РАЗРАБОТАНО: ИП Русакова Н.И.

Русакова Н.И.

согласовано:

PYCAROB

Зам.начальника территориального отдела Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Московской области в г.г.Орехово-Зуево, Электрогорск Орехово-Зуевском и Павлово-Посадском районах СОГЛАСОВАНО:

OBAHUEMODEMOP RO APAGECCUOTALIBUALLY

OBAHUEMOTARECAMINA

I LA Clemagnata

OBAGE

I LA Clemagnata

OBAGE

O

Н.К. Пыркова

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания

обучающихся по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих социально-технологического техникума государственного образовательного учреждения высшего образования Московской области "Государственный гуманитарно-технологический университет"

День: Понедельник Неделя: Первая

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2020г.

Nº	Прием п	ищи	Macca	Пиц	евые веще	ства	Энерг.							
	Наименовани	1е блюда	порции		(r.)		ценность							
				Б	Ж	У	(ккал.)	С	Α	Ε	Ca	Р	Mq	Fe
	Норма по (СанПин		98-113	100-115	425-489	3000-3450	70	1	15	1200	1800	300	15
	Факт по	меню		107,24	109,65	480,4	3413,49	71,6	0,83	15,3	1213	1766	302	15
	ии с Помодоли ими													
День :	ень: Понедельник													
Неделя	: Первая													
			Завтра	K										
	Масло сливочное		10	0,06	8,25	0,09	74,8							
стр.162	Каша пшенная моле	очная с м/с	200/5	9,81	9,79	28,76	292,15	*	0,02	1,3	5	90	16	3,6

	Крупа пшенная	40				<u> </u>							
	Молоко	173											
	Сахарный песок	6											
	Масло сливочное	5											
3	Бутерброд с сыром	20/20	7.00	6.02	40.05	457.0	*	*	*	477.6			4.04
	Сыр	20/30	7,02	6,93	16,05	157,9		7	*	47,6	200,5	5,95	1,84
-	Хлеб пшеничный	30					-						
	/лео пшеничный	30											
943	Чай с сахаром	200/15	*	*	14,9	56,25	0,03	*	*	100	5	72	0,24
	Чай заварка	1			<i></i>								
	Сахарный песок	15											
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
		_		-,,		-				,-	0,00	-7-	
Всего эн	нергетическая ценность(ккал)		20,79	26,52	86,55	720,6					\		
		ОБЕД				•							
79	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,01	9,96	89,09	20,11	*	1,7	0,6	53	22	0,6
	Капуста белокачанная												
	Морковь												
	Сахарный песок												
_	Масло растительное												
208	Суп картоф.вермиш.с курами	250/12,5	5,24	9,54	20,44	217	10,7	*	2.4	520	47	31	0.63
	Картофель	75	3,24	3,34	20,44	217	10,7		3,4	320	47	31	0,62
	Вермишель	10											·
	Морковь	10											
	Лук репка	10											
	Масло сливочное	2,5											
	Куры	12,5											
536	Сосиска отварная	75	9,23	18,98	18,75	207,75	*	*	*	12	23	11,5	0,3
			<u> </u>	· · ·	i i		1						
682	Рис отварной	200	0,8	8,03	83,56	332,12	*	0,03	0,2	100	1,02	48	*
	Крупа рисовая	72											
	Масло сливочное	9											
	Сок	200	1	0,2	30,2	86,6		*	0.2	1.0	14	8	20
		200		0,2	30,2	00,0	4		0,2	14	14	-	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
	Хлеб ржаной	120	8,52	1,08	52,8	262,68	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
	того ржаной	120	0,02	1,00	L 32,0	202,00	<u> </u>		0,9	41,6	34,8	9,4	J 0,72

			Т										
Всего эн	ергетическая ценность (ккал)		30,24	44,39	242,46	1334,74							
		ПОЛДНИК				•							
1058	Ватрушка с творогом	75	9,87	5,87	11,27	184,29	8	0,04	0,42		82,5	20,79	0,86
	Тесто дрожжевое № 1050	58											
	Мука на подпыл	1,74											
	Фарш № 1069	25					Ï						
	Меланж	1,5											
	Масло растительное	0,25											
959	Какао на молоке	200	3,8	3,9	25,98	148	0,5	0,25	0,09	196	154	6	0,0
	Какао-порошок	4											
	Молоко	100											
	Сахарный песок	20											
Всего эн	ергетическая ценность (ккал)		13,67	9,77	37,25	332,29							
		УЖИН											
100	Винегрет овощной	100	2,25	10,05	10,16	138,08	12,6	0,04	0,15	570	58	22	*
	Картофель	21											<u> </u>
	Свекла	15	<u> </u>		ļ	ļ							
	Морковь	10											
	Огурцы соленые	15											<u> </u>
	Зеленый горошек	15				1							ļ
	Лук репка	15										ļ	
	Масло растительное	10	ļ				<u> </u>						├
							ļ						ļ
608	Котлета мясная	75	12,29	11,62	11,77	211,24	*	0,12	2,2	6	167	23	2,9
	Говядина	56	ļ .			ļ							
	Хлеб пшеничный	14											
	Сухари панировочные	8	-			-							-
	Масло растительное	5	_		ļ	-					<u> </u>	ļ	
694	Vanzadazi usa ziene	200	4.2		25.47	244.00	10.5		-				*
094	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	25,17	211,69	12,6	0,04	0,15		58	22	
	Картофель		-	-	-	 						-	-
	Молоко свежее Масло сливочное	30		 	 	1	-					+	
	INIGOTO CTINBOAHOE	'	+			 	 					 	+
759	Соус красный основной	50	0,44	1,04	2,51	20,71	 		-		 		+
	Масло растительное	1	-,	-,			†			<u> </u>	 		†
	Мука пшеничная	2,5			 	1	<u> </u>		1		<u> </u>	1	

	Томатная паста	2											
	Морковь	4											
	Лук репка	1											
	Сахарный песок	0,75											
220	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,7		15,24	58,42	2,83	*	0,01	12,8	4	2,2	0,32
	Чай заварка	1			10,21	00,	2,00		0,01	12,0			0,02
	Сахарный песок	15											
	Лимон	7											
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
										-			
	Хлеб ржаной	50	3,55	0,45	22,5	110	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
Всего эн			27,43	31,61	114,1	889,64							
	нь: Вторник		,		<u> </u>	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,							
He	деля : Первая												
		Завтрак											
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8							
438	Омлет натуральный	105/5	11,06	18,57	2,06	155	0,42	0,29	*	84.1	200,2	15,96	2,52
	Яйцо диетическое	80	,									,	
	Молоко	30					1						
	Масло сливочное	10											
8	Бутерброд с колбасой вар.коп.	20/30	5,58	6,85	16,05	176,9	0,22	0,18	*	41,9	182,09	21,2	0,58
	Колбаса варено-копченая	20											
	Хлеб пшеничный	30											
943	Чай с карамелью	200/14	*	*	14,9	63	0,03	*	*	100	5	72	0,24
	Чай заварка	1											
	Карамель	14											
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
Page 21	JODEST HUNDER (N. 1977)		20.6	25.00	50.05	600.6							
Бсего эн	ергетическая ценность (ккал)	l ОБЕД	20,6	35,22	59,85	609,2							-
100	Винегрет овощной	100	2,25	10,05	10,16	138,08	12,6	0,04	0,15	570	58	22	*
	Картофель	21			<u> </u>	<u> </u>	1	•	Ĺ		T		
	Свекла	15					1						
	Морковь	10					İ				1	İ	

	Огурцы соленые	15											
	Зеленый горошек	15											
	Лук репка	15											
	Масло растительное	10											
407		050/40 5/40	1.00	40.0	40.54	040.5							-0.60
187	Щи с говядиной туш.со сметаной	250/12,5/10	4,26	10,9	10,54	219,5	24,2	0,002	4,2	225	102	33	0,62
	Капуста белокачанная	50											
	Картофель	30											
	Морковь	10											
	Лук репка	10											
	Масло сливочное	3											
	Говядина тушеная	12,5											
	Сметана	10											h.
608	Котлета мясная	100	16,4	15,5	15,7	281,65	*	0.12	2,2	6	167	23	2,9
- 000	Говядина	74	10,4	13,3	13,1	201,00		0,12	۷,۷	U	10/	23	د,ع
	Хлеб пшеничный	18											
	Сухари панировочные	10											
	Масло растительное	6				<u> </u>							
	Масло растительное	 											
694	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	25,17	211,69	12,6	0,04	0,15	570	58	22	*
	Картофель	171											
	Молоко свежее	30											
	Масло сливочное	7											
868	Компот из сухофруктов	200	0,06	*	33,58	129,6	0,4	*	0,05	500	21	26	1,2
	Сухофрукты	20											
	Сахарный песок	20											
				4.5-		100 -							
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
	Хлеб ржаной	120	8,52	1,08	52,8	262,68	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
	79190 pinanon	1 1 1	-,	.,	0=,0		 			12,2			
Всего эн	нергетическая ценность (ккал)		39,69	45,98	174,7	1382,7							
		полдник				T					25.5		0.00
1052	Пирожок печеный с яблоками	75	4,24	3,5	20,2	214,5	8	0,04	0,42	44,36	82,5	20,79	0,86
	Тесто дрожжевое № 1050	58											-
	Мука на подпыл	1,74					↓						
	Фарш № 1097	25		ļ		1	ļ	ļ					
	Меланж	1,5		<u> </u>		<u> </u>	1		ļ		<u> </u>		
L	Масло растительное	0,25		<u></u>	l								

965	Молоко кипяченое	200	2,8	3,2	4,7	58	0,5	0,25	0,09	196	154	6	0,07
Всего эне	 ергетическая ценность (ккал)		7,04	6,7	24,9	272,5							
<u> </u>	Control Control General Control (Minus)		1,04	0,1	24,0	272,0							
		УЖИН									×		
	Морковь с сахаром	100	1,18	0,1	16,3	67,2	17	*	1,7	0,6	33	22	0,6
	Морковь	90											
	Сахарный песок	10											
637	Птица отварная с овощами	100/25	26,4	26,33	3	353,88	10,7	*	3,4	87	87,54	31	0,62
	Куры	143											
	Лук репка	10											
	Морковь	15											
679	Каша гречневая рассыпчат.	200	11,68	8,18	62,9	356,36	*	0,012	2,2	360	298	200	6,65
	Крупа гречневая	92,4											
	Масло сливочное	7											
945	Чай с молоком	200	2,15	1,61	27,17	125,5	2	*	*	100	5	72	0,64
	Чай	1											
	Молоко свежее	50											
	Сахарный песок	15											
									_				
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
	Хлеб ржаной	50	3,55	0,45	22,5	110	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
Всего эне	 ергетическая ценность (ккал)		47,68	38,12	142,32	1085,24							
			<u> </u>	·		<u> </u>							
Де	ень: Среда												
	деля : Первая											<u> </u>	
7 1 2 1		Завтрак				<u> </u>							
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8							
			1,11	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	-,	1 1,1							
стр.162	Каша геркул.мол. с маслом слив.	200/10	11,27	11,89	22,03	341,21	*	0,02	1,3	5	90	16	3,6
	Геркулес	30,8						1					<u> </u>
	Молоко	176											
	Сахарный песок	6											
	Масло сливочное	10					<u> </u>						-
				L	<u> </u>					<u> </u>		<u></u>	

_	Выпечка	75	4,89	8,43	47,68	318	0,05	8	0,87	19,2	48,5	17,8	0,85
958	Кофейный напиток	200	2,15	1,61	12,19	125,5	2	*	*	200	5	72	0,64
	Кофейный напиток	8											
	Молоко свежее	50											
	Сахарный песок	20											
				4 ==									
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
Всего эн	нергетическая ценность (ккал)		22,27	31,73	108,74	999,01							
	lee.	ОБЕД											
	Морковь с сахаром	100	1,18	0,1	16,3	67,2	17	*	1,7	0,6	33	22	0,6
	Морковь	90											
	Сахарный песок	10											
170	Борщ из св.кап.с курами	250/25	3,83	8,66	11,7	111,42	24,2	0,2	1,83	225	152	33	0,62
	Свёкла	40	0,00	0,00	1	111,42	27,2	0,2	1,00		102		0,02
	Капуста свежая	20			<u> </u>		-						
	Картофель	20										_	
	Морковь	10											
	Лук	10							\vdash				
	Масло сливочное	3											
	Куры	25											
	Томат-паста	3											
	Сахарный песок	2,5											
637	Птица отварная с овощами	100/25	26,4	26,33	3	353,88	10,7	*	3,4	87	87,54	31	0,62
	Куры	143				000,00	10,7		5,4	0,	07,51		0,01
	Лук репка	10				-							
	Морковь	15			1								
679	Каша гречневая рассыпчат.	200	11,68	8,18	62,9	356,36	*	0,012	2,2	360	298	200	6,65
_	Крупа гречневая	92,4											
	Масло сливочное	7											
375	Компот из свежих ягод	200	0,01	0,01	32,24	126,54	1,5	*	0,05	500	21	26	1,2
	Смородина	30,6	-,	-,	,	1=0,01							
	Сахарный песок	20											
	Хлеб пшеничный	50	3.0	1 55	26.75	120 5	*	*	*	A2 C	0.00	0.3	0.33
	Тупео пшени чиви	1 30	3,9	1,55	26,75	139,5	+ -		-	41,6	0,89	0,2	0,22
			1	I	1	1		I	1	I	ı		

	Хлеб ржаной	120	8,52	1,08	52,8	262,68	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
Boero a	 нергетическая ценность (ккал)		55,52	45,91	205,69	1417,58							
<u> </u>	Тергетическая ценность (ккал)		33,32	45,51	205,05	1417,50							
		полдник		<u></u>									
	Печенье	50	4,16	4,23	30,25	239,63	0,6	0,03	0,09	175	425	23	0,63
				<u> </u>		,		<u> </u>					
943	Чай с сахаром	200/15	*	*	14,9	56,25	0,03	*	*	100	5	72	0,24
	Чай заварка	1											
	Сахарный песок	15											
	95-000	000	0.0		00.0		*	0.00			200	*	0.5
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	_ *	0,38	*	2	239		2,5
Boaro au			4,96	4,23	67.75	207.00					-		-
DCCI O 3F	тергетическая ценность (ккал)		4,96	4,23	67,75	387,88							-
		УЖИН	L.										-
79	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,01	9,96	89,09	20,11	*	1,7	0,6	53	22	0,6
	Капуста белокачанная	78,9	1,00	0,01	0,00	00,00	20,11		-,,	0,0	- 33		0,0
	Морковь	10	<u> </u>								<u> </u>		
	Сахарный песок	5			-		 						
	Масло растительное	5											
536	Сосиска отварная	75	9,23	18,98	18,75	207,75	*	*	*	12	23	11,5	0,3
			<u> </u>	<u> </u>									
688	Макаронные изд.отварные	200	8,39	6,68	46,47	307,36	*	0,02	1,3	5	90	16	3,6
	Макаронные изделия	68											
	Масло сливочное	7											
868	Компот из сухофруктов	200	0,06	*	33,58	129,6	0,4	*	0,05	500	21	26	1,2
	Сухофрукты	20	0,00		00,00	123,5	0,4		0,03	300		-20	1,2
	Сахарный песок	20				_							
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
	Хлеб ржаной	50	3,55	0,45	22,5	110	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
			0,00	- 0,10	,-	1			,5	12,0	1 .,,,		1 7/-
	ергетическая ценность (ккал)		26,68	32,67	158,01	983,3							
Де	нь: Четверг												
Не	деля : Первая												<u> </u>
		Завтрак											
3	Бутерброд с сыром	20/30	7,02	6,93	16,05	157,9	*	*	*	47,6	200,5	5,95	1,84
	Сыр	20											

	Хлеб пшени	ІЧНЫЙ	30		Γ									
							-							
469	Запеканка те	ворож. со сгущ.молоком	150/25	16,27	18,3	31,38	389,75	0,38	0,087	2,9	95	355,74	51	0,4
	Творог		141											
	Крупа манна	ЭЯ	10											
	Сахарный п	есок	10				1							
	Яйцо		4											
	Масло слив	очное	5					1						
	Сухари		5											
	Сметана		5											
	Молоко сгуц	4.	25											
0.50	14.		-											-
959_	Какао на мо		200	3,8	3,9	25,98	148	0,5	0,25	0,09	196	154	6	0,0
	Какао-пороц	ПОК	4		-									
	Молоко		100				ļ							
	Сахарный п	есок	20					-						
	Хлеб пшені		50	0.0	1.55	00.75	400 -		ļ					
	Алео пшені	ичныи	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
Всего эн		 I ценность (ккал)		30,99	30,68	100,16	835,15							
30010 011	ioprotti toottas	т цотпооты (ккал)	ОБЕД	00,00	30,00	100,10	000,10							
79	Салат из св	вежей капусты	100	1,55	5,01	9,96	89,09	20,11	*	1,7	0,6	53	22	0,6
	Капуста бел		78,9	,			1	<u> </u>						
	Морковь		10											
	Сахарный п	есок	5				1							
	Масло расті		5											
204	Суп карт.с	крупой рыбный	250/17,5	5,66	10,49	27,41	155,93	9,11	0,5	1,7	123	163,75	32	1,4
	Картофель		75											
	Пшено		5											
	Морковь		10											
	Лук репка		10											
	Масло слив	очное	3			1								
	Консервы ры	ыбные(сайра)	17,5											
536	6		7.5	0.00	10.00	40.75	007.75	*		-				
536	Сосиска от	варная	75	9,23	18,98	18,75	207,75	+ *	*	*	12	23	11,5	0,3
688	Макаронны	ше изд.отварные	200	8,39	6,68	46,47	307,36	*	0,02	1,3	5	90	16	3,6
	Макаронные		68	,	-,	1 ,	1,	1	1 77-			1		,-
	Масло слив		7					†						
868	Компот из с	ухофруктов	200	0,06	*	33,58	129,6	0,4	*	0,05	500	21	26	1,2

	Сухофрукты	20											
· .	Сахарный песок	20											
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
	N-5	400	0.50	4.00	50.0	000.00	*	*			24.0	0.4	0.72
	Хлеб ржаной	120	8,52	1,08	52,8	262,68	-	7	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
Всего эн			37,31	43,79	215,72	1291,91							
		полдник		10,10		1 1 2 0 1,0 1							
1052	Пирожок печеный с капустой	75	4,73	4,05	29,88	243	8	0,04	0,42	44,36	82,5	20,79	0,86
	Тесто дрожжевое № 1050	58											
	Мука на подпыл	1,74											
	Фарш № 1086	25											
	Меланж	1,5											
	Масло растительное	0,25											
943	Чай с сахаром	200/15	*	*	14,9	56,25	0,03	*	*	100	5	72	0,24
	Чай заварка	1											
	Сахарный песок	15											
D .			4.70	1.05	04.70	000.05	 				-		
всего эн	ергетическая ценность (ккал)	VOKIALI	4,73	4,05	64,78	299,25	 		-		-		
	TCDOVED O MODEON POSTUE	УЖИН 100	2.06	9	10.44	130,2	47	*	17	0.6	33	22	0,6
	Свекла с маслом растит. Свекла	90	3,06	9	19,44	130,2	17		1,7	0,6	33	22	0,0
	Масло растительное	10		1	-		 		-		_		
	Масло растительное	10					 		 		 	 	
618	Тефтели мясные с соусом	115/75	17,5	13,6	42,5	311,4	0,1	*	3,4	87	87,54	31	0,62
	Говядина	76	,.	10,0	1=,5	01.5	1 7						
	Хлеб пшеничный	16											
	Масло растительное	11											
	Лук репка	24											
	Мука	8											
	Соус красный основной № 759	75											
682	Рис отварной	200	0,8	8,03	83,56	332,12	*	0,03	0,2	100	1,02	48	*
- 002	Крупа рисовая	72	0,0	0,00	00,00	002,12	+	0,03	1 0,2	100	1,02	1.0	1
	Масло сливочное	9				+	 			1	1		
	Сок	200			22,4	89,6							
							1	1	1	<u> </u>		 	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
I			1		1		1		1	l			

	Хлеб ржаной	50	3,55	0,45	22,5	110	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
						1111000							
Всего эне	ергетическая ценность (ккал)		28,81	32,63	217,15	1112,82							
День :	Пятница		_										
	: Первая												
Подоли	Порвал	Завтрак		<u> </u>	<u> </u>	<u></u>							
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8							
			0,00			1 1,0							
стр.162	Каша рисовая молочная с маслом сл.	200/10	5,17	9,44	44,85	258,03	0,1	*	0,02	1,3	5	90	16
	Крупа рисовая	30,8	·										
	Молоко	173											
	Сахарный песок	6											
	Масло сливочное	10											
424	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,68	0,28	62,8	*	0,38	*	2	239	*	2,5
958	Кофейный напиток	200	2,15	1,61	12,19	125,5	2	*	*	200	5	72	0,64
	Кофейный напиток	8											
	Молоко свежее	50											
	Сахарный песок	20											
_													
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
											ļ		
Всего эн	ергетическая ценность (ккал)		16,36	25,53	84,16	660,63							ļ
	10	ОБЕД			10.11	100.0							
	Свекла с маслом растит.	100	3,06	9	19,44	130,2	17	*	1,7	0,6	33	22	0,6
	Свекла	90											
	Масло растительное	10									-		
206	Суп картоф.горох.с говяд.туш.	250/12,5	11,33	15,64	22,03	204,8	10,7	*	3,4	870	47	31	0,62
	Картофель	50			 								
	Горох	20											
	Лук репка	10											
	Морковь	10					1						
	Масло сливочное	3											
	Говядина тушеная	12,5											
C49	Today and a series	445175	47.5	42.0	40.5	244.4		*	-	07	07.54	24	0.63
618	Тефтели мясные с соусом	115/75	17,5	13,6	42,5_	311,4	0,1	1 7	3,4	87	87,54	31	0,62
	Говядина	76		 	-	1	-				 		+
	Хлеб пшеничный	16					 	 	+		+		+
<u> </u>	Масло растительное	11	L					<u> </u>					<u></u>

	Лук репка			24											
	Мука			8											
	Соус крас	ный основі	ной № 759	75						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					
682	Рис отвај			200	0,8	8,03	83,56	332,12	*	0,03	0,2	100	1,02	48	*
	Крупа рис			72											
	Масло слі	ивочное		9											
859		з свежих я	<u>іблок</u>	200	0,1	*	26,99	80,26	0,4	*	0,05	500	21	26	1,2
	Яблоки			40											
	Сахарный		.	24											
	Кислота л	имонная	T	<u>0,</u> 0002	-								 	-	
	Хлеб пше	ничный		50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
	V 6	L				1.00									
	Хлеб ржа	НОИ	T	120	8,52	1,08	52,8	262,68	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
Всего эн	<u> </u> нергетическ	<u>ј</u> ая ценнос	 ть (ккал)		45,21	48,9	274,07	1460,96							
				полдник											
8			сой вар.коп.	20/30	5,58	6,85	16,05	176,9	0,22	0,18	*	41,9	182,09	21,2	0,58
		арено-копч	неная	20											
	Хлеб пше	ничный Т		30									\sqcup		
945	Чайс мо	LOKOM		200	2.45	1.61	27.47	125.5		*	*	100	5	72	0,64
345	Чай	ЛОКОМ	<u> </u>	1	2,15	1,61	27,17	125,5	2		T	100	- 5	12	0,64
<u> </u>	Молоко св	OWOO	 	50	-			 					-		
	Сахарный			15				 							
Всего эн	нергетическ		ть (ккал)	13	7,73	8,46	43,22	302,4							
					- ,. •	0,10	10,==	000,0							
		<u>. </u>		УЖИН			1								
127	Сельдь с	гарниром		30/50/10	7,6	12,54	6,65	169,4	20,11	*	1,7	0,6	53	22	0,6
	Сельдь			30											
	Гарнир №	751-753		50											
	Масло рас	тительное	;	10											
536	Сосиска о	I тварная		75	9,23	18,98	18,75	207,75	*	*	-	12	23	11,5	0,3
694	Van-at-	1 1100 7:57		200	4.0	6.0	25.47	244.00	15.5		0.15		<u> </u>		*
094		тьное пюр	<u>e </u>	200	4,3	6,9	25,17	211,69	12,6	0,04	0,15	570	58	22	
	Картофел			171					-				+		
	Молоко св	ивочное		30								<u> </u>			

				I	1	Ι	1						
	Сок	200	1	0,2	30,2	86,6	4	*	0,2	14	14	8	2,8
		200	1	0,2	30,2	00,0	4	•	0,2	14	14	8	2,0
 	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
				.,		100,0				12,0	0,00		
	Хлеб ржаной	50	3,55	0,45	22,5	110	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
									-				
Всего эн	нергетическая ценность (ккал)		29,58	40,62	130,02	924,94							
День:	Суббота									_			
Неделя	я: Первая												
		Завтрак			I								
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8							
				0,20	1 0,00	1 1,0							
	Выпечка	75	4,89	8,43	47,68	318	0,05	8	0,87	19,2	48,5	17,8	0,85
			-,	3,	11,55		3,33						-,
438	Омлет натуральный	105/5	11,06	18,57	2,06	155	0,42	0,29	*	84,1	200,2	15,96	2,52
	Яйцо диетическое	80					- '	-,		ŕ		· ·	·
	Молоко	30											
	Масло сливочное	10											
943	Чай с сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	*	*	15,33	4,4	2,4	0,36
	Чай заварка	1											
	Сахарный песок	15											
	Лимон	7											
							ļ						
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
Всего эн	ергетическая ценность (ккал)		20,04	36,82	91,78	749,3							
405		ОБЕД											
127	Сельдь с гарниром	30/50/10	7,6	12,54	6,65	169,4	20,11	*	1,7	0,6	53	22	0,6
	Сельдь	30											
	Гарнир № 751-753	50											
	Масло растительное	10				-							
187	Щи с курами со сметаной	250/12,5/10	8,01	12,43	19,01	146,02	24.2	0.002	4,2	225	102	33	0,62
107	Капуста белокачанная	50	0,01	12,43	10,01	140,02	24,2	0,002	4,2	445	102	33	0,02
	Картофель	30			 		 				 	-	
	Морковь	10		 	 		 						
	Лук репка	10		 		 	1				1		
-	Масло сливочное	3			 	 	 				 	 	<u> </u>
	Куры	12,5									 	1	
	Сметана	10											

				[<u> </u>	T				1	Т		
510	Котлета рыбная	100	13,33	5,93	12,56	155,98	0,32	0,05	1,7	*	1,8	*	1,22
	Рыба свежемороженная	66											
	Хлеб пшеничный	18		Î	ĺ								
	Сухари панировочные	10											
	Масло растительное	8											
					<u> </u>								
694	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	25,17	211,69	12,6	0,04	0,15	570	58	22	*
	Картофель	171		ļ		-							
	Молоко свежее	30											
	Масло сливочное	7											<u></u>
1014	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	*	31,98	125,6	0,4	*	0,05	500	21	26	1,2
1017	Плоды шиповника сухие	20	0,0		31,30	123,0	0,4		0,03	300	21	20	
	Сахарный песок	20											
	осистине поставления поставлен								1				
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
			,	·		<u> </u>							
	Хлеб ржаной	120	8,52	1,08	52,8	262,68	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
Всего эн	нергетическая ценность (ккал)		46,46	40,43	174,92	1210,87							
		полдник			,	_							
	Сдоба обыкновенная	100	8,67	5,68	25,98	318,59	*	*	4,22	35,53	142,2	58,87	2,67
	Мука пшеничная	74				ļ	<u> </u>						
	Сахарный песок	7,4						<u> </u>				_	
	Яйцо	2,66					ļ	<u> </u>					
	Дрожжи	1					<u> </u>					<u> </u>	
	Масло растительное	4,35					-		-				
220	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,7		15,24	58,42	2,83	*	0,01	12,8	4	2,2	0,32
	Чай заварка	1	· · · · ·		i	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	<u> </u>			<u> </u>			
	Сахарный песок	15											
	Лимон	7											
	Фрукт	200	3		44,8	182							
			12,37	5,68	86,02	559,01	1						
Всего эн	нергетическая ценность (ккал)			1	<u> </u>		ļ						
	10	УЖИН			1 10 11	1-122.2							
	Свекла с маслом растит.	100	3,06	9	19,44	130,2	17	*	1,7	0,6	33	22	0,6
	Свекла	90					1				<u> </u>		
	Масло растительное	10						1			<u> </u>		

		T						Г	T				
1033	Пельмени отварные со сметаной	200/20	26,96	30,87	30,61	842,84	*	0,12	2,2	6	167	23	2,9
	Пельмени полуфабрикат	190		,		<u> </u>							
	Сметана	20											
375	Компот из свежих ягод	200	0,01	0,01	32,24	126,54	1,5	*	0,05	500	21	26	1,2
	Смородина	30,6											
	Сахарный песок	20											
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
			-,-	1,00	20,10	1.00,0				1/-	0,00	-,_	
	Хлеб ржаной	50	3,55	0,45	22,5	110	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
Baara au			07.40	44.00	404.54	1010.00				-			
	ергетическая ценность (ккал)		37,48	41,88	131,54	1349,08							
День :	Понедельник												
Неделя	: Вторая					1							
		Завтрак	-		•	1							
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8							
	Колбаса вареная отварная	100	13,7	22,8	*	260							
			10,1	,					-				
688	Макаронные изд.отварные	200	8,39	6,68	46,47	307,36	*	0,02	1,3	5	90	16	3,6
	Макаронные изделия	68											
	Масло сливочное	7											
759	Cove y near y e e e e e e e e e e e e e e e e e e	50	0.44	4.04	0.54	00.74							
759	Соус красный основной	50	0,44	1,04	2,51	20,71							
	Масло растительное Мука пшеничная	1						-	-				
	Томатная паста	2,5			<u> </u>	 	<u> </u>	ļ	 				
	Морковь	4	-		 				-	-			
	Лук репка	1	ļ.	-		 	-		 		-		
	Сахарный песок	0,75	 			 	_		-				
	Сахарный несек	0,73											-
958	Кофейный напиток	200	2,15	1,61	12,19	125,5	2	*	*	200	5	72	0,64
	Кофейный напиток	8											<u> </u>
	Молоко свежее	50											
	Сахарный песок	20		-		 			-			_	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
								1					
Booro au	ергетическая ценность (ккал)		28,64	41,93	88,01	927,87							

		ОБЕД											
	Морковь с сахаром	100	1,18	0,1	16,3	67,2	17	*	1,7	0,6	33	22	0,6
	Морковь	90											
	Сахарный песок	10											
187		250/12,5/10	4,26	10,9	10,54	219,5	24,2	0,002	4,2	225	102	33	0,62
107	Капуста белокачанная	50	4,20	10,5	10,54	213,3	24,2	0,002	4,2	223	102	33	0,02
	Картофель	30											
	Морковь	10											
	Лук репка	10	-										
	Масло сливочное	3											
	Говядина тушеная	12,5											
	Сметана	10	,										
667	Котлета рубленная из птицы	75	12,73	13,42	32,5	233,49	1,3	0,2	*	3,5	107,5	32	1,1
	Куры	55											
	Хлеб пшеничный	13,5											
	Сухари панировочные	7,5											
	Масло растительное	4											
759	Соус красный основной	50	0,44	1,04	2,51	20,71							
	Масло растительное	1	,			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·							
	Мука пшеничная	2,5											
	Томатная паста	2											
	Морковь	4											
	Лук репка	1											
	Сахарный песок	0,75											
682	Рис отварной	200	0,8	8,03	83,56	332,12	*	0,03	0,2	100	1,02	48	*
	Крупа рисовая	72	-,-	-,	,	,							
	Масло сливочное	9											
											<u> </u>		
868	Компот из сухофруктов	200	0,06	*	33,58	129,6	0,4	*	0,05	500	21	26	1,2
	Сухофрукты	20			Ĺ	,							
	Сахарный песок	20											
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
	Хлеб ржаной	120	8,52	1,08	52,8	262,68	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
Всего эн			31,89	36,12	258,54	1404,8	 				+		
		1	· · ·	<u> </u>	<u> </u>								

			полдник											
	Фрукт		200	3		44,8	182							
	Выпечка		75	4,89	8,43	47,68	318	0,05	8	0,87	19,2	48,5	17,8	0,85
943	Чай с сахаром		200/15	*	*	14,9	56,25	0,03	*	*	100	5	72	0,24
	Чай заварка		1											
	Сахарный песок		15											
Booro au	ергетическая ценно	CTL (VV2II)		9,55	7,78	107,38	556,25							
DCETO 3H	ергетическая ценно	CID (KKAJI)	УЖИН	9,55	1,10	107,30	330,23							
127	Сельдь с гарниров	<u></u>	30/50/10	7,6	12,54	6,65	169,4	20,11	*	1,7	0,6	53	22	0,6
	Сельдь		30	,	<u> </u>									
	Гарнир № 751-753		50								-			
	Масло растительно	e	10											
608	Шницель мясной		100	16,4	15,5	15,7	281,65	*	0,12	2,2	6	167	23	2,9
	Говядина		74											
	Хлеб пшеничный		18											
	Сухари панировочн	ые	10					<u> </u>						
	Масло растительно	e	6											
694	Картофельное пю]	200	4,3	6,9	25,17	211,69	12,6	0,04	0,15	570	58	22	*
054	Картофельное пю	pe	171	4,5	0,3	20,17	211,00	12,0	0,04	0,13	370	38		
<u> </u>	Молоко свежее		30		 	 								
	Масло сливочное		7			-								
	11110510 0311100 11100	T	1											
1014	Напиток из плодов	в шиповника	200	0,8	*	31,98	125,6	0,4	*	0,05	500	21	26	1,2
	Плоды шиповника с	ухие	20											
	Сахарный песок		20											
														ļ
	Хлеб пшеничный		50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
			50	3,55	0,45	22,5	110	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
	/dico pilanon	T	- 55	0,00	0,10	22,0	110	 		0,5	12,0	3-1,0	3).	1 7/2
Всего эн	ергетическая ценно	сть (ккал)		28,95	24,4	122,1	868,44							
День:	Вторник							+				1		
	н : Вторая	 				-	-	-		_				
Подоли			Завтра	К		1		+						
	Масло сливочное		10	0,06	8,25	0,09	74,8						 	+
	Imacilo cilaboande		10	0,00	0,20	0,03	14,0	1	1	1			<u></u>	

469	Запеканка творож. со сгущ.молоком	150/25	16,27	18,3	31,38	389,75	0,38	0,087	2,9	95	355,74	51	0,4
	Творог	141											
	Крупа манная	10											
	Сахарный песок	10											
	Яйцо	4											
	Масло сливочное	5											
	Сухари	5											
	Сметана	5											
	Молоко сгущ.	25											
424	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,68	0,28	62,8	*	0,38	*	2	239	*	2,5
0.00											<u> </u>		<u> </u>
958	Кофейный напиток	200	2,15	1,61	12,19	125,5	2	*	*	200	5	72	0,64
	Кофейный напиток	8		_									
	Молоко свежее	50											
	Сахарный песок	20											
							<u> </u>						ļ
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
Baara au			07.40	04.00	=0.00								
БСего эн	нергетическая ценность (ккал)	ОБЕД	27,46	34,39	70,69	792,35						_	
	Морковь с сахаром	100	1,18	0,1	16,3	67,2	17	*	17	0,6	33	22	0,6
	Морковь	90	1,10	0,1	10,3	07,2	1/	-	1,7	0,6	33	22	0,6
	Сахарный песок	10			-	-	 	-			 		-
	Оахарный несок	10											\vdash
208	Суп картоф.вермиш.с курами	250/12,5	5,24	9,54	20,44	217	10,7	*	3,4	340	47	31	0,62
	Картофель	75	0,24	3,54	20,44	217	10,7		3,4	340	 	31	0,02
	Вермишель	10											
	Морковь	10											
	Лук репка	10		-									
-	Масло сливочное	2,5	<u> </u>				1		 				
	Куры	12,5					†						
-		1_,0									 		
608	Шницель мясной	100	16,4	15,5	15,7	281,65	*	0,12	2,2	6	167	23	2,9
	Говядина	74	<u> </u>										
	Хлеб пшеничный	18		_				1					
	Сухари панировочные	10											1
	Масло растительное	6											
				_			1						
694	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	25,17	211,69	12,6	0,04	0,15	570	58	22	*
	Картофель	171			1	i	Ī				T	Π	T

<u> </u>	Молоко свежее	30											
	Масло сливочное	7											
375	Компот из свежих ягод	200	0,01	0,01	32,24	126,54	1,5	*	0,05	500	21	26	1,2
	Смородина	30,6				_							
	Сахарный песок	20											
								ļ					
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
		400	0.50	4.00		000.00							
	Хлеб ржаной	120	8,52	1,08	52,8	262,68	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
Всего эн			39,55	34,68	189,4	1306,26							
		полдник											
1052	Пирог с картошкой	75	9,87	5,87	21,27	184,29	8	0,04	0,42	44,36	82,5	20,79	0,86
	Тесто дрожжевое № 1050	58											
	Мука на подпыл	1,74											
	Фарш № 1085	25											
	Меланж	1,5											
	Масло растительное	0,25											
943	Чай с сахаром	200/15	*	*	14,9	56,25	0,03	*	*	100	5	72	0,24
	Чай заварка	11											
	Сахарный песок	15											
Всего эн	ергетическая ценность (ккал)		9,87	5,87	36,17	240,54							
		УЖИН											
100	Винегрет овощной	100	2,25	10,05	10,16	138,08	12,6	0,04	0,15	570	58	22	*
	Картофель	21			<u> </u>		1						
	Свекла	15											
	Морковь	10											
	Огурцы соленые	15											
	Зеленый горошек	15											
	Лук репка	15											
	Масло растительное	10											
F20	Conveys expenses	75	0.22	18,98	18,75	207,75	*	*	*	12	23	11,5	0,3
536	Сосиска отварная	15	9,23	10,98	10,75	201,15		-	\vdash	14	23	11,5	1 0,5
315	Капуста тушеная	200	5,81	5,83	18,75	321,28	32,3	*	6,68	139,5	4,5	24	0,93
	Капуста белокачанная	228	<u> </u>				1						
	Уксус	3										T	

	Масло сливочное	7,2			<u> </u>								
	Моркковь	4											
	Лук репка	8							i				
	Томат паста	4,8											
	Мука	2,4									1		
	Сахарный песок	6,4											
220	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,7		15,24	58,42	2,83	*	0,01	12,8	4	2,2	0,32
	Чай заварка	1	. 0,1		13,24	30,42	2,00		0,01	12,0		2,2	0,32
	Сахарный песок	15											
	Лимон	7							-				_
		· · · · ·			-						-		
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
	Хлеб ржаной	50	3,55	0,45	22,5	110	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
	жиео ржанои	50	3,55	0,45	22,5	110	7		0,9	41,0	34,0	9,4	0,72
Всего эне	ергетическая ценность (ккал)		25,44	36,86	112,15	975,03							
День:													
Неделя	: Вторая									:			
		Завтра											
		Завтра											
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8							
стр.162	Каша "Дружба"	200/10	7,33	11,44	29,03	308,88	2,9	0,09	1,77	100	1,54	48	*
0.01.02	Пшено	25	7,00	11,77	25,00	300,00	2,0	0,00	1,77	100	1,04		
	Рис	22,2			†								
	Молоко	173			1								
	Сахарный песок	6								-			
	Масло сливочное	10											
3	Бутерброд с сыром	20/30	7,02	6,93	16,05	157,9	*	*	*	47,6	200,5	5,95	1,84
	Сыр	20		,	1,	,							
	Хлеб пшеничный	30											
959	Какао на молоке	200	3,8	3,9	25,98	148	0,5	0,25	0,09	196	154	6	0,07
	Какао-порошок	4	0,0	0,0		1.70	1	0,20	3,00	100	101	\vdash	3,57
	Молоко	100		-	<u> </u>	<u> </u>							
	Сахарный песок	20								-			
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22

его эн	ергетическая ценность(ккал)		22,11	32,07	97,9	829,08							
		ОБЕД	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<u> </u>	,	<u> </u>							
100	Винегрет овощной	100	2,25	10,05	10,16	138,08	12,6	0,04	0,15	570	58	22	*
	Картофель	21											
	Свекла	15											
	Морковь	10											
	Огурцы соленые	15			-								
	Зеленый горошек	15					 						
	Лук репка	15											
	Масло растительное	10									-		
170	Борщ из св.кап.с гов.тушеной	250/25	3,83	8,66	15,7	111,42	24,2	0,2	1,83	225	152	33	0
	Свёкла	40											
	Капуста свежая	20											
	Картофель	20											
	Морковь	10											
	Лук	10											
	Масло сливочное	3											
	Куры	25					_						
	Томат-паста	3											
	Сахарный песок	2,5					.						
								<u> </u>					
536	Сосиска отварная	75	9,23	18,98	18,75	207,75	*	*	*	12	23	11,5	0,
0.45					10.75	20100			0.00	400.5	4.5	0.4	
315	Капуста тушеная	200	5,81	5,83	18,75	321,28	32,3	*	6,68	139,5	4,5	24	(
	Капуста белокачанная	228			ļ		-	-					_
	Уксус	3		<u> </u>									-
	Масло сливочное Моркковь	7,2			<u> </u>	-		-					<u> </u>
	Лук репка	8				1		_					_
	Томат паста	4,8											
	Мука	2,4											
	Сахарный песок	6,4				 	 						
			1					<u> </u>					
868	Компот из сухофруктов	200	0,06	*	33,58	129,6	0,4	*	0,05	500	21	26	1
	Сухофрукты	20	1		, , , , , , , ,	,	<u> </u>						
<u></u>	Сахарный песок	20				 	1	<u>† </u>					

	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
	Хлеб ржаной	120	8,52	1,08	52,8	262,68	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
Всего эн	ергетическая ценность (ккал)		31,35	36,1	166,33	1172,23							
		 1ОЛДНИК			1	<u> </u>							
1052	Пирог с яблоками	75	9,87	5,87	21,27	184,29	8	0,04	0,42	44,36	82,5	20,79	0,86
	Тесто дрожжевое № 1050	58	,	,		10.,00		- 1 - 1	-, ,	.,,	,-		
	Мука на подпыл	1,74				 	1				 		
	Фарш № 1097	25											
	Меланж	1,5											
	Масло растительное	0,25											
945	Чай с молоком	200	2,15	1,61	27,17	125,5	2	*	*	100	5	72	0,64
	Чай	1		.,		1 1 1 1 1 1	- -						
	Молоко свежее	50											
	Сахарный песок	15											
Всего эн	ергетическая ценность (ккал)		12,02	7,48	48,44	309,79							
		УЖИН	<u> </u>	<u> </u>									
49	Салат витаминный	100	2,25	10,05	10,16	138,08	12,6	0,04	0,15	570	58	22	*
	Капуста	25				1							
	Морковь	15											
	Горошек консервированный	20											
	Огурцы свежие	25									1		
	Сахар	5											
	Кислота лимонная	0,15											
	Масло растительное	6										_	_
618	Тефтели мясные с соусом	115/75	17,5	13,6	42,5	311,4	0,1	*	3,4	87	87,54	31	0,62
	Говядина	76		, i		†							
	Хлеб пшеничный	16											
	Масло растительное	11					1						
	Лук репка	24	1			1	1						
	Мука	8											
	Соус красный основной № 759	75											
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,68	8,18	62,9	356,36	*	0,012	2,2	360	298	200	6,65
	Крупа гречневая	92,4											

	Масло сливочное	7								-			
	Сок	200			22,4	89,6							
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
	Хлеб ржаной	50	3,55	0,45	22,5	110	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
													ĺ
	нергетическая ценность (ккал)		38,88	33,83	187,21	1144,94							
День :	Четверг												
Неделя	я : Вторая												
_		Завтра	К										
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8							
438	Омлет натуральный	105/5	11,06	18,57	2,06	155	0,42	0,29	*	84,1	200,2	15,96	2,52
	Яйцо диетическое	80	,			 	-,	-1					
	Молоко	30											
_	Масло сливочное	10				 							
					1								
8	Бутерброд с колбасой вар.коп.	20/30	5,58	6,85	16,05	176,9	0,22	0,18	*	41,9	182,09	21,2	0,58
	Колбаса варено-копченая	20											
	Хлеб пшеничный	30											
943	Чай с карамелью	200/14	*	*	14,9	63	0,03	*	*	100	5	72	0,24
	Чай заварка	1											
	Карамель	14											
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
Всего эн	нергетическая ценность (ккал)		20,6	35,22	59,85	609,2							
		ОБЕД											
49	Салат витаминный	100	2,25	10,05	10,16	138,08	12,6	0,04	0,15	570	58	22	*
	Капуста	25											
	Морковь	15											
	Зеленый горошек конс	20											
	Огурцы свежие	25											
	Caxap	5											
	Лимонная кислота	0,15											
	Масло растительное	6											
197	Рассольник петербург.с курами	250/12,5	8,81	12,07	28,48	186,49	7,9	*	0,8	125	116,38	214	2,2
171	т ассельник петероурга курами	230/12,5	0,01	12,07	20,40	100,43	1,3		0,0	123	110,30	214	

	Картофель	75			r								
	Крупа перловая	5	l										
	Морковь	10											
	Лук репка	10											
	Огурцы соленые	24,6			-								
	Масло сливочное	5											
	Куры	12,5											
618	Тефтели мясные с соусом	115/75	17,5	13,6	42,5	311,4	0,1	*	3,4	87	87,54	31	0,62
_	Говядина	76		,									
	Хлеб пшеничный	16											
	Масло растительное	11											
_	Лук репка	24											
	Мука	8											
	Соус красный основной № 759	75											
						ĺ							
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,68	8,18	62,9	356,36	*	0,012	2,2	360	298	200	6,65
	Крупа гречневая	92,4		_									
	Масло сливочное	7											
859	Компот из свежих яблок	200	0,1	*	26,99	80,26	0,4	*	0,05	500	21	26	1,2
	Яблоки	40				55,25			0,05	500			
	Сахарный песок	24											
	Кислота лимонная	0,0002											
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
	Хлеб ржаной	120	8,52	1,08	52,8	262,68	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
		120	0,02	1,00	02,0	202,00			0,5	41,0	34,0	2,7	0,72
Всего эн	ергетическая ценность (ккал)		50,51	36,48	240,42	1336,69							
		TO B B L LIAK	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>					_		├—
		ТОЛДНИК	1.00	0.42	47.00	240						4=0	0.05
	Выпечка	75	4,89	8,43	47,68	318	0,05	8	0,87	19,2	48,5	17,8	0,85
943	Чай с сахаром	200/15	*	*	14,9	56,25	0,03	*	*	100	5	72	0,24
	Чай заварка	1 1											
	Сахарный песок	15											
Всего эн	 ергетическая ценность (ккал)		4,89	8,43	62,58	374,25							
		1	,00	,	52,00	J. 1,20		1				 	
		УЖИН					 				1		
	Свекла с маслом растительным	100	3,06	9	19,44	130,2	17	*	1,7	0,6	33	22	0,6

	Свекла	90											
	Масло растительное	10				-							
637	Птица отварная с овощами	100/25	26,4	26,33	3	353,88	10,7	*	3,4	87	87,54	31	0,62
	Куры	143											
	Лук репка	10											
	Морковь	15											
688	Макаронные изд.отварные	200	8,39	6,68	46,47	307,36	*	0,02	1,3	5	90	16	3,6
	Макаронные изделия	68											
	Масло сливочное	7											
759	Соус красный основной	50	0,44	1,04	2,51	20,71							
	Масло растительное	1											
	Мука пшеничная	2,5											
	Томатная паста	2	·										
	Морковь	4											
	Лук репка	1											
	Сахарный песок	0,75											
		· · · · · · · · · · · · · · · · · ·								I			
220	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,7		15,24	58,42	2,83	*	0,01	12,8	4	2,2	0,32
	Чай заварка	1											
	Сахарный песок	15											
	Лимон	7											
			_			ĺ							
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
	Хлеб ржаной	50	3,55	0,45	22,5	110	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
			-,	-,	, , , , ,					<u> </u>			
Всего эн	ергетическая ценность (ккал)		16,98	9,72	113,47	635,99							1
	Пятница				<u> </u>	<u> </u>							1
					-			 					+
педеля	: Вторая	2		l	<u> </u>	<u> </u>	-						
		Завтра					-		 		-		1
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8					-		
стр.162	Каша геркул.мол. с маслом сли	ив. 200/10	11,27	11,89	22,03	341,21	*	0,02	1,3	5	90	16	3,6
	Геркулес	30,8					1						
	Молоко	176											1
	Сахарный песок	6											
	Масло сливочное	10							1		1		T
					<u> </u>								

	Выпечка	75	13,16	7,83	41,69	245,72	8	0,04	0,42	44,36	82,5	20,79	0,86
945	Чай с молоком	200	2,15	1,61	27,17	125,5	2	*	*	100	5	72	0,64
340	Чай	1	2,13	1,01	21,11	123,3				100		/2	0,04
	Молоко свежее	50											
	Сахарный песок	15			-								
		1.5											
_	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
			, <u></u>		··· · · ·	<u> </u>							
Зсего эн	ергетическая ценность (ккал)		30,54	31,13	117,73	926,73							
		ОБЕД											
	Свекла с маслом растительным	100	3,06	9	19,44	130,2	17	*	1,7	0,6	33	22	0,6
	Свекла	90											
	Масло растительное	10											
187	Щи с курами со сметаной	250/12,5/10	8,01	12,43	19,01	146,02	24,2	0,002	4,2	225	102	33	0,62
	Капуста белокачанная	50											
	Картофель	30											
	Морковь	10									ļ		
	Лук репка	10											
	Масло сливочное	3			ļ								
	Куры	12,5											
	Сметана	10				<u> </u>	ļ						
007		400/07						-					
637	Птица отварная с овощами	100/25	26,4	26,33	3	353,88	10,7	*	3,4	87	87,54	31	0,62
	Куры	143											
	Лук репка Морковь	10 15				-	-		ļ		 		\vdash
	Морковь	15				-		<u> </u>			_		
682	Рис отварной	200	0,8	8,03	83,56	332,12	*	0,03	0,2	100	1,02	48	*
	Крупа рисовая	72	0,0	0,00	00,00	332,12		0,03	0,2	100	1,02	40	
_	Масло сливочное	9											
		- 					-	 			 		
759	Соус красный основной	50	0,44	1,04	2,51	20,71							
	Масло растительное	1 1	-,	-,							1		
	Мука пшеничная	2,5			 								
	Томатная паста	2											
	Морковь	4	· · - · - · - · · - ·										
	Лук репка	1		1									
	Сахарный песок	0,75											
1014	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	*	31,98	125,6	0,4	*	0,05	500	21	26	1,2

	Плоды шиповника сухие	20											
	Сахарный песок	20											
					-	 							
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
	Хлеб ржаной	120	8,52	1,08	52,8	262,68	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
Всего эн	ергетическая ценность (ккал)		51,93	59,46	239,05	1510,71							
		полдник				,							
	Печенье	50	4,16	4,23	30,25	239,63	0,6	0,03	0,09	175	425	23	0,63
						_							
943	Чай с сахаром	200/15	*	*	14,9	56,25	0,03	*	*	100	5	72	0,24
	Чай заварка	1											
	Сахарный песок	15											
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	*	0,38	*	2	239	*	2,5
Всего эн	ергетическая ценность (ккал)		4,96	4,23	67,75	387,88							
		УЖИН											
	Огурец свежий	75	1,55	5,01	9,96	89,09	20,1	*	1,7	0,6	53_	22	0,6
590	Жаркое по домашнему	200	17,73	14,92	25,26	402,61	2,6	0,4	*	260	409	46	2,9
	Говядина	79		1 1,02	20,20	102,01	2,0	0,1		200	100	10	2,0
	Картофель	120											
	Лук репка	12									 		-
-	Мосло сливочное	6									 		
	Томат - паста	3											
050				*	22.22								
859	Компот из свежих яблок Яблоки	200	0,1		26,99	80,26	0,4	*	0,05	500	21	26	1,2
	Сахарный песок	40									 		
	Кислота лимонная	0,0002					1		<u> </u>				
		0,0002					 		 				
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
			· · ·	, , ,		,.	1				-,		
	Хлеб ржаной	50	3,55	0,45	22,5	110	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
Boero au	ергетическая ценность (ккал)		26,83	21,93	111,46	821,46					-		₩
20010 311			20,03	21,33	111,40	021,40					 	 	
День:	Суббота			 		 							
	я : Вторая					 							—
. годоля	D . Opu//				I						1		

		Завтрак											
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8							
	Запеканка творож. со сгущ.молоком	150/25	16,27	18,3	31,38	389,75	0,38	0,087	2,9	95	355,74	51	0,4
	Творог	141											
	Крупа манная	10											
	Сахарный песок	10											
	Яйцо	4											
	Масло сливочное	5											
	Сухари	5											
	Сметана	5											
	Молоко сгущ.	25											
	Печенье	50	4,16	4,23	30,25	239,63	0,6	0,03	0,09		425	23	0,63
943	Чай с сахаром	200/15	*	*	14,9	56,25	0,03	*	*	100	5	72	0,24
	Чай заварка	1				<u> </u>							
	Сахарный песок	15											
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
Всего эн	нергетическая ценность (ккал)		24,39	32,33	103,37	899,93							
		ОБЕД											
	Огурец свежий	75	1,55	5,01	9,96	89,09	20,1	*	1,7	0,6	53	22	0,6
				<u> </u>									
204	Суп картоф.рисовый с курами	250/25	11,33	15,69	22,03	204,8	10,7	*	3,4	370	47	31	0,62
	Картофель	75											
	Рис	5											
	Лук репка	10											
	Морковь	10											
	Масло сливочное	3											
	Куры	25											
				<u> </u>					<u> </u>				
590	Жаркое по домашнему	200	17,73	14,92	25,26	402,61	2,6	0,4	*	360	409	46	2,9
	Говядина	79											
	Картофель	120											
	Лук репка	12											
	Масло сливочное	6											
	Томат-паста	3											
868	Компот из сухофруктов	200	0,06	*	33,58	129,6	0,4	*	0,05	500	21	26	1,2
	Сухофрукты	20		<u></u>			1						

	···			,									
	Сахарный песок	20											
						100 -							
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
	Хлеб ржаной	120	8,52	1,08	52,8	262,68	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
	70100 pxanox	1.20	0,02	1,00	02,0	202,00			- 0,3	, .	5 .,6		
Всего эн	ергетическая ценность (ккал)		43,09	38,25	170,38	1228,28							
				,									
		полдник											
	Пицца	100	9,7	25,7	12,9	321,6							
220	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,7		15,24	58,42	2,83	*	0,01	12,8	4	2,2	0,32
	Чай заварка	1											<u> </u>
	Сахарный песок	15			_								
	Лимон	7											
													ļ
Всего эн	ергетическая ценность (ккал)		10,4	25,7	28,14	380,02	ļ						
		1514141					ļ						<u> </u>
	10	УЖИН	0.05	40.05	10.40	100.00							*
71	Салат картофельный	100	2,25	10,05	10,16	138,08	12,6	0,04	0,15	570	58	22	<u> </u>
	Картофель	72				 						-	-
	Лук репка	15					-				-		-
	Масло растительное	15				 	<u> </u>	-			+	-	\vdash
608	Шницель мясной	75	12,29	11,62	11,77	211,24	*	0,12	2,2	6	167	23	2,9
000	Говядина	56	12,29	11,02	11,77	211,24	+	0,12	2,2		107	23_	
	Хлеб пшеничный	14									 		
	Сухари панировочные	8			 	 	+				 		
	Масло растительное	5				 							
	IMagre pactification	 				-	 	 					
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,68	8,18	62,9	356,36	*	0,012	2,2	360	298	200	6,6
	Крупа гречневая	92,4	,	-,		1					1	<u> </u>	
	Масло сливочное	7											L
759	Соус красный основной	50	0,44	1,04	2,51	20,71							
	Масло растительное	1											
	Мука пшеничная	2,5											
	Томатная паста	2											
	Морковь	4							<u> </u>		↓		
	Лук репка	1						ļ			<u> </u>		-
	Сахарный песок	0,75		ļ				<u> </u>				 	+

945	Чай с молоком	200	2,15	1,61	27,17	125,5	2	*	*	100	5	72	0,64
	Чай	1				<u> </u>					 		
	Молоко свежее	50											
	Сахарный песок	15											
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,55	26,75	139,5	*	*	*	41,6	0,89	0,2	0,22
	Хлеб ржаной	50	3,55	0,45	22,5	110	*	*	0,9	41,6	34,8	9,4	0,72
Всего эн	нергетическая ценность (ккал)		36,26	34,5	163,76	1101,39							

^{1.}Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2008г. Авторы:А.И.Здобнов,В.А.Цыганенко