УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Магия вкуса»
_____ М.Г. Сыскова

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ТУ Роспотребнадзора
Главный санитарный врач по
Тюменской области
_____ Г.В. Шарухо

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 1
_____

Примерное двадцатидневное меню
Горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями здоровья
С 7 до 11 лет
(сезон осень, зима, весна)

г. Тюмень, 2018г.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ и ОБЕДЫ для детей с 7 до 11 лет (сезон осень,зима,весна)

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

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	ВI, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				16,97	16,63	80,25	581,87	12,15	0,32	0,28	0,73	376,50	351,35	37,89	53,80
Горячий бутерброд с сыром и колбасой (ТК 8-2011)			17/13/9	6,14	5,33	10,67	116,28	0,09	0,04	0,060	0,04	90,20	96,60	9,50	15,60
сыр сулугуни	9,09	9,00													
колбаса вареная или колбаса п/к	13,13	13,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Каша жидкая молочная пшенная с маслом (ТК 781-2011)			200/5	4,40	6,13	27,88	204,80	1,17	0,2	0,0	0,0	111,4	99,5	25,1	38,0
крупа пшенная	30,00	30,00													
вода	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масса каши		200,00													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Какао с молоком (тк 382-2011)			200	3,80	4,54	18,58	119,05	1,59	0,06	0,18	0,35	142,20	124,56		
какао-порошок	1,60	1,60													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко концентрированное	45,00	45,00													
или молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			150-200	0,66	0,38	9,84	85,00	9,30	0,05	0,00	0,05	28,05	15,40	0,00	0,00
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,97	0,25	13,28	56,74	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
Обед				37,80	22,94	108,27	827,54	64,11	0,39	0,24	3,15	140,61	365,66	102,27	6,75
Овощи на подгарнировку:															
Нарезка из огурцов свежих (Сб.рец.1996 таб.24)			60	0,42	0,06	1,14	6,78	4,20	0,03	0,00	0,06	10,20	24,72	8,40	0,00
огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00													
или огурцы свежие парниковые	63,00	60,00													

соль йодированая	0,30	0,30													
							или								
Кукуруза консервированная (тк 2011)			40	1,30	0,20	6,70	34,80	2,88	1,30	0,00	0,00	25,20	24,60	7,80	0,00
кукуруза консервированная	66,00	40,00													
Суп овощной с мясом и сухариками (тк 99-2011)			250/10/10	1,58	4,98	9,14	134,20	10,37	0,07	0,00	0,12	34,85	49,27	20,75	0,78
курица - тушка	17,69	12,20													
масса отварного мяса		**10,00**													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00													
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00													
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00													
01.03. - 40%	83,50	50,00													
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00													
с 01.01 - 25%	13,30	10,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
зеленый горошек консервированный	11,55	7,50													
лавровый лист	0,01	0,01													
капуста белокочанная	25,00	20,00													
масло растительное	5,00	5,00													
или масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
хлеб пшеничный	16,00	10,00													
Филе рыбы" Морской замок" (ттк 65-32017)			80,00	19,68	8,24	2,43	152,38	1,86	0,06	0,06	0,31	19,20	20,00	27,00	2,20
горбуша с/м с/г(филе без кожи и костей)	136,32	96,00													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	129,60	96,00													
масло растительное	2,00	2,00													
соль йодированная	1,00	1,00													
Соус сметанно - томатный (тк331-2011)			30	2,2	3,1	0,5	47	0,4	0,03	0,02	0,01	14,18	16,30	4,19	0,49
томатная паста(без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
сметана	7,50	7,50													
мука пшеничная в/с	1,50	1,50													
вода	22,50	22,50													
соль йодированная	0,18	0,18													
Рис припущенный (тк 305-2011)			150	4,70	5,20	38,42	209,53	7,30	0,01	0,16	0,40	20,20	101,00	19,70	0,70
крупа рисовая пропаренная	52,50	52,50													
масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00													
Компот из смородины (тк357-2002)			200,00	0,20	0,08	18,43	76,63	40,00	0,02	0,00	0,25	7,71	43,44	5,30	0,70
смородина с/м	20,00	20,00													
сахар песок	14,00	14,00													

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25,00	3,30	0,40	11,70	63,60	0,[illegible]	0,11	0,00	1,23	21,95	71,34	8,40	1,22
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25,00	5,72	0,93	26,48	137,20	0,00	0,06	0,00	0,77	12,32	39,59	8,53	0,67
Соль йодированная для закладки в блюда в расчете на 1 питающегося	4,0	4,0													
ИТОГО				54,77	39,57	188,52	1409,41	76,26	0,71	0,52	3,88	517,11	717,01	140,16	60,55

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				10,40	11,26	87,77	560,00	17,70	1,43	0,05	0,43	280,51	116,51	36,10	20,50
Бутерброд с маслом и повидлом (тк 2-2011)			17/5/15	1,76	3,91	25,01	139,65	4,20	0,04	0,02	0,08	4,20	0,32	2,25	
повидло	15,00	15,00													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Суп молочный с макаронными изделиями (тк 781-2011)			200/2	4,68	4,16	17,30	126,09	1,30	0,02	0,03	0,04	123,56	45,00	16,56	0,30
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
вода	94,00	94,00													
макаронные изделия	16,00	16,00													
сахар песок	1,20	1,20													
соль йодированная	0,60	0,60													
масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00													
Кофейный напиток (тк 692-2004)			200	3,09	2,54	21,15	119,82	2,90	1,30	0,00	0,00	120,00	40,50	14,00	20,00
кофейный напиток	2,00	2,00													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,97	0,27	14,47	82,75	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			150-200	0,66	0,38	9,84	70,00	9,30	0,05	0,00	0,05	28,05	15,40		
Обед				23,45	19,09	80,99	783,30	53,24	0,32	0,37	3,51	161,49	373,02	98,18	31,62
Овощи на подгорнировку :															
Нарезка из свежих помидор (тк 20-2011)			60	0,40	0,03	1,30	7,00	18,75	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	15,00	0,00
помидоры свежие грунтовые	63,00	60,00													
или помидоры свежие парниковые	63,00	60,00													
или															
Нарезка из отварной свеклы (тк 44-1996)			60,0	0,66	0,10	5,28	25,20	6,00	0,01	0,05	0,06	172,80	25,80	13,20	0,84
свекла - до 01.01 - 20%	81,75	65,40													

с 01.01 - 25%	86,98	65,40													
							или								
Нарезка из соленых огурцов (тк 70-2011)			40	0,40	0,10	0,90	7,15	2,80	0,70	0,30	0,30	0,00	0,00	1,80	1,70
огурцы соленые	66,80	40,00													
Щи из свежей капусты с картофелем, курой со сметаной (тк 120-1996)			250/10/5	4,07	5,18	8,64	93,60	25,17	0,04	0,11	0,31	31,10	60,50	13,54	0,70
курица -тушка	17,69	12,20													
масса отварного мяса		**10,00**													
капуста белокочанная свежая	50,00	40,00													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	34,58	26,00													
01.11.-31.12. -30%	37,18	26,00													
01.01-29.02 - 35%	40,04	26,00													
01.03. - 40%	43,42	26,00													
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00													
с 01.01 - 25%	19,95	15,00													
томатная паста(без консервантов и красителей)	2,50	2,50													
лавровый лист	0,01	0,01													
лук репчатый	11,90	10,00													
масло растительное	5,00	5,00													
или масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
вода питьевая	200,00	200,00													
сметана	5,00	5,00													
Котлета по-хлыновски с соусом сметанным(тк 417-1996)			80/50	12,93	8,43	10,38	174,40	6,98	0,09	0,155	0,56	12,97	112,29	25,34	5,00
фарш куриный	37,23	36,50													
фарш говяжий	37,23	36,50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	19,95	15,00													
01.11.-31.12. -30%	21,45	15,00													
01.01-29.02 - 35%	23,10	15,00													
01.03 - 40%	25,05	15,00													
лук репчатый	7,14	6,00													
яйцо куриное	2,00	2,00													
мука пшеничная в/с	6,00	6,00													
соль йодированная	0,60	0,60													
масса полуфабриката		**100,00**													
масло растительное	0,70	0,70													
Соус сметанный (тк 553-1996)			30												
сметана	7,50	7,50													
мука пшеничная в/с	2,00	2,00													
вода	23,00	23,00													
соль йодированная	0,20	0,20													

Пюре картофельное (тк 312-2011)			150	3,25	4,70	22,01	143,76	1	0,03	0,10	0,90	69,75	70,16	32,59	24,50
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00													
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00													
01.01-29.02 - 35%	197,12	128,00													
01.03 - 40%	213,76	128,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Компот из ягодно-яблочной смеси (тк 344 - 2011)			200	0,78	0,01	13,68	55,88	0,51	0,02	0,00	0,25	10,52	43,44	0,02	0,02
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	180,00	180,00													
или															
Компот из брусники (тк 342-2011)			200	0,14	0,10	15,61	65,06	3,00	0,01	0,00	0,00	7,76	0,00	1,40	0,00
брусника	20,00	20,00													
вода	180,00	180,00													
сахар песок	12,00	12,00													
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,25	13,28	56,74	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			35	3,30	0,40	11,70	63,60	0,00	0,11	0,00	1,23	21,95	71,34	8,40	1,22
ИТОГО:				33,85	13,89	168,76	1343,30	70,94	1,75	0,42	2,95	442,00	489,53	134,28	52,12

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				17,46	17,30	69,89	607,66	3,30	0,19	0,19	2,92	250,95	266,34	44,89	135,25
Бутерброд с маслом (тк 3-2004)			17/5	1,48	6,17	9,13	98,44	1,92	0,03	0,04	0,03	2,40	4,50	0,00	32,00
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Сырники творожные (тк 219-2011)			150	14,00	10,88	37,50	412,50	1,35	0,13	0,15	2,63	232,75	243,75	40,20	102,75
творог	122,4	120,00													
яйцо куриное	13,00	13,00													
мука пшеничная в/с	19,00	19,00													
крупа манная	9,50	9,50													
сахар песок	15,00	15,00													
масса полуфабриката		**176,50**													
мука пшеничная в/с	3,80	3,80													

масло растительное	1,00	1,00													
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20,00	20,00													
Чай с сахаром (тк 378-2011)			200	0,01	0,00	9,98	39,98	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,30
чай заварка	0,50	0,50													
вода питьевая	200,00	200,00													
сахар песок	10,00	10,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,25	13,28	56,74	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
Обед				27,89	30,22	123,25	783,30	26,55	0,37	0,01	29,35	263,67	574,12	84,90	3,89
Овощи на подгорнировку :															
Нарезка из отварной моркови (тк 11-2004)			60	0,58	0,09	3,82	18,74	3,06	0,03	5,28	0,60	16,44	20,16	13,78	0,84
морковь до 01.01.-20%	81,75	65,40													
с 01.01 - 25%	86,98	65,40													
соль йодированая	0,30	0,30													
							или								
Горошек консервированный (тк 244-2011)	66,80	40,00	40	0,20	6,70	34,80	2,88	1,30	0,00	0,00	25,20	24,60	7,80	0,00	
Борщ с мясом и сметаной (тк 62-2011)			250/15/5	6,42	8,16	12,00	147,12	4,10	0,00	0,00	1,90	17,80	265,69	36,65	0,50
говядина 1 категории	25,20	24,00													
или грудка с/м (филе без кожи и костей)	26,54	18,30													
масса отварного мяса		***15,00***													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33,25	25,00													
01.11.-31.12. -30%	35,75	25,00													
01.01-29.02 - 35%	38,50	25,00													
01.03 - 40%	41,75	25,00													
капуста белокочанная свежая	25,00	20,00													
свекла - до 01.01 - 20%	50,00	40,00													
с 01.01 - 25%	53,20	40,00													
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00													
с 01.01 - 25%	17,29	13,00													
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25													
лук репчатый	11,90	10,00													
лавровый лист	0,01	0,01													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
сметана	5,00	5,00													
соль йодированная	1,50	1,50													

сахар песок	1,75	1,75													
Колбасные изделия отварные с соусом молочным(тк 413-2004)			80	8,60	7,80	0,10	104,50	20,00	0,13	0,00	0,12	125,00	84,50	10,50	0,85
сосиски молочные или колбаса вареная "высший сорт"	51,00	50,00													
Соус молочный (тк 326-2011)		30,00		0,61	1,57	2,12	25,14	0,10	0,01	0,00	0,00	25,14	0,00	2,82	0,57
молоко питьевое 2,5% жирности	15,00	15,00													
вода питьвая	15,00	15,00													
мука пшеничная в/с	1,65	1,65													
масло сливочное	1,60	1,60													
соль йодированная	0,10	0,10													
Гречка рассыпчатая (тк 67-2011)			150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,30	0,10	0,01	0,64	26,87	129,50	9,44	0,55
крупа гречневая	50,00	50,00													
вода питьевая	106,50	106,50													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
Компот из кураги (тк 348-2011)			200	0,45	0,06	20,63	85,98	0,75	0,00	0,00	0,00	17,61	0,00	13,80	0,00
курага	15,00	15,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	185,00	185,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			35	3,30	0,40	11,70	63,60	0,00	0,11	0,00	1,23	21,95	71,34	8,40	1,22
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,25	13,28	56,74	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
ИТОГО:				45,4	47,5	193,1	1391,0	29,8	0,6	0,20	32,27	514,6	840,5	129,8	139,1

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				13,95	14,65	64,83	562,06	1,95	0,22	0,18	1,93	271,68	349,95	58,99	2,70
Горячий бутерброд с сыром (ТК 7-2011)			25/15	4,53	6,62	13,39	131,62	0,08	0,04	0,060	0,04	79,20	96,60	4,20	2,00
сыр сулугуни	15,15	15,00													
хлеб пшеничный	25,00	25,00													
Каша жидкая молочная пшеничная (ТК 167-2004)			200/5	5,90	6,50	23,75	259,80	1,17	0,2	0,0	0,0	124,9	99,5	41,7	0,50
крупа пшеничная	25,00	25,00													
вода	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масса каши		200,00													

масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Чай с молоком и сахаром (тк 685-2004)			200	1,55	1,28	14,41	75,64	0,70	0,01	0,08	1,60	62,93	138,56	9,80	10,00
чай чёрный	0,50	0,50													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00													
вода питьевая	150,00	150,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	95,00	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
Обед				23,75	13,93	28,89	783,35	42,49	0,82	17,21	0,61	111,75	282,94	67,95	35,73
Овощи на подгорнировку :			60,00												
Белокочанная капуста с морковью (тк 79-2006)			60	0,7	2,54	4,32	42,45	17,5	0,00	0,0	0,0	22,81	0,0	8,1	13,00
капуста б/кочанная	60,00	48,00													
морковь до 01.01.-20%	7,50	6,00													
с 01.01 - 25%	7,98	6,00													
кислота лимонная	0,15	0,15													
вода	2,00	2,00													
сахар песок	3,00	3,00													
масло растительное	3,00	3,00													
вода	1,98	1,98													
или															
Нарезка из огурцов свежих (Сб.рец.1996 таб.24)			60	0,42	0,06	1,14	6,78	4,20	0,03	0,00	0,06	10,20	24,72	8,40	0,00
огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00													
или огурцы свежие парниковые	63,00	60,00													
соль йодированная	0,30	0,30													
или															
Нарезка из соленых огурцов (тк 70-2011)			40	0,40	0,10	0,90	7,15	2,80	0,70	0,30	0,30	0,00	0,00	1,80	1,70
огурцы соленые	66,80	40,00													
Уха рыбацкая (тк 181-1996)			250/20	7,79	5,35	12,76	130,58	15,30	0,06	0,01	0,25	56,70	133,30	29,73	9,03
горбуша с/м с/г(филе без кожи и костей)	34,08	24,00													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	32,40	24,00													
масса готовой рыбы		**20,00**													
картофель - 01.09-31.10 - 25%	93,10	70,00													
01.11-31.12 - 30%	100,10	70,00													
01.01-29.02 - 35%	107,80	70,00													
01.03 - 40%	116,90	70,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
морковь до 01.01	12,50	10,00													

морковь с 01.01	13,30	10,00													
лавровый лист	0,01	0,01													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
Бефстроганов (тк 245-2011)			100	14,44	5,88	9,77	149,77	2,74	0,03	16,90		22,04	124,92	19,90	12,00
говядина I категории	84,00	80,00													
или свинина нежирная	73,50	70,00													
или грудка куриная (филе без кажи и костей)	84,38	62,50													
масса готового мяса		**50,00**													
морковь до 01.01	12,50	10,00													
морковь с 01.01	13,30	10,00													
лук репчатый	7,14	6,00													
сметана	12,00	12,00													
вода питьевая	20,00	20,00													
мука пшеничная в/с	2,50	2,50													
соль йодированная	0,60	0,60													
масло растительное	1,50	1,50													
Макароны отварные (тк 309 -2011)			150	5,82	4,49	37,08	212,15	0,00	0,05	0,000	0,87	11,24	28,75	8,40	21,00
макароны	52,50	52,50													
соль йодированная	1,20	1,20													
вода питьевая	157,50	157,50													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Кисель из свежих ягод (тк 357-2002)			200	0,10	0,00	15,10	56,68	40,00	0,02	0,00	0,25	10,52	43,44	0,02	0,02
смородина с/м	15,00	15,00													
или брусника	15,00	15,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	195,00	195,00													
крахмал	8,60	8,60													
							или								
Компот из ягодно-яблочной смеси (тк 344 - 2011)			200	0,78	0,01	13,68	55,88	0,51	0,02	0,00	0,25	10,52	43,44	0,02	0,02
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	180,00	180,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	55,25	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,25	13,28	56,74	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
ИТОГО:				37,70	28,58	93,72	1345,41	0,51	0,05	0,00	0,96	21,12	76,44	35,83	########

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				26,97	30,12	59,65	574,74	3,97	0,21	0,27	1,14	254,53	351,35	25,12	281,50
Бутерброд с маслом и повидлом (тк 2-2011)			17/5/15	1,76	3,91	25,01	139,65	1,92	0,03	0,04	0,03	2,40	4,50	0,00	32,00
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
повидло	15,00	15,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Омлет с колбасой (тк 312-2006)			150	19,44	21,42	2,78	259,30	0,46	0,10	0,05	0,50	105,23	207,00	25,12	249,50
яйцо куриное	96,20	96,20													
молоко питьевое 2,5% жирности	35,30	35,30													
колбаса в/к	26,52	26,00													
соль йодированная	0,80	0,80													
масса полуфабриката		**157,50**													
масло растительное	1,50	1,50													
Какао с молоком (тк 382-2011)			200	3,80	4,54	18,58	119,05	1,59	0,06	0,18	0,35	142,20	124,56		
какао-порошок	1,60	1,60													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко концентрированное	45,00	45,00													
или молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,25	13,28	56,74	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
Обед				32,42	0,25	107,67	790,00	32,67	0,16	0,16	2,65	308,98	299,25	56,48	23,76
Нарезка из отварной свеклы (тк 44-1996)			60,0	0,66	0,10	5,28	25,20	6,00	0,01	0,05	0,06	172,80	25,80	13,20	0,84
свекла - до 01.01 - 20%	81,75	65,40													
с 01.01 - 25%	86,98	65,40													
Суп Лагман с мясом и сметаной (тк 5-2004)			250/20/5	15,71	5,31	21,88	194,70	25,17	0,04	0,11	0,31	31,10	60,50	13,54	0,70
спагетти	20,00	20,00													
масса отварных спагетти		**50**													
грудка куриная (филе без кожи и костей)	32,94	24,40													
или говядина 1 категории	33,60	32,00													
масса готового продукта		**20**													
чеснок	1,92	1,50													
лук репчатый	14,88	12,50													
масло растительное	3,00	3,00													

или масло сливочное	5,00	5,00													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33,25	25,00													
01.11.-31.12. -30%	35,75	25,00													
01.01-29.02 - 35%	38,50	25,00													
01.03 - 40%	41,75	25,00													
морковь до 01.01.-20%	15,63	12,50													
с 01.01 - 25%	16,63	12,50													
вода питьевая	180,00	180,00													
сметана 15%	5,00	5,00													
Грудка запеченная в молочном соусе (тк 494-2004)			**110**	**9,20**	**11,30**	**3,90**	**154,10**	**0,30**	**0,04**	**0,11**	**1,30**	**55,94**	**119,35**	**4,67**	**0,82**
грудка куриная (на кости)	78,75	75,00													
масло растительное	2,00	2,00													
масса запеченной куры		**60,00**													
соус молочный (597-2004)		**50,00**													
молоко питьевое	50,00	50,00													
или молоко концентрированное	23,00	23,00													
или молоко сухое	6,00	6,00													
вода кипяченая для концентрированного молока	27,00	27,00													
вода кипяченая для сухого молока	44,00	44,00													
мука пшеничная в/с	2,50	2,50													
Рис отварной(тк 305-2011)			**150**	**3,64**	**5,37**	**36,69**	**209,70**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,27**	**38,54**	**60,60**	**14,18**	**21,00**
крупа рис пропареный	52,50	52,50													
вода питьевая	110,20	110,20													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Компот с изюмом + Витамин С (тк 348-2011)			200	0,12	0,12	15,06	62,28	1,20	0,02	0,00	0,25	6,36		3,40	
изюм	20,00	20,00													
сахар песок	10,00	10,00													
аскорбиновая кислота	0,06	0,06													
вода питьевая	180,00	180,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**0,45**	**5,90**	**17,71**	**4,20**	**0,20**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**56,74**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,26**	**4,70**	**15,29**	**3,29**	**0,20**
ИТОГО:				**59,39**	**30,37**	**167,32**	**1364,74**	**36,64**	**0,38**	**0,42**	**3,79**	**563,51**	**650,60**	**81,60**	**305,26**

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ	
			[illegible]	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минералы, мг

			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	Эн, ккал	С,	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				14,68	16,28	75,46	559,49	13,45	1,55	0,10	0,57	358,00	269,71	64,10	38,00
Бутерброд с маслом и сыром (тк 3-2011)			17/5/11	3,91	6,64	9,14	112,93	0,08	0,04	0,060	0,04	79,20	96,60	4,20	18,00
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
сыр сулугуни	11,11	11,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Каша жидкая молочная пшенная (тк 781-2011)			200/5	5,90	6,50	23,75	185,00	1,17	0,15	0,04	0,03	124,85	99,50	41,70	38,00
крупа пшено	30,00	30,00													
вода	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масса каши		**200,00**													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Кофейный напиток (тк 692-2004)			200	3,09	2,54	21,15	119,82	2,90	1,30	0,00	0,00	120,00	40,50	14,00	20,00
кофейный напиток	2,00	2,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
или молоко концентрированное	45,00	45,00													
вода питьевая	100,00	100,00													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			150	0,66	0,38	9,84	85,00	9,30	0,05	0,00	0,05	28,05	15,40		
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	56,74	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
Обед				32,83	22,84	77,60	783,50	37,41	0,26	0,18	2,18	153,64	239,62	112,59	27,89
Овощи на подгарнировку:															
Нарезка из свежих помидор (тк 20-2011)			60	0,40	0,03	1,30	6,78	18,75	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	15,00	0,00
помидоры свежие грунтовые	63,00	60,00													
или помидоры свежие парниковые	63,00	60,00													
							или								
Кукуруза консервированная (тк 2011)			40	1,30	0,20	6,70	34,80	2,88	1,30	0,00	0,00	25,20	24,60	7,80	0,00
кукуруза консервированная	66,00	40,00													
Рассольник Ленинградский со сметаной (тк 129-1996)			250/15/5	4,13	6,27	12,53	123,77	12,09	0,09	0,00	0,00	25,05	56,72	24,07	0,30
говядина 1 категории	25,20	24,00													
масса отварного мяса		**15,00**													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	69,83	52,50													
01.11.-31.12. -30%	75,08	52,50													
01.01-29.02 - 35%	80,85	52,50													

01.03 - 40%	87,68	52,50													
крупа перловая	6,00	6,00													
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00													
с 01.01 - 25%	13,30	10,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
лавровый лист	0,01	0,01													
огурцы соленые	16,70	10,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
вода	188,00	188,00													
сметана 15%	5,00	5,00													
зелень свежая	1,35	1,00													
Рыба запеченная (тк 337-2004)			80,00	19,68	8,24	2,43	152,38	1,86	0,06	0,06	0,31	19,20	20,00	27,00	2,20
минтай с/м	103,04	92,00													
или горбуша с/м	119,60	92,00													
масса готовой рыбы		***80,00***													
масло растительное	1,50	1,50													
соль йодированная	0,80	0,80													
Соус сметанно - томатный (тк331-2011)			30	2,20	3,05	0,53	47,22	0,38	0,03	0,02	0,01	14,18	16,30	4,19	0,49
томатная паста(без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
сметана	7,50	7,50													
мука пшеничная в/с	1,50	1,50													
вода	22,50	22,50													
соль йодированная	0,18	0,18													
Пюре картофельное (тк 312-2011)			150	3,25	4,70	22,01	143,76	1,83	0,03	0,10	0,90	69,75	70,16	32,59	24,50
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00													
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00													
01.01-29.02 - 35%	197,12	128,00													
01.03 - 40%	213,76	128,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
Компот из яблок + Витамин С (тк 342-2011)			200	0,08	0,08	13,94	57,28	2,50	0,02	0,00	0,25	4,36	43,44	2,25	
яблоки свежие	22,60	20,00													
аскорбиновая кислота	0,06	0,06													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	180	180													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	55,25	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,25	13,28	56,74	0,[illegible]	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
ИТОГО:				47,51	39,12	153,06	1342,99	50,86	1,81	0,28	2,75	511,64	509,33	176,69	65,89

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				31,37	24,27	42,01	559,42	3,39	0,17	0,12	1,43	320,50	267,30	45,52	34,50
Бутерброд с маслом (тк 3-2004)			17/5	1,48	6,17	9,13	98,44	1,92	0,03	0,04	0,03	2,40	4,50	0,00	32,00
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Запеканка творожная со сгущенным молоком (тк 223-2011)			150/20	29,88	18,10	22,90	421,00	1,44	0,14	0,08	1,40	307,00	260,00	44,12	2,2
творог	142,8	140,00													
яйцо куриное	5,00	5,00													
крупа манная	10,50	10,50													
сахар песок	12,00	12,00													
сметана	5,00	5,00													
масса полуфабриката		**172,50**													
сухарь панировочный	5,00	5,00													
масло растительное	1,00	1,00													
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20,00	20,00													
Чай с сахаром (тк 378-2011)			200	0,01	0,00	9,98	39,98	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,30
чай заварка	0,50	0,50													
вода питьевая	200,00	200,00													
сахар песок	10,00	10,00													
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	55,00	0,00	0,01	0,00	0,25	5,90	27,71	4,20	0,20
Обед				34,85	16,55	109,15	784,42	37,40	0,45	5,28	1,36	150,47	106,60	101,37	60,98
Овощи на подгорнировку :			60,00												
Белокочанная капуста с морковью (тк 79-2006)			60	0,7	2,54	4,32	42,45	17,5	0,00	0,0	0,0	22,81	0,0	8,1	13,00
капуста б/кочанная	60,00	48,00													
морковь до 01.01.-20%	7,50	6,00													
с 01.01 - 25%	7,98	6,00													
кислота лимонная	0,15	0,15													
вода	2,00	2,00													
сахар песок	3,00	3,00													
масло растительное	3,00	3,00													
вода	1,98	1,98													

							или									
Нарезка из отварной моркови (тк 11-2004)			60	0,58	0,09	3,82	18,74	3,06	0,03	5,28	0,60	16,44	20,16	13,78	0,84
морковь до 01.01.-20%	81,75	65,40													
с 01.01 - 25%	86,98	65,40													
соль йодированая	0,30	0,30													
Суп -лапша с мясом(тк 38-2004)			250/20	7,75	7,00	21,4	156,35	10,73	0,13	0,00	0,00	31,66		31,57	2,97
грудка куриная (филе без кожи и костей)	32,94	24,40													
масса готового продукта		**20**													
макаронные изделия (лапша)	14,00	14,00													
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00													
с 01.01 - 25%	13,30	10,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	99,75	75,00													
01.11.-31.12. -30%	107,25	75,00													
01.01-29.02 - 35%	115,50	75,00													
01.03 - 40%	125,25	75,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
вода	180,00	180,00													
Плов с мясом (тк 403-1996)			180	21,95	6,44	41,07	345,00	5,65	0,24	0,00	0,00	58,44		40,39	43,75
грудка куриная (без кожи и костей)	59,06	43,75													
или говядина 1 категории	58,80	56,00													
или свинина нежирная	51,45	49,00													
масса тушеного мяса		***35,00***													
крупа рис пропаренный	51,00	51,00													
вода питьевая	110,00	110,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00													
с 01.01 - 25%	33,25	25,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
оматная паста (без консервантов и красителей)	5,00	5,00													
масло растительное	5,00	5,00													
Компот из ягодно-яблочной смеси (тк 344 - 2011)			200	0,78	0,01	13,68	55,88	0,51	0,02	0,00	0,25	10,52	43,44	0,02	0,02
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	180	180,00													
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,12	0,22	11,58	80,00	0,00	0,01	0,00	0,25	5,90	27,71	4,20	0,20
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	86,00	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20

ИТОГО:				66,22	40,82	151,16	1343,84	40,[illegible]	0,63	5,40	2,79	470,97	373,90	146,89	95,48

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				28,15	30,64	55,97	575,46	3,23	0,20	0,18	2,56	210,34	434,35	46,58	44,40
Бутерброд с маслом и повидлом (тк 2-2011)			17/5/15	1,76	3,91	25,01	139,65	1,92	0,03	0,04	0,03	2,40	4,50	0,00	32,00
батон пшеничный	17,00	17,00													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
повидло	15,00	15,00													
Омлет натуральный (тк 210-2011)			200	22,87	25,20	3,27	305,17	0,61	0,13	0,06	0,67	140,31	276,00	33,49	2,20
яйцо куриное	133,20	133,20													
молоко питьевое 2,5% жирности	77,20	77,20													
масса омлетной массы		**210**													
соль йодированная	1,00	1,00													
масло растительное	1,50	1,50													
Чай с молоком и сахаром (тк 685-2004)			200	1,55	1,28	14,41	75,64	0,70	0,01	0,08	1,60	62,93	138,56	9,80	10,00
чай чёрный	0,50	0,50													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00													
вода питьевая	150,00	150,00													
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1,97	0,25	13,28	55,00	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
Обед				28,93	26,80	102,53	791,16	24,07	0,21	0,02	1,91	99,73	202,67	71,21	38,50
Овощи на подгорнировку :			60,00												
Нарезка из огурцов свежих (Сб.рец.1996 таб.24)			60	0,42	0,06	1,14	6,78	4,20	0,03	0,00	0,06	10,20	24,72	8,40	0,00
огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00													
или огурцы свежие парниковые	63,00	60,00													
соль йодированая	0,30	0,30													
или															
Нарезка из соленых огурцов (тк 70-2011)			40	0,40	0,10	0,90	7,15	2,80	0,70	0,30	0,30	0,00	0,00	1,80	1,70
огурцы соленые	66,80	40,00													
Свекольник со сметаной (тк 55-2011г)			250/5	2,66	5,02	15,56	156,00	18,07	0,06	0,02	0,27	48,61	116,20	33,12	15,00
свекла до 01.01 -20%	75,00	60,00													
с 01.01 - 25%	79,80	60,00													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53,20	40,00													
01.11.-31.12. -30%	57,20	40,00													

01.01-29.02 - 35%	61,60	40,00													
01.03. - 40%	65,60	40,00													
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00													
с 01.01 - 25%	13,30	10,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
томатная паста(без консервантов и красителей)	2,50	2,50													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
сметана	5,00	5,00													
Гуляш из мяса (тк 260-2011)			**90**	**16,49**	**16,70**	**3,26**	**180,00**	**1,05**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**1,47**			**2,10**
говядина 1 категории	67,20	64,00													
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	67,50	50,00													
или свинина нежирная	58,80	56,00													
масса тушеного мяса		**40,00**													
оматная паста (без консервантов и красителей)	5,00	5,00													
лук репчатый	7,14	6,00													
мука пшеничная в/с	2,00	2,00													
масло растительное	2,00	2,00													
вода питьевая	50,00	50,00													
Макароны отварные (тк 309 -2011)			150	5,82	4,49	37,08	212,15	0,00	0,05	0,000	0,87	11,24	28,75	8,40	21,00
макаронные изделия	52,50	52,50													
соль йодированная	1,20	1,20													
вода питьевая	157,50	157,50													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
Компот из кураги (тк 348-2011)			200	0,45	0,06	20,63	85,98	0,75	0,00	0,00	0,00	17,61	0,00	13,80	0,00
курага	15,00	15,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	185,00	185,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	55,25	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	95,00	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
ИТОГО:				57,08	57,44	158,50	1366,62	27,30	0,41	0,20	4,47	310,07	637,02	117,79	82,90

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

Завтрак				16,02	17,45	75,85	599,30	12,[illegible]	0,31	0,28	0,92	380,20	353,77	50,10	56,20
Бутерброд с сыром (тк 3-2004)			17/10	3,67	5,06	10,66	135,00	0,08	0,04	0,060	0,04	79,20	96,60	4,20	18,00
батон пшеничный	17,00	17,00													
сыр	10,10	10,00													
Каша жидкая молочная гречневая (тк 182-2011)			200/5	6,77	7,25	25,19	205,00	1,17	0,15	0,04	0,03	124,85	99,50	41,70	38,00
крупа гречневая	35,00	35,00													
вода	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масса каши		200,00													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Какао с молоком (№382-2011)			200	3,80	4,54	18,58	119,05	1,59	0,06	0,18	0,35	142,20	124,56		
какао-порошок	1,60	1,60													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			150-200	0,66	0,38	9,84	85,00	9,30	0,05	0,00	0,05	28,05	15,40	0,00	0,00
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	55,25	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
Обед				25,29	17,34	80,30	783,40	70,69	17,45	4,47	15,19	336,29	302,60	118,28	60,22
Нарезка из отварной свеклы (тк 44-1996)			60,0	0,66	0,10	5,28	25,20	6,00	0,01	0,05	0,06	172,80	25,80	13,20	0,84
свекла - до 01.01 - 20%	81,75	65,40													
с 01.01 - 25%	86,98	65,40													
Суп - пюре овощной с гренками (ттк 104-2018)			250/10	4,87	6,03	9,14	155,00	18,07	0,06	0,02	0,27	48,61	116,20	33,12	15,00
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	119,70	90,00													
01.11.-31.12. -30%	128,70	90,00													
01.01-29.02 - 35%	138,60	90,00													
01.03. - 40%	150,30	90,00													
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00													
с 01.01 - 25%	13,30	20,00													
лук репчатый	14,28	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00													
бульон от картофеля	100,00	100,00													
масло растительное	4,00	4,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
соль йодированное	1,50	1,50													
хлеб пшеничный	16,00	10,00													

Рыба под овощами (тк 90-2011)			90	13,32	6,04	3,91	165,00	4,	17,30	4,30	13,00	24,01	14,00	31,86	19,46
горбуша с/м с/г(филе с кожей без костей)	102,24	72,00													
или минтай с/м (филе без кожи и костей)	97,20	72,00													
масса готовой рыбы		**60,00**													
масло растительное	2,00	2,00													
соль йодированная	1,00	1,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
морковь до 01.01.-20%	32,50	26,00													
с 01.01 - 25%	34,58	26,00													
оматная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
вода питьевая	7,50	7,50													
Пюре картофельное (тк312-2011)			150	3,25	4,70	22,01	143,76	1,83	0,03	0,10	0,90	69,75	70,16	32,59	24,50
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00													
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00													
01.01-29.02 - 35%	197,12	128,00													
01.03 - 40%	213,76	128,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
Кисель из свежих ягод (тк 357-2002)			200	0,10	0,00	15,10	56,68	40,00	0,02	0,00	0,25	10,52	43,44	0,02	0,02
смородина с/м	15,00	15,00													
или брусника	15,00	15,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	195,00	195,00													
крахмал	8,60	8,60													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,12	0,22	11,58	66,30	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	68,09	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
ИТОГО:				41,31	34,79	156,15	1382,70	82,83	17,76	4,75	16,11	716,49	656,37	168,38	116,42

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				13,98	12,86	70,97	560,00	14,59	0,26	0,10	0,38	281,40	229,59	43,49	16,60
Горячий бутерброд с сыром и колбасой (ТК 8-2011)			25/15/10	6,14	5,33	10,67	135,00	0,09	0,04	0,060	0,04	90,20	96,60	9,50	15,60
сыр сулугуни	10,10	10,00													
колбаса вареная или колбаса п/к	15,15	15,00													
хлеб пшеничный	25,00	25,00													

Каша жидкая молочная ячневая (ТК 167-2004)			**200/5**	**5,20**	**6,90**	**27,20**	**250,00**	**5,[illegible]**	**0,15**	**0,04**	**0,03**	**147,35**	**99,50**	**29,30**	**0,50**
крупа ячневая	25,00	25,00													
вода	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
Чай с сахаром и лимоном (тк 378-2011)			200	0,01	0,00	9,98	39,98	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,30
чай заварка	0,50	0,50													
вода питьевая	200,00	200,00													
сахар песок	10,00	10,00													
лимон свежий	2,28	2,00													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			150-200	0,66	0,38	9,84	120,00	9,30	0,05	0,00	0,05	28,05	15,40	0,00	0,00
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,97	0,25	13,28	55,00	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
Обед				**36,14**	**30,80**	**100,98**	**788,38**	**23,51**	**0,19**	**0,03**	**2,79**	**155,62**	**379,58**	**81,76**	**17,35**
Яйцо отварное (тк 209-2011)			40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	0,00	4,80	0,00
яйцо куриное	40,00	40,00													
Суп "Солнечный день"			250/15/5	6,49	8,57	16,05	157,86	18,07	0,06	0,02	0,27	48,61	116,20	33,12	15,00
грудка куриная (без кожи и костей)	24,71	18,30													
или кролик	28,53	19,95													
масса готового продукта		***15***													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79,80	60,00													
01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00													
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00													
01.03. - 40%	100,20	60,00													
морковь до 01.01 -20%	16,25	13,00													
морковь от 01.01-25%	17,29	13,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
лавровый лист	0,01	0,01													
вода	188,00	188,00													
крупа рис пропаренный	6,00	6,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
сметана 15%	5,00	5,00													
Мясные шарики в сырном соусе(ттк 69-2017)			130	15,97	11,83	19,43	180,00	4,14	0,00	0,00	0,00	25,00	95,02	26,00	1,40
фарш куриный	26,52	26,00													
фарш говяжий	28,56	28,00													

хлеб пшеничный 60%	13,50	13,50													
вода питьевая	11,00	11,00													
лук репчатый	8,57	7,20													
соль йодированная	0,80	0,80													
яйцо куриное	3,00	3,00													
мука пшеничная в/с	8,00	8,00													
масса п/ф		**96,00**													
масло растительное для смазки листа	0,65	0,65													
сырный соус:		**50**													
молоко питьевое 2,5%	28,35	27,00													
сыр сулугуни тертый	14,30	13,00													
мука пшеничная в/с	2,00	2,00													
вода питьевая	13,00	13,00													
чеснок	0,64	0,50													
Гречка рассыпчатая (тк 67-2011)			150	6,34	5,28	28,62	208,00	0,30	0,10	0,01	0,64	26,87	129,50	9,44	0,55
крупа гречневая	50,00	50,00													
вода питьевая	106,50	106,50													
масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
Компот из смородины (тк 342-2011)			200	0,02	0,08	13,44	56,68	1,00	0,01	0,00	0,98	21,34	3,44		
смородина с/м	20,00	20,00													
сахар песок	10,00	10,00													
вода питьевая	200,00	200,00													
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	56,74	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,12	0,22	11,58	66,30	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
ИТОГО:				50,12	43,66	171,95	1348,38	38,10	0,46	0,13	3,17	437,02	609,17	125,25	33,95

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				8,74	11,71	69,87	560,29	3,79	0,10	0,13	1,68	179,83	143,06	42,35	70,00
Бутерброд с маслом и повидлом (тк 2-2011)			17/5/17	1,76	3,91	25,01	139,65	1,92	0,03	0,04	0,03	2,40	4,50	0,00	32,00
батон пшеничный	17,00	17,00													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
повидло	15,00	15,00													
Каша молочная " Дружба" (тк175-2011)			200/5	5,43	6,52	30,45	260,00	1,17	0,06	0,01	0,05	114,50		32,55	38,00

молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
вода	86,00	86,00													
крупа рис круглый	12,00	12,00													
крупа пшено	13,00	13,00													
сахар песок	5,00	5,00													
соль йодированная	0,90	0,90													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Чай с молоком и сахаром (тк 685-2004)			200	1,55	1,28	14,41	75,64	0,70	0,01	0,08	1,60	62,93	138,56	9,80	
чай чёрный	0,50	0,50													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00													
или молоко концентрированное	20,00	20,00													
вода питьевая	150,00	150,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,12	0,22	11,58	85,00	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
Обед				23,73	22,37	70,73	785,10	57,13	0,33	0,10	1,35	87,46	87,87	115,02	4,31
Овощи на подгорнировку :			60,00												
Белокочанная капуста с морковью (тк 79-2006)			60	0,7	2,54	4,32	42,45	17,5	0,00	0,0	0,0	22,81	0,0	8,1	13,00
капуста б/кочанная	60,00	48,00													
морковь до 01.01.-20%	7,50	6,00													
с 01.01 - 25%	7,98	6,00													
кислота лимонная	0,15	0,15													
вода	2,00	2,00													
сахар песок	3,00	3,00													
масло растительное	3,00	3,00													
вода	1,98	1,98													
							или								
Нарезка из свежих помидор (тк 20-2011)			60	0,40	0,03	1,30	37,00	18,75	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	15,00	0,00
помидоры свежие грунтовые	63,00	60,00													
или помидоры свежие парниковые	63,00	60,00													
Суп картофельный со сметаной (тк 82-2011)			250/5	3,33	4,05	13,21	111,17	10,73	0,13	0,00	0,00	31,66		31,57	2,97
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00													
с 01.01 - 25%	19,95	15,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	99,75	75,00													
01.11.-31.12. -30%	107,25	75,00													

01.01-29.02 - 35%	115,50	75,00													
01.03 - 40%	125,25	75,00													
лавровый лист	0,01	0,01													
сметана 15%	5,00	5,00													
вода питьевая	188,00	188,00													
Говядина тушеная с овощами (ттк 109-2018)			100	15,69	14,86	4,39	214,35	3,65	0,02	0,00	0,00	16,97		30,26	0,00
говядина 1 категории	84,00	80,00													
масса отварного мяса		**50**													
морковь до 01.01	32,50	26,00													
морковь с 01.01	34,58	26,00													
лук репчатый	7,14	6,00													
зеленый горошек консервированный	16,94	11,00													
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
соль йодированная	1,00	1,00													
масло растительное	2,00	2,00													
вода питьевая	20,00	20,00													
Картофель отварной с маслом сливочным (тк 125-2011)			150	3,05	3,11	24,64	138,75	21,00	0,16	0,10	0,90	14,67	70,16	32,59	1,14
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	199,50	150,00													
01.11.-31.12. -30%	214,50	150,00													
01.01-29.02 - 35%	231,00	150,00													
01.03 - 40%	250,50	150,00													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
Компот из брусники (тк 342-2011)			200	0,14	0,10	15,61	65,06	3,00	0,01	0,00	0,00	7,76	0,00	1,40	0,00
брусника	20,00	20,00													
вода	180,00	180,00													
сахар песок	12,00	12,00													
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	56,74	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,12	0,22	11,58	66,30	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
ИТОГО:				32,5	34,1	140,6	1345,4	60,9	0,4	0,2	3,0	267,3	230,9	157,4	74,3

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				35,04	24,62	57,39	574,82	6,26	1,47	0,12	1,43	429,40	305,00	58,12	42,20

Бутерброд с маслом (тк 3-2004)			17/6	2,07	3,98	13,34	135,00	92	0,03	0,04	0,03	2,40	4,50	0,00	20,00
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Запеканка творожная со сгущенным молоком (тк 155-2004)			150/15	29,88	18,10	22,90	320,00	1,44	0,14	0,08	1,40	307,00	260,00	44,12	2,2
творог	142,80	140,00													
яйцо куриное	5,00	5,00													
крупа манная	10,50	10,50													
сахар песок	12,00	12,00													
сметана 15%	6,00	6,00													
масса полуфабриката		**173,50**													
сухарь панировочный	5,00	5,00													
масло растительное	1,00	1,00													
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	15,00	15,00													
Кофейный напиток (тк 692-2004)			200	3,09	2,54	21,15	119,82	2,90	1,30	0,00	0,00	120,00	40,50	14,00	20,00
кофейный напиток	2,00	2,00													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
сахар песок	10,00	10,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	56,74	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
Обед				20,55	17,28	73,90	783,50	104,30	1,09	0,35	1,57	179,07	191,16	99,23	4,95
Овощи на подгорнировку :			60,00												
Нарезка из соленых огурцов (тк 70-2011)			40	0,40	0,10	0,90	7,15	2,80	0,70	0,30	0,30	0,00	0,00	1,80	1,70
огурцы соленые	66,80	40,00													
или															
Нарезка из отварной свеклы с сыром (ттк 110-2018)			60,0	0,66	0,10	5,28	55,00	6,00	0,01	0,05	0,06	172,80	25,80	13,20	0,84
свекла - до 01.01 - 20%	69,49	55,59													
с 01.01 - 25%	73,93	55,59													
масса отварной свеклы		51,00													
сыр сулугуни	9,09	9,00													
соль йодированная	0,30	0,30													
или															
Нарезка из отварной свеклы (тк 44-1996)			60	0,66	0,10	5,28	25,20	6,00	0,01	0,05	0,06	172,80	25,80	13,20	0,84
свекла - до 01.01 - 20%	81,75	65,40													
с 01.01 - 25%	86,98	65,40													
Суп гороховый с гренками и мясом (тк 102-2011)			250/15/10	4,94	5,60	15,30	180,00	6,10	0,22	0,00	0,00	35,04	60	40,77	2,00
грудка куриная (без кожи и костей)	24,71	18,30													
или кролик (тушка)	28,53	19,95													

масса отварного мяса		*15,00*													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00													
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00													
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00													
01.03. - 40%	83,50	50,00													
горох лущёный	20,00	20,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00													
с 01.01 - 25%	17,29	13,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
вода	175,00	175,00													
хлеб пшеничный	16,00	10,00													
Колбасные изделия отварные (тк 413-2004)			50	8,60	7,80	0,10	104,50	20,00	0,13	0,00	0,12	125,00	84,50	10,50	0,85
сосиски молочные или колбаса вареная "высший сорт"	51,00	50,00													
						или									
Тефтели мясные (тк 423-1996)			80	10,47	9,92	12,57	159,42	1,00	0,0	0,0	0,0	12,49	17,50	22,31	7,50
фарш говяжий	30,29	29,70													
фарш куриный	30,29	29,70													
лук репчатый	13,09	11,00													
крупа рис пропаренный	7,50	7,50													
яйцо куриное	2,00	2,00													
мука пшеничная в/с	6,00	6,00													
масса п/ф		**94,40**													
масло растительное	0,70	0,70													
Капуста тушеная (тк 482-1996)			150	3,99	3,22	15,00	99,99	74,20	0,00	0,05	0,000	0,87	11,24	34,36	0,00
капуста б/кочанная	197,50	158,00													
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00													
с 01.01 - 25%	19,95	15,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
мука пшеничная в/с	3,00	3,00													
соль йодированная	1,00	1,00													
масло растительное	3,00	3,00													
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
Компот с изюмом + Витамин С (тк 348-2011)			200	0,12	0,12	15,06	62,28	1,20	0,02	0,00	0,25	6,36		3,40	
изюм	20,00	20,00													
сахар песок	10,00	10,00													
аскорбиновая кислота	0,06	0,06													

вода питьевая	180,00	180,00													
или															
Компот из яблок + Витамин С (тк 342-2011)			200	0,08	0,08	13,94	57,28	2,50	0,02	0,00	0,25	4,36	43,44	2,25	
яблоки свежие	22,60	20,00													
сахар песок	10,00	10,00													
аскорбиновая кислота	0,06	0,06													
вода питьевая	180	180													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	75,00	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,12	0,22	11,58	80,00	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
ИТОГО:				55,59	41,90	131,29	1358,32	110,56	2,56	0,47	3,00	608,47	496,16	157,35	47,15

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				28,03	31,24	43,60	578,35	2,13	0,21	0,29	1,34	332,53	445,87	33,52	267,70
Бутерброд с сыром (тк 3-2004)			17/10	3,67	5,06	10,66	135,00	0,08	0,04	0,060	0,04	79,20	96,60	4,20	18,00
батон пшеничный	17,00	17,00													
сыр	10,10	10,00													
Омлет с колбасой (тк 312-2006)			150	19,44	21,42	2,78	259,30	0,46	0,10	0,05	0,50	105,23	207,00	25,12	249,50
яйцо куриное	96,20	96,20													
молоко питьевое 2,5% жирности	35,30	35,30													
колбаса в/к	26,52	26,00													
соль йодированная	0,80	0,80													
масса полуфабриката		**157,50**													
масло растительное	1,50	1,50													
Какао с молоком (тк 382-2011)			200	3,80	4,54	18,58	119,05	1,59	0,06	0,18	0,35	142,20	124,56		
какао-порошок	1,60	1,60													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко концентрированное	45,00	45,00													
или молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	65,00	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
Обед				32,83	22,55	110,81	846,93	30,53	0,20	0,00	1,77	168,38	64,17	88,37	57,37
Овощи на подгорнировку :															

Нарезка из белокочанной капусты с зеленым горошком (ттк 162-2018)			60	0,7	2,54	4,32	42,45	[illegible],5	0,00	0,0	0,0	22,81	0,0	8,12	13,00
капуста б/кочанная	60,00	48,00													
гороше консервированный	12,32	8,00													
кислота лимонная	0,15	0,15													
вода	2,00	2,00													
сахар песок	3,00	3,00													
масло растительное	1,50	1,50													
вода	1,98	1,98													
или															
Нарезка из огурцов свежих (Сб.рец.1996 таб.24)			60	0,42	0,06	1,14	6,78	4,20	0,03	0,00	0,06	10,20	24,72	8,40	0,00
огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00													
или огурцы свежие парниковые	63,00	60,00													
соль йодированая	0,30	0,30													
или															
Нарезка из отварной моркови (тк 11-2004)			60	0,58	0,09	3,82	18,74	3,06	0,03	5,28	0,60	16,44	20,16	13,78	0,84
морковь до 01.01.-20%	81,75	65,40													
с 01.01 - 25%	86,98	65,40													
соль йодированая	0,30	0,30													
Суп картофельный с фрикадельками мясными (тк 82-2011)			250/20	7,75	7,00	21,4	156,35	10,73	0,13	0,00	0,00	31,66		31,57	2,97
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00													
с 01.01 - 25%	19,95	15,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	99,75	75,00													
01.11.-31.12. -30%	107,25	75,00													
01.01-29.02 - 35%	115,50	75,00													
01.03 - 40%	125,25	75,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
лавровый лист	0,01	0,01													
вода	180,00	180,00													
фрикадельки															
фарш промышленного производства куриный	11,73	11,50													
фарш промышленного производства говяжий	11,73	11,50													
лук репчатый	2,14	1,80													
яйцо куриное	1,30	1,30													
соль йодированная	0,20	0,20													
масса полуфабриката		*26,10*													
Фрикасе (ттк 76-2017)			100	15,87	8,02	4,22	195,00	1,60	0,00	0,00	0,00	73,26	0,00	18,08	20,00
говядина 1 категории	84,00	80,00													

или грудка куриная (филе без кожи и костей)	84,38	62,5													
соль йодированная	0,90	0,90													
масса готового мяса		**50,00**													
сметана 15%	13,00	13,00													
молоко питьевое 2,5%	35,00	35,00													
сыр сулугуни	4,04	4,00													
мука пшеничная в/с	2,25	2,25													
масло растительное	2,00	2,00													
Макароны отварные (тк 309 -2011)			150	5,82	4,49	37,08	212,15	0,00	0,05	0,000	0,87	11,24	28,75	8,40	21,00
макаронные изделия	52,50	52,50													
соль йодированная	1,20	1,20													
вода питьевая	157,50	157,50													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Компот из кураги (тк 348-2011)			200	0,45	0,06	20,63	85,98	0,75	0,00	0,00	0,00	17,61	0,00	13,80	0,00
курага	15,00	15,00													
сахар песок	10,00	10,00													
вода питьевая	185,00	185,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,12	0,22	11,58	75,00	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,12	0,22	11,58	80,00	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
ИТОГО:				60,86	53,79	154,41	1425,28	32,66	0,41	0,29	3,11	500,91	510,04	121,89	325,07

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				12,68	15,02	63,60	569,08	1,95	0,21	0,18	2,12	259,38	352,37	43,30	56,20
Бутерброд с маслом и сыром (тк 3-2011)			17/5/11	3,91	6,64	9,14	135,00	0,08	0,04	0,060	0,04	79,20	96,60	4,20	18,00
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
сыр сулугуни	11,11	11,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Каша жидкая молочная из манной крупы (тк 181-2011)			200/5	6,1	6,88	28,47	255,00	1,17	0,2	0,0	0,0	111,4	99,5	25,1	38,0
крупа манная	25,00	25,00													
вода питьевая	86,00	86,00													
молоко питьевое 2.5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													

масса каши		*200,0*													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Чай с молоком и сахаром (тк 685-2004)			200	1,55	1,28	14,41	75,64	0,70	0,01	0,08	1,60	62,93	138,56	9,80	
чай чёрный	0,50	0,50													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00													
или молоко концентрированное	20,00	20,00													
вода питьевая	150,00	150,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	56,74	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			150-200	0,66	0,38	9,84	46,70	9,30	0,05	0,00	0,05	28,05	15,40	0,00	0,00
Обед				33,30	15,62	71,51	784,48	40,32	0,20	0,06	2,60	135,86	292,94	91,73	58,46
Яйцо отварное (тк 209-2011)			40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	0,00	4,80	0,00
яйцо куриное	40,00	40,00													
Рыбный суп (тк 48-2011)			250/20	7,94	5,25	15,18	175,00	15,30	0,06	0,01	0,25	56,70	133,30	29,73	9,03
горбуша с/м (филе с кожей без костей)	34,08	24,00													
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	32,40	24,00													
или сом с/м (филе без кожи и костей)	39,36	24,00													
масса отварной рыбы		***20,00***													
картофель - 01.09-31.10 - 25%	66,50	50,00													
01.11-31.12 - 30%	71,50	50,00													
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00													
01.03 - 40%	83,50	50,00													
крупа перловая или рисовая	7,50	7,50													
морковь до 01.01-20%	12,50	10,00													
морковь от 01.01.-25%	13,30	10,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
вода	213,00	213,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
Жаркое по-домашнему с мясом (тк 436-2004)			190	18,02	5,25	19,45	315,00	24,02	0,11	0,046	0,47	24,02	120,78	48,80	49,03
грудка куриная (филе без кожи и костей)	67,50	50,00													
или говядина 1 категории	67,20	64,00													
или свинина нежирная	58,80	56,00													
масса тушеного мяса		***40,00***													

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	159,60	120,00													
01.11.-31.12. -30%	171,60	120,00													
01.01-29.02 - 35%	184,80	120,00													
01.03 - 40%	200,40	120,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
морковь до 01.01.-20%	30,00	24,00													
морковь с 01.01.-25%	31,92	24,00													
томатная паста	5,00	5,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
вода	15,00	15,00													
Компот из смородины (тк 342-2011)			200	0,02	0,08	13,44	56,68	1,00	0,01	0,00	0,98	21,34	3,44		
смородина с/м	20,00	20,00													
сахар песок	10,00	10,00													
вода питьевая	200,00	200,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	95,00	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	80,00	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
ИТОГО:				46,0	30,6	135,1	1353,6	42,3	0,4	0,2	4,7	395,2	645,3	135,0	114,7

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				10,37	13,09	59,16	559,70	6,12	1,36	0,07	0,52	251,86	107,71	34,76	52,50
Бутерброд с маслом (тк 3-2004)			17/5	1,48	6,17	9,13	135,00	1,92	0,03	0,04	0,03	2,40	4,50	0,00	32,00
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Суп молочный с макаронными изделиями (тк 781-2011)			200/5	4,68	4,16	17,30	180,00	1,30	0,02	0,03	0,04	123,56	45,00	16,56	0,30
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
вода	110,00	110,00													
макаронные изделия	16,00	16,00													
сахар песок	1,20	1,20													
соль йодированная	0,57	0,57													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
Кофейный напиток (тк 692-2004)			200	3,09	2,54	21,15	119,82	2,90	1,30	0,00	0,00	120,00	40,50	14,00	20,00
кофейный напиток	2,00	2,00													

вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,12	0,22	11,58	95,00	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
Обед				22,06	13,39	69,42	788,19	10,21	0,93	0,45	2,19	114,95	249,20	64,74	38,50
Нарезка из соленых огурцов (тк 70-2011)			40	0,40	0,10	0,90	7,15	2,80	0,70	0,30	0,30	0,00	0,00	1,80	1,70
огурцы соленые	66,80	40,00													
Свекольник с мясом со сметаной (тк 55-2011г)			250/15/5	2,66	5,02	15,56	195,00	18,07	0,06	0,02	0,27	48,61	116,20	33,12	15,00
говядина I категории	25,20	24,00													
или грудка с/м	26,54	18,30													
масса отварного мяса		***15,00***													
свекла до 01.01 -20%	75,00	60,00													
с 01.01 - 25%	79,80	60,00													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53,20	40,00													
01.11.-31.12. -30%	57,20	40,00													
01.01-29.02 - 35%	61,60	40,00													
01.03. - 40%	66,80	40,00													
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00													
с 01.01 - 25%	13,30	10,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
томатная паста(без консервантов и красителей)	2,50	2,50													
масло растительное	4,00	4,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
сметана	5,00	5,00													
Котлета по-волжски с соусом сметанно- томатном (ттк 58-2017)			80/30	15,24	8,04	7,71	185,00	3,08	0,15	0,05	0,03	30,24	102,60	20,61	11,90
горбуша с/м б/г (филе без кожи и костей)	65,32	46,00													
или сом с/м б/г (филе без кожи и костей)	75,44	46,00													
или минтай с/м (филе без кожи и костей)	62,10	46,00													
фарш куриный	35,09	34,40													
лук репчатый	9,52	8,00													
соль йодированная	0,80	0,80													
яйцо куриное	3,00	3,00													
сухарь панировочный	7,00	7,00													
масса полуфабриката		*96,00*													
масло растительное	1,00	1,00													
Соус сметанно- томатный (тк 601-2004)		**30**													
сметана	5,00	5,00													
паста томатная	3,00	3,00													

мука пшеничная в/с	2,00	2,00													
вода	26,00	26,00													
соль йодированная	0,15	0,15													
Пюре картофельное (тк 312-2011)			150	3,25	4,70	22,01	143,76	1,83	0,03	0,10	0,90	69,75	70,16	32,59	24,50
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00													
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00													
01.01-29.02 - 35%	197,12	128,00													
01.03 - 40%	213,76	128,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Компот из яблок + Витамин С (тк 342-2011)			200	0,08	0,08	13,94	57,28	2,50	0,02	0,00	0,25	4,36	43,44	2,25	
яблоки свежие	22,60	20,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	180	180													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,12	0,22	11,58	105,00	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	95,00	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
ИТОГО:				32,43	26,48	128,58	1347,89	16,33	2,30	0,52	2,71	366,81	356,91	99,50	91,00

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				10,91	13,00	64,53	561,60	1,28	0,21	0,10	0,33	206,35	214,19	33,99	40,50
Горячий бутерброд с сыром (тк 7-2011)			25/15	4,53	6,62	13,39	131,62	0,08	0,04	0,060	0,04	79,20	96,60	4,20	2,00
сыр сулугуни	15,15	15,00													
хлеб пшеничный	25,00	25,00													
Каша жидкая молочная рисовая с маслом (тк 182-2011)			200/10	4,40	6,13	27,88	295,00	1,17	0,2	0,0	0,0	111,4	99,5	25,1	38,0
крупа рисовая	25,00	25,00													
вода	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масса каши		200,00													
масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00													
Чай с сахаром (тк 378-2011)			200	0,01	0,00	9,98	39,98	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,30
чай заварка	0,50	0,50													
вода питьевая	200,00	200,00													
сахар песок	10,00	10,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	95,00	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20

Обед															
Овощи на подгорнировку :				19,95	9,03	63,07	784,50	[illegible]09	0,10	0,11	1,08	220,21	78,80	61,49	3,44
Нарезка из свежих помидор (тк 20-2011)			60	0,40	0,03	1,30	37,00	7,80	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	15,00	0,00
помидоры свежие грунтовые	63,00	60,00													
или помидоры свежие парниковые	63,00	60,00													
или															
Нарезка из отварной свеклы (тк 44-1996)			60	0,66	0,10	5,28	25,20	6,00	0,01	0,05	0,06	172,80	25,80	13,20	0,84
свекла - до 01.01 - 20%	81,75	65,40													
с 01.01 - 25%	86,98	65,40													
или															
Кукуруза консервированная (тк 2011)			40	1,30	0,20	6,70	34,80	2,88	1,30	0,00	0,00	25,20	24,60	7,80	0,00
кукуруза консервированная	66,00	40,00													
Суп - пюре овощной с мясом и гренками (ттк 104-2018)			250/10	4,87	6,03	9,14	155,00	18,07	0,06	0,02	0,27	48,61	116,20	33,12	
грудка с/м (филе без кожи и костей)	26,54	18,30													
масса отварного мяса		**15,00**													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	119,70	90,00													
01.11.-31.12. -30%	128,70	90,00													
01.01-29.02 - 35%	138,60	90,00													
01.03. - 40%	150,30	90,00													
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00													
с 01.01 - 25%	26,60	20,00													
лук репчатый	14,28	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00													
бульон от картофеля	100,00	100,00													
масло растительное	4,00	4,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
соль йодированное	1,50	1,50													
хлеб пшеничный	16,00	10,00													
Рыба запеченная по-русски (тк 384- 2004)			200	15,75	8,40	12,30	280,00	3,24	0,06	0,06	0,31	19,20	20,00	27,00	2,20
горбуша с/м(без головы и костей)	153,36	108,00													
или минтай с/м (филе без кожи и костей)	145,80	108,00													
масса готовой рыбы		***90***													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	102,81	77,30													
01.11.-31.12. -30%	110,54	77,30													
01.01-29.02 - 35%	119,04	77,30													
01.03 - 40%	129,09	77,30													
масса отварного картофеля		75,05													
Соус для запекания(598-2004)		45,00													

вода	45,00	45,00													
масло сливочное	4,50	4,50													
мука пшеничная в/с	1,50	1,50													
сметана 15%	3,00	3,00													
масло растительное	1,50	1,50													
Компот из кураги (тк 348-2011)			200	0,45	0,06	20,63	85,98	0,75	0,00	0,00	0,00	17,61	0,00	13,80	0,00
курага	15,00	15,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	185,00	185,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,12	0,22	11,58	105,00	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	95,00	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
ИТОГО:				30,86	22,03	127,60	1346,10	11,27	0,32	0,21	1,41	426,56	292,99	95,48	43,94

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				13,29	15,45	73,87	605,64	15,25	0,27	0,18	1,98	322,23	365,35	46,59	18,70
Бутерброд с маслом и сыром (тк 3-2011)			17/5/11	3,91	6,64	9,14	135,00	0,08	0,04	0,060	0,04	79,20	96,60	4,20	18,00
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
сыр сулугуни	11,11	11,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Каша жидкая молочная ячневая (ТК 167-2004)			200/10	5,20	6,90	27,20	255,00	5,17	0,15	0,04	0,03	147,35	99,50	29,30	0,50
крупа ячневая	25,00	25,00													
вода	86,00	86,00													
молоко питьевое 2.5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00													
Чай с молоком и сахаром (тк 685-2004)			200	1,55	1,28	14,41	75,64	0,70	0,01	0,08	1,60	62,93	138,56	9,80	
чай черный	0,50	0,50													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2.5% жирности	50,00	50,00													
или молоко концентрированное	20,00	20,00													
вода питьевая	150,00	150,00													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			100-150	0,66	0,38	9,84	85,00	9,30	0,05	0,00	0,05	28,05	15,40	0,00	0,00
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,97	0,25	13,28	55,00	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
Обед				22,50	21,19	70,29	784,10	54,07	0,25	0,05	1,43	93,00	253,94	88,50	62,75
Овощи на подгорировку :															

Белокочанная капуста с морковью (тк 79-2006)			60	0,7	2,54	4,32	42,45	,5	0,00	0,0	0,0	22,81	0,0	8,1	13,00
капуста б/кочанная	60,00	48,00													
морковь до 01.01.-20%	7,50	6,00													
с 01.01 - 25%	7,98	6,00													
кислота лимонная	0,15	0,15													
вода	2,00	2,00													
сахар песок	3,00	3,00													
масло растительное	3,00	3,00													
							или								
Нарезка из огурцов свежих (Сб.рец.1996 таб.24)			60	0,42	0,06	1,14	6,78	4,20	0,03	0,00	0,06	10,20	24,72	8,40	0,00
огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00													
или огурцы свежие парниковые	63,00	60,00													
соль йодированая	0,30	0,30													
Рассольник Ленинградский со сметаной (тк 129-1996)			250/20/5	4,13	6,27	12,53	160,00	12,09	0,09	0,00	0,00	25,05	56,72	24,07	0,30
говядина I категории	33,60	32,00													
масса отварного мяса		**20,00**													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	69,83	52,50													
01.11 -31.12. -30%	75,08	52,50													
01.01-29.02 - 35%	80,85	52,50													
01.03 - 40%	87,68	52,50													
крупа перловая	6,00	6,00													
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00													
с 01.01 - 25%	13,30	10,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
лавровый лист	0,01	0,01													
огурцы соленые	16,70	10,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
вода	188,00	188,00													
сметана 15%	5,00	5,00													
зелень свежая	1,35	1,00													
Овощное рагу с мясом (тк 136-2008)			180	13,80	11,90	14,90	250,00	24,02	0,11	0,046	0,47	24,02	120,78	48,80	49,03
фарш говяжий	59,16	58,00													
или грудка (филе без кожи и костей)	67,50	50,00													
масса готового мяса		**40,00**													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00													
01.11 -31.12. -30%	71,50	50,00													
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00													
01.03 - 40%	83,50	50,00													

морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00													
с 01.01 - 25%	33,25	25,00													
капуста б/кочанная	87,50	70,00													
лук репчатый	14,28	12,00													
томатная паста	5,00	5,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
масло растительное	4,00	4,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
Компот из ягодно-яблочной смеси (тк 344 - 2011)			200	0,78	0,01	13,68	55,88	0,51	0,02	0,00	0,25	10,52	43,44	0,02	0,02
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	200,00	200,00													
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	95,00	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,12	0,22	11,58	105,00	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
ИТОГО:				35,79	36,64	144,16	1389,74	69,32	0,52	0,23	3,41	415,23	619,29	135,09	81,45

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				13,63	15,58	85,34	608,70	4,68	0,26	0,26	0,67	260,65	243,85	28,39	70,20
Бутерброд с маслом и повидлом (тк 2-2011)			25/5/15	1,76	3,91	25,01	139,65	1,92	0,03	0,04	0,03	2,40	4,50	0,00	32,00
хлеб пшеничный	25,00	25,00													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
повидло	15,00	15,00													
Каша жидкая молочная из манной крупы (тк 181-2011)			200/5	6,1	6,88	28,47	255,00	1,17	0,2	0,0	0,0	111,4	99,5	25,1	38,0
крупа манная	25,00	25,00													
вода питьевая	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масса каши		*200,00*													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
Какао с молоком (тк 382-2011)			200	3,80	4,54	18,58	119,05	1,59	0,06	0,18	0,35	142,20	124,56		
какао-порошок	1,60	1,60													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко концентрированное	45,00	45,00													
или молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													

Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			150-200	0,66	0,38	9,84	85,00	30	0,05	0,00	0,05	28,05	15,40	0,00	0,00
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	95,00	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
Обед				25,24	26,11	99,47	783,40	22,69	0,27	5,44	2,66	142,80	410,44	102,36	31,04
Овощи на подгорнировку :			60,00												
Нарезка из отварной моркови (тк 11-2004)			60	0,58	0,09	3,82	18,74	3,06	0,03	5,28	0,60	16,44	20,16	13,78	0,84
морковь до 01.01.-20%	81,75	65,40													
с 01.01 - 25%	86,98	65,40													
соль йодированая	0,30	0,30													
Суп с макаронными изделиями и мясом (тк 217-2006)			250/15	4,76	5,35	17,07	165,00	12,09	0,09	0,00	0,00	25,05	56,72	24,07	0,30
грудка с/м (филе без кожи и костей)	24,71	18,30													
или говядина 1 категории	25,20	24,00													
или свинина нежирная	22,05	21,00													
масса отварного мяса		15,00													
макаронные изделия	13,00	13,00													
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00													
с 01.01 - 25%	19,95	15,00													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79,8	60,00													
01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00													
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00													
01.03. - 40%	100,20	60,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
лавровый лист	0,01	0,01													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
соль	1,50	1,50													
вода	190,00	190,00													
Суфле рыбное со сметанно-томатным соусом (тк 268-2011)			80/30	13,42	15,40	16,10	184,09	2,71	0,08	0,05	0,45	13,20	230,40	23,03	5,00
горбуша с/м с/г(филе с кожей без костей)	39,76	28,00													
сом с/м б/г (филе без кожи и костей)	19,68	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	3,70	3,70													
хлеб пшеничный	8,25	8,25													
яйцо куриное	4,90	4,90													
морковь до 01.01.-20%	34,34	27,47													
морковь с 01.01.-25%	36,54	27,47													
масса отварной моркови		25,20													
лук репчатый	14,64	12,30													
масло растительное	1,00	1,00													

масса полуфабриката		*94,40*													
соус сметанно-томатный (331-2011)		**30,00**													
сметана	4,50	4,50													
мука пшеничная в/с	1,50	1,50													
томатная паста (без консервантов и ароматоров)	3,00	3,00													
соль йодированная	0,20	0,20													
вода питьевая	25,50	25,50													
Пюре картофельное (тк 312-2011)			**150**	**3,25**	**4,70**	**22,01**	**143,76**	**1,83**	**0,03**	**0,10**	**0,90**	**69,75**	**70,16**	**32,59**	**24,50**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00													
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00													
01.01-29.02 - 35%	197,12	128,00													
01.03 - 40%	213,76	128,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Компот из брусники (тк 342-2011)			**200**	**0,14**	**0,10**	**15,61**	**65,06**	**3,00**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**7,76**	**0,00**	**1,40**	**0,00**
брусника	20,00	20,00													
вода	180,00	180,00													
сахар песок	12,00	12,00													
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,25	13,28	56,74	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,12	0,22	11,58	95,00	0,00	0,01	0,01	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
ИТОГО:				**38,87**	**41,69**	**184,81**	**1392,10**	**27,37**	**0,54**	**5,70**	**3,33**	**403,45**	**654,29**	**130,75**	**101,24**

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эн. ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**19,69**	**19,81**	**79,36**	**615,02**	**6,17**	**1,47**	**0,20**	**3,11**	**361,05**	**306,46**	**58,40**	**154,95**
Бутерброд с маслом (тк 3-2004)			**17,5**	**1,48**	**6,17**	**9,13**	**125,00**	**1,92**	**0,03**	**0,04**	**0,03**	**2,40**	**4,50**	**0,00**	**32,00**
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Колобки творожные (ттк 102-2018)			**150**	**14,00**	**10,88**	**37,50**	**315,00**	**1,35**	**0,13**	**0,15**	**2,63**	**232,75**	**243,75**	**40,20**	**102,75**
творог	121,20	120,00													
мука пшеничная в/с	19,00	19,00													
крупа манная	9,50	9,50													
сахар песок	15,00	15,00													
яйцо куриное	13,00	13,00													
масса полуфабриката		*176,50*													
мука пшеничная в/с	3,80	3,80													

масло растительное	2,00	2,00													
сахарная пудра	1,50	1,5													
Кофейный напиток (тк 692-2004)			200	3,09	2,54	21,15	119,82	2,90	1,30	0,00	0,00	120,00	40,50	14,00	20,00
кофейный напиток	2,00	2,00													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	55,20	0,00	0,01	0,01	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
Обед				24,49	19,99	87,37	784,43	45,48	0,78	0,33	1,71	102,22	146,12	81,12	13,42
Овощи на подгорнировку :															
Нарезка из огурцов свежих (Сб.рец.1996 таб.24)			60	0,42	0,06	1,14	6,78	4,20	0,03	0,00	0,06	10,20	24,72	8,40	0,00
огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00													
или огурцы свежие парниковые	63,00	60,00													
соль йодированная	0,30	0,30													
или															
Нарезка из соленых огурцов (тк 70-2011)			40	0,40	0,10	0,90	7,15	2,80	0,70	0,30	0,30	0,00	0,00	1,80	1,70
огурцы соленые	66,80	40,00													
соль йодированная	0,21	0,21													
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной (тк 120-1996)			250/10/5	5,96	6,75	7,41	140,00	21,01	0,00	0,00	0,00	30,90		21,68	8,54
говядина I категории	16,80	16,00													
или курица -тушка	17,69	12,20													
масса отварного мяса		***10,00***													
капуста б/кочанная	62,50	50,00													
картофель - 01.09 -31.10.- 25%	39,90	30,00													
01.11 -31.12. -30%	42,90	30,00													
01.01-29.02 - 35%	46,20	30,00													
01.03. - 40%	50,10	30,00													
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00													
с 01.01 - 25%	15,96	12,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
масло растительное	3,00	3,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
лавровый лист	0,01	0,01													
вода питьевая	200,00	200,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
сметана 15%	5,00	5,00													

Шницель мясной с соусом сметанно-томатным (тк 267-2011)			80/30	11,32	8,83	17,09	220,00	51	0,01	0,00	0,00	20,16	17,50	23,11	2,00
фарш куриный	43,86	43,00													
фарш говяжий	35,70	35,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
соль	0,90	0,90													
яйцо куриное	2,50	2,50													
сухарь панировочный	8,00	8,00													
масса п/ф		**96,00**													
масло растительное	1,00	1,00													
соус сметанный с томатом		**30**													
сметана 15%	7,50	7,50													
мука пшеничная в/с	1,40	1,40													
вода питьевая	22,50	22,5													
томатная паста(без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
Перловка отварная с маслом (тк 303-2011)			**150**	**3,60**	**3,72**	**22,05**	**155,00**	**14,96**	**0,02**	**0,02**	**0,45**	**34,20**	**95,62**	**23,64**	**0,78**
перловка	54,00	54,00													
масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00													
Компот с изюмом + Витамин С (тк 348-2011)			**200**	**0,12**	**0,12**	**15,06**	**62,28**	**1,20**	**0,02**	**0,00**	**0,25**	**6,36**		**3,40**	
изюм	20,00	20,00													
сахар песок	10,00	10,00													
аскорбиновая кислота	0,06	0,06													
вода питьевая	180,00	180,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**95,00**	**0,00**	**0,01**	**0,01**	**0,45**	**5,90**	**17,71**	**4,20**	**0,20**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	105,00	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
ИТОГО:				44,18	39,80	166,73	1399,45	51,65	2,26	0,53	4,82	463,27	452,58	139,52	168,37

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				14,20	15,42	62,02	559,74	1,95	0,22	0,18	1,93	271,68	349,95	58,99	56,20
Бутерброд с маслом и сыром (тк 3-2011)			17/5/11	3,91	6,64	9,14	129,10	0,08	0,04	0,060	0,04	79,20	96,60	4,20	18,00
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
сыр сулугуни	11,11	11,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Каша жидкая молочная гречневая (тк 182-2011)			200/5	6,77	7,25	25,19	250,00	1,17	0,15	0,04	0,03	124,85	99,50	41,70	38,00
крупа гречневая	35,00	35,00													

вода	86,00	86,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масса каши		200,00													
масло сливочное 72,5 %	10,00	10,00													
Чай с молоком и сахаром (тк 685-2004)			**200**	1,55	**1,28**	14,41	75,64	**0,70**	**0,01**	**0,08**	**1,60**	62,93	138,56	**9,80**	
чай чёрный	0,50	0,50													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00													
или молоко концентрированное	20,00	20,00													
вода питьевая	150,00	150,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	1,97	**0,25**	13,28	105,00	**0,00**	0,02	**0,00**	**0,26**	4,70	15,29	**3,29**	0,20
Обед				29,01	**19,77**	98,42	784,10	**37,60**	**0,20**	**0,02**	**2,08**	94,87	338,49	**78,46**	**32,53**
Овощи на подгорнировку :															
Нарезка из свежих помидор (тк 20-2011)			**60**	**0,40**	**0,03**	**1,30**	7,00	**18,75**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**10,50**	**0,00**	**15,00**	**0,00**
помидоры свежие грунтовые	63,00	60,00													
или помидоры свежие парниковые	63,00	60,00													
						или									
Нарезка из отварной свеклы (тк 44-1996)			60	0,66	0,10	5,28	25,20	**6,00**	0,01	0,05	0,06	172,80	25,80	13,20	0,84
свекла - до 01.01 - 20%	81,75	65,40													
с 01.01 - 25%	86,98	65,40													
						или									
Горошек консервированный (тк 244-2011)	66,80	40,00	40	0,20	6,70	34,80	2,88	1,30	0,00	0,00	25,20	24,60	7,80	0,00	
Суп с рыбными консервами (тк 87-2011)			250/40	6,10	3,20	17,00	155,00	15,30	0,06	0,01	0,25	56,70	133,30	29,73	9,03
консервы рыбные	48,00	40,00													
картофель - 01.09-31.10 - 25%	93,10	70,00													
01.11-31.12 - 30%	100,10	70,00													
01.01-29.02 - 35%	107,80	70,00													
01.03 - 40%	116,90	70,00													
морковь до 01.01-20%	18,75	15,00													
морковь от 01.01.-25%	19,95	15,00													
крупа пшено	5,00	5,00													
лавровый лист	0,01	0,01													
лук репчатый	11,90	10,00													
масло растительное	3,00	3,00													

или масло сливочное	5,00	5,00													
вода	180,00	180,0													
соль йодированная	1,50	1,50													
Азу (тк 402-2006)			**100**	**13,52**	**11,50**	**4,24**	**215,00**	**1,05**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**1,47**	**100,00**	**15,59**	**2,10**
говядина 1 категории	75,60	72,00													
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	85,05	63,00													
или свинина нежирная	66,15	63,00													
масса тушеного мяса		**45,00**													
оматная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
лук репчатый	7,14	6,00													
огурцы соленые	13,36	8,00													
мука пшеничная в/с	2,50	2,50													
масло растительное	2,00	2,00													
или масло сливочное	5,00	5,00													
вода питьевая	40,00	40,00													
Макароны отварные (тк 309 -2011)			**150**	**5,82**	**4,49**	**37,08**	**212,15**	**0,00**	**0,05**	**0,000**	**0,87**	**11,24**	**28,75**	**8,40**	**21,00**
макароны отварные	52,50	52,50													
соль йодированная	1,20	1,20													
вода питьевая	157,50	157,50													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Компот из яблок + Витамин С (тк 342-2011)			**200**	**0,08**	**0,08**	**13,94**	**57,28**	**2,50**	**0,02**	**0,00**	**0,25**	**4,36**	**43,44**	**2,25**	
яблоки свежие	22,60	20,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	180	180													
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,25	13,28	56,74	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,12	0,22	11,58	55,25	0,00	0,01	0,01	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
ИТОГО:				43,2	35,2	160,4	1345,9	39,6	0,4	0,2	4,0	366,6	688,4	137,5	88,7
Соль йодированная в расчете на 1 день	3,00	3,00													
ИТОГО в среднем за 20 дней				46,20	47,40	201,00	1410,0	34,20	0,72	0,40	6,00	660,00	990,00	150,00	7,20
Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 7 до 11 лет и старше (60% от суточной потребности)				44,15	45,25	193,00	1365,00	36,00	0,72	0,400	6,00	660,00	990,00	150,00	7,20

Исполнитель: технолог-калькулятор Горбанева Н.А.

Дата: 20 августа 2018 год