

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| **2 день** **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 401 | Оладьи со сгущ.молоком | Мука  Яйцо  Молоко  Дрожжи  Песок  Соль  Масло раст.  Молоко сг. | | 72,1  0,1  72,1  0,2  2,6  0,1  10  25 | 200 | 5,06 | 4,13 | | | 37,6 | 209,3 | 11,4 | 0,38 | | | | | | | 0,04 | | | | 1,76 | | 162,9 | | 192,04 | | 55,14 | | 2,46 | |  |
| №380 | Кофейный напиток на сгущ. молоке | коф.напиток  молоко  сахар | | 5  40  10 | 200 | 3,19 | 1,88 | | | 21,53 | 106,35 | 2,71 | 0,01 | | | | | | | 0,01 | | | | - | | 254,6 | | 56,3 | | 6,8 | | 0,78 | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| №88 | Щи из свежей капусты со  сметаной (сметана после термической обработки) | капуста св.  морковь  картофель  лук  раст. масло  мясо  сметана  том. соус | | 62,5  12,5  40  6  5  27  5  2,5 | 250/13/5 | 8,17 | 8,71 | | | 14,07 | 153,22 | 9,5 | | 0,03 | | | | | | 0,98 | | | | 0,1 | | 75,18 | | 34,23 | | 14,7 | | 0,98 | |  |
| №312 | Пюре картофельное | картофель  молоко  масло слив. | | 228,0  31,6  7,0 | 200 | 5,39 | 5,11 | | | 37,08 | 203,46 | 36,65 | | 0,23 | | | | | | 0,08 | | | | 0,79 | | 50,85 | | 130,31 | | 45,66 | | 1,8 | |  |
| №230 | Котлета рыбная | Треска (хек, минтай)  мука  масло раст  масло слив. | | 115,5  4,5  7,5  5 | 100 | 6,9 | 7,6 | | | 24,06 | 308,5 | 0,18 | | 0,08 | | | | | | 0,07 | | | | 3,5 | | 37,09 | | 63,9 | | 42,19 | | 1,14 | |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | | 70 | 70 | 6,9 | 0,6 | | | 24,06 | 114,0 | - | | 0,11 | | | | | | - | | | | - | | 20,0 | | 47,6 | | 71,4 | | 1,02 | |  |
| №349 | Компот из смеси сухофруктов | сухофрукты  сахар  лим. кис | | 10  10  0,05 | 200 | 0,6 | - | | | 31,4 | 124,0 | 0,41 | | - | | | | | | 0,08 | | | | - | | 20,5 | | 15,97 | | 7,66 | | 0,34 | |  |
|  | Фрукт | Фрукт | | 170 | 170 | 2,55 | - | | | 38,08 | 154,7 | 13,2 | | 0,04 | | | | | | 1,01 | | | | 0,8 | | 10,0 | | 47,6 | | 71,0 | | 1,56 | |  |
|  |  |  | |  | итого | **38,76** | **28,03** | | | **227,88** | **1373,53** | **74,05** | | **0,88** | | | | | | **2,27** | | | | **6,95** | | **631,12** | | **587,95** | | **314,55** | | **10,08** | |  |
| **3 день Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |  |
| №268 | Котлета мясная | Мясо говяд.  Хлеб пшен.  Мука  Масло раст.  Масло слив. | | 75  13,5  7,5  4,5  5 | 100 | 29,88 | 39,92 | | | 18,4 | 505,12 | 0,59 | | 0,11 | | | | | | - | | | | - | | 73,2 | | 127,08 | | 22,64 | | 2,27 | |  |
| №312 | Овощи  тушеные | картофель  морковь  капуста  масло рас.  томат. соус  лук | | 114  21  71  6  3  13 | 200 | 3,1 | 5,5 | | | 23,3 | 150,2 | 0,65 | | 0,1 | | | | | | 0,08 | | | | 0,79 | | 66,8 | | 130,31 | | 45,64 | | 2,1 | |  |
| №375 | Чай | Чай заварка  песок | | 2  15 | 200/15 | 0,3 | - | | | 15,2 | 60,00 | 60,6 | | 0,001 | | | | | | 0,001 | | | | - | | 15,16 | | 8,25 | | 4,4 | | 0,58 | |  |
|  | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | | 30 | 30 | 1,95 | 0,3 | | | 12,03 | 57,0 | - | | 0,055 | | | | | | - | | | | - | | 17,15 | | 46,0 | | 14,7 | | 0,45 | |  |
| №429 | Булочка  Веснушка | Мука  Дрожжи  Соль  Сахар  Масло слив. | | 23,5  03  0,34  3,56  2,69 | 100 | 8,66 | 7,71 | | | 44,29 | 227,32 | 0,76 | | 0,16 | | | | | | 0,02 | | | | 1,25 | | 63,4 | | 102,56 | | 19,8 | | 1,19 | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| №82 | Борщ со сметаной (сметана после термической обработки) | капуста св.  морковь  картофель  лук  сметана  томат.соус  свекла | | 25  12,5  26,6  6  5  6  50 | 250/13/5 | 5,24 | 4,02 | | | 15,44 | 158,69 | 26,83 | | | 0,11 | | | | | 0,95 | | | | - | | 50,66 | | 92,42 | | 38,6 | | 1,79 | |  |
| №291 | Плов из курицы | Кура  Лук  Раст.масло  Томатная-паста  Морковь  рис | | 107  6  10  10  25  68 | 300 | 14,51 | 10,32 | | | 57,36 | 436,02 | 21,59 | | | 0,86 | | | | | 1,26 | | | | 4,14 | | 73,2 | | 370,66 | | 78,22 | | 3,36 | |  |
|  | Сок пакетирован. | сок | | 200 | 200 | 0,1 | - | | | 10,6 | 44,0 | 1,0 | | | 0,02 | | | | | - | | | | 0,2 | | 3,9 | | 16,0 | | 10 | | 1,65 | |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | | 70 | 70 | 3,9 | 0,6 | | | 24,06 | 114,0 | - | | | 0,11 | | | | | - | | | | - | | 20,8 | | 47,6 | | 71,4 | | 1,02 | |  |
|  |  |  | |  | итого | **67,64** | **68,37** | | | **220,68** | **1752,35** | **112,02** | | | **1,526** | | | | | **2,31** | | | | **6,38** | | **384,27** | | **940,88** | | **305,4** | | **14,41** | |  |
| **4 день Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| №174 | Каша рисовая вязкая на молоке со сл.маслом | молоко  сахар  рис  вода  масло слив. | | 100  6  44,4  64  10 | 200/10 | 9,66 | 17,62 | | | 46,83 | 395,3 | 0,60 | | | 0,08 | | | | | 0,05 | | | | 0,41 | | 64,14 | | 79,86 | | 19,02 | | 0,41 | |  |
| №3 | Бутерброд с сыром и маслом | хлеб пшеничный  сыр  масло слив. | | 40  20  10 | 40/20/10 | 8,96 | 6,77 | | | 15,51 | 305,45 | 0,19 | | | 0,06 | | | | | 0,09 | | | | 5,45 | | 209,9 | | 135,4 | | 196,6 | | 0,59 | |  |
| №382 | Какао | сахар  молоко  какао | | 10  50  2 | 200 | 2,75 | 2,58 | | | 21,36 | 119,05 | 2,0 | | | 0,06 | | | | | 0,02 | | | | 0,3 | | 180,8 | | 179,0 | | 26,06 | | 0,92 | |  |
|  | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | | 40 | 40 | 1,96 | 0,3 | | | 12,03 | 57,0 | - | | | 0,05 | | | | | - | | | | 0,4 | | 8 | | 26 | | 6 | | - | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| №102 | Суп картофельный с горохом | картофель  морковь  лук  раст.масло  мясо  горох | | 76  25  6  3  27  20 | 250/13 | 10,9 | 9,20 | | | 28,31 | 233,71 | 3,03 | | | | 0,1 | | | | 1,15 | | | | 0,88 | | 117,18 | | 129,38 | | 29,4 | | 3,38 | |  |
| №278/331 | Тефтели мясные с соусом | мясо  хлеб пшен.  мука  раст.масло  лук  масло слив. | | 52  8  4  3  24  3 | 115/60 | 18,37 | 20,64 | | | 21,43 | 362,58 | 5,76 | | | | 0,09 | | | | 0,03 | | | | 0,31 | | 43,07 | | 83,33 | | 19,38 | | 1,34 | |  |
| 202/203 | Макароны отварные | Слив.масло  Мак.изделия | | 6,7  52,5 | 175 | 9,7 | 0,9 | | | 70,9 | 336,0 | - | | | | 0,12 | | | | 0,04 | | | | 9,6 | | 17,9 | | 64,64 | | 11,82 | | 1,14 | |  |
| №348 | Компот из яблок | сахар  яблоки | | 12  28 | 200 | 0,2 | - | | | 35,8 | 142,0 | 0,41 | | | | 0,01 | | | | 0,08 | | | | - | | 25,5 | | 15,97 | | 7,66 | | 0,48 | |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | | 70 | 70 | 3,9 | 0,6 | | | 24,06 | 114,0 | - | | | | 0,11 | | | | - | | | | - | | 20,8 | | 47,6 | | 71,4 | | 1,02 | |  |
|  | Фрукт | Яблоко | | 340 | 340 | 2,55 | - | | | 38,08 | 309,4 | 2,05 | | | | 0,04 | | | | 0,05 | | | | 0,5 | | 34,0 | | 21,5 | | 26,5 | | 5,8 | |  |
|  |  |  | |  | итого | **68,95** | **58,61** | | | **314,31** | **2374,49** | **14,04** | | | | **0,72** | | | | **1,515** | | | | **17,85** | | **721,29** | | **782,68** | | **413,84** | | **15,08** | |  |
|  |  |  | |  |  |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | | | | |  |
| **5 день Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| №171 | Каша гречневая с маслом | греча  масло сливочное | | 77,5  10 | 200/10 | 15,9 | 10,49 | | | 58,57 | 357,74 | - | | | | 0,46 | | | | 0,04 | | | | 3,42 | | 16,3 | | 258,28 | | 84,58 | | 6,9 | |  |
| №243 | Сосиска отварная | Сосиска | | 70 | 70 | 9,84 | 19,24 | | | 11,1 | 136,7 | - | | | | 0,021 | | | | 0,2 | | | | 0,27 | | 16,86 | | 207,39 | | 23,0 | | 1,26 | |  |
| №380 | Кофейный напиток на сгущ. молоке | коф.напиток  молоко  сахар | | 5  40  10 | 200 | 3,19 | 1,88 | | | 21,53 | 106,35 | - | | | | 0,01 | | | | 0,01 | | | | 0,03 | | 254,6 | | 56,3 | | 6,8 | | 0,78 | |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | | 30 | 30 | 1,95 | 0,3 | | | 12,03 | 57,0 | - | | | | 0,55 | | | | - | | | | - | | 17,5 | | 46,8 | | 14,7 | | 0,45 | |  |
|  | **Обед** |  | |  |  |  |  | | |  |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | | | | |  |
| №103 | Суп картоф. с макар. изд. | картофель  морковь  лук  раст.масло  мак. изд.  мясо | | 106  12,5  6  2,5  10  27 | 250/13 | 5,99 | 6,85 | | | 16,62 | 144,43 | 215 | | | | 0,1 | | | | 0,025 | | | | 0,13 | | 29,9 | | 138,6 | | 21,25 | | 5,35 | |  |
| №321 | Капуста тушеная | капуста св.  масло слив.  соус том.  морковь  лук  мука  сахар | | 286  7  12  6  10  2  6 | 200 | 18,73 | 18,32 | | | 27,66 | 333,78 | 80,64 | | | | 0,06 | | | | 0,34 | | | | 0,3 | | 98,01 | | 93,45 | | 30,7 | | 1,18 | |  |
| №268 | Биточки | мясо гов.  хлеб пшен.  мука  масло раст. | | 100  16,5  10  6,5 | 100 | 29,88 | 39,92 | | | 18,4 | 505,12 | 0,9 | | | | 0,11 | | | | - | | | | - | | 31,92 | | 127,08 | | 22,64 | | 2,5 | |  |
| №375 | Чай | Чай заварка  песок | | 2  15 | 200/15 | 0,3 | - | | | 15,2 | 60,00 | 60,6 | | | | 0,001 | | | | 0,001 | | | | - | | 15,16 | | 8,25 | | 4,4 | | 0,58 | |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | | 70 | 70 | 3,9 | 0,6 | | | 24,06 | 114,0 | - | | | | 0,11 | | | | - | | | | - | | 20,8 | | 47,6 | | 71,4 | | 1,02 | |  |
|  |  |  | |  |  |  |  | | |  |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  |  |  | |  | Итого | **89,68** | **97,60** | | | **205,17** | **1815,12** | **357,14** | | | | **1,422** | | | | **0,616** | | | | **4.15** | | **501,05** | | **983,75** | | **279,47** | | **20,02** | |  |
| **6 день** **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  |  | |  | |  | |  | |  |
| №204 | Макароны отварные с сыром и маслом | макаронные изд.  масло слив.  сыр | | 61,2  8,7  22 | 180/20 | 13,23 | 17,87 | | | 54,23 | 415,01 | 15,26 | | | | | 0,21 | | | 0,14 | | | | 2,45 | | 271,1 | | 222,64 | | 29,19 | | 2,03 | |  |
| №375 | Чай | Чай заварка  песок | | 2  15 | 200/15 | 0,3 | - | | | 15,2 | 60,00 | 60,6 | | | | | 0,001 | | | 0,001 | | | | - | | 15,16 | | 8,25 | | 4,4 | | 0,58 | |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | | 30 | 30 | 1,95 | 0,38 | | | 12,03 | 57,0 | - | | | | | 0,55 | | | - | | | | - | | 17,5 | | 46,8 | | 14,7 | | 0,45 | |  |
|  | Фрукт | Фрукт | | 170 | 170 | 2,55 | - | | | 38,08 | 154,7 | 13,2 | | | | | 0,1 | | | 0,03 | | | | 0,3 | | 93,5 | | 78,2 | | 59,5 | | 11,9 | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| №96 | Рассольник со сметаной (сметана после термической обработки) | картофель  морковь  лук  раст.масло  перловка  мясо  сол.огурец  сметана | | 106  12,5  6  5  5  27  16,75  5 | 250/13,5 | 5,69 | 8,92 | | | 19,04 | 175,0 | 6,4 | | | | | | 0,1 | | | 0,93 | | | 0,3 | | 14,4 | | 1,05 | | 29,45 | | 1,59 | |  |
| №288 | Кура отварная | кура  (цып.бройл)  масло слив | | 166,5  145,6  5 | 80/5 | 9,88 | 8,92 | | | 18,4 | 205,12 | 3,30 | | | | | | 0,056 | | | 0,032 | | | 0,016 | | 10,14 | | 110,84 | | 19,42 | | 1,26 | |  |
| №304 | Рис отварной | рис  масло слив. | | 63  6,7 | 200 | 3,2 | 6,9 | | | 28,1 | 326,9 | 0,03 | | | | | | 0,78 | | | 0,18 | | | 2,0 | | 183,68 | | 532,78 | | 153,62 | | 4,37 | |  |
|  | Сок фруктовый | сок | | 200 | 200 | 1,0 | - | | | 23,4 | 94,0 | 4 | | | | | | 0,02 | | | - | | | 0,2 | | 22,8 | | 16 | | 10 | | 1,86 | |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | | 70 | 70 | 3,9 | 0,6 | | | 24,06 | 114,0 | - | | | | | | 0,11 | | | - | | | - | | 20,8 | | 47,6 | | 71,4 | | 1,02 | |  |
|  | Булочка | Мука  Сахар  Раст. масло  молоко  дрожжи | | 54,5  6,5  1,62  10,27  0,4  1 | 80 | 3,9 | 0,6 | | | 24,06 | 114,0 | - | | | | | | 0,09 | | | 0,02 | | | - | | 17,5 | | 54,1 | | 11,02 | | 0,65 | |  |
|  |  |  | |  | Итого | **45,6** | **44,19** | | | **256,60** | **1715,73** | **102,79** | | | | | | **2,017** | | | **1,33** | | | **5,27** | | **666,58** | | **1118,26** | | **402,7** | | **25,71** | |  |
| **7 день** **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | |  | |  |  | |  | |  |
| №234 | Котлета рыбная | Минтай б/г (треска)  хлеб  Мука  Раст.масло  Масло слив. | | 126  162  9  9  5 | 90 | 3,58 | 4,6 | | | - | 205,31 | 0,72 | | | | | | 0,09 | | | 0,03 | | | ,0,08 | | 55,76 | | 255,02 | | 23,84 | | 0,64 | |  |
| №312 | Пюре картофельное | картофель  молоко  масло слив. | | 228,  27,6  6,1 | 200 | 5,39 | 5,11 | | | 37,08 | 203,46 | 36,65 | | | | | | 0,23, | | | 0,08 | | | 0,79 | | 50,85 | | 130,31 | | 45,66 | | 1,8 | |  |
| №382 | Какао | сахар  молоко  какао | | 10  50  2 | 200 | 2,75 | 2,58 | | | 21,36 | 119,05 | 2,0 | | | | | | 0,06 | | | 0,02 | | | 0,3 | | 180,8 | | 179,0 | | 26,06 | | 0.92 | |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | | 30 | 30 | 1,95 | 0,3 | | | 12,03 | 57,0 | - | | | | | | 0,55 | | | - | | | - | | 17,5 | | 46,8 | | 14,7 | | 0,45 | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| №82 | Борщ со сметаной (сметана после термической обработки) | капуста св. морковь  картофель  лук  раст.масло  мясо  томат.соус  свекла  сметана | | 25  26,6  6  6  13  76  50  5 | 250-13-5 | 5,24 | 7,71 | | 15,44 | | 158,69 | 26,83 | | | | | | 0,11 | | | 0,35 | | | - | | 50,66 | | 92,42 | | 38.6 | | | 1,79 |  |
| №171 | Овощи тушеные | Картофель  Капуста  Морковь  Лук  Томат.паста  Масло раст. | | 114  71  21  13  3  6 | 200 | 3,1 | 5,5 | | 23,3 | | 150,2 | 50,65 | | | | | | 0,01 | | | 0,04 | | | 0,27 | | 66,8 | | 130,31 | | 45,5 | | | 2,1 |  |
| №243 | Сосиска отварная | Сосиска | | 70 | 70 | 15,9 | 10,49 | | 58,57 | | 357,74 | - | | | | | | 0,021 | | | 0,2 | | | 0,27 | | 16,86 | | 207,39 | | 23,0 | | | 1,26 |  |
| №349 | Компот из смеси сухофруктов | сухофрукты  сахар  лим.к-та | | 10  10  0,05 | 200 | 0,6 | - | | 31,4 | | 124,0 | 0,41 | | | | | | - | | | 0,08 | | | - | | 20,5 | | 15,97 | | 7,66 | | | 0,34 |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | | 70 | 70 | 3,9 | 0,6 | | 24,06 | | 114,0 |  | | | | | | 0,11 | | | - | | | - | | 20,8 | | 47,6 | | 71,4 | | | 1,02 |  |
|  | Фрукт | Фрукт | | 170 | 170 | 2,55 | - | | 38,08 | | 154,7 | 13,2 | | | | | | 0,04 | | | 10,0 | | | 0,8 | |  | |  | |  | | |  |  |
|  |  |  | |  | Итого | **44,96** | **36,89** | | **261,32** | | **1644,15** | **130,46** | | | | | | **1,311** | | | **1,99** | | | **2,51** | | **490,53** | | **1152,42** | | **367,82** | | | **21,34** |  |
| **8 день Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| №321 | Капуста тушеная | капуста св.  масло слив.  соус том.  Морковь  Лук  мука  сахар | | 286  7  12  6  10  2  6 | 200 | 18,73 | 18,32 | | | 27,66 | 333,78 | 80,64 | | | | | | 0,06 | | | 0,34 | | | 0,3 | | 98,01 | | 93,45 | | 30,7 | | 1,18 | |  |
| №268 | Биточки | мясо гов.  хлеб пшен.  мука  масло раст. | | 100  16,5  10  6.5 | 100 | 29,88 | 39,92 | | | 18,4 | 505,12 | 0,9 | | | | | | 0,11 | | | - | | | - | | 31,92 | | 127,08 | | 22,64 | | 2,5 | |  |
| №380 | Кофейный напиток на сгущ. молоке | коф.напиток  молоко  сахар | | 5  40  10 | 200 | 3,19 | 1,88 | | | 21,53 | 106,35 | - | | | | | | 0,01 | | | 0,01 | | | 0,03 | | 254,6 | | 56,3 | | 6,8 | | 0,78 | |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | | 30 | 30 | 1,95 | 0,3 | | | 12,03 | 57,0 | - | | | | | | 0,55 | | | - | | | - | | 17,5 | | 46,8 | | 14,7 | | 0,45 | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| №102 | Суп картофельный с горохом | картофель  морковь  лук  раст.масло  мясо  горох | | 76  25  6  3  27  20 | 250/13 | 10,9 | 9,20 | 28,31 | | | 233,71 | 3,03 | | | | | | 0,1 | | | 1,15 | | | 0,88 | | 117,18 | | 129,38 | | 29,4 | | 3,38 | |  |
| №271/331 | Котлета куриная | Мясо кур  Хлеб пшен.  Масло раст.  мука | | 100  16,5  6,5  10 | 100 | 29,88 | 39,92 | 18,4 | | | 505,12 | 0,06 | | | | | | 0,06 | | | 0,08 | | | 0,06 | | 20,6 | | 63,0 | | 14,0 | | 1,0 | |  |
| №312 | Каша гречневая с маслом | Гречка  масло слив. | | 77,5  10 | 200 | 9,84 | 19,24 | 11,1 | | | 336,7 | - | | | | | | 0,46 | | | 0,04 | | | 3,42 | | 16,3 | | 258,28 | | 84,58 | | 6,9 | |  |
|  | Сок фруктовый | сок | | 200 | 200 | 1,0 | - | 23,4 | | | 94,0 | - | | | | | | 0,02 | | | - | | | 0,2 | | 28,8 | | 16 | | 10,0 | | 1,86 | |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | | 70 | 70 | 3,9 | 0,6 | 24,06 | | | 114,0 | - | | | | | | 0.11 | | | - | | | - | | 20,8 | | 47,6 | | 71,4 | | 1,02 | |  |
|  | Фрукт | Фрукт | | 170 | 170 | 2,55 | - | 38,08 | | | 154,7 | 24,48 | | | | | | 0,1 | | | 0,03 | | | 0,03 | | 93,5 | | 78,2 | | 59,5 | | 1,9 | |  |
|  |  |  | |  | Итого | **111,82** | **129,38** | **222,97** | | | **2440,48** | **109,11** | | | | | | **1,58** | | | **1,65** | | | **4,91** | | **699,21** | | **916,09** | | **343,72** | | **20,98** | |  |
| **9 день Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| №173 | Каша пшенная вязкая молочная с маслом | пшено  молоко  вода  масло слив.  сахар.песок | | 50  50/100  64  10  8 | 200/10 | 12,61 | 12,6 | 57,41 | | | 380,4 | 0,57 | | | | | | | 0,08 | | 0,05 | | | 0,41 | | 66,3 | | 79,86 | | 19,02 | | 0,91 | |  |
| №3 | Бутерброд с колбасой п/к | хлеб пшеничный  колбаса п/к | | 40  30 | 40/30 | 8,96 | 6,77 | 15,51 | | | 305,45 | - | | | | | | | 0,04 | | - | | | 4,52 | | 186,5 | | 229,91 | | 39,7 | | 2,31 | |  |
| №375 | Чай | Чай заварка  песок | | 2  15 | 200/15 | 0,3 | - | 15,2 | | | 60,00 | 60,6 | | | | | | | 0,001 | | 0,001 | | | - | | 15,16 | | 8,25 | | 4.4 | | 0,58 | |  |
|  | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | | 40 | 40 | 1,96 | 0,3 | 12,03 | | | 57,0 | - | | | | | | | 0,08 | | - | | | 0,4 | | 8 | | 26 | | 6 | | - | |  |
|  | Фрукт | Фрукт | | 170 | 170 | 2,55 | - | 38,08 | | | 154,7 | 13,2 | | | | | | | 0,04 | | 1,02 | | | 0,8 | | 10 | | 47,6 | | 71,4 | | 11,02 | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| №88 | Щи из свежей капусты со  сметаной (сметана после термической обработки) | капуста св.  морковь  картофель  лук  раст.масло  мясо | | 62,5  12  40  6  3  27 | 250/13 | 8,17 | 8,71 | 14,07 | | | 153,22 | 9,5 | | | | | | | 0,03 | | 0,98 | | | 0,1 | | 75,18 | | 34,23 | | 14,7 | | 0,98 | |  |
| №260 | Гуляш | Мясо гов.  (мясо свин)  масло раст.  лук  соус том.  мука | | 160,5  130,5  5  12  8  2 | 75/50 | 10,5 | 9,44 | 20,4 | | | 93,5 | 5,07 | | | | | | | 0,07 | | 1,49 | | | 2,25 | | 36,39 | | 119,19 | | 24,03 | | 2,32 | |  |
| 202/203 | Макароны отварные | Слив.масло  Мак.изделия | | 6,7  53 | 180 | 9,7 | 0,9 | 70,9 | | | 340,81 | 0,0 | | | | | | | 0,12 | | 0,04 | | | 9,6 | | 17,9 | | 64,64 | | 11,82 | | 1,14 | |  |
| №348 | Компот из сухофруктов | сахар  сухофрукты  лим.к-та | | 10  10  0,05 | 200 | 0,6 | - | 31,4 | | | 124.0 | 0,41 | | | | | | | - | | 0,08 | | | - | | 20,5 | | 15,97 | | 7,66 | | 0,34 | |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | | 70 | 70 | 3,9 | 0,6 | 24,06 | | | 114,0 | - | | | | | | | 0,11 | | - | | | - | | 20.8 | | 47,6 | | 71,4 | | 1,02 | |  |
|  | Фрукт | Фрукт | | 170 | 170 | 2,55 | - | 38,08 | | | 154,7 | 24,48 | | | | | | | 0,1 | | 0,03 | | | 0.03 | | 93,5 | | 78,2 | | 59,5 | | 1,9 | |  |
|  |  |  | |  | Итого | **61,8** | **39,32** | **337,14** | | | **1937,78** | **113,83** | | | | | | | **0,671** | | **3,691** | | | **18,11** | | **550,23** | | **751,45** | | **329,63** | | **22,52** | |  |
| **10 день Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| №288 | Кура отварная | кура  (цып.бройл)  масло слив | | 166,5  145,6  5 | 80/5 | 9,88 | 8,92 | 18,4 | | | 205,12 | 3,30 | | | | | | | 0,056 | | 0,032 | | | 0,016 | | 10,14 | | 110,84 | | 19,42 | | 1,26 | |  |
| №304 | Рис отварной | рис  масло слив. | | 54  6,75 | 175 | 3,2 | 6,9 | 28,1 | | | 326,9 | 0,03 | | | | | | | 0,78 | | 0,18 | | | 2,0 | | 183,68 | | 532,78 | | 153,12 | | 4,37 | |  |
| №382 | Какао | какао  молоко  сахар | | 2  50  10 | 200 | 2,65 | 2,58 | 21,36 | | | 119,05 | 2,0 | | | | | | | 0,06 | | 0,02 | | | 0,3 | | 180,8 | | 179,0 | | 26,06 | | 0,92 | |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | | 30 | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,03 | | | 57,0 | - | | | | | | | 0,55 | | - | | | - | | 17,5 | | 46,8 | | 14,7 | | 0,45 | |  |
|  | **Обед** |  | |  |  |  |  |  | | |  |  | | | | | | |  | |  | | |  | |  | | | | | | | |  |
| №103 | Суп картоф. с макар. изд. | картофель  морковь  лук  раст.масло  мак. изд.  мясо | | 106  12,5  6  2,5  10  27 | 250/13 | 5,99 | 6,85 | 16,62 | | | 144,43 | 15,0 | | | | | | | 0,1 | | 0,025 | | | 0,13 | | 29,9 | | 138,6 | | 21,25 | | 5,35 | |  |
| №234 | Котлета рыбная | Минтай б/г (треска)  хлеб  Мука  Раст.масло  Масло слив. | | 126  16,2  9  9  5 | 90 | 3,58 | 7,6 | - | | | 200 | 0,054 | | | | | | | - | | 0,05 | | | 0,06 | | 55,76 | | 255,02 | | 23,84 | | 0,64 | |  |
| №312 | Овощи тушеные | картофель  капуста  морковь  лук  томат  . | | 114  71  21  13  3 | 200 | 3,1 | 5,5 | 23,3 | | | 152,2 | 50,65 | | | | | | | 0,1 | | 0,04 | | | 0,27 | | 66,8 | | 130,31 | | 45,5 | | 2,1 | |  |
| №375 | Чай | Чай заварка  песок | | 2  15 | 200/15 | 0,3 | 0,6 | 24,06 | | | 60,00 | 60,6 | | | | | | | 0,001 | | 0,001 | | | - | | 15,16 | | 8,25 | | 44,4 | | 0,58 | |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | | 70 | 70 | 3,9 | 0,6 | 15,2 | | | 114,0 | - | | | | | | | 0,011 | | - | | | - | | 20,8 | | 47,6 | | 71,4 | | 1,02 | |  |
|  | Булочка | Мука  Сахар  Дрожжи  Масло слив.  молоко | | 57,8.  10,9  0,42  12,4  30 | 100 | 8,66 | 4,02 | 44,29 | | | 227,32 | 0,76 | | | | | | | 0,16 | | 0,02 | | | 1,25 | | 63,4 | | 102,56 | | 19,8 | | 1,19 | |  |
|  |  |  | |  | Итого | **43,21** | **43,87** | **203,36** | | | **1606,02** | **132,39** | | | | | | | **1,82** | | **0,37** | | | **4,03** | | **643,94** | | | **1551,76** | **399,49** | **17,88** | | |  |

При составлении меню горячих школьных завтраков и обедов использован «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», разработан: ГОУ ВПО Пятигорским государственным технологическим университетом; ГУ НИИ питания РАМН РФ; практическими работниками Муниципального предприятия школьных столовых г. Пятигорска, ГОУ Модельный учебный центр г. Минеральные Воды 2007г, а также таблицей содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов.