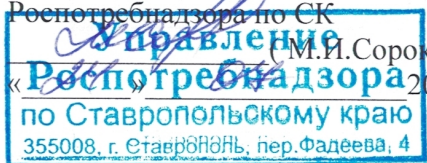


СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
санитарного надзора Управления
Роспотребнадзора по СК



(М.И.Сорокина)

2024 год

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель комитета образования
администрации Шпаковского муниципального
округа СК

(Н.В.Юркова)

« 24 » 2024 год



УТВЕРЖДАЮ:

(Signature)
(наименование учреждения организатора питания)

« 24 » 2024 год

(Signature)
(наименование учреждения организатора питания)

« 24 » 2024 год



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ И ДЕТЕЙ С ОВЗ
5 – 11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
(на период с 01.09.2024 г. по 30.11.2024 г. 2024/2025 учебного года)**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

(Signature)

Н.В.Котова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					цена за 1 кг	стоимость
					Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
Первая неделя																				
1 ДЕНЬ (понедельник)																				
ЗАВТРАК																				
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	250			10,384	13,92	53,229	378,01	314,69	227,94	67,92	283,88	3,7	0,05	0	0	1,9274	2,093		
	гречневая крупа		46	46	5,796	1,518	28,57	154,1	77	32,2	45,08	137,08	3,68	0	0	0	1,9274	0	72,17	3,32
	молоко		161	161	4,508	5,152	7,567	93,38	235,06	193,2	22,54	144,9	0	0	0	0	0	2,093	79,64	12,82
	вода		34,5	34,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	сахар-песок		17	17	0	0	16,966	64,43	0,51	0,34	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,28
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,03
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0	0	0	800	8,00
	<i>итого</i>																			25,45
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50			5,76	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42		
	сыр" Российский"		16	15	3,45	4,35	0	54	20	156	0	81,6	0	0,0315	0	0,057	0,06	0,42	740	11,84
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,2	1,1	0,2	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0	800	4,00
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	50	1,50
	<i>итого</i>																			17,34
377/2005	Чай с лимоном	207			0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8		
	чай заварка№ 375		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0		
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	1100	0,55
	вода		150	150	0	0	0,2	2,4	11,4	2,8	0,8	1,5	0	0	0	0	0	2,8	0	0,00
	сахар-песок		15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,13
	лимон		8	7	0	0	0,24	2,72	13,04	3,2	0,96	1,76	0	0	0	0	0	3,2	160	1,28
	<i>итого</i>																			2,96
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	50,00	1,00
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	60	3,00
	Итого за завтрак	577			21,1	25,0	110,4	746,6	470,1	420,7	109,1	473,5	6,1	0,1	0,0	0,1	2,8	5,3		49,75
ОБЕД																				
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255			1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99		
	свекла		50	40	0,60	0,04	2,52	16,80	115,20	14,80	8,80	17,20	0,56	0,00	0,01	0,02	0,08	4,00	50	2,50
	капуста белокачанная свежая		25	20	0,36	0,02	0,94	5,60	60,00	9,60	3,20	6,20	0,12	0,00	0,01	0,01	0,14	9,00	35	0,88
	картофель		26,7	20	0,40	0,08	3,26	15,40	113,60	2,00	4,60	11,60	0,18	0,00	0,00	0,00	0,26	4,00	35	0,93
	морковь		15,7	12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	25,00	3,38	4,75	6,88	0,09	250,00	0,00	0,00	0,13	0,63	35	0,55
	лук репчатый		12	10	0,14	0,02	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,01	0,00	0,02	1,00	35	0,42
	томатная паста		3	3	0,14	0,00	0,57	3,06	26,25	0,60	1,50	2,04	0,07	0,00	0,00	0,01	0,06	1,35	190	0,57
	масло растительное подсолнечное		5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,68
	сахар-песок		2,5	2,5	0,00	0,00	2,50	9,48	0,08	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,28	0,19
	соль йодированная		2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,87	0,05
	лавровый лист		0,006	0,006	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	0,00
	вода или бульон		200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	сметана		5	5	0,13	0,75	0,17	10,30	5,45	4,30	0,40	3,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01	0,02	303,64	1,52
	<i>итого</i>																			8,29
229/2005	Рыба ,тушеная в томате с овощами	150			21,814	6,183	7,338	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,596	2,92	0,02	0,02	2,066	4,95		
	филе минтай		148	132	20,988	1,188	0	95,04	554,4	52,8	72,6	316,8	1,056	0	0	0	1,716	0	331	48,988
	морковь		27	21	0,4	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,02	0,3	1,35	35	0,945
	вода		38	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый		12	9	0,126	0	0,738	3,69	15,75	2,79	1,26	5,22	0	0	0	0	0	0,9	35	0,42

230/10/10

	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	0,6838
	сахар -песок		2	2	0	0	3,1	12,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	0,15056
	томатная паста		4	4	0,3	0	1,2	6,5	52,7	4,7	1,8	4	0,14	0,12	0	0	0,05	2,7	190	0,76	
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04174	
	лавровый лист		0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0,003	
	итого																				51,99
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180			3,58	7,95	28,655	200,85	996,3	19,7	40,55	103,4	1,595	0,05	0	0	2,275	35			
	картофель		235	175	3,5	0,7	28,525	134,75	994	17,5	40,25	101,5	1,575	0	0	0	2,275	35	35	8,225	
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0	0	0	800	8	
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04174	
	итого																				16,27
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200			0,68	0,28	29,62	132,6	10,6	12,4	3,4	3,4	0,6	0	0	0	0,24	200			
	плоды шиповника сушеные		20	20	0,68	0,28	9,66	56,8	10	12	3,4	3,4	0,6	0	0	0	0,24	200	280	5,6	
	сахар-песок		20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,5056	
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																				7,11
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50	
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	60	3,00	
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	106	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	50	5,30	
	Итого за обед	985			35,96	26,43	121,75	857,09	2307,33	208,42	208,26	646,34	7,45	252,98	0,07	0,10	6,24	269,94		94,46	
	Всего за день	1562			57,04	51,40	232,14	1603,70	2777,47	629,16	317,33	1119,87	13,51	253,08	0,07	0,15	9,00	275,25		144,21	
	2 ДЕНЬ (вторник)																				
	ЗАВТРАК																				
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200			26,43	19,14	63,90	534,73	458,65	449,63	58,13	454,84	0,82	18,92	0,00	0,39	0,07	0,00			
	творог н/ж		113	113	18,87	10,17	2,26	175,49	126,56	185,32	25,99	248,60	0,45	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	390	44,07	
	крупа манная		7,2	7,2	0,74	0,07	4,89	23,62	8,64	1,44	2,16	6,05	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	58,52	0,42	
	сахар-песок		10	10	0,00	0,00	9,98	37,90	0,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,28	0,75	
	соль йодированная		1	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,87	0,02	
	яйцо куриное, гр.		4,8	4,8	0,61	0,55	0,00	7,54	6,72	2,64	0,58	9,22	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,3	1,24	
	масло сливочное"Крестьянское"		4,8	4,8	0,0384	3,48	0,0624	31,728	1,1	1,056	0,1	0,912	0,01	0,024	0	0	0	0	800	3,84	
	сухари панировочные		4,8	4,8	0,37	0,14	2,39	12,58	6,10	1,25	1,68	3,98	0,08	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	90	0,43	
	сметана		4,8	4,8	0,12	0,72	0,16	9,89	5,23	4,13	0,38	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	303,64	1,46	
	молоко сгущенное с сахаром		80	80	5,68	4,00	44,16	236,00	304,00	253,60	27,20	183,20	0,00	18,90	0,00	0,00	0,00	0,00	400	32,00	
	итого																				84,23
382/2005	Какао с молоком	200			3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30			
	какао-порошок		4	4	0,972	0,6	0,408	11,56	60	5,12	17	26,2	0,88	0,12	0,004	0,008	0,072	0	1000	4,00	
	молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58	146	120	14	90	0,1	22	0,04	0,15	0,1	1,3	79,64	7,96	
	сахар-песок		20	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,28	1,51	
	вода		110	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	
	итого																				13,47
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50	
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	60	3,00	
г/п	Фрукты (яблоки)	180	шт.	180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	10	0	0,04	0	18	80	14,40	
	Итого за завтрак	680			38,07	29,76	148,61	986,19	1276,51	633,95	143,33	692,34	7,71	51,04	0,04	0,59	1,02	19,30		117,60	
	ОБЕД																				
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50			
	картофель		100	75	1,50	0,30	12,23	57,75	426,00	7,50	17,25	43,50	0,68	0,00	0,00	0,00	0,98	15,00	35	3,50	
	макароны или лапша или вермишель		10	10	1,04	0,11	6,97	33,70	12,40	1,80	1,60	8,70	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114	1,14	
	морковь		12,5	10	0,13	0,00	0,69	3,50	20,00	2,70	3,80	5,50	0,00	200,00	0,00	0,00	0,10	0,50	35	0,44	
	лук репчатый		12	10	0,14	0,00	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	35	0,42	
	масло растительное подсолнечное		2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,34	
	вода		175	175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	
	итого																				5,84
290/2005	Птица, тушенная в соусе	150			27,061	27,89	3,16	372,8	446,894	13,696	126,03	250,2	2,09	99,54	0	0	15,33	3,76			
	бройлер-цыпленок		198	142,2	26,591	22,89	0,0	312,84	415	11,4	122,29	243,16	1,99	99,54	0	0	15,22	2,56	200	39,60	
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	0,55	
	соль йодированная		1,1	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,02	

279/2005	Тeftели с соусом сметанным с луком	150			14,37	16,49	15,153	269,251	317,716	32,981	28,07	120,85	1,42	0,022	0,036	0,101	2,053	4,035		
	говядина(котлетное мясо)б/к		63,3	63,3	11,774	10,13	0	138,247	205,725	5,697	13,926	71,44	1,03	0	0	0,08	1,78	0	680	43,04
	вода		10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	крупа рисовая		8,3	8,3	0,7	0,8	4,5	23,6	11,5	2,35	3,15	7,5	0,15	0	0,015	0	0,14	0	110	0,91
	лук репчатый		35	30	0,42	0	2,46	12,3	52,5	9,3	4,2	17,4	0	0	0	0	0	3	35	1,23
	масло растительное подсолнечное		10	10	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	1,37
	мука пшеничная		6,7	6,7	0,6901	0,074	4,623	22,378	11,792	1,608	2,948	7,705	0,14	0	0,011	0,005	0,08	0	52,04	0,35
	соль йодированная		2,2	2,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,05
332/2005	соус сметанный с луком	50			0,47	1	3,16	24	31,7	2,32	3,74	7,0	0,1	0	0	0	0,11	1,2		0,00
	соус сметанный		46	46																
	сметана		11,5	11,5	0,2875	1,725	0,39	24	12,535	9,89	0,92	6,9	0,02	0,017	0,003	0,013	0,012	0,035	303,64	3,49
	мука пшеничная		3,4	3,4	0,3502	0,037	2,346	11,356	5,984	0,816	1,496	3,91	0,07	0	0,006	0,003	0,041	0	52,04	0,18
	вода		34,5	34,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	0	1	35	0,42
	масло сливочное"Крестьянское"		1	1	0,008	0,725	0,013	6,61	0,2	0,22	0,0	0,19	0,002	0,005	0	0	0	0	800	0,80
	<i>итого</i>																			51,83
309/2005	Макаронные изделия отварные	180			6,4	5,746	42,608	251,84	77,25	12,52	9,97	54,4	0,75	0,035	0	0	0	0		
	макаронные изделия в/с		61	61	6,344	0,671	42,517	205,57	75,6	10,98	9,76	53,07	0,73	0	0	0	0	0	114	6,95
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	1,6	1,54	0,2	1,33	0,014	0,035	0	0	0	0	800	5,60
	<i>итого</i>																			12,60
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	106	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	50	5,30
377/2005	Чай с лимоном	207			0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8		
	чай заварка№ 375		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0		
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	1100	0,55
	вода		150	150	0	0	0,2	2,4	11,4	2,8	0,8	1,5	0	0	0	0	0	2,8	0	0,00
	сахар-песок		15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,13
	лимон		8	7	0	0	0,24	2,72	13,04	3,2	0,96	1,76	0	0	0	0	0	3,2	160	1,28
	<i>итого</i>																			2,96
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	60	3,00
	Итого за обед	992			31,2296	34,435	134,896	953,2912	1160,72	131,857	121,99	398,995	6,053	200,06	0,0731	0,146	4,2027	33,6		85,66
	Всего за день	1672			71,5239	69,212	236,136	1800,446	2677,04	221,852	247,378	809,528	13,09	758,46	0,2787	0,467	17,976	86,12		154,13
	4 ДЕНЬ (четверг)																			
	ЗАВТРАК																			
229/2005	Рыба ,тушеная в томате с овощами	150			21,814	6,183	7,338	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,596	2,92	0,02	0,02	2,066	4,95		
	филе минтай		148	132	20,988	1,188	0	95,04	554,4	52,8	72,6	316,8	1,056	0	0	0	1,716	0	331	48,988
	морковь		27	21	0,4	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,02	0,3	1,35	35	0,945
	вода		38	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый		12	9	0,126	0	0,738	3,69	15,75	2,79	1,26	5,22	0	0	0	0	0	0,9	35	0,42
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	0,6838
	сахар -песок		2	2	0	0	3,1	12,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	0,15056
	томатная паста		4	4	0,3	0	1,2	6,5	52,7	4,7	1,8	4	0,14	0,12	0	0,05	2,7	190	0,76	
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04174
	лавровый лист		0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0,003
	<i>итого</i>																			51,99
312/2005	Пюре картофельное	180			3,892	6,555	26,462	180,51	915,75	49,34	39,41	114,95	1,4	0,035	0	0	2,002	31,15		
	картофель		205	154	3,08	0,616	25,102	118,58	874,72	15,4	35,42	89,32	1,386	0	0	0	2,002	30,8	35	7,175
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	1,6	1,54	0,2	1,33	0,014	0,035	0	0	0	0	800	5,6
	молоко		28	27	0,756	0,864	1,269	15,66	39,42	32,4	3,78	24,3	0	0	0	0	0	0,351	79,64	2,22992
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,037566
	<i>итого</i>																			15,04
399/2014	Сок фруктовый	200	1 шт.		1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4		
	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке		200	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	110	22,00
	<i>итого</i>																			22,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	106	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	50	5,30

г/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	60	3,00
	Итого за завтрак	730			34,656	19,038	98,5	682,09	2093,1	192,63	187,07	615,77	8,346	2,955	0,05	0,06	5,438	50,1		99,83
	ОБЕД																			
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255			2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97		
	капуста белокачанная		53,8	42	0,76	0,00	1,97	11,76	126,00	20,16	6,72	13,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,90	35	1,88
	картофель		50	38,3	0,77	0,15	6,24	29,49	217,54	3,83	8,81	22,21	0,34	0,00	0,00	0,00	0,50	7,66	35	1,75
	морковь		16,7	12,5	0,16	0,00	0,86	4,38	25,00	3,38	4,75	6,88	0,00	250,00	0,00	0,00	0,13	0,63	35	0,58
	лук репчатый		12,5	10	0,14	0,00	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	35	0,44
	томатная паста		1,7	1,7	0,08	0,00	0,32	1,73	14,88	0,34	0,85	1,16	0,04	0,00	0,00	0,00	0,03	0,77	190	0,32
	масло растительное подсолнечное		5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,68
	соль йодированная		1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,87	0,03
	вода		200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	сметана		5	5	0,13	0,75	0,17	10,30	5,45	4,30	0,40	3,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01	0,02	303,64	1,52
	<i>итого</i>																			7,21
291/2005	Плов из птицы	280			34,07	22,86	49,21	596,78	473,83	46,18	50,22	271,76	3,98	54,40	0,19	0,30	11,91	3,72		
	бройлер-цыпленок		192	136	28,968	9,22	0	251,056	353,6	21,76	27,2	190,4	2,72	54,4	0,136	0,272	10,65	0	200	38,40
	масло растительное подсолнечное		13	13	0	12,99	0	116,87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	1,78
	морковь		18,7	15	0,195	0	1,035	5,25	30	4,05	5,7	8,25	0	0	0	0	0,15	0,75	35	0,65
	томатная паста		3,7	3,7	0,1776	0	0,703	3,774	32,375	0,74	1,85	2,516	0,09	0	0	0	0,07	1,665	190	0,70
	лук репчатый		15	13	0,182	0	1,066	5,33	22,75	4,03	1,82	7,54	0	0	0	0	0	1,3	35	0,53
	крупа рисовая		65	65	4,55	0,65	46,41	214,5	35,1	15,6	13,65	63,05	1,17	0	0,052	0,026	1,04	0	110	7,15
	соль йодированная		4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,08
	<i>итого</i>																			49,29
352/2005	Кисель из яблок	200			0,12	0,12	29,268	116,06	85,2	8,4	2,7	9,46	0,66	0	0,009	0,006	3,09	3		
	яблоки свежие		34	30	0,12	0,12	2,94	14,1	83,4	4,8	2,7	3,3	0,66	0	0,009	0,006	3	3	80	2,72
	сахар-песок		20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0,09	0	75,28	1,51
	крахмал картофельный		8	8	0	0	6,368	26,16	1,2	3,2	0	6,16	0	0	0	0	0	0	209	1,67
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0,07
	вода		197	197	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	<i>итого</i>																			5,97
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	60	3,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	118	100	0,6	0,2	4,2	19,9	290	14	20	26	0,9	0	0,06	0,04	0,5	25	69	8,14
	Итого за обед	935			43,9737	35,175	135,074	1060,95	1365,89	139,205	133,849	460,781	7,879	304,41	0,2585	0,35	16,929	60,68		76,1
	Всего за день	1665			78,6297	54,213	233,574	1743,04	3458,99	331,835	320,919	1076,55	16,22	307,36	0,3085	0,41	22,367	110,8		175,95
	5 ДЕНЬ (пятница)																			
	ЗАВТРАК																			
207/2005	Макаронник с маслом сливочным	208			8,32	12,29	56,42	370,70	92,64	17,84	11,44	72,56	0,98	0,06	0,01	0,04	0,02	0,00		
	макаронны		64	64	6,66	0,70	44,61	215,68	79,36	11,52	10,24	55,68	0,77	0,00	0,00	0	0	0	114	7,30
	вода		184	184	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	яйцо куриное столовое		8	8	1,02	0,92	0,06	12,56	11,20	4,40	0,96	15,36	0,20	0,02	0,01	0,04	0,02	0,00	10,3	2,06
	сахар-песок		8	8	0,00	0,00	7,98	30,32	0,24	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,28	0,60
	масло растительное		4,8	4,8	0	4,7952	0	43,152	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	0,66
	сухари панировочные		4,8	4,8	0,59	0,07	3,67	16,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90	0,43
	масло сливочное "Крестьянское"		8	8	0,064	5,8	0,104	52,88	1,8	1,76	0,2	1,52	0,016	0,04	0	0	0	0	800	6,40
	<i>итого</i>																			17,45
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50			5,76	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42		
	сыр "Российский"		16	15	3,45	4,35	0	54	20	156	0	81,6	0	0,0315	0	0,057	0,06	0,42	740	11,84
	масло сливочное "Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,2	1,1	0,2	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0	800	4,00
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	50	1,50
	<i>итого</i>																			17,34
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	50	1,00
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	60	3,00
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200			3,55	3,38	25,01	139,74	146,60	125,40	14,00	102,50	0,41	0,02	0,04	0,20	1,30	1,30		
	Кофейный напиток		5	5	0,75	0,18	0,35	5,935	0	5	0	12,5	0,31	0	0	0,05	1,2	0	500	2,50
	вода		120	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	сахар-песок		20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,51
	молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58	146	120	14	90	0,1	0,02	0,04	0,15	0,1	1,3	79,64	7,96

	сыр" Российский"		16	15	3,45	4,35	0	54	20	156	0	81,6	0	0,0315	0	0,057	0,06	0,42	740	11,84
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,2	1,1	0,2	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0	800	4,00
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	50	1,50
	<i>итого</i>																			17,34
377/2005	Чай с лимоном	200			0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8		
	чай заварка№ 375		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0		
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	1100	0,55
	вода		150	150	0	0	0,2	2,4	11,4	2,8	0,8	1,5	0	0	0	0	0	2,8	0	0,00
	сахар-песок		15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,13
	лимон		8	7	0	0	0,24	2,72	13,04	3,2	0,96	1,76	0	0	0	0	0	3,2	160	1,28
	<i>итого</i>																			2,96
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	50	1,00
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	60	3,00
г/п	Фрукты (апельсины)	180	штг.	180	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	110	19,80
	Итого за завтрак	696			24,932	38,88	79,912	775,34	876,47	378,68	89,37	436,51	5,148	20,127	0,12	0,117	1,43	85,21		91,22
	ОБЕД																			
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255			1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99		
	свекла		50	40	0,60	0,04	2,52	16,80	115,20	14,80	8,80	17,20	0,56	0,00	0,01	0,02	0,08	4,00	50	2,50
	капуста белокачанная свежая		25	20	0,36	0,02	0,94	5,60	60,00	9,60	3,20	6,20	0,12	0,00	0,01	0,01	0,14	9,00	35	0,88
	картофель		26,7	20	0,40	0,08	3,26	15,40	113,60	2,00	4,60	11,60	0,18	0,00	0,00	0,00	0,26	4,00	35	0,93
	морковь		15,7	12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	25,00	3,38	4,75	6,88	0,09	250,00	0,00	0,00	0,13	0,63	35	0,55
	лук репчатый		12	10	0,14	0,02	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,01	0,00	0,02	1,00	35	0,42
	томатная паста		3	3	0,14	0,00	0,57	3,06	26,25	0,60	1,50	2,04	0,07	0,00	0,00	0,01	0,06	1,35	190	0,57
	масло растительное подсолнечное		5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,68
	сахар-песок		2,5	2,5	0,00	0,00	2,50	9,48	0,08	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,28	0,19
	соль йодированная		2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,87	0,05
	лавровый лист		0,006	0,006	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	0,00
	вода или бульон		200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	сметана		5	5	0,13	0,75	0,17	10,30	5,45	4,30	0,40	3,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01	0,02	303,64	1,52
	<i>итого</i>																			8,29
291/2005	Плов из птицы	280			34,07	22,86	49,21	596,78	473,83	46,18	50,22	271,76	3,98	54,40	0,19	0,30	11,91	3,72		
	бройлер-цыпленок		192	136	28,968	9,22	0	251,056	353,6	21,76	27,2	190,4	2,72	54,4	0,136	0,272	10,65	0	200	38,40
	масло растительное подсолнечное		13	13	0	12,99	0	116,87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	1,78
	морковь		18,7	15	0,195	0	1,035	5,25	30	4,05	5,7	8,25	0	0	0	0	0,15	0,75	35	0,65
	томатная паста		3,7	3,7	0,1776	0	0,703	3,774	32,375	0,74	1,85	2,516	0,09	0	0	0	0,07	1,665	190	0,70
	лук репчатый		15	13	0,182	0	1,066	5,33	22,75	4,03	1,82	7,54	0	0	0	0	0	1,3	35	0,53
	крупа рисовая		65	65	4,55	0,65	46,41	214,5	35,1	15,6	13,65	63,05	1,17	0	0,052	0,026	1,04	0	110	7,15
	соль йодированная		4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,08
	<i>итого</i>																			49,29
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	60	3,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	118	100	0,6	0,2	4,2	19,9	290	14	20	26	0,9	0	0,06	0,04	0,5	25	69	8,14
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200			0,68	0,28	29,62	132,6	10,6	12,4	3,4	3,4	0,6	0	0	0	0,24	200		
	плоды шиповника сушеные		20	20	0,68	0,28	9,66	56,8	10	12	3,4	3,4	0,6	0	0	0	0,24	200	280	5,6
	сахар-песок		20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,5056
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																			7,11
	Итого за обед	935			44,4341	35,355	136,672	1084,84	1248	149,605	136,27	455,371	8,532	304,41	0,2685	0,375	14,106	248,7		78,33
	Всего за день	1631			69,3661	74,235	216,584	1860,18	2124,47	528,285	225,64	891,881	13,68	324,53	0,3885	0,492	15,536	333,9		169,55
	7 ДЕНЬ (вторник)																			
	ЗАВТРАК																			
182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром	250			7,7982	12,11	44,671	316,825	230,329	165,53	51,386	211,79	2,88	0,05	0	0	1,496	1,495		
	крупа рисовая		35,7	35,7	4,4982	1,178	22,17	119,595	60	25,0	34,986	106,39	2,86	0	0	0	1,496	0	110	3,93
	молоко		115	115	3,22	3,68	5,405	66,7	167,9	138,0	16,1	103,5	0	0	0	0	1,495	79,64	9,16	
	вода		86,3	86,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	сахар-песок		17	17	0	0	16,966	64,43	0,51	0,34	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,28
	соль йодированная		1,4	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,03

	масло сливочное"Крестьянское"			10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0	0	0	800	8,00
	<i>итого</i>																				22,39
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50				5,76	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42		
	сыр" Российский"		16	15	3,45	4,35	0	54	20	156	0	81,6	0	0,0315	0	0,057	0,06	0,42	740	11,84	
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,2	1,1	0,2	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0	800	4,00	
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	50	1,50	
	<i>итого</i>																				17,34
399/2014	Сок фруктовый	200	1 шт.			1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4		
	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке		200	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	110	22,00	
	<i>итого</i>																				22,00
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	50	1,00	
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	60	3,00	
	Итого за завтрак	570				19,3982	23,358	106,831	717,425	601,479	366,63	97,536	409,836	7,636	0,1065	0	0,057	2,7258	5,915		65,73
	ОБЕД																				
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250				5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63		
	картофель		67	50	1,00	0,20	8,15	38,50	284,00	5,00	11,50	29,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,65	10,00	35	2,35	
	горох лущеный		20,3	20,3	4,67	0,32	10,31	63,74	148,39	18,07	17,86	45,88	1,42	0,01	0,18	0,04	0,48	0,00	93,28	1,89	
	лук репчатый		12	10	0,14	0,00	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	35	0,42	
	морковь		15,8	12,5	0,16	0,00	0,86	4,38	25,00	3,38	4,75	6,88	0,00	250,00	0,00	0,00	0,13	0,63	35	0,55	
	масло растительное подсолнечное		5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,68	
	соль йодированная		2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,87	0,05	
	вода		175	175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	
	<i>итого</i>																				5,95
229/2005	Рыба ,тушеная в томате с овощами	150				21,814	6,183	7,338	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,596	2,92	0,02	0,02	2,066	4,95		
	филе минтай		148	132	20,988	1,188	0	95,04	554,4	52,8	72,6	316,8	1,056	0	0	0	1,716	0	331	48,988	
	морковь		27	21	0,4	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,02	0,3	1,35	35	0,945	
	вода		38	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый		12	9	0,126	0	0,738	3,69	15,75	2,79	1,26	5,22	0	0	0	0	0	0,9	35	0,42	
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	0,6838	
	сахар -песок		2	2	0	0	3,1	12,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	0,15056	
	томатная паста		4	4	0,3	0	1,2	6,5	52,7	4,7	1,8	4	0,14	0,12	0	0	0,05	2,7	190	0,76	
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04174	
	лавровый лист		0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0,003	
	<i>итого</i>																				51,99
312/2005	Пюре картофельное	180				3,892	6,555	26,462	180,51	915,75	49,34	39,41	114,95	1,4	0,035	0	0	2,002	31,15		
	картофель		205	154	3,08	0,616	25,102	118,58	874,72	15,4	35,42	89,32	1,386	0	0	0	2,002	30,8	35	7,18	
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	1,6	1,54	0,2	1,33	0,014	0,035	0	0	0	0	800	5,60	
	молоко		28	27	0,756	0,864	1,269	15,66	39,42	32,4	3,78	24,3	0	0	0	0	0	0,351	79,64	2,23	
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04	
	<i>итого</i>																				15,04
372/2014	Компот из свежих плодов	200				0,16	0,16	23,88	94,6	111,8	6,8	3,6	4,4	0,88	0	0	0	0	4		
	яблоки		46	40	0,16	0,16	3,92	18,8	111,2	6,4	3,6	4,4	0,88	0	0	0	0	4	80	3,68	
	вода		172	172	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	сахар-песок		20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,51	
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0,07	
	<i>итого</i>																				5,26
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50	
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	60	3,00	
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	106	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	50	5,30	
	Итого за обед	980				39,7875	24,518	122,325	840,357	2439,79	224,172	218,184	693,723	8,297	252,97	0,2327	0,097	6,2941	61,73		89,04
	Всего за день	1550				59,1857	47,876	229,156	1557,782	3041,27	590,802	315,72	1103,56	15,93	253,07	0,2327	0,154	9,0199	67,64		154,77
	8 ДЕНЬ (среда)																				
	ЗАВТРАК																				
290/2005	Птица, тушенная в соусе	150				27,061	27,89	3,16	372,8	446,894	13,696	126,03	250,2	2,09	99,54	0	0	15,33	3,76		
	бройлер-цыпленок		198	142,2	26,591	22,89	0,0	312,84	415	11,4	122,29	243,16	1,99	99,54	0	0	15,22	2,56	200	39,60	
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	0,55	
	соль йодированная		1,1	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,02	
331/2005	Соус сметанный с томатом	50				0,47	1	3,16	24	31,7	2,32	3,74	7,0	0,1	0	0	0	0,11	1,2		0,00
	сметана		12,5	12,5	0,3125	1,875	0,43	26	13,625	10,75	1	7,5	0,03	0,019	0,004	0,014	0,013	0,038	303,64	3,80	

	мука пшеничная		3,8	3,8	0,3914	0,042	2,622	12,692	6,688	0,912	1,672	4,37	0,08	0	0	0	0	0	0	52,04	0,20
	вода		37,5	37,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	томатная паста		2	2	0,096	0	0,38	2,04	17,5	0,4	1	1,36	0,05	0	0	0	0,038	0,9	190	0,38	
	соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,01
	<i>итого</i>																				44,55
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая	180					10,388	7,781	51,013	320,97	138,55	58,94	80,57	245,69	6,57	0,035	0	0	0	0	
	крупа гречневая		82	82	10,332	2,706	50,922	274,7	136,94	57,4	80,36	244,36	6,56	0	0	0	0	0	0	72,17	5,92
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	1,6	1,54	0,2	1,33	0,014	0,035	0	0	0	0	0	800	5,60
	<i>итого</i>																				11,56
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50	
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	60	3,00	
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200					0,44	0,00	31,76	126,40	0,60	0,60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,24		
	сухофрукты(смесь)		20	50	0,44	0	11,8	50,6	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04	260	5,20	
	сахар-песок		20	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,28	1,51	
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	350	0,07
	<i>итого</i>																				6,78
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	106	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	50	5,30	
	Итого за завтрак	730			45,8394	41,771	130,433	1055,67	837,544	126,236	258,602	639,392	11,24	99,575	0,03	0,04	16,295	14		73,68	
	ОБЕД																				
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50			
	картофель		100	75	1,50	0,30	12,23	57,75	426,00	7,50	17,25	43,50	0,68	0,00	0,00	0,00	0,98	15,00	35	3,50	
	макаронны или лапша или вермишель		10	10	1,04	0,11	6,97	33,70	12,40	1,80	1,60	8,70	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114	1,14	
	морковь		12,5	10	0,13	0,00	0,69	3,50	20,00	2,70	3,80	5,50	0,00	200,00	0,00	0,00	0,10	0,50	35	0,44	
	лук репчатый		12	10	0,14	0,00	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	35	0,42	
	масло растительное подсолнечное		2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,34	
	вода		175	175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	
	<i>итого</i>																				5,84
274/2015	Зразы рубленые из мяса говядины	100					11,56	20,89	3,33	248,62	256,42	32,23	18,40	108,27	1,21	0,02	0,00	0,11	1,79	4,00	
	говядина		54,3	54,3	10,1	8,688	0	118,591	176,475	4,887	11,946	71,44	1,03	0	0	0,08	1,78	0	680	36,92	
	Хлеб пшеничный		11,4	11,4	0,8778	0,342	5,6772	29,868	14,478	2,964	3,99	9,462	0,182	0	0	0	0,1756	0	50	0,57	
	вода		15,7	15,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	
	лук репчатый		44,3	40	0,56	0,00	3,28	16,40	70,00	12,40	5,60	23,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	35	1,55	
	масло растительное подсолнечное		11,4	11,4	0,00	11,39	0,00	102,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	1,56	
	соль йодированная		3	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,87	0,06	
	яйцо куриное столовое		7,1	7,1	0,90	0,82	0,05	11,15	9,94	3,91	0,85	13,63	0,18	0,02	0,00	0,03	0,01	0,00	10,3	1,83	
	петрушка зелень		4,3	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	1,29	
	сухари панировочные		8,6	8,6	0,6622	0,258	4,2828	22,532	10,922	2,236	3,01	7,138	0,14	0	0	0	0,132	0	90	0,77	
	<i>итого</i>																				44,56
143/2005	Рагу из овощей с маслом сливочным	185																			
	картофель		140,4	112	2,24	0,45	18,26	86,24	636,16	11,20	25,76	64,96	1,01	0,00	0,00	0,00	1,46	22,40	35	4,91	
	морковь		36	20	0,26	0,00	1,38	7,00	40,00	5,40	7,60	11,00	0,00	400,00	0,00	0,00	0,20	1,00	35	1,26	
	лук репчатый		18	7,2	0,10	0,00	0,59	2,95	12,60	2,23	1,01	4,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	35	0,63		
	масло растительное подсолнечное		7,2	7,2	0,00	7,19	0,00	64,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,98	
	лавровый лист		0,018	0,018	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0,01	
	соль йодированная		1,9	1,9	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04	
330/2005	соус сметанный	50																			
	сметана		12,5	12,5	0,3125	1,875	0,425	25,75	13,625	10,75	1	7,5	0	0	0	0	0	0	303,64	3,80	
	мука пшеничная		3,75	3,75	0,3863	0,041	2,5875	12,525	6,6	0,9	1,65	4,3125	0,08	0	0,006	0,003	0,045	0	52,04	0,20	
	вода		37,5	37,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	
	соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,01	
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,2	1,1	0,2	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0	800	4,00	
	<i>итого</i>																				15,83
377/2005	Чай с лимоном	207					0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	2,8		
	чай заварка№ 375		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	0	0,00	
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	1100	0,55	
	вода		150	150	0	0	0,2	2,4	11,4	2,8	0,8	1,5	0	0	0	0	0	2,8	0	0,00	
	сахар-песок		15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,13	

	лимон		8	7	0	0	0,24	2,72	13,04	3,2	0,96	1,76	0	0	0	0	0	0	3,2	160	1,28
	<i>итого</i>																				2,96
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50	
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	60	3,00	
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	106	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	50	5,30	
	Итого за обед	942			22,4215	29,901	83,7347	665,6492	1008,12	106,032	97,448	320,872	4,953	200,02	0,035	0,151	3,8392	33,3		79,99	
	Всего за день	1672			68,2609	71,672	214,168	1721,319	1845,66	232,268	356,05	960,264	16,2	299,59	0,065	0,191	20,135	47,3		153,68	
	9 ДЕНЬ (четверг)																				
	ЗАВТРАК																				
223/2005	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200			19,261	16,82	72,174	517,473	478,728	401,74	58,182	379,65	0,77	0	0	0	0,29	1,361			
	творог н/ж		67,2	65	10,855	5,85	1,3	100,945	72,8	106,6	14,95	143	0,26	0	0	0	0	0	390	26,21	
	крупа манная		7,2	7,2	0,7416	0,072	4,8888	23,616	8,64	1,44	2,16	6,048	0,17	0	0	0	0	0	58,52	0,42	
	сахар-песок		16,8	16,8	0	0	16,766	63,672	0,504	0,336	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,26	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,02	
	морковь		29	21,6	0,2808	0	1,4904	7,56	43,2	5,832	8,208	11,88	0,15	0	0	0	0,216	1,08	35	1,02	
	яйцо куриное, гр.		4,8	4,8	0,6096	0,552	0	7,536	6,72	2,64	0,576	9,216	0,12	0	0	0	0	0	10,3	1,24	
	молоко		21,6	21,6	0,6048	0,691	1,0152	12,528	31,536	25,9	3,024	19,4	0	0	0	0	0,281	0	79,64	1,72	
	масло растительное подсолнечное		4,8	4,8	0	4,795	0	43,152	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	0,66	
	сухари панировочные		4,8	4,8	0,3696	0,144	2,3904	12,576	6,096	1,248	1,68	3,984	0,08	0	0	0	0,074	0	90	0,43	
	сметана		4,8	4,8	0,12	0,72	0,1632	9,888	5,232	4,128	0,384	2,88	0	0	0	0	0	0	303,64	1,46	
	молоко сгущенное с сахаром		80	80	5,68	4	44,16	236	304	253,6	27,2	183,2	0	0	0	0	0	0	400	32,00	
	<i>итого</i>																			66,43	
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200			3,55	3,38	25,01	139,74	146,60	125,40	14,00	102,50	0,41	0,02	0,04	0,20	1,30	1,30			
	Кофейный напиток		5	5	0,75	0,18	0,35	5,935	0	5	0	12,5	0,31	0	0	0,05	1,2	0	500	2,50	
	вода		120	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	
	сахар-песок		20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,51	
	молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58	146	120	14	90	0,1	0,02	0,04	0,15	0,1	1,3	79,64	7,96	
	<i>итого</i>																			11,97	
г/п	Фрукты (яблоки)	180	шт.	180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	10	0	0,04	0	18	80	14,40	
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50	
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	60	3,00	
	Итого за завтрак	680			30,68	27,02	156,82	963,31	1236,23	585,94	126,38	603,45	7,09	10,02	0,04	0,24	2,36	20,66		98,30	
	ОБЕД																				
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255			2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97			
	капуста белокачанная		53,8	42	0,76	0,00	1,97	11,76	126,00	20,16	6,72	13,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,90	35	1,88	
	картофель		50	38,3	0,77	0,15	6,24	29,49	217,54	3,83	8,81	22,21	0,34	0,00	0,00	0,00	0,50	7,66	35	1,75	
	морковь		16,7	12,5	0,16	0,00	0,86	4,38	25,00	3,38	4,75	6,88	0,00	250,00	0,00	0,00	0,13	0,63	35	0,58	
	лук репчатый		12,5	10	0,14	0,00	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	35	0,44		
	томатная паста		1,7	1,7	0,08	0,00	0,32	1,73	14,88	0,34	0,85	1,16	0,04	0,00	0,00	0,00	0,03	0,77	190	0,32	
	масло растительное подсолнечное		5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,68	
	соль йодированная		1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,87	0,03	
	вода		200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	
	сметана		5	5	0,13	0,75	0,17	10,30	5,45	4,30	0,40	3,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01	0,02	303,64	1,52	
	<i>итого</i>																			7,21	
305/2014	Котлета рубленая из птицы	110			19,745	12,27	14,817	250,068	255,246	16,428	73,962	152,72	1,52	51,73	0,052	0,052	8,34	1,328			
	филе птицы(полуфабрикат)		75	73,8	17,417	1,402	0,2952	83,394	215,496	5,904	63,468	126,2	1,03	51,66	0,052	0,052	7,897	1,328	300	22,50	
	хлеб пшеничный		18,8	18,8	1,4476	0,564	9,3624	49,256	23,876	4,888	6,58	15,604	0,301	0	0	0	0,2895	0	50	0,94	
	вода		26,3	26,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	
	сухари панировочные		10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0	90	0,90	
	масло сливочное"Крестьянское"		13,8	13,8	0,1104	10,005	0,1794	91,218	3,2	3,036	0,4	2,622	0,028	0,069	0	0	0	0	800	11,04	
	соль йодированная		2,5	2,5	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,05	
	<i>итого</i>																			35,43	
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	180			8,806	5,075	50,351	274,47	1,61	1,54	0,21	194,53	4,7	0,035	0	0	0	0			
	крупа пшеничная		70	70	8,75	0	50,26	228,2	0,0	0	0,0	193,2	4,69	0	0	0	0	0	46,66	3,27	
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04	
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	1,6	1,54	0,2	1,33	0,014	0,035	0	0	0	0	800	5,60	
	<i>итого</i>																			8,90	
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0,44	0,00	31,76	126,40	0,60	0,60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24			

	сухофрукты(смесь)		20	50	0,44	0	11,8	50,6	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0,04	260	5,20	
	сахар-песок		20	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,28	1,51	
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	350	0,07	
	<i>итого</i>																		6,78	
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0,77	0	50	2,50	
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	60	3,00	
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	118	100	0,6	0,2	4,2	19,9	290	14	20	26	0,9	0	0,06	0,04	0,5	25	69	8,14
	Итого за обед	945			38,7719	29,544	153,52	999,048	1064,33	103,193	155,101	526,819	9,499	301,77	0,1132	0,097	10,27	55,53		71,96
	Всего за день	1625			69,4533	56,569	310,345	1962,356	2300,55	689,137	281,483	1130,27	16,59	311,79	0,1532	0,337	12,63	76,19		170,27
	10 ДЕНЬ (пятница)																			
	ЗАВТРАК																			
279/2005	Тефтели с соусом сметанным с луком	150			14,09	16,42	13,29	260,233	312,964	35,973	25,122	113,14	1,28	0,022	0,024	0,095	2,022	4,035		
	говядина(котлетное мясо)б/к		63,3	63,3	11,774	10,13	0	138,247	205,725	5,697	13,926	71,44	1,03	0	0	0,08	1,78	0	680	43,04
	вода		10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	крупа рисовая		8,3	8,3	0,7	0,8	4,5	23,6	11,5	2,35	3,15	7,5	0,15	0	0,015	0	0,14	0	110	0,91
	лук репчатый		35	30	0,42	0	2,46	12,3	52,5	9,3	4,2	17,4	0	0	0	0	0	3	35	1,23
	масло растительное подсолнечное		10	10	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	1,37
	мука пшеничная		6,7	6,7	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0,05	0	52,04	0,35
	соль йодированная		2,2	2,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,05
332/2005	соус сметанный с луком	50			0,47	1	3,16	24	31,7	2,32	3,74	7,0	0,1	0	0	0	0,11	1,2		0,00
	соус сметанный		46	46																
	сметана		11,5	11,5	0,2875	1,725	0,39	24	12,535	9,89	0,92	6,9	0,02	0,017	0,003	0,013	0,012	0,035	303,64	3,49
	мука пшеничная		3,4	3,4	0,3502	0,037	2,346	11,356	5,984	0,816	1,496	3,91	0,07	0	0,006	0,003	0,041	0	52,04	0,18
	вода		34,5	34,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	0	1	35	0,42
	масло сливочное"Крестьянское"		1	1	0,008	0,725	0,013	6,61	0,2	0,22	0,0	0,19	0,002	0,005	0	0	0	0	800	0,80
	<i>итого</i>																			51,83
309/2005	Макаронные изделия отварные	180			6,4	5,746	42,608	251,84	77,25	12,52	9,97	54,4	0,75	0,035	0	0	0	0		
	макаронные изделия в/с		61	61	6,344	0,671	42,517	205,57	75,6	10,98	9,76	53,07	0,73	0	0	0	0	0	114	6,95
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	1,6	1,54	0,2	1,33	0,014	0,035	0	0	0	0	800	5,60
	<i>итого</i>																			12,60
399/2014	Сок фруктовый	200	1 шт.		1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4		
	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке		200	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	110	22,00
	<i>итого</i>																			22,00
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0,77	0	50	2,50	
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	60	3,00	
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	106	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	50	5,30
	Итого за завтрак	730			29,4395	28,461	120,598	839,5732	881,714	115,493	95,092	325,04	7,372	0,0573	0,0542	0,135	3,3923	18,03		97,23
	ОБЕД																			
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	255			2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77		
	картофель		100	75	1,50	0,30	12,23	57,75	426,00	7,50	17,25	43,50	0,68	0,00	0,00	0,00	0,98	15,00	35	3,50
	крупа(перловая или пшеничная)		5	5	0,47	0,06	3,69	16,20	8,60	1,90	4,70	16,15	0,17	0,00	0,01	0,00	0,10	0,00	46,66	0,23
	морковь		12,5	10	0,13	0,00	0,69	3,50	20,00	2,70	3,80	5,50	0,00	200,00	0,00	0,00	0,10	0,50	35	0,44
	лук репчатый		6,3	5	0,07	0,00	0,41	2,05	8,75	1,55	0,70	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	35	0,22	
	огурцы соленые		16,8	15	0,12	0,00	0,26	1,95	21,15	3,45	2,10	3,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,75	50	0,84	
	масло растительное подсолнечное		5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,68	
	соль йодированная		1,7	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,87	0,04
	вода		187,5	187,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	сметана		5	5	0,13	0,75	0,17	10,30	5,45	4,30	0,40	3,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01	0,02	303,64	1,52
	<i>итого</i>																			7,47
292/2005	Птица, тушеная в соусе с овощами	280			30,916	37,46	25,973	578,322	1125,06	61,768	166,14	352,41	27,8	99,75	0,011	0,005	17,03	27,23		
	бройлер-цыпленок		198	142	26,554	22,86	0,0	312,4	415	11,4	122,12	242,82	1,99	99,4	0	0	15,19	2,556	200	39,60
	масло растительное подсолнечное		10,8	10,8	0	10,79	0	97,092	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	1,48	
	картофель		121	90	1,8	0,36	14,67	69,3	511,2	9,0	20,7	52,2	0,81	0	0	0	1,17	18	35	4,24

	морковь		57,6	45	0,585	0	3,105	15,75	90	12,15	12,15	17,1	24,8	0,315	0	0	0,45	2,25	35	2,02
	лук репчатый		21,6	18	0,252	0	1,476	7,38	31,5	5,58	2,52	10,44	0	0	0	0	1,8	35	0,76	
	горошек зеленый консервированный		14,4	9	0,3	0	0,65	4	9,9	2	2,1	6,2	0	0	0	0	0,07	1	290	4,18
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04
331/2005	Соус сметанный с томатом	90																		0,00
	сметана		22,5	22,5	0,5625	3,375	0,765	46,35	24,525	19,35	1,8	13,5	0,05	0,034	0	0	0	0	303,64	6,83
	мука пшеничная в/с		6,7	6,7	0,6901	0,074	4,623	22,378	11,792	1,608	2,948	7,705	0,14	0	0,011	0,005	0,08	0	52,04	0,35
	вода		67,5	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	томатная паста		3,6	3,6	0,1728	0	0,684	3,672	31,5	0,72	1,8	2,448	0,08	0	0	0	0,068	1,62	190	0,68
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,02
	<i>итого</i>																			60,19
352/2005	Кисель из яблок	200			0,12	0,12	29,268	116,06	85,2	8,4	2,7	9,46	0,66	0	0,009	0,006	3,09	3		
	яблоки свежие		34	30	0,12	0,12	2,94	14,1	83,4	4,8	2,7	3,3	0,66	0	0,009	0,006	3	3	80	2,72
	сахар-песок		20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0,09	0	75,28	1,51	
	крахмал картофельный		8	8	0	0	6,368	26,16	1,2	3,2	0	6,16	0	0	0	0	0	209	1,67	
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0,07	
	вода		197	197	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	<i>итого</i>																			5,97
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	60	3,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	106	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	50	5,30
	Итого за обед	935			41,3964	49,78	117,176	1066,582	1951,71	150,824	249,788	580,023	31,97	299,76	0,0579	0,057	22,273	56,99		84,42
	Всего за день	1665			70,8359	78,241	237,774	1906,155	2833,42	266,317	344,88	905,063	39,34	299,81	0,1121	0,192	25,665	75,03		181,65
	Всего за 10 дней	16295			694,379	636,36	2460,2	18080,54	26089,1	4774,9	3072,22	10198,6	174,9	3579,7	2,0613	3,785	165,02	1258		1648,1
	Среднее значение за 1 день	1629,5			69,4	63,6	246,0	1808,1	2608,9	477,5	307,2	1019,9	17,5	358,0	0,2	0,4	16,5	125,8		165

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					Стоимость блюда (руб.)
			Белки	Жиры	Углеводы		K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первая неделя																	
1 ДЕНЬ (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	230/10/10	10,384	13,92	53,229	378,01	314,69	227,94	67,92	283,88	3,7	0,05	0	0	1,9274	2,093	25,45
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42	17,34
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,96
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3
Итого за завтрак		577	21,084	24,97	110,389	746,61	470,14	420,74	109,07	473,53	6,06	0,1065	0	0,057	2,7574	5,313	49,75
ОБЕД																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	8,29
229/2005	Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами	100/50	21,81	6,18	7,34	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,60	2,92	0,02	0,02	2,07	4,95	51,99
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,58	7,95	28,66	200,85	996,30	19,70	40,55	103,40	1,60	0,05	0,00	0,00	2,28	35,00	16,27
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	10,60	12,40	3,40	3,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,24	200,00	7,11
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,50	24,90	131,00	63,50	13,00	17,50	41,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,77	0,00	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	5,30
Итого за обед		985	35,96	26,43	121,75	857,09	2307,33	208,42	208,26	646,34	7,45	252,98	0,07	0,10	6,24	269,94	94,46
Всего за день		1562	57,0395	51,401	232,1395	1603,7	2777,465	629,155	317,33	1119,87	13,51	253,08	0,0705	0,1536	8,9954	275,3	144,21
2 ДЕНЬ (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/80	26,4302	19,138	63,9048	534,733	458,652	449,632	58,134	454,84	0,824	18,924	0	0,39	0,0739	0	84,23
382/2005	Какао с молоком	200	3,772	3,8	25,068	145,36	206,96	125,52	31	116,2	0,98	22,12	0,044	0,158	0,172	1,3	13,47
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0,04	0,77	0	2,5
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	10	0	0,04	0	18	14,4
Итого за завтрак		680	38,0722	29,758	148,6128	986,193	1276,512	633,952	143,334	692,34	7,714	51,044	0,124	0,628	1,0159	19,3	117,6
ОБЕД																	
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,84

290/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/50	27,06	27,89	3,16	372,80	446,89	13,70	126,03	250,20	2,09	99,54	0,00	0,00	15,33	3,76	44,55
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8,81	5,08	50,35	274,47	1,61	1,54	0,21	194,53	4,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	5,26
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	5,30
	Итого за обед	980	46,79	42,13	142,60	1098,90	1287,70	90,14	205,89	656,13	11,02	299,58	0,03	0,04	17,37	34,26	75,35
	Всего за день	1660	84,8596	71,891	291,2088	2085,088	2564,216	724,088	349,226	1348,47	18,73	350,62	0,074	0,628	18,386	53,56	192,95
	3 ДЕНЬ (среда)																
	ЗАВТРАК																
289/2005	Рагу из птицы	100/280	32,1043	28,477	23,2799	479,355	1115,225	45,395	67,388	283,033	4,153	558,4	0,1456	0,2808	12,504	27,28	48,05
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,78
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	290	14	20	26	0,9	0	0,06	0,04	0,5	25	8,14
	Итого за завтрак	680	40,4943	34,577	99,5399	841,255	1367,325	98,995	119,388	426,533	6,733	558,4	0,1756	0,3208	13,474	37,52	68,47
	ОБЕД																
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77	7,47
279/2005	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	100/50	14,37	16,49	15,15	269,25	317,72	32,98	28,07	120,85	1,42	0,02	0,04	0,10	2,05	4,03	51,83
309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,40	5,75	42,61	251,84	77,25	12,52	9,97	54,40	0,75	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,96
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	5,30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
	Итого за обед	992	31,23	34,44	134,90	953,29	1160,72	131,86	121,99	399,00	6,05	200,06	0,07	0,15	4,20	33,60	85,66
	Всего за день	1672	71,7239	69,012	234,4359	1794,546	2528,041	230,852	241,378	825,528	12,79	758,46	0,2487	0,4671	17,676	71,12	154,13
	4 ДЕНЬ (четверг)																
	ЗАВТРАК																
229/2005	Рыба (минтай) ,тушенная в томате с овощами	100/50	21,814	6,183	7,338	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,596	2,92	0,02	0,02	2,066	4,95	51,99
312/2005	Пюре картофельное	180	3,892	6,555	26,462	180,51	915,75	49,34	39,41	114,95	1,4	0,035	0	0	2,002	31,15	15,04
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	5,30

ЗАВТРАК																	
210/2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	116/10	11,11	20,31	1,59	235,54	159,02	83,08	14,22	183,26	2,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,39	31,82
50/2009	Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)	80	1,52	7,12	6,16	95,2	252	32,8	12	29,6	0,56	0	0	0	0	5,6	15,3
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,90	165,70	58,75	164,90	10,65	107,45	0,49	0,06	0,00	0,06	0,52	0,42	17,34
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,96
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1,00
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	19,80
Итого за завтрак		696	24,932	38,88	79,912	775,34	876,47	378,68	89,37	436,51	5,148	20,127	0,12	0,117	1,43	85,21	91,22
ОБЕД																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	8,29
291/2005	Плов из птицы	100/280	30,54	35,53	49,21	644,92	517,35	35,30	139,98	313,92	3,16	95,20	0,05	0,03	15,81	6,16	49,29
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,6	10,6	12,4	3,4	3,4	0,6	0	0	0	0,24	200	7,11
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	290	14	20	26	0,9	0	0,06	0,04	0,5	25	8,14
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
Итого за обед		935	44,43	35,35	136,67	1084,84	1248,00	149,61	136,27	455,37	8,53	304,41	0,27	0,37	14,11	248,71	78,33
Всего за день		1631	69,3661	74,235	216,5835	1860,18	2124,47	528,285	225,64	891,881	13,68	324,53	0,3885	0,4916	15,536	333,9	169,55
7 ДЕНЬ (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром	230/10/10	7,7982	12,108	44,6707	316,825	230,329	165,53	51,386	211,786	2,876	0,05	0	0	1,4958	1,495	22,39
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42	17,34
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3
Итого за завтрак		570	19,3982	23,358	106,8307	717,425	601,479	366,63	97,536	409,836	7,636	0,1065	0	0,057	2,7258	5,915	65,73
ОБЕД																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,95
229/2005	Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами	100/50	21,81	6,18	7,34	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,60	2,92	0,02	0,02	2,07	4,95	51,99
312/2005	Пюре картофельное	180	3,89	6,56	26,46	180,51	915,75	49,34	39,41	114,95	1,40	0,04	0,00	0,00	2,00	31,15	15,04

88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97	7,21
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/10	19,7448	12,271	14,817	250,068	255,246	16,428	73,962	152,724	1,522	51,729	0,0517	0,0517	8,3401	1,328	35,43
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8,81	5,08	50,35	274,47	1,61	1,54	0,21	194,53	4,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,90	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,06	0,04	0,50	25,00	8,14
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,78
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
Итого за обед		945	38,77	29,54	153,52	999,05	1064,33	103,19	155,10	526,82	9,50	301,77	0,11	0,10	10,27	55,53	71,96
Всего за день		1625	69,4533	56,569	310,3448	1962,356	2300,553	689,137	281,483	1130,27	16,59	311,79	0,1532	0,3372	12,63	76,19	170,26
10 ДЕНЬ (пятница)																	
ЗАВТРАК																	
279/2005	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	100/50	14,37	16,49	15,15	269,25	317,72	32,98	28,07	120,85	1,42	0,02	0,04	0,10	2,05	4,03	51,83
309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,40	5,75	42,61	251,84	77,25	12,52	9,97	54,40	0,75	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	0,00	0,03	0,04	0,20	10,00	5,30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
Итого за завтрак		730	29,44	28,46	120,60	839,57	881,71	115,49	95,09	325,04	7,37	0,06	0,05	0,14	3,39	18,03	97,23
ОБЕД																	
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77	7,47
292/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом с овощами	100/280	30,92	37,46	25,97	578,32	1125,06	61,77	166,14	352,41	27,82	99,75	0,01	0,01	17,03	27,23	60,19
352/2005	Кисель из ябллок	200	0,12	0,12	29,27	116,06	85,20	8,40	2,70	9,46	0,66	0,00	0,01	0,01	3,09	3,00	5,97
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	0,00	0,03	0,04	0,20	10,00	5,30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
Итого за обед		935	41,40	49,78	117,18	1066,58	1951,71	150,82	249,79	580,02	31,97	299,76	0,06	0,06	22,27	56,99	84,43
Всего за день		1665	70,84	78,24	237,77	1906,16	2833,42	266,32	344,88	905,06	39,34	299,81	0,11	0,19	25,67	75,03	181,66
Всего за 10 дней		16295	694,6	636,2	2458,5	18074,6	25940,1	4783,9	3066,2	10214,6	174,6	3579,7	2,0	3,8	164,7	1243,4	1648,2
Среднее значение за 1 день		1629,5	69,5	63,6	245,9	1807,5	2594,0	478,4	306,6	1021,5	17,5	358,0	0,20	0,38	16,5	124,3	165