

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1			127.00	113.00	356.00	2945.00	3.00	101.00	0.00	0.00	1105.0	0.00	0.00	20.00
ЗАВТРАК			26.17	29.13	96.38	752.41	0.38	3.43	0.00	0.00	589.4	0.00	0.00	3.99
15/2	Сыр (порциями)**	30	7.80	7.95	1.05	106.95	0.01	0.84	0.00	0.00	301.50	0.00	0.00	0.27
14/2	Масло сливочное (порциями)**	10	0.13	6.15	0.17	56.55	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	0.03
54-29к/	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	200	8.63	9.23	39.38	275.15	0.24	1.42	0.00	0.00	156.39	0.00	0.00	1.73
462/1	Какао с молоком *СП	180	3.58	3.48	14.62	104.12	0.04	1.17	0.00	0.00	113.42	0.00	0.00	1.00
576/1	Батон *	80	6.00	2.32	41.12	209.36	0.09	0.00	0.00	0.00	15.20	0.00	0.00	0.96
469/1	Творожок порционно *СП	100	0.03	0.00	0.04	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ОБЕД			46.01	42.51	113.12	1019.03	0.47	28.04	0.00	0.00	139.9	0.00	0.00	8.08
54-3з/5	Помидор в нарезке* СП	50	0.30	0.10	2.10	10.50	0.03	12.50	0.00	0.00	7.00	0.00	0.00	0.45
228/6	Солянка домашняя* раздача	300	10.30	16.00	11.24	230.08	0.11	14.38	0.00	0.00	46.34	0.00	0.00	2.27
309/2	Макаронные изделия отварные**	200	7.61	7.03	48.11	286.19	0.12	0.00	0.00	0.00	23.18	0.00	0.00	0.11
54-1м/5	Бефстроганов из отварной говядины*	150	22.21	18.47	4.28	272.16	0.10	1.16	0.00	0.00	43.54	0.00	0.00	3.34
342/2	Компот из свежих плодов *СП	180	0.11	0.11	11.75	48.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00	0.03
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.04	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.44
574/1	Хлеб ржаной *	40	2.44	0.48	15.96	77.92	0.07	0.00	0.00	0.00	11.60	0.00	0.00	1.44
ПОЛДНИК			0.92	0.91	23.41	105.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00
338/2	Фрукты или Ягоды Сезонные*СП	150	0.90	0.90	23.10	104.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
741/1	Мороженое Пломбир *СП	70	0.02	0.01	0.16	0.83	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
501/1	Сок в ассортименте 0,2 *СП	200	0.00	0.00	0.15	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
УЖИН			35.89	25.99	76.58	683.90	2.27	45.31	0.00	0.00	84.3	0.00	0.00	6.47
20/3	Салат из свежих огурцов* СП	100	0.80	6.09	2.46	67.89	0.03	9.50	0.00	0.00	24.49	0.00	0.00	0.59
328/1	Жаркое по-домашнему *	300	29.56	19.10	28.29	403.36	2.13	35.81	0.00	0.00	39.84	0.00	0.00	3.97

377/1	Чай с лимоном ** СП	180	0.05	0.00	10.19	40.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	0.00	0.00	0.03
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.04	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.44
574/1	Хлеб ржаной *	40	2.44	0.48	15.96	77.92	0.07	0.00	0.00	0.00	11.60	0.00	0.00	1.44
УЖИН ВТОРОЙ			17.82	14.24	46.10	383.65	0.20	24.40	0.00	0.00	291.5	0.00	0.00	1.53
470/1	Кисломолочный напиток	200	10.00	6.40	7.00	125.60	0.08	1.20	0.00	0.00	244.00	0.00	0.00	0.20
535/1	Пирог с капустой из сдобного теста	100	7.82	7.84	39.10	258.05	0.12	23.21	0.00	0.00	47.46	0.00	0.00	1.33
ДЕНЬ 2			107.00	117.00	466.00	3345.00	2.00	129.00	0.00	0.00	690.0	0.00	0.00	15.00
ЗАВТРАК			20.49	27.09	148.76	920.80	0.30	2.45	0.00	0.00	268.1	0.00	0.00	3.02
14/2	Масло сливочное (порциями)**	10	0.13	6.15	0.17	56.55	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	0.03
182/2	Каша молочная рисовая (жидкая) с	200	4.91	8.28	32.10	222.59	0.06	1.25	0.00	0.00	122.85	0.00	0.00	0.45
379/2	Кофейный напиток с молоком ** СП	180	1.91	1.44	14.98	80.51	0.03	0.58	0.00	0.00	58.61	0.00	0.00	0.41
65/4	Вафли Венские*	60	7.46	8.90	47.39	299.47	0.12	0.52	0.00	0.00	65.70	0.00	0.00	0.91
453/6	Повидло	20	0.08	0.00	13.00	52.32	0.00	0.10	0.00	0.00	2.80	0.00	0.00	0.26
576/1	Батон *	80	6.00	2.32	41.12	209.36	0.09	0.00	0.00	0.00	15.20	0.00	0.00	0.96
ОБЕД			41.19	27.28	114.41	868.01	1.63	80.30	0.00	0.00	280.1	0.00	0.00	6.29
54-4з/5	Перец болгарский в нарезке*СП	20	0.06	0.00	1.14	4.80	0.02	50.00	0.00	0.00	1.60	0.00	0.00	0.12
54-2з/5	Огурец в нарезке*СП	20	0.16	0.02	0.50	2.82	0.01	2.00	0.00	0.00	4.60	0.00	0.00	0.12
54-3з/5	Помидор в нарезке* 20 гр СП 26 год	20	0.12	0.04	0.84	4.20	0.01	5.00	0.00	0.00	2.80	0.00	0.00	0.18
104/1	Щи из свежей капусты с картофелем,	300	5.38	10.19	8.87	148.70	0.03	21.16	0.00	0.00	42.96	0.00	0.00	0.78
223/1	Каша пшеничная рассыпчатая СП 26	200	12.06	3.76	52.58	292.46	0.15	0.00	0.00	0.00	191.86	0.00	0.00	1.53
260/2	Гуляш из свинины 120 ** СП	120	17.82	12.36	3.09	194.93	1.30	2.14	0.00	0.00	16.41	0.00	0.00	1.65
342/2	Компот из свежих плодов *СП	180	0.11	0.11	11.75	48.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00	0.03
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.04	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.44
574/1	Хлеб ржаной *	40	2.44	0.48	15.96	77.92	0.07	0.00	0.00	0.00	11.60	0.00	0.00	1.44
ПОЛДНИК			2.20	2.00	56.10	251.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00
501/1	Сок в ассортименте 0,2 *СП	200	0.00	0.00	0.15	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
581/1	Кондитерские изделия в ассортименте	1 шт	1.60	1.40	40.55	181.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

581/1	Кондитерские изделия в ассортименте	1 шт	1.60	1.40	40.55	181.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
338/2	Фрукты или Ягоды Сезонные*СП	150	0.90	0.90	23.10	104.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
УЖИН			33.91	30.22	123.13	900.38	0.61	19.54	0.00	0.00	87.4	0.00	0.00	9.40
24/2	Салат из свежих помидоров и	100	0.78	6.14	3.76	73.46	0.05	15.95	0.00	0.00	21.42	0.00	0.00	0.74
302/2	Каша гречневая рассыпчатая СП 26	200	10.67	7.08	48.08	298.73	0.36	0.00	0.00	0.00	22.51	0.00	0.00	5.68
297/2	Фрикадельки из кур с соусом СП 26	150	15.56	16.00	16.55	272.62	0.05	3.59	0.00	0.00	18.57	0.00	0.00	0.60
377/1	Чай с лимоном ** СП	180	0.05	0.00	10.19	40.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	0.00	0.00	0.03
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.00	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.55
574/1	Хлеб ржаной *	50	3.05	0.60	19.95	97.40	0.09	0.00	0.00	0.00	14.50	0.00	0.00	1.80
УЖИН ВТОРОЙ			18.01	21.01	60.84	504.60	0.17	3.88	0.00	0.00	409.3	0.00	0.00	1.57
187/1	Пицца с мясопродуктами* СП	100	12.21	14.61	43.84	355.80	0.11	2.68	0.00	0.00	171.34	0.00	0.00	1.37
470/1	Кисломолочный напиток	200	5.80	6.40	17.00	148.80	0.06	1.20	0.00	0.00	238.00	0.00	0.00	0.20
ДЕНЬ 4			107.00	122.00	371.00	3014.00	2.00	63.00	0.00	0.00	563.0	0.00	0.00	15.00
ЗАВТРАК			27.30	33.34	80.72	732.16	0.26	2.91	0.00	0.00	249.0	0.00	0.00	3.77
54-20з/	Горошек зеленый*СП	10	0.31	0.00	0.65	3.84	0.01	1.00	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.07
229/1	Каша "Дружба" *СП	150	3.92	5.05	22.04	149.25	0.07	0.98	0.00	0.00	95.07	0.00	0.00	0.45
210/2	Омлет натуральный	100	10.00	12.83	1.87	163.02	0.06	0.35	0.00	0.00	78.16	0.00	0.00	1.88
379/2	Кофейный напиток с молоком ** СП	180	1.91	1.44	14.98	80.51	0.03	0.58	0.00	0.00	58.61	0.00	0.00	0.41
576/1	Батон *	80	6.00	2.32	41.12	209.36	0.09	0.00	0.00	0.00	15.20	0.00	0.00	0.96
78/1	Мясные изделия к/в * (балык)	30	5.16	11.70	0.06	126.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ОБЕД			40.49	28.82	125.69	923.98	1.03	29.15	0.00	0.00	196.2	0.00	0.00	6.10
148/1	Огурцы свежие (порциями)	50	0.40	0.05	1.25	7.05	0.02	5.00	0.00	0.00	11.87	0.00	0.00	0.30
100/1	Рассольник ленинградский со	300	9.82	10.43	18.00	205.05	0.15	17.67	0.00	0.00	31.13	0.00	0.00	2.07
548/1	Бифштекс рубленый, запеченный с	130	18.98	14.00	16.15	266.45	0.72	6.48	0.00	0.00	118.18	0.00	0.00	1.51
152/1	Картофель отварной с маслом и	200	4.18	3.27	33.06	178.45	0.00	0.00	0.00	0.00	11.16	0.00	0.00	0.09
342/2	Компот из свежих плодов *СП	180	0.11	0.11	11.75	48.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00	0.03
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.07	0.00	0.00	0.00	12.00	0.00	0.00	0.66

574/1	Хлеб ржаной *	40	2.44	0.48	15.96	77.92	0.07	0.00	0.00	0.00	11.60	0.00	0.00	1.44
ПОЛДНИК			0.98	1.02	24.00	109.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00
501/1	Сок в ассортименте 0,2 *СП	200	0.00	0.00	0.15	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
581/1	Кондитерские изделия в ассортименте	1 шт	0.08	0.12	0.75	4.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
338/2	Фрукты или Ягоды Сезонные*СП	150	0.90	0.90	23.10	104.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
УЖИН			32.38	46.74	92.72	921.18	0.26	27.16	0.00	0.00	78.0	0.00	0.00	3.88
23/2	Салат из свежих помидоров**	100	0.81	6.18	5.07	79.26	0.05	20.40	0.00	0.00	20.16	0.00	0.00	0.86
5/4	Гуляш СП 26 год	150	21.57	31.22	3.88	382.76	0.02	2.34	0.00	0.00	10.33	0.00	0.00	0.29
54-28г/	Рис с овощами* СП	200	4.52	8.54	38.12	247.44	0.08	4.43	0.00	0.00	27.51	0.00	0.00	0.82
376/2	Чай с сахаром **	180	0.00	0.00	10.01	40.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.03
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.04	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.44
574/1	Хлеб ржаной *	40	2.44	0.48	15.96	77.92	0.07	0.00	0.00	0.00	11.60	0.00	0.00	1.44
УЖИН ВТОРОЙ			6.04	12.27	48.15	327.14	0.08	3.56	0.00	0.00	40.2	0.00	0.00	1.69
45/1	Шарлотка с Яблоком *	100	6.01	12.24	48.10	326.55	0.08	3.56	0.00	0.00	40.17	0.00	0.00	1.69
741/1	Коктель молочный 0,2 * СП	200	0.03	0.03	0.05	0.59	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ДЕНЬ 5			130.00	113.00	401.00	3139.00	2.00	112.00	0.00	0.00	907.0	0.00	0.00	18.00
ЗАВТРАК			24.03	26.85	86.29	682.91	0.32	3.08	0.00	0.00	550.6	0.00	0.00	3.57
15/2	Сыр (порциями)**	30	7.80	7.95	1.05	106.95	0.01	0.84	0.00	0.00	301.50	0.00	0.00	0.27
14/2	Масло сливочное (порциями)**	10	0.13	6.15	0.17	56.55	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	0.03
54-29к/	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	6.49	6.95	29.29	205.65	0.18	1.07	0.00	0.00	117.59	0.00	0.00	1.31
469/1	Йогурт порционно 0,1 *СП	100	0.03	0.00	0.04	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
462/1	Какао с молоком *СП	180	3.58	3.48	14.62	104.12	0.04	1.17	0.00	0.00	113.42	0.00	0.00	1.00
576/1	Батон *	80	6.00	2.32	41.12	209.36	0.09	0.00	0.00	0.00	15.20	0.00	0.00	0.96
ОБЕД			45.50	28.84	113.88	897.08	1.55	45.38	0.00	0.00	202.7	0.00	0.00	8.05
54-3з/5	Помидор в нарезке* СП	50	0.30	0.10	2.10	10.50	0.03	12.50	0.00	0.00	7.00	0.00	0.00	0.45
54-8с/5	Суп гороховый с мясом отварным* СП	300	13.84	10.33	25.34	249.70	0.23	1.15	0.00	0.00	40.27	0.00	0.00	2.86
1/4	Люля кебаб с томатным соусом с	120	20.51	11.47	17.49	255.22	1.09	6.30	0.00	0.00	19.50	0.00	0.00	1.90

178/1	Рагу из овощей с кабачками *СП	200	5.26	6.03	21.56	161.56	0.09	25.43	0.00	0.00	116.08	0.00	0.00	0.93
342/2	Компот из свежих плодов *СП	180	0.11	0.11	11.75	48.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00	0.03
574/1	Хлеб ржаной *	40	2.44	0.48	15.96	77.92	0.07	0.00	0.00	0.00	11.60	0.00	0.00	1.44
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.04	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.44
ПОЛДНИК			1.05	1.14	24.75	113.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00
338/2	Фрукты или Ягоды Сезонные*СП	150	0.90	0.90	23.10	104.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
501/1	Сок в ассортименте 0,2 *СП	200	0.00	0.00	0.15	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
581/1	Кондитерские изделия в ассортименте	1 шт	0.15	0.24	1.50	8.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
УЖИН			40.99	44.23	105.09	982.24	0.39	63.49	0.00	0.00	122.5	0.00	0.00	5.06
49/5	Салат витаминный * СП	100	1.42	6.08	7.84	91.58	0.05	60.90	0.00	0.00	39.92	0.00	0.00	0.66
309/2	Макаронные изделия отварные**	200	7.61	7.03	48.11	286.19	0.12	0.00	0.00	0.00	23.18	0.00	0.00	0.11
290/5	Куры, запеченные в сметанном соусе	130	26.43	30.32	3.31	391.82	0.11	2.59	0.00	0.00	39.45	0.00	0.00	2.38
377/1	Чай с лимоном ** СП	180	0.05	0.00	10.19	40.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	0.00	0.00	0.03
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.04	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.44
574/1	Хлеб ржаной *	40	2.44	0.48	15.96	77.92	0.07	0.00	0.00	0.00	11.60	0.00	0.00	1.44
УЖИН ВТОРОЙ			17.93	11.77	71.39	463.24	0.13	0.16	0.00	0.00	31.0	0.00	0.00	1.00
424/1	Булочка Домашняя *	80	7.93	5.37	64.39	337.64	0.13	0.16	0.00	0.00	31.04	0.00	0.00	1.00
470/1	Кисломолочный напиток	200	10.00	6.40	7.00	125.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ДЕНЬ 6			130.00	98.00	442.00	3169.00	2.00	60.00	0.00	0.00	975.0	0.00	0.00	27.00
ЗАВТРАК			42.65	29.82	124.84	938.13	0.37	2.49	0.00	0.00	499.5	0.00	0.00	3.53
54-29/1	Каша молочная пшенная с малом	150	5.53	6.38	27.80	190.55	0.15	0.95	0.00	0.00	97.84	0.00	0.00	0.90
223/2	Запеканка из творога с молоком	120	22.38	10.31	28.99	298.29	0.06	0.68	0.00	0.00	221.48	0.00	0.00	0.69
378/2	Чай с молоком**	180	1.31	1.44	11.13	62.68	0.02	0.58	0.00	0.00	54.32	0.00	0.00	0.08
8/5	Бутерброды горячие с варено-копченой колбасой	60	7.43	9.37	15.80	177.25	0.05	0.28	0.00	0.00	110.70	0.00	0.00	0.90
576/1	Батон *	80	6.00	2.32	41.12	209.36	0.09	0.00	0.00	0.00	15.20	0.00	0.00	0.96
ОБЕД			44.56	24.75	124.87	900.55	0.93	46.27	0.00	0.00	103.4	0.00	0.00	16.54
148/1	Огурцы свежие (порциями)	50	0.40	0.05	1.25	7.05	0.02	5.00	0.00	0.00	11.50	0.00	0.00	0.30

113/2	Суп-лапша домашняя с мясом птицы **	300	7.00	4.41	18.86	143.13	0.08	3.00	0.00	0.00	23.17	0.00	0.00	0.70
302/2	Каша гречневая рассыпчатая СП 26	200	10.67	7.08	48.08	298.73	0.36	0.00	0.00	0.00	22.51	0.00	0.00	5.68
255/2	Печень по-строгановски СП 26 год	150	20.90	12.30	9.29	231.54	0.36	38.26	0.00	0.00	26.38	0.00	0.00	7.95
342/2	Компот из свежих плодов *СП	180	0.11	0.11	11.75	48.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00	0.03
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.04	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.44
574/1	Хлеб ржаной *	40	2.44	0.48	15.96	77.92	0.07	0.00	0.00	0.00	11.60	0.00	0.00	1.44
ПОЛДНИК			0.98	1.02	24.00	109.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00
338/2	Фрукты или Ягоды Сезонные*СП	150	0.90	0.90	23.10	104.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
581/1	Кондитерские изделия в ассортименте	1 шт	0.08	0.12	0.75	4.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
501/1	Сок в ассортименте 0,2 *СП	200	0.00	0.00	0.15	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
УЖИН			34.29	28.82	97.62	786.86	0.27	10.98	0.00	0.00	316.7	0.00	0.00	5.47
50/9	Салат из свеклы с сыром и чесноком	П	5.15	9.06	7.81	133.27	0.02	8.57	0.00	0.00	182.72	0.00	0.00	1.29
2/4	Биточек рыбный "Наслаждение"***	100	13.93	7.44	13.06	174.84	0.10	1.88	0.00	0.00	43.38	0.00	0.00	1.12
312/2	Пюре картофельное **	200	4.41	5.98	29.45	189.27	0.01	0.40	0.00	0.00	46.59	0.00	0.00	0.11
209/2	Яйцо вареное **	40	5.08	4.60	0.28	62.84	0.03	0.00	0.00	0.00	22.00	0.00	0.00	1.00
414/1	Соус белый основной	30	0.19	0.94	1.19	13.99	0.00	0.13	0.00	0.00	2.04	0.00	0.00	0.04
377/1	Чай с лимоном ** СП	180	0.05	0.00	10.19	40.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	0.00	0.00	0.03
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.04	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.44
574/1	Хлеб ржаной *	40	2.44	0.48	15.96	77.92	0.07	0.00	0.00	0.00	11.60	0.00	0.00	1.44
УЖИН ВТОРОЙ			7.99	13.14	70.93	433.89	0.10	0.35	0.00	0.00	55.7	0.00	0.00	0.97
38/4	Кекс Манник*	100	7.96	13.11	70.88	433.30	0.10	0.35	0.00	0.00	55.73	0.00	0.00	0.97
741/1	Коктель молочный 0,2 * СП	200	0.03	0.03	0.05	0.59	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ДЕНЬ 7			127.00	110.00	405.00	3111.00	1.00	229.00	0.00	0.00	1200.0	0.00	0.00	15.00
ЗАВТРАК			26.42	23.18	109.26	751.25	0.26	3.29	0.00	0.00	594.0	0.00	0.00	2.56
15/2	Сыр (порциями)**	30	7.80	7.95	1.05	106.95	0.01	0.84	0.00	0.00	301.50	0.00	0.00	0.27
523/1	Блинчики с поливкой	70	5.93	5.76	27.13	184.08	0.08	0.92	0.00	0.00	108.22	0.00	0.00	0.58
174/2	Каша молочная ячневая вязкая	150	5.38	5.71	28.83	188.18	0.06	0.95	0.00	0.00	114.72	0.00	0.00	0.67

378/2	Чай с молоком**	180	1.31	1.44	11.13	62.68	0.02	0.58	0.00	0.00	54.32	0.00	0.00	0.08
576/1	Батон *	80	6.00	2.32	41.12	209.36	0.09	0.00	0.00	0.00	15.20	0.00	0.00	0.96
ОБЕД			51.86	43.09	120.53	1077.23	0.46	189.91	0.00	0.00	137.5	0.00	0.00	5.67
148/1	Огурцы свежие (порциями)	50	0.40	0.05	1.25	7.05	0.02	5.00	0.00	0.00	11.50	0.00	0.00	0.30
54-16с/	Суп сливочный с рыбой *СП	300	11.87	8.65	15.85	188.47	0.10	1.88	0.00	0.00	47.65	0.00	0.00	0.49
309/2	Макаронные изделия отварные**	200	7.61	7.03	48.11	286.19	0.12	0.00	0.00	0.00	23.18	0.00	0.00	0.11
288/4	Куры, запеченные в красном соусе СП	120	25.89	26.56	2.01	350.69	0.10	3.03	0.00	0.00	24.51	0.00	0.00	2.32
496/1	Напиток из шиповника	180	0.61	0.00	17.67	73.15	0.01	180.00	0.00	0.00	11.07	0.00	0.00	0.57
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.04	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.44
574/1	Хлеб ржаной *	40	2.44	0.48	15.96	77.92	0.07	0.00	0.00	0.00	11.60	0.00	0.00	1.44
ПОЛДНИК			0.98	1.02	24.00	109.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00
501/1	Сок в ассортименте 0,2 *СП	200	0.00	0.00	0.15	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
581/1	Кондитерские изделия в ассортименте	1 шт	0.08	0.12	0.75	4.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
338/2	Фрукты или Ягоды Сезонные*СП	150	0.90	0.90	23.10	104.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
УЖИН			30.40	21.81	91.53	684.16	0.27	33.84	0.00	0.00	78.0	0.00	0.00	6.38
24/2	Салат из свежих помидоров и	100	0.78	6.14	3.76	73.46	0.05	15.95	0.00	0.00	21.42	0.00	0.00	0.74
325/1	Азу	300	23.91	14.87	37.90	381.17	0.09	5.29	0.00	0.00	27.56	0.00	0.00	3.28
54-20гн	Чай фруктовый *	200	0.23	0.00	14.23	57.85	0.02	12.60	0.00	0.00	9.39	0.00	0.00	0.48
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.04	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.44
574/1	Хлеб ржаной *	40	2.44	0.48	15.96	77.92	0.07	0.00	0.00	0.00	11.60	0.00	0.00	1.44
УЖИН ВТОРОЙ			17.18	20.44	59.20	489.44	0.06	1.62	0.00	0.00	390.2	0.00	0.00	0.41
470/1	Кисломолочный напиток	200	5.80	6.40	17.00	148.80	0.06	1.20	0.00	0.00	238.00	0.00	0.00	0.20
18/4	Слойка с Ветчиной и сыром* СП	80	11.38	14.04	42.20	340.64	0.00	0.42	0.00	0.00	152.21	0.00	0.00	0.21
ДЕНЬ 8			125.00	104.00	432.00	3158.00	3.00	99.00	0.00	0.00	595.0	0.00	0.00	23.00
ЗАВТРАК			29.59	23.47	126.76	836.54	0.33	5.81	0.00	0.00	379.3	0.00	0.00	3.57
229/1	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	5.24	6.02	27.72	186.00	0.10	1.29	0.00	0.00	125.28	0.00	0.00	0.58
462/1	Какао с молоком *СП	180	3.58	3.48	14.62	104.12	0.04	1.17	0.00	0.00	113.42	0.00	0.00	1.00

81/4	Гамбургер * СП	125	14.77	11.65	43.30	337.06	0.10	3.35	0.00	0.00	125.35	0.00	0.00	1.03
576/1	Батон *	80	6.00	2.32	41.12	209.36	0.09	0.00	0.00	0.00	15.20	0.00	0.00	0.96
ОБЕД			46.21	33.69	127.69	998.74	1.81	72.56	0.00	0.00	134.4	0.00	0.00	12.28
54-2з/5	Огурец в нарезке*СП	20	0.16	0.02	0.50	2.82	0.01	2.00	0.00	0.00	4.60	0.00	0.00	0.12
54-4з/5	Перец болгарский в нарезке*СП	20	0.06	0.00	1.14	4.80	0.02	50.00	0.00	0.00	1.60	0.00	0.00	0.12
54-3з/5	Помидор в нарезке* 20 гр СП 26 год	20	0.12	0.04	0.84	4.20	0.01	5.00	0.00	0.00	2.80	0.00	0.00	0.18
228/6	Солянка домашняя* раздача	300	10.30	16.00	11.24	230.08	0.11	14.38	0.00	0.00	46.34	0.00	0.00	2.27
267/1	Шницель рубленый СП 26 год	100	18.92	9.10	17.46	227.41	1.19	0.16	0.00	0.00	33.58	0.00	0.00	1.88
302/2	Каша гречневая рассыпчатая СП 26	200	10.67	7.08	48.08	298.73	0.36	0.00	0.00	0.00	22.51	0.00	0.00	5.68
422/1	Соус красный основной	30	0.32	0.57	2.45	16.25	0.00	1.02	0.00	0.00	3.13	0.00	0.00	0.12
491/1	Компот из ягод замороженных ** СП	г	0.18	0.08	10.34	42.77	0.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00	0.03
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.04	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.44
574/1	Хлеб ржаной *	40	2.44	0.48	15.96	77.92	0.07	0.00	0.00	0.00	11.60	0.00	0.00	1.44
ПОЛДНИК			0.92	0.91	23.41	105.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00
338/2	Фрукты или Ягоды Сезонные*СП	150	0.90	0.90	23.10	104.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
741/1	Мороженое Пломбир *СП	70	0.02	0.01	0.16	0.83	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
501/1	Сок в ассортименте 0,2 *СП	200	0.00	0.00	0.15	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
УЖИН			42.05	28.93	92.03	796.81	1.17	20.40	0.00	0.00	65.2	0.00	0.00	6.61
23/2	Салат из свежих помидоров**	100	0.81	6.18	5.07	79.26	0.05	20.40	0.00	0.00	20.16	0.00	0.00	0.86
334/1	Запеканка картофельная с мясом *СП	300	35.71	21.95	41.13	504.90	1.01	0.00	0.00	0.00	25.05	0.00	0.00	3.84
377/1	Чай с лимоном ** СП	180	0.05	0.00	10.19	40.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	0.00	0.00	0.03
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.04	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.44
574/1	Хлеб ржаной *	40	2.44	0.48	15.96	77.92	0.07	0.00	0.00	0.00	11.60	0.00	0.00	1.44
УЖИН ВТОРОЙ			6.20	16.57	61.64	420.52	0.11	0.00	0.00	0.00	16.3	0.00	0.00	0.81
741/1	Коктель молочный 0,2 * СП	200	0.03	0.03	0.05	0.59	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
/3	Булочка с Маком *	80	6.17	16.54	61.59	419.93	0.11	0.00	0.00	0.00	16.33	0.00	0.00	0.81
ДЕНЬ 9			129.00	115.00	518.00	3625.00	3.00	35.00	0.00	0.00	1270.0	0.00	0.00	16.00

ЗАВТРАК			29.48	34.30	145.72	1009.34	0.33	3.12	0.00	0.00	603.8	0.00	0.00	3.56
14/2	Масло сливочное (порциями)**	10	0.13	6.15	0.17	56.55	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	0.03
15/2	Сыр (порциями)**	30	7.80	7.95	1.05	106.95	0.01	0.84	0.00	0.00	301.50	0.00	0.00	0.27
233/1	Каша молочная кукурузная	155	4.74	5.84	29.91	191.04	0.07	0.98	0.00	0.00	98.44	0.00	0.00	0.94
379/2	Кофейный напиток с молоком ** СП	180	1.91	1.44	14.98	80.51	0.03	0.58	0.00	0.00	58.61	0.00	0.00	0.41
576/1	Батон *	80	6.00	2.32	41.12	209.36	0.09	0.00	0.00	0.00	15.20	0.00	0.00	0.96
65/4	Вафли Венские*	60	7.46	8.90	47.39	299.47	0.12	0.52	0.00	0.00	65.70	0.00	0.00	0.91
741/1	Молоко сгущенное с сахаром *	20	1.44	1.70	11.10	65.46	0.01	0.20	0.00	0.00	61.40	0.00	0.00	0.04
ОБЕД			37.00	36.15	144.63	1051.85	0.35	9.07	0.00	0.00	158.4	0.00	0.00	3.73
148/1	Огурцы свежие (порциями)	50	0.40	0.05	1.25	7.05	0.02	5.00	0.00	0.00	11.50	0.00	0.00	0.30
374/1	Суп-пюре из картофеля на бульоне с гренками	300	6.85	5.92	41.19	245.37	0.08	2.09	0.00	0.00	71.32	0.00	0.00	0.65
46/2	Биточек куриный"Солнышко" СП	100	16.92	22.97	8.50	308.47	0.03	0.96	0.00	0.00	32.96	0.00	0.00	0.68
309/2	Макаронные изделия отварные**	200	6.92	5.73	43.85	254.61	0.11	0.00	0.00	0.00	19.62	0.00	0.00	0.07
422/1	Соус красный основной	30	0.32	0.57	2.45	16.25	0.00	1.02	0.00	0.00	3.13	0.00	0.00	0.12
342/2	Компот из свежих плодов *СП	180	0.11	0.11	11.75	48.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00	0.03
574/1	Хлеб ржаной *	40	2.44	0.48	15.96	77.92	0.07	0.00	0.00	0.00	11.60	0.00	0.00	1.44
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.04	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.44
ПОЛДНИК			1.86	1.74	47.58	213.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00
501/1	Сок в ассортименте 0,2 *СП	200	0.00	0.00	0.15	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
338/2	Фрукты или Ягоды Сезонные*СП	150	0.90	0.90	23.10	104.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
581/1	Кондитерские изделия в ассортименте	1 шт	0.96	0.84	24.33	108.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
УЖИН			42.54	22.13	119.10	845.59	1.65	18.75	0.00	0.00	98.7	0.00	0.00	6.90
24/2	Салат из свежих помидоров и	100	0.78	6.14	3.76	73.46	0.05	15.95	0.00	0.00	21.42	0.00	0.00	0.74
391/2	Пельмени отварные с маслом 300	300	36.23	15.19	69.51	559.48	1.49	2.80	0.00	0.00	57.32	0.00	0.00	4.25
377/1	Чай с лимоном ** СП	180	0.05	0.00	10.19	40.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	0.00	0.00	0.03
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.04	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.44

574/1	Хлеб ржаной *	40	2.44	0.48	15.96	77.92	0.07	0.00	0.00	0.00	11.60	0.00	0.00	1.44
УЖИН ВТОРОЙ			18.01	21.01	60.84	504.60	0.17	3.88	0.00	0.00	409.3	0.00	0.00	1.57
470/1	Кисломолочный напиток	200	5.80	6.40	17.00	148.80	0.06	1.20	0.00	0.00	238.00	0.00	0.00	0.20
187/1	Пицца с мясопродуктами* СП	100	12.21	14.61	43.84	355.80	0.11	2.68	0.00	0.00	171.34	0.00	0.00	1.37
ДЕНЬ 10			109.00	113.00	410.00	3089.00	2.00	137.00	0.00	0.00	1157.0	0.00	0.00	17.00
ЗАВТРАК			23.90	27.09	92.89	710.97	0.36	2.84	0.00	0.00	530.3	0.00	0.00	3.07
14/2	Масло сливочное (порциями)**	10	0.13	6.15	0.17	56.55	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	0.03
15/2	Сыр (порциями)**	30	7.80	7.95	1.05	106.95	0.01	0.84	0.00	0.00	301.50	0.00	0.00	0.27
54-29к/	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8.63	9.23	39.38	275.15	0.24	1.42	0.00	0.00	156.39	0.00	0.00	1.73
469/1	Йогурт порционно 0,1 *СП	100	0.03	0.00	0.04	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
378/2	Чай с молоком**	180	1.31	1.44	11.13	62.68	0.02	0.58	0.00	0.00	54.32	0.00	0.00	0.08
576/1	Батон *	80	6.00	2.32	41.12	209.36	0.09	0.00	0.00	0.00	15.20	0.00	0.00	0.96
ОБЕД			40.63	31.66	112.37	896.79	1.48	104.58	0.00	0.00	228.1	0.00	0.00	8.09
54-3з/5	Помидор в нарезке* СП	50	0.30	0.10	2.10	10.50	0.03	12.50	0.00	0.00	7.00	0.00	0.00	0.45
96/1	Борщ с фасолью,картофелем со	н	11.44	10.43	17.50	209.49	0.11	7.57	0.00	0.00	59.59	0.00	0.00	2.63
324/1	Мясо в кисло-сладком соусе СП 26	120	16.31	9.69	9.39	190.03	1.17	4.08	0.00	0.00	16.43	0.00	0.00	1.65
312/2	Пюре картофельное **	100	3.30	4.33	22.03	140.20	0.01	0.30	0.00	0.00	34.57	0.00	0.00	0.08
139/2	Капуста тушеная **	100	3.69	6.20	13.96	126.47	0.05	80.13	0.00	0.00	90.61	0.00	0.00	1.37
342/2	Компот из свежих плодов *СП	180	0.11	0.11	11.75	48.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00	0.03
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.04	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.44
574/1	Хлеб ржаной *	40	2.44	0.48	15.96	77.92	0.07	0.00	0.00	0.00	11.60	0.00	0.00	1.44
ПОЛДНИК			1.00	0.65	55.45	231.68	0.00	0.00	0.00	0.00	12.5	0.00	0.00	0.70
338/2	Фрукты или Ягоды Сезонные*СП	100	0.60	0.60	15.40	69.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
501/1	Сок в ассортименте 0,2 *СП	200	0.00	0.00	0.15	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
581/1	Кондитерские изделия в ассортименте	1 шт	0.40	0.05	39.90	161.65	0.00	0.00	0.00	0.00	12.50	0.00	0.00	0.70
УЖИН			32.53	43.58	106.80	949.60	0.26	29.61	0.00	0.00	208.5	0.00	0.00	4.25
47/1	Винегрет овощной	100	1.74	6.18	9.61	101.05	0.03	14.08	0.00	0.00	30.65	0.00	0.00	0.74

54-28г/	Рис с овощами* СП	200	4.52	8.54	38.12	247.44	0.08	4.43	0.00	0.00	27.51	0.00	0.00	0.82
83/4	Наггетсы куриные*СП	120	20.63	28.06	10.96	378.92	0.03	0.31	0.00	0.00	124.26	0.00	0.00	0.73
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.04	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.44
574/1	Хлеб ржаной *	40	2.44	0.48	15.96	77.92	0.07	0.00	0.00	0.00	11.60	0.00	0.00	1.44
54-20гн	Чай фруктовый *	200	0.16	0.00	12.47	50.51	0.01	10.80	0.00	0.00	6.51	0.00	0.00	0.08
УЖИН ВТОРОЙ			10.51	9.59	42.85	299.87	0.10	0.46	0.00	0.00	178.0	0.00	0.00	0.96
538/1	Шаньга с сыром *	80	10.48	9.56	42.80	299.28	0.10	0.46	0.00	0.00	178.03	0.00	0.00	0.96
741/1	Коктейль молочный 0,2 * СП	200	0.03	0.03	0.05	0.59	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			1702.00	1485.00	5929.00	43883.00	31.00	1854.00	0.00	0.00	12390.0	0.00	0.00	254.00
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			122.00	106.00	423.00	3134.00	2.00	132.00	0.00	0.00	885.0	0.00	0.00	18.00
Содержание БЖУ в % от калорийности			15.50	30.50	54.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Уральский региональный центр питания (г.Пермь) , 2021 год. По редакцией А.Я.Перевалова и Н.В. Тапешкина.
- 2 Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могилян В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544 с.
- 3 Сборник технолог.нормативов Пермь Урал регионал центр питания 2006-234с
- 4 Техничко- технологические карты разработанные предприятием общественного питания
- 5 борник типовых меню и рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях т организациях отдыха детей оздоровления (от 7 до 18 лет) Новосибирск, 2022 г ., 2022
- 6 Сборник рецептур и блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания А.И. Здобнов , В.А. Цыганенко, 2006
- 9 Сборник типовых меню и рецептур блюд типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей оздоровления (от 7 до 18 лет) /новосибирск , 2022г.