,44**	**64,40**	
Итого:			**1456**	**53,96**	**54,51**	**228,71**	**1558,68**	

4 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			**648**	**23,43**	**24,15**	**94,06**	**711,97**	
Салат "Коул-слоул"			**100**	**1,41**	**10,37**	**6,68**	**122,25**	
капуста белокачанная	56,25	45,00						
или капуста пекинская	60,75							
морковь до 01.01.-25%	41,25	33,00						
с 01.01 - 33%	43,89							
яблоки свежие	18,08	16,00						
мак	0,50	0,50						

масло растительное	5,00	5,00						
лимон	9,00	9,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
сахар-песок	0,50	0,50						
кунжутное масло	2,00	2,00						
Булгур отварной			**180**	**7,96**	**5,29**	**37,82**	**248,99**	
булгур	66,00	66,00						
лук репчатый	33,98	28,80						
вода питьевая	237,60	237,60						
масло сливочное	7,30	7,30						
соль йодированная	0,60	0,60						
Рыбный фишболл			**100**	**11,67**	**5,12**	**22,46**	**195,74**	
минтай с/м	113,32	66,66						
или филе минтая	106,66							
лук репчатый	29,75	25,00						
масса пассерованного лука		*13,80*						
хлеб пшеничный (тостовый)	16,66	16,66						
молоко питьевое	5,83	5,83						
соль йодированная	0,27	0,20						
рис круглозерый	7,22	7,22						
масса отварного риса		18,05						
яйцо	8,88	8,88						
масса п/ф		***121,00***						
сухари панировочные	5,00	5,00						
масса п/ф в панировке		***126,00***						
масло растительное для смазки	2,00	2,00						
Соус красный с овощами :			**50**	**0,77**	**3,08**	**6,54**	**56,61**	
лук репчатый	5,95	5,00						

морковь до 01.01.-25%	12,50	10,00						
с 01.01 - 33%	13,30							
масло растительное	3,25	3,25						
томатная паста	7,50	7,50						
мука пшеничная	3,50	3,50						
вода питьевая	50,00	50,00						
соль йодированная	0,10	0,10						
сахар-песок	1,25	1,25						
Напиток виноградный			**200**	**0,18**	**0,06**	**11,02**	**43,38**	**№ 631-2004**
виноград с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	**18**	**1,44**	**0,23**	**9,54**	**45,00**	
Обед			**826**	**30,29**	**33,78**	**133,37**	**951,24**	
Салат из капусты с томатом			**100**	**1,78**	**10,75**	**8,56**	**137,20**	
томаты свежие грунтовые	42,00	40,00						
томатв свежие парниковые	40,80							
капуста белокачанная	75,00	60,00						
или пекинская капуста	81,00	60,00						
масло растительное	7,00	7,00						
Соевый соус с/п		***10***						
Соевый соус	4,00	4,00						
сахар-песок	2,00	2,00						
вода питьевая	4,00	4,00						
Суп -лапша с птицей			**250**	**12,22**	**9,06**	**47,01**	**232,13**	**№692-2004**
грудка куринная	18,40	13,63						
масса отварного мяса		***11,36***						
макаронные изделия	11,36	11,36						

морковь до 01.01.-20%	14,20	11,36						
с 01.01 - 25%	15,11	11,36						
лук репчатый	10,82	9,09						
масло растительное	4,54	4,54						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	80,09	60,22						
01.11.-31.12. -30%	86,11	60,22						
01.01-29.02 - 35%	92,74	60,22						
01.03 - 40%	100,57	60,22						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода	205,00	205,00						
Плов с мясом			**230**	**12,29**	**13,41**	**46,04**	**438,43**	**№601-2006**
говядина 1 категории	77,28	73,60						
или свинина	67,62	64,40						
или филе куриное	63,25	57,50						
масса тушеного мяса		***46,00***						
крупа рис пропаренный	67,00	67,00						
вода питьевая	172,00	172,00						
соль йодированная	1,86	1,86						
морковь до 01.01.-20%	28,75	23,00						
с 01.01 - 25%	30,59	23,00						
лук репчатый	61,59	51,76						
зира	0,50	0,50						
масло растительное	5,00	5,00						
Напиток "Витаминный" из шиповника			**200**	**0,32**	**0,00**	**8,78**	**34,08**	**№388-2011**
плоды шиповника	13,00	13,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	**18**	**1,44**	**0,23**	**9,54**	**45,00**	

Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	**28**	**2,24**	**0,33**	**13,44**	**64,40**	
Итого:			**1474**	**53,72**	**57,93**	**227,43**	**1663,21**	

5 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			**628**	**23,40**	**24,15**	**99,53**	**708,05**	
Свежий салат из моркови и яблок			**100**	**1,46**	**6,28**	**13,13**	**114,76**	
капуста белокачанная	41,68	33,34						
или капуста пекинская	45,01							
морковь до 01.01.-25%	20,83	16,66						
с 01.01 - 33%	22,16							
кунжут	1,60	1,60						
яблоки свежие	38,42	34,00						
соус медово-лимонный:		***15***						
масло растительное	8,00	8,00						
мед	2,40	2,40						
лимон	5,25	5,25						
соль йодированная	0,20	0,20						
Крылья куринные барбекю			**100**	**15,92**	**11,24**	**24,47**	**281,36**	
крылья куринные	151,80	138,00		**15,36**	**9,18**	**13,69**	**239,04**	
масло растительное	2,22	2,22						
чеснок	1,41	1,10						
соевый соус с/п:		***10,00***						
соевый соус концентрат	5,00	5,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
вода питьевая	5,00	5,00						
Соус барбекю:			**30**	**0,56**	**2,06**	**10,78**	**37,99**	

яблоко с/м	10,00	10,00						
вода питьевая	6,00	6,00						
томатная паста	3,00	3,00						
паприка	0,30	0,30						
паприка копченая	0,30	0,30						
лук репчатый	3,00	3,00						
чеснок	0,77	0,60						
масло растительное	2,00	2,00						
масло сливочное	1,00	1,00						
лимон	3,42	3,00						
соевый соус с/п:		***6,00***						
соевый соус концентрат	3,00	3,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
вода питьевая	3,00	3,00						
Картофель по -деревенски			**180**	**4,32**	**6,33**	**46,23**	**240,52**	
картофель 01.09-31.10	359,10	270,00						
картофель 01.11-31.12	386,10							
картофель 01.01-29.02	415,80							
картофель 01.03	450,90							
соль йодированая	0,70	0,70						
тимьян	0,55	0,55						
розмарин	0,55	0,55						
масло чесночное:		***6***						
чеснок	1,66	1,30						
масло растительное	6,00	6,00						
Чай с чебрецом			**200**	**0,26**	**0,07**	**6,16**	**26,41**	
чай черный	2,00	2,00						
сахар-песок	8,00	8,00						
чебрец	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	**18**	**1,44**	**0,23**	**9,54**	**45,00**	

Обед			876	32,53	30,70	136,49	950,10	
Салат из стручковой фасоли			**100**	**2,81**	**4,33**	**8,30**	**74,28**	
фасоль стручковая	70,35	67,00						
морковь до 01.01.-25%	33,75	27,00						
с 01.01 - 33%	35,91							
лук зеленый	2,00	2,00						
масло растительное	2,00	2,00						
соевый соус	1,00	1,00						
кунжут	1,00	1,00						
вода питьевая	2,00	2,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
Рассольник Ленинградский со сметаной			**250**	**8,08**	**11,40**	**41,37**	**334,19**	**№195-2006**
грудка куринная	18,40	13,63						
масса отварного мяса		***11,36***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	68,00	51,13						
01.11.-31.12. -30%	73,12	51,13						
01.01-29.02 - 35%	78,74	51,13						
01.03 - 40%	85,39	51,13						
крупа перловая	9,09	9,09						
морковь до 01.01.-20%	14,20	11,36						
с 01.01 - 25%	15,11	11,36						
лук репчатый	10,71	9,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	21,58	11,36						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						

вода	205,00	205,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
Картофельное пюре			**180**	**4,63**	**3,76**	**42,93**	**194,69**	**№ 520-2004**
картофель 01.09-31.10	219,45	165,00						
картофель 01.11-31.12	235,95							
картофель 01.01-29.02	254,10							
картофель 01.03	275,55							
соль йодированая	0,50	0,50						
масло сливочное	5,00	5,00						
молоко питьевое	27,00	27,00						
Венгерский гуляш			**100**	**13,17**	**10,57**	**12,41**	**200,36**	
свинина	69,30	63,00						
или говядина	75,60	72,00						
масса тушеного мяса		***45,00***						
масло растительное	5,00	5,00						
лук репчатый	23,80	20,00						
морковь до 01.01.-25%	37,50	30,00						
с 01.01 - 33%	39,90							
перец с/м	15,00	15,00						
кабачок с/м	25,00	25,00						
чеснок	1,28	1,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
томатная паста	10,00	10,00						
вода питьевая	350,00	350,00						
паприка сушеная	1,00	1,00						

соль йодированная	0,50	0,50						
лук зеленый	3,00	3,00						
Напиток из смородины			**200**	**0,16**	**0,08**	**8,50**	**37,18**	**№ 631-2004**
смородина с/м	25,00	25,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	**18**	**1,44**	**0,23**	**9,54**	**45,00**	
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	**28**	**2,24**	**0,33**	**13,44**	**64,40**	
Итого:			**1504**	**55,93**	**54,85**	**236,02**	**1658,15**	
Итого за 5 дней			**7319,00**	**270,02**	**275,98**	**1148,99**	**8160,01**	
Средняя за 1 день			**1463,8**	**54,00**	**55,20**	**229,80**	**1632,00**	

6 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			**596**	**21,39**	**21,86**	**92,69**	**666,44**	
Овсяная каша с манго			**220**	**2,13**	**7,39**	**40,52**	**256,47**	**ТТК 1**
хлопья овсяные	38,50	38,50						
масло сливочное	2,20	2,20						
манго с/м	8,80	8,80						
мед	5,50	5,50						
сахар-песок	3,00	3,00						
молоко питьевое	138,60	132,00						
вода питьвая	55,00	55,00						
крахмал кукурузный	0,50	0,50						
соль йодированная	2,00	2,00						
Сырники творожные со соусом ягодным			**150**	**16,98**	**13,45**	**31,40**	**316,09**	**ТТК 2**

творог	80,85	77,00	**100**	**16,64**	**13,34**	**26,74**	**297,03**	
сахар	2,00	2,00						
соль йодированная	0,33	0,33						
мука пшеничная	8,00	8,00						
яйцо куриное	11,00	11,00						
крупа манная	16,00	16,00						
масса п/ф		***114,33***						
мука пшеничная на подпыл	*4,00*	4,00						
масло растительное	*5,00*	5,00						
Соус "Ягодный"			**50**	**0,34**	**0,11**	**4,66**	**19,06**	
клубника с/м	18,00	18,00						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар песок	1,50	1,50						
крахмал кукурузный	0,75	0,75						
или								
Сырники творожные промышленного производства с ягодным соусом			**150**	**16,98**	**13,45**	**31,40**	**316,09**	
Напиток сливовый			**200**	**0,20**	**0,06**	**8,29**	**34,08**	**№ 631-2004**
слива с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	**26**	**2,08**	**0,96**	**12,48**	**59,80**	
Обед			**876**	**30,00**	**33,40**	**128,74**	**932,30**	
Салат "Витаминка"			**100**	**0,84**	**7,02**	**4,32**	**84,48**	
огурцы свежие грунтовые	36,75	35,00						
огурцы свежие парниковые	35,70							
морковь до 01.01.-25%	43,75	35,00						
с 01.01 - 33%	46,55							
яблоки свежие	22,60	20,00						

лук зеленый	2,00	2,00						
соус медово-лимонный:		***5***						
масло растительное	5,00	5,00						
мед	1,60	1,60						
лимон	3,50	3,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Уха рыбацкая			**250**	**4,98**	**8,18**	**24,58**	**190,13**	**№113-2006**
горбуша с/м с/г(филе без кожи и костей)	68,16	48,00						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	64,80	48,00						
масса готовой рыбы		**40,00**						
картофель - 01.09-31.10 - 25%	75,56	56,81						
01.11-31.12 - 30%	81,24	56,81						
01.01-29.02 - 35%	87,49	56,81						
01.03 - 40%	94,87	56,81						
лук репчатый	16,22	13,63						
морковь до 01.01	21,30	17,04						
морковь с 01.01	22,66	17,04						
лавровый лист	0,01	0,01						
соль йодированная	0,30	0,30						
масло сливочное 72,5%	7,00	7,00						
или масло растительное	7,00	7,00						
Крылья куринные барбекю			**100**	**15,92**	**11,24**	**24,47**	**281,36**	
крылья куринные	151,80	138,00		**15,36**	**9,18**	**13,69**	**239,04**	
масло растительное	2,22	2,22						
чеснок	1,41	1,10						
соевый соус с/п:		***10,00***						
соевый соус концентрат	5,00	5,00						

сахар-песок	1,00	1,00						
вода питьевая	5,00	5,00						
Соус барбекю:			**30**	**0,56**	**2,06**	**10,78**	**37,99**	
яблоко с/м	10,00	10,00						
вода питьевая	6,00	6,00						
томатная паста	3,00	3,00						
паприка	0,30	0,30						
паприка копченая	0,30	0,30						
лук репчатый	3,00	3,00						
чеснок	0,77	0,60						
масло растительное	2,00	2,00						
масло сливочное	1,00	1,00						
лимон	3,42	3,00						
соевый соус с/п:		***6,00***						
соевый соус концентрат	3,00	3,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
вода питьевая	3,00	3,00						
Картофель по -деревенски			**180**	**4,32**	**6,33**	**46,23**	**240,52**	
картофель 01.09-31.10	359,10	270,00						
картофель 01.11-31.12	386,10							
картофель 01.01-29.02	415,80							
картофель 01.03	450,90							
соль йодированая	0,70	0,70						
тимьян	0,55	0,55						
розмарин	0,55	0,55						
масло чесночное:		***6***						
чеснок	1,66	1,30						
масло растительное	6,00	6,00						

Чай с чебрецом			**200**	**0,26**	**0,07**	**6,16**	**26,41**	
чай черный	1,00	1,00						
сахар-песок	8,00	8,00						
чебрец	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	**18**	**1,44**	**0,23**	**9,54**	**45,00**	
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	**28**	**2,24**	**0,33**	**13,44**	**64,40**	
Итого:			**1472**	**51,39**	**55,26**	**221,43**	**1598,74**	

7 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			**696**	**22,25**	**22,22**	**99,49**	**706,19**	
Гранола с ягодным соусом			**180**	**3,41**	**4,08**	**20,31**	**126,14**	
виноград с/м	24,00	20,00						
клубника с/м	12,00	10,00						
слива с/м	12,00	10,00						
гранола :		***20,00***						
хлопья овсяные	13,33	13,33						
сахарный сироп:		***10,00***						
сахар -песок	8,00	8,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
печенье	15,00	15,00						
снежок	120,00	120,00						
Фрикассе из курицы			**100**	**12,03**	**12,03**	**7,63**	**201,14**	
филе куринное	60,5	55,00		**10,07**	**8,19**	**2,72**	**136,07**	

или филе куриного бедра	60,5	55,00						
масло растительное	6,0	6,00						
лук репчатый	13,2	11,11						
морковь с/м	11,00	11,00						
кабачок с/м	11,00	11,00						
лук зеленый	2,00	2,00						
Соус бешамель :			***50***	**2,0**	**3,8**	**4,9**	**65,1**	
молоко питьевое	61,20	60,00						
масло сливочное	4,00	4,00						
мука пшеничная	4,25	4,25						
соль йдированная	0,50	0,50						
сахар -песок	0,25	0,25						
брокколи с/м	2,20	2,00						
чеснок	0,33	0,25						
Кус-кус			**180**	**3,61**	**5,65**	**43,69**	**254,83**	
кус-кус	67,00	67,00						
вода питьевая	167,50	167,50						
масло сливочное	3,60	3,60						
соль йдированная	1,20	1,20						
или								
Рис отварной			**180**	**3,15**	**5,84**	**49,52**	**257,96**	**№ 511-2004**
крупа рисовая	55,00	67,00						
вода питьевая	137,50	137,50						
масло сливочное	5,00	6,00						
соль йдированная	1,00	1,20						
Напиток "Витаминный" из шиповника			**200**	**0,32**	**0,00**	**8,78**	**34,08**	**ТТК**
плоды шиповника	13,00	13,00						
сахар песок	8,00	8,00						

вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	36,00	36,00	**36,00**	**2,88**	**0,46**	**19,08**	**90,00**	
Обед			**815**	**30,25**	**32,15**	**128,56**	**954,26**	
Салат "Коул-слоул"			**100**	**1,41**	**10,37**	**6,68**	**122,25**	
капуста белокачанная	56,25	45,00						
или капуста пекинская	60,75							
морковь до 01.01.-25%	41,25	33,00						
с 01.01 - 33%	43,89							
яблоки свежие	18,08	16,00						
мак	0,50	0,50						
масло растительное	5,00	5,00						
лимон	9,00	9,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
сахар-песок	0,50	0,50						
кунжутное масло	2,00	2,00						
Сырный суп на курином бульоне с гренками			**250**	**14,04**	**12,17**	**29,27**	**343,34**	
лук репчатый	17,85	15,00						
морковь до 01.01.-25%	37,50	30,00						
с 01.01 - 33%	39,90							
орегано сушеный	1,00	1,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
молоко питьевое	55,00	55,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
картофель 01.09-31.10	79,80	60,00						
картофель 01.11-31.12	85,80							
картофель 01.01-29.02	92,40							

картофель 01.03	100,20							
бульон куриный	150,00	150,00						
сыр плавленый	30,60	30,00						
чеснок	1,00	1,00						
масло растильное	10,00	10,00						
или масло сливочное	10,00	10,00						
Гренки:		***10***						
хлеб тостовый	16,00	10,00						
чесночное масло:		***2***						
масло растительное	2,00	2,00						
чеснок	0,60	0,50						
Жаркое по-домашнему			**230**	**11,82**	**8,85**	**65,70**	**372,21**	**№590-2004**
грудка куриная (филе без кожи и костей)	77,63	57,50						
масса тушеного мяса		***46,00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	214,13	161,00						
01.11.-31.12. -30%	230,23	161,00						
01.01-29.02 - 35%	247,62	161,00						
01.03 - 40%	268,87	161,00						
лук репчатый	13,69	11,50						
морковь до 01.01.-20%	34,50	27,60						
морковь с 01.01.-25%	36,71	27,60						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	11,50	11,50						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	70,00	70,00						

Чай"Витаминнизированный"			**200**	**0,18**	**0,00**	**9,01**	**30,68**	
чай черный	1,00	1,00						
смородина с/м	6,00	6,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	13,00	13,00	**13**	**1,04**	**0,48**	**6,24**	**29,90**	
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный			**22**	**1,76**	**0,28**	**11,66**	**55,88**	
Итого:			**1511**	**52,50**	**54,37**	**228,05**	**1660,45**	

8 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			**568**	**22,33**	**22,80**	**91,05**	**670,53**	
Ситник с инжиром			**50**	**4,08**	**6,51**	**37,94**	**118,47**	
тесто слоеное	60,00	60,00						
инжир с/м	20,00	20,00						
сахар-песок	4,00	4,00						
мука пшеничная на подпыл	2,00	2,00						
масса п/ф		***75,00***						
сахарная пудра	3,00	3,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00						
или								
Ситник с инжиром			**50**	**1,02**	**6,51**	**37,94**	**100,27**	
Скрембл с курицей и моцареллой на тосте			**200**	**15,02**	**11,02**	**28,18**	**398,70**	

яйцо куриное	120,00	120,00						
филе куриное	36,30	33,00						
кабачок с/м	27,00	27,00						
фасоль стучковая	33,00	33,00						
хлеб тостовый	42,00	40,00						
лук зеленый	3,57	3,00						
кунжут белый	0,60	0,60						
кунжут черный	0,60	0,60						
масло растительное	12,00	12,00						
или масло сливочное	12,00	12,00						
соевый соус с/п:		***6,00***						
соевый соус концентрат	3,00	3,00						
сахар-песок	0,80	0,80						
вода питьевая	3,30	3,30						
сахарный сироп:		***10,00***						
сахар -песок	8,00	8,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
Салат из капусты со свеклой			**100**	**1,61**	**5,04**	**6,38**	**77,68**	
капуста белокачанная	81,25	65,00						
или пекинская капуста	87,75	65,00						
свекла	12,50	10,00						
свекла	13,50							
морковь до 01.01.-25%	18,75	15,00						
с 01.01 - 33%	19,95							
лук репчатый	5,90	5,00						
масло растительное	5,00	5,00						

соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	0,20	0,20						
зелень	1,35	1,00						
Напиток "Витаминный" сухофрукты			**200**	**0,18**	**0,00**	**9,01**	**30,68**	
сухофрукты	20,00	20,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	**18,00**	**1,44**	**0,23**	**9,54**	**45,00**	
Обед			**874**	**31,71**	**33,60**	**140,42**	**988,00**	
Закуска из квашенной капусты			**100**	**2,28**	**6,31**	**8,11**	**90,36**	
капуста квашенная	130,00	100,00						
масло растительное	5,00	5,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
лук зеленый	2,00	2,00						
Суп овощной			**250**	**6,82**	**8,69**	**51,92**	**284,37**	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	105,74	79,50						
01.11.-31.12. -30%	113,69	79,50						
01.01-29.02 - 35%	122,43	79,50						
01.03. - 40%	132,77	79,50						
морковь до 01.01.-20%	25,56	20,45						
с 01.01 - 25%	13,30	20,45						
лук репчатый	14,88	12,50						
молоко питьевое 2,5% жирности	34,09	34,09						
бульон от картофеля	114,00	114,00						
масло сливочное 72,5%	7,00	7,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированное	0,50	0,50						
Курица в азиатском стиле			**100**	**10,86**	**12,10**	**11,07**	**220,12**	

филе куринное	66,0	60,00		**10,32**	**11,36**	**1,65**	**198,98**	
или филе куриного бедра	66,0	60,00						
масло растительное	6,2	6,20						
лук репчатый	11,9	10,00						
морковь с/м	10,00	10,00						
кабачок с/м	10,00	10,00						
лук зеленый	1,00	1,00						
Соус терияки:		***50,00***		**0,54**	**0,74**	**9,42**	**21,14**	
вода питьевая	38,00	38,00						
соевый соус	13,00	13,00						
сахар -песок	6,00	6,00						
крахмал кукурузный	2,00	2,00						
чеснок	1,00	1,00						
масло кунжутное	0,50	0,50						
кунжут белый	1,00	1,00						
кунжут черный	1,00	1,00						
Булгур отварной			**180**	**7,96**	**5,29**	**37,82**	**248,99**	
булгур	66,00	66,00						
лук репчатый	33,98	28,80						
вода питьевая	237,60	237,60						
масло сливочное	5,99	5,99						
соль йодированная	0,60	0,60						
Напиток клубничный			**200**	**0,27**	**0,12**	**9,28**	**37,68**	**№ 631-2004**
клубника с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	22,00	22,00	**22**	**1,76**	**0,81**	**10,56**	**50,60**	
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	22,00	22,00	**22**	**1,76**	**0,28**	**11,66**	**55,88**	

Итого:			1442	54,04	56,40	231,47	1658,53	
9 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			**612**	**22,91**	**23,98**	**96,65**	**651,79**	
Закуска из свежих огурцов			**100**	**0,98**	**0,11**	**8,65**	**25,28**	
огурцы свежие грунтовые	105,00	100,00						
огурцы свежие парниковые	102,00							
чеснок	1,54	1,20						
соль йодированная	0,30	0,30						
сахар-песок	1,20	1,20						
зелень	2,50	2,00						
Болоньезе			**100**	**11,59**	**20,01**	**12,85**	**259,51**	
фарш говяжий	64,05	61,00						
лук репчатый	29,75	25,00						
морковь до 01.01.-25%	20,83	16,66						
с 01.01 - 33%	22,16							
кабачок с/м	22,00	22,00						
масло растительное	11,00	11,00						
или масло сливочное	11,00	11,00						
томаты с/м	27,77	27,77						
вода питьевая	33,00	33,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
сахар-песок	1,20	1,20						
огегано сушеный	0,50	0,50						
бызелик сушеный	0,50	0,50						

чеснок	2,56	2,00						
Макароны отварные			**180**	**7,52**	**3,39**	**54,20**	**266,47**	**№ 516-2004**
макаронные изделия	65,00	65,00						
соль йодированная	4,00	4,00						
вода питьевая	195,00	195,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
Компот из смородины			**200**	**0,26**	**0,07**	**3,99**	**19,25**	**№ 631-2004**
смородина с/м	20,00	20,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32,00	32,00	**32**	**2,56**	**0,40**	**16,96**	**81,28**	
Обед			**900**	**32,83**	**30,63**	**138,54**	**940,58**	
Карпачо из овощей			**100**	**1,00**	**0,13**	**3,6**	**19,08**	
огурцы свежие грунтовые	44,10	42,00						
огурцы свежие парниковые	42,84							
перец болгарский	21,28	16,00						
томаты свежие грунтовые	44,10	42,00						
томатв свежие парниковые	42,84							
Суп гороховый с гренками и мясом			**250**	**9,82**	**7,16**	**45,88**	**229,74**	
говядина 1 категории	14,45	13,76						
масса отварного мяса		***8,60***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73,15	55,00						
01.11.-31.12. -30%	78,65	55,00						
01.01-29.02 - 35%	84,70	55,00						
01.03. - 40%	91,85	55,00						
горох лущёный	22,00	22,00						
масло сливочное 72,5%	7,00	7,00						
или масло растительное	7,00	7,00						

лук репчатый	10,23	8,60						
морковь до 01.01.-20%	17,66	14,13						
с 01.01 - 25%	18,79	14,13						
соль йодированная	0,50	0,50						
вода	175,00	175,00						
хлеб тостовый	16,00	10,00						
Азу			**100**	**10,13**	**11,08**	**21,51**	**230,84**	
филе куриное	61,88	56,25						
масса тушеного мяса		**45,00**						
томатная паста (без консервантов и красителей)	8,00	8,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
огурцы соленые	19,00	10,00						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
масло растительное	5,00	5,00						
или масло сливочное	5,00	5,00						
вода питьевая	130,00	130,00						
Гречка рассыпчатая			**180**	**6,02**	**10,67**	**27,76**	**270,11**	**№67-2011**
крупа гречневая	63,00	63,00						
вода питьевая	123,00	123,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
Напиток "Манго-абрикос"			**200**	**0,26**	**0,07**	**3,99**	**19,25**	
абрикос с/м	20,00	20,00						
сахар песок	8,00	8,00						
манго с/м	10,00	10,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	**26**	**2,08**	**0,96**	**12,48**	**59,80**	
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	44,00	44,00	**44**	**3,52**	**0,56**	**23,32**	**111,76**	

Итого:			1512	55,74	54,61	235,19	1592,37	
10 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			**632**	**23,60**	**24,13**	**98,89**	**705,06**	
Закуска из квашенной капусты			**100**	**1,83**	**5,05**	**6,49**	**72,29**	
капуста квашенная	130,00	100,00						
масло растительное	5,00	5,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
лук зеленый	2,00	2,00						
Мясо по-Сибирски			**100**	**14,68**	**12,92**	**25,08**	**289,79**	
свинина	73,50	70,00						
масса готового мяса:		***50***						
лук репчатый	35,70	30,00						
масло растительное	5,00	5,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	1,00	1,00						
сухари панировочные	15,00	15,00						
сметана	40,00	40,00						
вода питьевая	250,00	250						
Картофельное пюре			**180**	**4,63**	**3,76**	**35,85**	**191,42**	**№ 520-2004**
картофель 01.09-31.10	219,45	165,00						
картофель 01.11-31.12	235,95							
картофель 01.01-29.02	254,10							
картофель 01.03	275,55							

соль йодированая	0,60	0,60						
масло сливочное	5,00	5,00						
молоко питьевое	27,00	27,00						
Чай витаминный с облепихой			**200**	**0,30**	**0,48**	**6,51**	**31,96**	
чай черный	2,00	2,00						
сахар-песок	8,00	8,00						
облепиха с/м	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	**52**	**2,16**	**1,92**	**24,96**	**119,60**	
Обед			**820**	**32,71**	**31,24**	**133,97**	**944,83**	
Овощной салат с кус-кусом			**100**	**1,66**	**7,43**	**13,36**	**137,85**	**ТТК**
томаты свежие грунтовые	36,75	35,00						
томаты свежие парниковые	35,70							
капуста белокачанная	43,75	35,00						
или пекинская капуста	47,25	35,00						
крупа кус-кус	7,00	7,00						
масса отварного кус-кус		***21***						
соус медово-лимонный:		***10***						
масло растительное	7,00	7,00						
мед	1,60	1,60						
лимон	3,50	3,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Куриный суп с гречкой			**250**	**9,69**	**7,03**	**21,95**	**215,42**	
грудка куриная (филе без кожи и костей)	19,17	14,20						
масса отварной птицы		***11,36***						
крупа гречневая	11,36	11,36						
капуста белокочанная свежая	21,30	17,04						

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	45,34	34,09						
01.11.-31.12. -30%	48,75	34,09						
01.01-29.02 - 35%	52,50	34,09						
01.03. - 40%	56,93	34,09						
морковь до 01.01.-20%	21,30	17,04						
с 01.01 - 25%	22,66	17,04						
соль йодированная	0,20	0,20						
лук репчатый	13,52	11,36						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
вода питьевая	205,00	205,00						
сметана	5,00	5,00						
Паста с курицей и сулугуни			**220**	**17,26**	**15,39**	**59,62**	**413,88**	
Паста:				**16,64**	**15,37**	**56,45**	**396,96**	
филе куриное	44,00	40,00						
макароны	70,00	70,00						
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	0,00							
лук репчатый	23,80	20,00						
масло растительное	13,00	13,00						
или масло сливочное	13,00	13,00						
сыр сулугуни	20,20	20,00						
соус для пасты помадоро:			***50***	**0,62**	**0,02**	**3,17**	**16,92**	
томаты с/м	27,00	27,00						
вода питьевая	23,50	23,50						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	0,50	0,50						
орегано	0,20	0,20						

базилик сущеный	0,10	0,10						
чеснок	1,20	1,00						
Напиток виноградный			**200**	**0,18**	**0,06**	**11,02**	**43,38**	
виноград с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	**26**	**2,08**	**0,96**	**12,48**	**59,80**	
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	24,00	24,00	**24**	**1,84**	**0,37**	**15,54**	**74,50**	
Итого:			**1452**	**56,31**	**55,37**	**232,86**	**1649,89**	
Итого за 5 дней			**7389**	**269,98**	**276,01**	**1149,00**	**8159,98**	
Средняя за 1 день			**1477,8**	**54,00**	**55,20**	**229,80**	**1632,00**	

11 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			**658**	**22,88**	**21,93**	**90,99**	**659,80**	
Фрукт в ассортименте	**100**	**100**	**100**	**1,14**	**0,45**	**11,80**	**102,00**	
Гречка по-купечески			**230**	**17,84**	**14,00**	**51,10**	**364,21**	
крупа гречневая	62,00	62,00		**17,22**	**13,98**	**47,93**	**347,29**	
фарш домашний:		***62,10***						
говядина	22,77	20,70						
свинина	21,74	20,70						
филе бедра	22,77	20,70						
морковь до 01.01.-25%	28,75	23,00						
с 01.01 - 33%	30,59							
лук репчатый	27,14	23,00						

соль йодированная	0,23	0,23						
масло растительное	6,00	6,00						
или масло сливочное	6,00	6,00						
соус для пасты помадоро:			***50***	**0,62**	**0,02**	**3,17**	**16,92**	
томаты с/м	27,00	27,00						
вода питьевая	23,50	23,50						
соль йодированная	1,00	1,00						
сахар	0,50	0,50						
орегано	0,20	0,20						
базилик сущеный	0,10	0,10						
чеснок	1,20	1,00						
Салат овощной с зеленым горошком			**100**	**1,39**	**7,03**	**5,37**	**91,51**	
горошек замороженный	20,00	20,00		**1,35**	**0,1**	**3,65**	**21,50**	
или горошек консервированный	30,80	20,00						
капуста белокачанная	62,50	50,00						
или пекинская капуста	67,50	50,00						
перец болгарский	26,60	20,00						
огурцы свежие грунтовые	21,00	20,00						
огурцы свежие парниковые	20,40							
соус :		***10***		**0,04**	**6,93**	**1,72**	**70,01**	
масло растительное	7,00	7,00						
соевый соус п/ф	3,00	3,00						
лимон	1,00	1,00						
вода питьевая	3,00	3,00						
Напиток клубничный			**200**	**0,27**	**0,12**	**9,28**	**37,68**	**№ 631-2004**
клубника с/м	30,00	30,00						

сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	**28**	**2,24**	**0,33**	**13,44**	**64,40**	
Обед			**852**	**32,75**	**33,21**	**140,59**	**973,81**	
Свежий салат из моркови и яблок			**100**	**1,46**	**6,28**	**13,13**	**114,76**	
капуста белокачанная	41,68	33,34						
или капуста пекинская	45,01							
морковь до 01.01.-25%	20,83	16,66						
с 01.01 - 33%	22,16							
кунжут	1,60	1,60						
яблоки свежие	38,42	34,00						
соус медово-лимонный:		***15***						
масло растительное	8,00	8,00						
мед	2,40	2,40						
лимон	5,25	5,25						
соль йодированная	0,20	0,20						
Суп -лапша с птицей			**250**	**11,56**	**9,06**	**47,01**	**216,13**	**№692-2004**
грудка куринная	16,20	12,00						
масса отварного мяса		***10,00***						
макаронные изделия	10,00	10,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
масло растительное	4,54	4,54						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	80,09	60,22						
01.11.-31.12. -30%	86,11	60,22						
01.01-29.02 - 35%	92,74	60,22						

01.03 - 40%	100,57	60,22						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода	205,00	205,00						
Митболл в овсяной панировке			**100**	**13,08**	**13,76**	**21,87**	**373,10**	
Фарш домашний:								
филе бедра	14,97	13,61						
говядина	14,97	13,61						
свинина	17,15	16,33						
яйцо куриное	2,45	2,45						
лук репчатый	19,43	16,33						
масса пассерованного лука		***8,17***						
фарш п/ф		***54,17***						
хлеб тостовый	9,20	9,20						
вода для замачивания хлеба	7,77	7,77						
масло растительное	5,55	5,55						
лук репчатый	52,88	44,44						
лук пассированнный		***22,22***						
сухари панировочные	3,00	3,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
картофель 01.09-31.10	16,32	12,27						
картофель 01.11-31.12	17,55							
картофель 01.01-29.02	18,90							
картофель 01.03	20,49							
масса п/ф		***101,26***						
хлопья овсяные	10,00	10,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
яйцо для панировки	10,00	10,00						
масса п/ф с панировкой		**126,26**						

масло растительное для смазки листа	3,00	3,00						
Картофельное пюре			**180**	**4,63**	**3,76**	**42,93**	**194,69**	**№ 520-2004**
картофель 01.09-31.10	219,45	165,00						
картофель 01.11-31.12	235,95							
картофель 01.01-29.02	254,10							
картофель 01.03	275,55							
соль йодированая	0,50	0,50						
масло сливочное	5,00	5,00						
молоко питьевое	27,00	27,00						
Компот из смородины			**200**	**0,26**	**0,07**	**3,99**	**19,25**	
смородина с/м	20,00	20,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	22,00	22,00	**22**	**1,76**	**0,28**	**11,66**	**55,88**	
Итого:			**1510**	**55,63**	**55,14**	**231,58**	**1633,61**	

12 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			**716**	**23,13**	**23,65**	**97,09**	**676,65**	
Карпачо из овощей			**100**	**1,00**	**0,13**	**3,6**	**19,08**	
огурцы свежие грунтовые	44,10	42,00						
огурцы свежие парниковые	42,84							
перец болгарский	21,28	16,00						
томаты свежие грунтовые	44,10	42,00						

томатв свежие парниковые	42,84	42,00						
			или					
Салат "Коул-слоул"			**100**	**14,41**	**9,77**	**6,68**	**128,25**	
капуста белокачанная	62,50	50,00						
или капуста пекинская	67,50							
морковь до 01.01.-25%	37,50	30,00						
с 01.01 - 33%	39,90							
яблоки свежие	16,95	15,00						
мак	0,55	0,55						
масло растительное	7,00	7,00						
лимон	10,00	10,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
сахар-песок	0,50	0,50						
кунжутное масло	2,00	2,00						
Шакшука			**180**	**9,59**	**16,35**	**23,89**	**269,72**	
кабачок с/м	25,00	25,00						
морковь до 01.01.-25%	31,25	25,00						
с 01.01 - 33%	33,25							
лук репчатый	29,50	25,00						
масло растительное	10,00	10,00						
или масло сливочное	10,00	10,00						
чеснок	2,52	2,00						
соль йодированая	0,50	0,50						
сахар-песок	1,00	1,00						
орегано сущеный	0,50	0,50						
зира	0,50	0,50						
вода питьевая	150,00	150,00						
яйцо куриное	55,00	55,00						

томаты с/м	20,00	20,00						
укроп	1,25	1,00						
лук зеленый	2,00	2,00						
Шоколадный трайфл			**180**	**7,90**	**6,43**	**34,22**	**221,87**	
бисквит шоколадный:			***30***					
яйцо	22,00	22,00						
мука пшеничная	11,50	11,50						
сахар-песок	2,00	2,00						
масло растительное	1,00	1,00						
какао-порошок	2,50	2,50						
соль йодированная	0,01	0,01						
Соус клубничный			**30**					
клубника с/м	18,00	18,00						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
крахмал кукурузный		1,00						
кефир	120,00	120,00						
Напиток "Смородина-яблоко"			**200**	**0,16**	**0,08**	**8,50**	**37,18**	**№ 631-2004**
смородина с/м	20,00	20,00						
яблоко с/м	10,00	10,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	56,00	56,00	**56**	**4,48**	**0,66**	**26,88**	**128,80**	
Обед			**893**	**32,70**	**30,75**	**133,89**	**982,25**	
Салат из стручковой фасоли			**100**	**2,81**	**4,33**	**8,30**	**74,28**	
фасоль стручковая	70,35	67,00						
морковь до 01.01.-25%	33,75	27,00						
с 01.01 - 33%	35,91							

лук зеленый	2,00	2,00						
масло растительное	2,00	2,00						
соевый соус	1,00	1,00						
кунжут	1,00	1,00						
вода питьевая	2,00	2,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
Рассольник Ленинградский со сметаной			**250**	**8,18**	**12,33**	**43,25**	**339,05**	**№195-2006**
грудка куринная	16,20	12,00						
масса отварного мяса		***10,00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00						
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00						
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						
01.03 - 40%	83,50	50,00						
крупа перловая	9,09	9,09						
морковь до 01.01.-20%	14,20	11,36						
с 01.01 - 25%	15,11	11,36						
лук репчатый	10,71	9,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	21,58	11,36						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
вода	205,00	205,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
Булгур отварной			**180**	**7,96**	**5,29**	**37,82**	**248,99**	
булгур	66,00	66,00						
лук репчатый	33,98	28,80						
вода питьевая	237,60	237,60						

масло сливочное	7,30	7,30						
соль йодированная	0,60	0,60						
Рыбный фишболл			**100**	**11,67**	**5,12**	**22,46**	**195,74**	
минтай с/м	113,32	66,66						
или филе минтая	106,66							
лук репчатый	29,75	25,00						
масса пассерованного лука		*13,80*						
хлеб пшеничный (тостовый)	16,66	16,66						
молоко питьевое	5,83	5,83						
соль йодированная	0,27	0,20						
рис круглозерый	7,22	7,22						
масса отварного риса		18,05						
яйцо	8,88	8,88						
масса п/ф		***121,00***						
сухари панировочные	5,00	5,00						
масса п/ф в панировке		***126,00***						
масло растительное для смазки	2,00	2,00						
Соус красный с овощами :			**50**	**0,77**	**3,08**	**6,54**	**56,61**	
лук репчатый	5,95	5,00						
морковь до 01.01.-25%	12,50	10,00						
с 01.01 - 33%	13,30							
масло растительное	3,25	3,25						
томатная паста	7,50	7,50						
мука пшеничная	3,50	3,50						
вода питьевая	50,00	50,00						
соль йодированная	0,10	0,10						
сахар-песок	1,25	1,25						
Напиток клубничный			**200**	**0,27**	**0,12**	**9,28**	**37,68**	

клубника с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	13,00	13,00	**13**	**1,04**	**0,48**	**6,24**	**29,90**	
Итого:			**1609**	**55,83**	**54,40**	**230,98**	**1658,90**	
13 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			**612**	**21,45**	**24,09**	**98,70**	**708,38**	
Закуска из свежих огурцов			**100**	**0,98**	**0,11**	**8,65**	**25,23**	
огурцы свежие грунтовые	105,00	100,00						
огурцы свежие парниковые	102,00							
чеснок	1,28	1,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	1,00	1,00						
зелень	2,50	2,00						
Митболл в овсяной панировке			**100**	**13,08**	**19,76**	**21,87**	**373,10**	
Фарш домашний:								
филе бедра	14,97	13,61						
говядина	14,97	13,61						
свинина	17,15	16,33						
яйцо куриное	2,45	2,45						
лук репчатый	19,43	16,33						
масса пассерованного лука		***8,17***						
фарш п/ф		***54,17***						

хлеб тостовый	9,20	9,20						
вода для замачивания хлеба	7,77	7,77						
масло растительное	5,55	5,55						
лук репчатый	52,88	44,44						
лук пассированнный		***22,22***						
сухари панировочные	3,00	3,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
картофель 01.09-31.10	16,32	12,27						
картофель 01.11-31.12	17,55							
картофель 01.01-29.02	18,90							
картофель 01.03	20,49							
масса п/ф		***101,26***						
хлопья овсяные	10,00	10,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
яйцо для панировки	10,00	10,00						
масса п/ф с панировкой		**126,26**						
масло растительное для смазки листа	3,00	3,00						
Картофельное пюре			**180**	**4,63**	**3,76**	**42,93**	**194,69**	**№ 520-2004**
картофель 01.09-31.10	219,45	165,00						
картофель 01.11-31.12	235,95							
картофель 01.01-29.02	254,10							
картофель 01.03	275,55							
соль йодированая	0,50	0,50						
масло сливочное	5,00	5,00						
молоко питьевое	27,00	27,00						
Напиток сливовый			**200**	**0,20**	**0,06**	**8,29**	**34,08**	**№ 631-2004**
слива с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						

вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32,00	32,00	**32**	**2,56**	**0,40**	**16,96**	**81,28**	
Обед			**844**	**30,27**	**33,18**	**130,26**	**959,97**	
Салат из капусты с томатом			**100**	**1,78**	**10,75**	**8,56**	**137,20**	
томаты свежие грунтовые	42,00	40,00						
томаты свежие парниковые	40,80							
капуста белокачанная	75,00	60,00						
или пекинская капуста	81,00	60,00						
соус:		***10***						
масло растительное	7,00	7,00						
соевый соус п/ф	3,00	3,00						
лимон	1,00	1,00						
вода питьевая	3,00	3,00						
Финская уха			**250**	**10,76**	**8,23**	**33,36**	**195,86**	**№169-2006**
горбуша с/м с/г(филе без кожи и костей)	57,94	40,80						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	59,16	40,80						
масса готовой рыбы		**34,00**						
картофель - 01.09-31.10 - 25%	75,57	56,82						
01.11-31.12 - 30%	81,25	56,82						
01.01-29.02 - 35%	87,50	56,82						
01.03 - 40%	94,89	56,82						
лук репчатый	16,23	13,64						
морковь до 01.01	21,30	17,04						
морковь с 01.01	22,66	17,04						
молоко питьевое	11,36	11,36						
мука пшеничная	3,00	3,00						
соль йодированная	0,20	0,20						

масло сливочное 72,5%	7,00	7,00						
или масло растительное	7,00	7,00						
Плов с мясом			**230**	**12,29**	**13,41**	**47,04**	**438,43**	**№601-2006**
говядина 1 категории	77,28	73,60						
или свинина	67,62	64,40						
или филе куриное	63,25	57,50						
масса тушеного мяса		***46,00***						
крупа рис пропаренный	67,00	67,00						
вода питьевая	172,00	172,00						
соль йодированная	1,86	1,86						
морковь до 01.01.-20%	28,75	23,00						
с 01.01 - 25%	30,59	23,00						
лук репчатый	61,59	51,76						
зира	0,50	0,50						
масло растительное	5,00	5,00						
Напиток из сухофруктов			**200**	**0,32**	**0,00**	**8,78**	**34,08**	
сухофрукты	13,00	13,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	36,00	36,00	**36**	**2,88**	**0,46**	**19,08**	**90,00**	
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	**28**	**2,24**	**0,33**	**13,44**	**64,40**	
Итого:			**1456**	**51,72**	**57,27**	**228,96**	**1668,35**	

14 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			**610**	**21,99**	**22,98**	**95,41**	**660,08**	
Рыбный киш с брокколи			**140**	**9,69**	**7,54**	**28,76**	**217,96**	

тесто заливное:		110,04						
яйцо куринное	20,00	20,00						
кефир	54,00	54,00						
мука пшеничная	34,66	34,66						
разрыхлитель	0,35	0,35						
кунжут	1,00	1,00						
соль йодированная	0,03	0,03						
Начинка:								
филе минтая	48,00	30,00						
картофель 01.09-31.10	46,55	35,00						
картофель 01.11-31.12	50,05							
картофель 01.01-29.02	53,90							
картофель 01.03	58,45							
брокколи с/м	22,00	20,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
кабачок с/м	22,00	20,00						
масло растительное	1,50	1,50						
масса п/ф		**230,04**						
масло растительное для смазки листа	2,00	2,00						
Крем суп-Минестроне			**270**	**8,36**	**14,83**	**35,99**	**298,36**	
кабачок с/м	48,195	40,50						
морковь до 01.01.-25%	33,75	27,00						
с 01.01 - 33%	35,91							
орегано сушеный	0,50	0,50						
мука пшеничная	16,20	16,20						
молоко питьевое	94,50	94,50						
соль йодированная	1,00	1,00						
картофель 01.09-31.10	143,64							

картофель 01.11-31.12	154,44	108,00						
картофель 01.01-29.02	166,32							
картофель 01.03	180,36							
вода питьевая	108,00	108,00						
капуста цветная	41,31	40,50						
чеснок	1,00	1,00						
масло растильное	5,50	5,50						
или масло сливочное	5,50	5,50						
Гренки чесночные:		***10***						
хлеб тостовый	17,60	11,00						
масло чесночное:	3,00	3,00						
масло растительное	2,70	2,70						
чеснок	0,50	0,39						
Чай витаминный с шиповником			**200**	**0,40**	**0,05**	**7,34**	**32,00**	
чай черный	2,00	2,00						
сахар-песок	8,00	8,00						
плоды шиповника	6,00	6,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный			**44**	**3,54**	**0,56**	**23,32**	**111,76**	
Обед			**876**	**31,43**	**33,08**	**127,41**	**934,54**	
Салат с томатами, сыром и гренками			**100**	**3,11**	**12,05**	**9,81**	**119,16**	
томаты свежие грунтовые	73,50	70,00						
томаты свежие парниковые	71,40	70,00						
сыр	17,17	17,00						
масло растительное	3,00	3,00						
Гренки чесночные:		***10***						
хлеб тостовый	16,00	10,00						
масло чесночное:	3,00	3,00						

масло растительное	2,00	2,00						
чеснок	0,50	0,39						
Борщ с птицей и сметаной			**250**	**7,12**	**2,08**	**27,25**	**173,05**	**№169-2006**
грудка куринная	18,40	13,63						
масса отварного мяса		***11,36***						
картофель 01.09-31.10	19,29	14,50						
картофель 01.11-31.12	20,74							
картофель 01.01-29.02	22,33							
картофель 01.03	24,22							
капуста белокочанная свежая	26,99	21,59						
свекла - до 01.01 - 20%	42,61	34,09						
с 01.01 - 25%	45,34	34,09						
морковь до 01.01.-20%	15,63	12,50						
с 01.01 - 25%	16,63	12,50						
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,00	5,00						
лук репчатый	14,88	12,50						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло сливочное 72,5%	7,00	7,00						
или масло растительное	7,00	7,00						
сметана	4,00	4,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
сахар песок	1,75	1,75						
Фрикассе из курицы			**100**	**11,61**	**12,03**	**7,63**	**201,14**	
филе куринное	60,5	55,00		**9,65**	**8,19**	**2,72**	**136,07**	
или филе куриного бедра	60,5	55,00						
масло растительное	6,0	6,00						
лук репчатый	13,2	11,11						
морковь с/м	11,00	11,00						

кабачок с/м	11,00	11,00						
лук зеленый	2,00	2,00						
Соус бешамель :			***50***	**2,0**	**3,8**	**4,9**	**65,1**	
молоко питьевое	61,20	60,00						
масло сливочное	4,00	4,00						
мука пшеничная	4,25	4,25						
соль йдированная	0,50	0,50						
сахар -песок	0,25	0,25						
брокколи с/м	2,20	2,00						
чеснок	0,33	0,25						
Кус-кус			**180**	**2,21**	**5,65**	**43,69**	**254,83**	
кус-кус	67,00	67,00						
вода питьевая	167,50	167,50						
масло сливочное	3,00	3,00						
соль йдированная	1,20	1,20						
Чай витаминный с облепихой			**200**	**0,30**	**0,48**	**6,51**	**31,96**	
чай черный	1,00	1,00						
сахар-песок	8,00	8,00						
облепиха с/м	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	**18**	**2,88**	**0,46**	**19,08**	**90,00**	
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	**28**	**2,24**	**0,33**	**13,44**	**64,40**	
Итого:			**1486**	**53,42**	**56,06**	**222,82**	**1594,62**	

15 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			**678**	**23,06**	**22,33**	**96,56**	**695,07**	

Гранола с ягодным соусом			**180**	**2,54**	**4,64**	**34,14**	**201,71**	
Соус ягодный:			**30**					
клубника с/м	12,00	12,00						
черная смородина с/м	3,20	3,20						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар-песок	0,60	0,60						
крахмал кукурузный	0,60	0,60						
гранола :		***20,00***						
хлопья овсяные	13,33	13,33						
сахарный сироп:		***10,00***						
сахар -песок	8,00	8,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
печенье	20,00	20,00						
снежок	120,00	120,00						
Курица в азиатском стиле			**100**	**10,86**	**12,10**	**11,07**	**180,12**	
филе куринное	66,0	60,00		**10,32**	**11,36**	**1,65**	**158,98**	
или филе куриного бедра	66,0	60,00						
масло растительное	6,2	6,20						

лук репчатый	11,9	10,00						
морковь с/м	10,00	10,00						
кабачок с/м	10,00	10,00						
лук зеленый	1,00	1,00						
Соус терияки:		***50,00***		**0,54**	**0,74**	**9,42**	**21,14**	
вода питьевая	38,00	38,00						
соевый соус	13,00	13,00						
сахар -песок	6,00	6,00						
крахмал кукурузный	2,00	2,00						
чеснок	1,00	1,00						
масло кунжутное	0,50	0,50						
кунжут белый	1,00	1,00						
кунжут черный	1,00	1,00						
Булгур отварной			**180**	**7,96**	**5,29**	**37,82**	**248,99**	
булгур	66,00	66,00						
лук репчатый	33,98	28,80						
вода питьевая	237,60	237,60						
масло сливочное	5,99	5,99						
соль йодированная	0,60	0,60						
Напиток "Манго-абрикос"			**200**	**0,26**	**0,07**	**3,99**	**19,25**	**№ 631-2004**
абрикос с/м	20,00	20,00						
сахар песок	5,00	5,00						
манго с/м	10,00	10,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	**18**	**1,44**	**0,23**	**9,54**	**45,00**	
Обед			**812**	**30,32**	**30,80**	**138,11**	**909,45**	
Салат "Коул-слоул"			**100**	**1,41**	**10,37**	**6,68**	**122,25**	
капуста белокачанная	56,25	45,00						

или капуста пекинская	60,75	45,00						
морковь до 01.01.-25%	41,25	33,00						
с 01.01 - 33%	43,89							
яблоки свежие	18,08	16,00						
мак	0,50	0,50						
масло растительное	5,00	5,00						
лимон	9,00	9,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
сахар-песок	0,50	0,50						
кунжутное масло	2,00	2,00						
Сырный суп на курином бульоне с гренками			**250**	**14,04**	**10,89**	**29,27**	**321,34**	
лук репчатый	17,85	15,00						
морковь до 01.01.-25%	37,50	30,00						
с 01.01 - 33%	39,90							
орегано сушеный	1,00	1,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
молоко питьевое	55,00	55,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
картофель 01.09-31.10	79,80	60,00						
картофель 01.11-31.12	85,80							
картофель 01.01-29.02	92,40							
картофель 01.03	100,20							
бульон куриный	150,00	150,00						
сыр плавленый	30,60	30,00						
чеснок	1,00	1,00						
масло растильное	10,00	10,00						
или масло сливочное	10,00	10,00						
Гренки:		***10***						

хлеб тостовый	16,00	10,00						
чесночное масло:		***2***						
масло растительное	2,00	2,00						
чеснок	0,60	0,50						
Жаркое по-домашнему			**230**	**10,69**	**8,85**	**65,34**	**300,28**	**№590-2004**
грудка куриная (филе без кожи и костей)	77,63	57,50						
масса тушеного мяса		***46,00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	214,13	161,00						
01.11.-31.12. -30%	230,23	161,00						
01.01-29.02 - 35%	247,62	161,00						
01.03 - 40%	268,87	161,00						
лук репчатый	13,69	11,50						
морковь до 01.01.-20%	34,50	27,60						
морковь с 01.01.-25%	36,71	27,60						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	11,50	11,50						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	70,00	70,00						
Напиток виноградный			**200**	**0,18**	**0,06**	**11,02**	**43,38**	**№ 631-2004**
виноград с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	**18**	**2,88**	**0,46**	**19,08**	**90,00**	
Хлеб "Николаевский"	14,00	14,00	**14**	**1,12**	**0,17**	**6,72**	**32,20**	
Итого:			**1490**	**53,38**	**53,13**	**234,67**	**1604,52**	
Итого за 5 дней			**7551**	**269,98**	**276,00**	**1149,01**	**8160,00**	
Средняя за 1 день			**1510,2**	**54,00**	**55,20**	**229,80**	**1632,00**	

16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			**554**	**22,90**	**22,12**	**100,38**	**703,81**	
Бутерброд с моцареллой			**50**	**5,95**	**4,79**	**15,95**	**133,9**	
хлеб тостовый	30,00	30,00						
сыр "Моцарелла"	20,40	20,00						
Творожная запеканка с ягодным соусом			**150**	**8,72**	**9,02**	**40,12**	**272,16**	
творог	78,54	77,00						
яйцо куриное	14,42	14,42						
сахар-песок	2,30	2,30						
крупа манная	24,80	24,80						
снежок	36,23	36,23						
ванилин	0,16	0,16						
цедра лимона	1,00	1,00						
разрыхлитель	0,57	0,57						
масло растительное для смазки	5,00	5,00						
масса п/ф		***161,48***						
Соус ягодный:			**30**					
клубника с/м	12,00	12,00						
черная смородина с/м	3,20	3,20						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар-песок	0,60	0,60						
крахмал кукурузный	0,60	0,60						
Какао с маршмеллоу			**200**	**4,36**	**7,43**	**14,49**	**109,39**	
какао-порошок	5,00	5,00						
вода питьевая	105,00	105,00						

молоко питьевое	110,25	105,00						
сахар-песок	5,0	5,00						
ванилин	0,2	0,15						
корица молотая	0,5	0,50						
зефир маршмеллоу	*10,0*	10,00						
Фрукт в ассортименте	**120**	**120**	**120**	**1,14**	**0,45**	**11,80**	**102,00**	
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный			**34**	**2,73**	**0,43**	**18,02**	**86,36**	
Обед			**876**	**31,10**	**31,63**	**130,50**	**958,08**	
Закуска из свежих огурцов			**100**	**0,98**	**0,11**	**8,65**	**25,23**	
огурцы свежие грунтовые	105,00	100,00						
огурцы свежие парниковые	102,00							
чеснок	1,28	1,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	1,00	1,00						
зелень	2,50	2,00						
Щи "Невские" с птицей			**250**	**7,18**	**11,64**	**21,40**	**266,73**	
грудка куриная (филе без кожи и костей)	20,25	15,00						
масса тушеного мяса		***12,00***						
капуста квашенная	44,20	34,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	45,22	34,00						
01.11.-31.12. -30%	48,62	34,00						
01.01-29.02 - 35%	52,36	34,00						
01.03. - 40%	56,78	34,00						
морковь до 01.01.-20%	21,30	17,04						
с 01.01 - 25%	22,66	17,04						
томатная паста	11,00	11,00						
мак	0,10	0,10						
соль йодированная	0,50	0,50						

лук репчатый	11,90	10,00						
масло сливочное 72,5%	5,50	5,50						
или масло растительное	5,50	5,50						
вода питьевая	227,27	227,27						
Мясо по-Сибирски			**100**	**14,68**	**12,92**	**25,08**	**289,79**	
свинина	73,50	70,00						
масса готового мяса:		***50***						
лук репчатый	35,70	30,00						
масло растительное	5,00	5,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	1,00	1,00						
сухари панировочные	15,00	15,00						
сметана	40,00	40,00						
вода питьевая	250,00	250						
Картофель по -деревенски			**180**	**4,32**	**6,33**	**46,23**	**240,52**	
картофель 01.09-31.10	359,10	270,00						
картофель 01.11-31.12	386,10							
картофель 01.01-29.02	415,80							
картофель 01.03	450,90							
соль йодированая	0,70	0,70						
тимьян	0,55	0,55						
розмарин	0,55	0,55						
масло чесночное:		***10***						
чеснок	1,66	1,30						
масло растительное	4,00	4,00						
Чай с чебрецом			**200**	**0,26**	**0,07**	**6,16**	**26,41**	
чай черный	1,00	1,00						

сахар-песок	8,00	8,00						
чебрец	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	**18**	**1,44**	**0,23**	**9,54**	**45,00**	
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	**28**	**2,24**	**0,33**	**13,44**	**64,40**	
Итого:			**1430**	**54,00**	**53,75**	**230,88**	**1661,89**	
17 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			**612**	**21,80**	**22,99**	**92,47**	**670,21**	
Закуска из квашенной капусты			**100**	**2,28**	**6,31**	**8,11**	**90,36**	
капуста квашенная	130,00	100,00						
масло растительное	5,00	5,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
лук зеленый	2,00	2,00						
Венгерский гуляш			**100**	**13,17**	**10,57**	**12,69**	**200,36**	
свинина	69,30	63,00						
или говядина	75,60	72,00						
масса тушеного мяса		***45,00***						
масло растительное	5,00	5,00						
лук репчатый	23,80	20,00						
морковь до 01.01.-25%	37,50	30,00						
с 01.01 - 33%	39,90							
перец с/м	15,00	15,00						
кабачок с/м	25,00	25,00						
чеснок	1,28	1,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						

томатная паста	10,00	10,00						
вода питьевая	350,00	350,00						
паприка сушеная	1,00	1,00						
лук зеленый	3,00	3,00						
Кус-кус			**180**	**3,61**	**5,65**	**43,69**	**254,83**	
кус-кус	67,00	67,00						
вода питьевая	167,50	167,50						
масло сливочное	3,60	3,60						
соль йдированная	1,20	1,20						
		или						
Рис отварной			**180**	**3,15**	**5,84**	**49,52**	**257,96**	№ 511-2006
крупа рисовая	55,00	67,00						
вода питьевая	137,50	137,50						
масло сливочное	5,00	6,00						
соль йдированная	1,00	1,20						
Напиток виноградный			**200**	**0,18**	**0,06**	**11,02**	**43,38**	**№ 631-2004**
виноград с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32,00	32,00	**32**	**2,56**	**0,40**	**16,96**	**81,28**	
Обед			**834**	**31,82**	**30,93**	**139,98**	**942,06**	
Карпачо из овощей			**100**	**1,00**	**0,13**	**3,6**	**19,08**	
огурцы свежие грунтовые	44,10	42,00						
огурцы свежие парниковые	42,84							
перец болгарский	21,28	16,00						
томаты свежие грунтовые	44,10	42,00						
томатв свежие парниковые	42,84							
Рассольник Ленинградский со сметаной			**250**	**8,18**	**11,95**	**43,25**	**339,05**	**№195-2006**

грудка куринная	18,40	13,63						
масса отварного мяса		***11,36***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	68,00	51,13						
01.11.-31.12. -30%	73,12	51,13						
01.01-29.02 - 35%	78,74	51,13						
01.03 - 40%	85,39	51,13						
крупа перловая	9,09	9,09						
морковь до 01.01.-20%	14,20	11,36						
с 01.01 - 25%	15,11	11,36						
лук репчатый	10,71	9,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	21,58	11,36						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
вода	205,00	205,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
Паста с курицей и сулугуни			**220**	**17,26**	**17,99**	**56,62**	**410,28**	
Паста:				**16,64**	**17,97**	**53,45**	**393,36**	
филе куриное	44,00	40,00						
макароны	70,00	70,00						
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	0,00							
лук репчатый	23,80	20,00						
масло растительное	13,00	13,00						
или масло сливочное	13,00	13,00						
сыр сулугуни	20,20	20,00						
соус для пасты помадоро:			***50***	**0,62**	**0,02**	**3,17**	**16,92**	

томаты с/м	27,00	27,00						
вода питьевая	23,50	23,50						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	0,50	0,50						
орегано	0,20	0,20						
базилик сущеный	0,10	0,10						
чеснок	1,20	1,00						
Напиток "Манго-абрикос"			**200**	**0,26**	**0,07**	**3,99**	**19,25**	**№ 631-2004**
абрикос с/м	20,00	20,00						
сахар песок	8,00	8,00						
манго с/м	10,00	10,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	36,00	36,00	**36**	**2,88**	**0,46**	**19,08**	**90,00**	
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	**28**	**2,24**	**0,33**	**13,44**	**64,40**	
Итого:			**1446**	**53,62**	**53,92**	**232,45**	**1612,27**	
18 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			**626**	**21,48**	**23,99**	**92,78**	**667,36**	
томаты свежие грунтовые	42,00	40,00	**100**	**1,78**	**10,80**	**8,56**	**137,20**	
томатв свежие парниковые	40,80							
капуста белокачанная	75,00	60,00						
или пекинская капуста	81,00	60,00						
масло растительное	7,00	7,00						
Соевый соус с/п		***10***						
Соевый соус	4,00	4,00						
сахар-песок	2,00	2,00						

вода питьевая	4,00	4,00						
Крабовый фишболл			**100**	**11,21**	**8,87**	**16,38**	**198,66**	
минтай с/м	110,50	65,00						
или филе минтая	104,00							
лук репчатый	26,18	22,00						
масса пассерованного лука		*11,00*						
хлеб пшеничный (тостовый)	3,75	3,75						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
молоко питьевое	3,12	3,12						
соль йодированная	0,27	0,27						
крабовые палочки	31,50	30,00						
яйцо	3,75	3,75						
масса п/ф		***116,89***						
сухари панировочные	5,00	5,00						
масса п/ф в панировке		***121,89***						
масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00						
Картофельное пюре			**180**	**4,63**	**3,76**	**35,85**	**191,42**	**№ 520-2004**
картофель 01.09-31.10	219,45	165,00						
картофель 01.11-31.12	235,95							
картофель 01.01-29.02	254,10							
картофель 01.03	275,55							
соль йодированая	0,60	0,60						
масло сливочное	5,00	5,00						
молоко питьевое	27,00	27,00						
Напиток "Витаминный" сухофрукты			**200**	**0,18**	**0,00**	**9,01**	**30,68**	
сухофрукты	20,00	20,00						

сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	**18**	**1,44**	**0,23**	**9,54**	**45,00**	
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	**28**	**2,24**	**0,33**	**13,44**	**64,40**	
Обед			**874**	**30,36**	**31,75**	**138,30**	**927,70**	
Салат из стручковой фасоли			**100**	**2,81**	**4,33**	**8,30**	**74,28**	
фасоль стручковая	70,35	67,00						
морковь до 01.01.-25%	33,75	27,00						
с 01.01 - 33%	35,91							
лук зеленый	2,00	2,00						
масло растительное	2,00	2,00						
соевый соус	1,00	1,00						
кунжут	1,00	1,00						
вода питьевая	2,00	2,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
Суп гороховый с гренками и мясом			**250**	**9,92**	**8,16**	**35,88**	**229,74**	
говядина 1 категории	14,45	13,76						
масса отварного мяса		***8,60***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73,15	55,00						
01.11.-31.12. -30%	78,65	55,00						
01.01-29.02 - 35%	84,70	55,00						
01.03. - 40%	91,85	55,00						
горох лущёный	22,00	22,00						
масло сливочное 72,5%	7,00	7,00						
или масло растительное	7,00	7,00						
лук репчатый	10,23	8,60						
морковь до 01.01.-20%	17,66	14,13						
с 01.01 - 25%	18,79	14,13						

соль йодированная	0,50	0,50						
вода	175,00	175,00						
хлеб тостовый	16,00	10,00						
Азу			**100**	**10,76**	**12,17**	**19,29**	**226,84**	
филе куриное	61,88	56,25						
масса тушеного мяса		**45,00**						
томатная паста (без консервантов и красителей)	8,00	8,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
огурцы соленые	19,00	10,00						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
масло растительное	5,00	5,00						
или масло сливочное	5,00	5,00						
вода питьевая	130,00	130,00						
Рис отварной			**180**	**3,15**	**5,84**	**44,52**	**257,96**	**№ 511-2004**
крупа рисовая	55,00	67,00						
вода питьевая	137,50	137,50						
масло сливочное	5,00	6,00						
соль йодированная	1,00	1,20						
Напиток сливовый			**200**	**0,20**	**0,06**	**8,29**	**34,08**	**№ 631-2004**
слива с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	**26**	**2,08**	**0,96**	**12,48**	**59,80**	
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	**18**	**1,44**	**0,23**	**9,54**	**45,00**	
Итого:			**1500**	**51,84**	**55,74**	**231,08**	**1595,06**	
19 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл, г**	**ЭЦ, ккал**	

			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эц, ккал	
Завтрак			**552**	**23,44**	**21,87**	**99,98**	**646,52**	
Гречка по-купечески			**270**	**16,64**	**14,91**	**38,18**	**417,27**	
крупа гречневая	62,00	62,00		**16,02**	**14,89**	**35,01**	**400,35**	
фарш домашний:		***52,00***						
говядина	22,28	20,25						
свинина	21,26	20,25						
филе бедра	22,28	20,25						
морковь до 01.01.-25%	28,11	22,49						
с 01.01 - 33%	29,91							
лук репчатый	26,54	22,49						
соль йодированная	0,22	0,22						
масло растительное	6,00	6,00						
или масло сливочное	6,00	6,00						
соус для пасты помадоро:			***50***	**0,62**	**0,02**	**3,17**	**16,92**	
томаты с/м	27,00	27,00						
вода питьевая	23,50	23,50						
соль йодированная	1,00	1,00						
сахар	0,50	0,50						
орегано	0,20	0,20						
базилик сущеный	0,10	0,10						
чеснок	1,20	1,00						
Ситник с инжиром			**50**	**4,08**	**6,51**	**37,94**	**118,47**	
тесто слоеное	60,00	60,00						
инжир с/м	20,00	20,00						
сахар-песок	4,00	4,00						
мука пшеничная на подпыл	2,00	2,00						

масса п/ф		***75,00***						
сахарная пудра	3,00	3,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масло растительное для смазки листа	2,00	2,00						
или								
Ситник с инжиром			**50**	**1,02**	**6,51**	**37,94**	**100,27**	
Напиток "Смородина-яблоко"			**200**	**0,16**	**0,08**	**8,50**	**37,18**	**№ 631-2004**
смородина с/м	20,00	20,00						
яблоко с/м	10,00	10,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"			**32**	**2,56**	**0,37**	**15,36**	**73,60**	
Обед			**848**	**32,29**	**33,13**	**132,58**	**984,26**	
Салат с томатами и гренками			**100**	**2,05**	**0,43**	**8,95**	**47,66**	
томаты свежие грунтовые	78,75	75,00						
томаты свежие парниковые	76,50							
Гренки чесночные:		***16***						
хлеб тостовый	25,60	16,00						
масло чесночное:	3,00	3,00						
масло растительное	2,70	2,70						
чеснок	0,50	0,39						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло растительное	5,00	5,00						
Суп -лапша с птицей			**250**	**11,82**	**8,83**	**40,01**	**286,13**	**№692-2004**
грудка куринная	18,40	13,63						
масса отварного мяса		***11,36***						
макаронные изделия	11,36	11,36						
морковь до 01.01.-20%	14,20	11,36						

с 01.01 - 25%	15,11	11,36						
лук репчатый	10,82	9,09						
масло растительное	4,54	4,54						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	80,09	60,22						
01.11.-31.12. -30%	86,11	60,22						
01.01-29.02 - 35%	92,74	60,22						
01.03 - 40%	100,57	60,22						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода	205,00	205,00						
Митболл в овсяной панировке			**100**	**12,08**	**19,76**	**21,87**	**373,10**	
Фарш домашний:								
филе бедра	14,97	13,61						
говядина	14,97	13,61						
свинина	17,15	16,33						
яйцо куриное	2,45	2,45						
лук репчатый	19,43	16,33						
масса пассерованного лука		***8,17***						
фарш п/ф		***54,17***						
хлеб тостовый	9,20	9,20						
вода для замачивания хлеба	7,77	7,77						
масло растительное	5,55	5,55						
лук репчатый	52,88	44,44						
лук пассированнный		***22,22***						
сухари панировачные	3,00	3,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
картофель 01.09-31.10	16,32	12,27						
картофель 01.11-31.12	17,55							
картофель 01.01-29.02	18,90							

картофель 01.03	20,49							
масса п/ф		***101,26***						
хлопья овсяные	10,00	10,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
яйцо для панировки	10,00	10,00						
масса п/ф с панировкой		**126,26**						
масло растительное для смазки листа	3,00	3,00						
Картофельное пюре			**180**	**4,63**	**3,76**	**42,93**	**194,69**	**№ 520-2004**
картофель 01.09-31.10	219,45	165,00						
картофель 01.11-31.12	235,95							
картофель 01.01-29.02	254,10							
картофель 01.03	275,55							
соль йодированая	0,50	0,50						
масло сливочное	5,00	5,00						
молоко питьевое	27,00	27,00						
Напиток клубничный			**200**	**0,27**	**0,12**	**9,28**	**37,68**	**№ 631-2004**
клубника с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	**18**	**1,44**	**0,23**	**9,54**	**45,00**	
Итого:			**1400**	**55,73**	**55,00**	**232,56**	**1630,78**	
20 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			**594**	**22,88**	**24,05**	**93,14**	**712,13**	
Салат "Коул-слоул"			**100**	**1,41**	**10,37**	**6,68**	**122,25**	
капуста белокачанная	56,25	45,00						

или капуста пекинская	60,75	45,00						
морковь до 01.01.-25%	41,25	33,00						
с 01.01 - 33%	43,89							
яблоки свежие	18,08	16,00						
мак	0,50	0,50						
масло растительное	5,00	5,00						
лимон	9,00	9,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
сахар-песок	0,50	0,50						
кунжутное масло	2,00	2,00						
Крылья куринные барбекю			**100**	**15,73**	**8,02**	**27,00**	**294,20**	
крылья куринные	148,50	135,00		**15,17**	**5,96**	**16,22**	**236,21**	
масло растительное	5,00	5,00						
чеснок	1,28	1,00						
соевый соус с/п:		***10,00***						
соевый соус концентрат	5,00	5,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
вода питьевая	5,00	5,00						
Соус барбекю:			**30**	**0,56**	**2,06**	**10,78**	**57,99**	
яблоко с/м	10,00	10,00						
вода питьевая	6,00	6,00						
томатная паста	3,00	3,00						
паприка	0,30	0,30						
паприка копченая	0,30	0,30						
лук репчатый	3,00	3,00						
чеснок	0,77	0,60						
масло растительное	1,20	1,20						
масло сливочное	1,00	1,00						

лимон	3,42	3,00						
соевый соус с/п:		***6,00***						
соевый соус концентрат	3,00	3,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
вода питьевая	3,00	3,00						
Картофель по -деревенски			**180**	**4,32**	**5,02**	**46,23**	**231,52**	
картофель 01.09-31.10	359,10	270,00						
картофель 01.11-31.12	386,10							
картофель 01.01-29.02	415,80							
картофель 01.03	450,90							
соль йодированая	0,55	0,55						
тимьян	0,55	0,55						
розмарин	0,55	0,55						
масло чесночное:		***10***						
чеснок	1,66	1,30						
масло растительное	3,50	3,50						
Чай витаминный с облепихой			**200**	**0,30**	**0,48**	**6,51**	**31,96**	
чай черный	2,00	2,00						
сахар-песок	8,00	8,00						
облепиха с/м	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	14,00	14,00	**14**	**1,12**	**0,16**	**6,72**	**32,20**	
Обед			**840**	**31,93**	**33,56**	**128,87**	**947,88**	
Овощной салат с кус-кусом			**100**	**1,66**	**7,43**	**13,36**	**137,85**	**ТТК**
томаты свежие грунтовые	36,75	35,00						
томаты свежие парниковые	35,70							
капуста белокачанная	43,75	35,00						
или пекинская капуста	47,25	35,00						

крупа кус-кус	7,00	7,00						
масса отварного кус-кус		***21***						
соус медово-лимонный:		***10***						
масло растительное	7,00	7,00						
мед	1,60	1,60						
лимон	3,50	3,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Куриный суп с гречкой			**250**	**7,07**	**8,48**	**11,76**	**185,05**	
грудка куриная (филе без кожи и костей)	19,17	14,20						
масса отварной птицы		***11,36***						
крупа гречневая	11,36	11,36						
капуста белокочанная свежая	21,30	17,04						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	45,34	34,09						
01.11.-31.12. -30%	48,75	34,09						
01.01-29.02 - 35%	52,50	34,09						
01.03. - 40%	56,93	34,09						
морковь до 01.01.-20%	21,30	17,04						
с 01.01 - 25%	22,66	17,04						
соль йодированная	0,20	0,20						
лук репчатый	13,52	11,36						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
вода питьевая	205,00	205,00						
сметана	5,00	5,00						
Паста с курицей и сулугуни			**220**	**18,42**	**16,07**	**57,13**	**410,20**	
Паста:				**17,80**	**16,05**	**53,96**	**393,28**	
филе куриное	44,00	40,00						
макароны	70,00	70,00						

морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	0,00							
лук репчатый	23,80	20,00						
масло растительное	13,00	13,00						
или масло сливочное	13,00	13,00						
сыр сулугуни	20,20	20,00						
соус для пасты помадоро:			***50***	**0,62**	**0,02**	**3,17**	**16,92**	
томаты с/м	27,00	27,00						
вода питьевая	23,50	23,50						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	0,50	0,50						
орегано	0,20	0,20						
базилик сущеный	0,10	0,10						
чеснок	1,20	1,00						
Напиток виноградный			**200**	**0,18**	**0,06**	**11,02**	**43,38**	
виноград с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	**26**	**2,08**	**0,96**	**12,48**	**59,80**	
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	44,00	44,00	**44**	**2,52**	**0,56**	**23,12**	**111,60**	
Итого:			**1434**	**54,81**	**57,61**	**222,01**	**1660,01**	
Итого за 5 дней			**8720**	**270,00**	**276,02**	**1148,98**	**8160,01**	
Средняя за 1 день			**1744,04**	**54,00**	**55,20**	**229,80**	**1632,00**	
Итого за 20 дней			**30979,20**	**1079,98**	**1104,01**	**4595,98**	**32640,00**	
Средняя за 1 день			**1548,96**	**54,00**	**55,20**	**229,80**	**1632,00**	