

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ненецкого автономного округа "Средняя школа с.Оксино"

Утверждено  
приказом ГБОУ НАО "СШ с.Оксино"  
от 30 июня 2023 года

**Примерное двухнедельное цикличное меню  
для воспитанников пришкольного интерната 12-18 лет**

**ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ</b>	<b>250</b>		<b>19,3</b>	<b>14,0</b>	<b>19,5</b>	<b>287,2</b>
ИЗЮМ	8,4	8,4				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	33,4	33,4				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20,9	20,9				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	208,4	208,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
КРУПА МАННАЯ	16,6	16,6				
САХАР ПЕСОК	8,9	8,9				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		14,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1				
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>50</b>		<b>3,3</b>	<b>8,7</b>	<b>19,7</b>	<b>170,0</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40				
<b>СЫР НАРЕЗКА</b>	<b>20</b>		<b>4,6</b>	<b>5,2</b>		<b>67,0</b>
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	20				
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>200</b>		<b>2,2</b>	<b>4,3</b>	<b>12,4</b>	<b>106,7</b>
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЦИКОРИЙ	5,6	5,6				
САХАР ПЕСОК	10	10				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>	<b>45</b>		<b>3,5</b>	<b>0,3</b>	<b>22,7</b>	<b>106,7</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45				
		<b>565</b>	<b>32,9</b>	<b>32,5</b>	<b>74,3</b>	<b>737,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК 0,2</b>	<b>200</b>				<b>20,4</b>	<b>81,5</b>
Сок 0,2	200	200	0	0	20,4	81,5
		<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,4</b>	<b>81,5</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ</b>	<b>100</b>		<b>1,1</b>	<b>4,2</b>	<b>2,5</b>	<b>52,5</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
САЛАТ	50	40				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30	29,69				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	29	25				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
<b>БОРЩ С МЯСОМ</b>	<b>250</b>		<b>5,9</b>	<b>8,4</b>	<b>11,2</b>	<b>150,6</b>
МЯСО ОЛЕНИНА I СОРТ	25	18,8				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				

СВЕКЛА	50	37,5				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6				
МОРКОВЬ	15,07	11,3				
КАРТОФЕЛЬ	40	24				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,5	2,8				
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	218,8	218,8				
<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ</b>		<b>120</b>	<b>8,5</b>	<b>1,7</b>	<b>4,4</b>	<b>132,3</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		4,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,7	8,2				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	14,6	14,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	187,5	150				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		9,7				
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		<b>180</b>	<b>2,9</b>	<b>5,2</b>	<b>18,4</b>	<b>132,3</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28,8	28,8				
КАРТОФЕЛЬ	180	108				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8				
<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>1,5</b>	<b>2,1</b>	<b>7,7</b>	<b>61,7</b>
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,7	13,7				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10,6	10,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,1	50,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>80</b>	<b>5,3</b>	<b>0,8</b>	<b>33,9</b>	<b>163,2</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,11 шт.	80				
<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>		<b>200</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>18,2</b>	<b>79,5</b>
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	25	25				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
		<b>970</b>	<b>26,5</b>	<b>22,5</b>	<b>96,3</b>	<b>772,1</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b>		<b>60</b>	<b>9,4</b>	<b>6,1</b>	<b>31,3</b>	<b>217,9</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39	39				
САХАР ПЕСОК	3	3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1,61				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ДРОЖЖИ	0,3	0,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5	7,5				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	25	25				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>7,2</b>	<b>29,5</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	7	7				
<b>ЯБЛОКО</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,6</b>	<b>41,4</b>
ЯБЛОКИ	100	100				
		<b>360</b>	<b>10,0</b>	<b>6,5</b>	<b>47,1</b>	<b>288,8</b>
<b>Ужин</b>						
<b>САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ</b>		<b>100</b>	<b>2,3</b>	<b>2,1</b>	<b>6,9</b>	<b>55,6</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		10,1				

КАРТОФЕЛЬ	33,33	20				
МОРКОВЬ	28	21				
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	57,2	40				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15,2	9,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8				
<b>ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ</b>	<b>70</b>	<b>30</b>	<b>3,6</b>	<b>5,3</b>	<b>4,4</b>	<b>97,3</b>
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,9	0,9				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,7	17,7				
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,3	5,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
ФАРШ ОЛЕНИЙ	32,8	29,6				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		6,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3				
<b>РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>		<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>7,2</b>	<b>46,2</b>	<b>266,9</b>
КРУПА РИСОВАЯ	64,8	64,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,2	8,2				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>8,3</b>	<b>35,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	8	8				
ЛИМОН	8	4,8				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>70</b>	<b>5,4</b>	<b>0,5</b>	<b>35,3</b>	<b>166,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70				
<b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b>		<b>20</b>	<b>4,6</b>	<b>5,2</b>		<b>67,0</b>
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	20				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40				
		<b>710</b>	<b>23,2</b>	<b>20,7</b>	<b>118,1</b>	<b>769,8</b>
<b>Ужин 2</b>						
<b>ЯБЛОКО</b>		<b>85</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,3</b>	<b>35,2</b>
ЯБЛОКИ	85	74,8				
<b>МОЛОКО</b>		<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>5,0</b>	<b>22,0</b>	<b>154,0</b>
МОЛОКО ТЕТРА-ПАК	200	200				
		<b>285</b>	<b>3,5</b>	<b>5,3</b>	<b>29,3</b>	<b>189,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3090</b>	<b>96,1</b>	<b>87,5</b>	<b>385,5</b>	<b>2 839,0</b>

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ</b>		<b>250</b>	<b>6,3</b>	<b>11,8</b>	<b>28,1</b>	<b>243,0</b>
САХАР ПЕСОК	4	4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		<b>200</b>	<b>2,6</b>	<b>4,3</b>	<b>12,4</b>	<b>106,7</b>
КАКАО-ПОРОШОК	6	6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80				
САХАР ПЕСОК	7	7				
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>9,6</b>	<b>17,3</b>	<b>166,5</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		34,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,4	11,4				
<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b>		<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63,0</b>
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		40,25				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,5</b>	<b>0,3</b>	<b>22,7</b>	<b>106,7</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45				
		<b>575</b>	<b>20,2</b>	<b>30,6</b>	<b>80,8</b>	<b>685,9</b>

**II Завтрак**

<b>СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>90,0</b>
Сок 1 л	200	200				
		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ</b>		<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>3,2</b>	<b>8,8</b>	<b>69,7</b>
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	47,7	33,3				
КАРТОФЕЛЬ	65,83	39,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	25,8	16,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6				
<b>СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ</b>		<b>250</b>	<b>7,1</b>	<b>6,3</b>	<b>21,3</b>	<b>170,1</b>
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	42	30,24				
КАРТОФЕЛЬ	116,67	70				
ЧЕСНОК	2,4	2				

МОРКОВЬ	15,07	11,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250				
<b>СЕРДЦЕ В СОУСЕ</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>12,7</b>	<b>7,8</b>	<b>11,7</b>	<b>210,8</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ	100	91				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,9	5,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,17				
МОРКОВЬ	22,4	16,8				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5				
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>230</b>	<b>7,0</b>	<b>8,1</b>	<b>53,7</b>	<b>319,1</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	86,9	86,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1				
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>9,6</b>	<b>41,3</b>
ЯБЛОКИ	45	39,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172				
САХАР ПЕСОК	6	6				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>80</b>	<b>5,3</b>	<b>0,8</b>	<b>33,9</b>	<b>163,2</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80				
		<b>960</b>	<b>33,7</b>	<b>26,4</b>	<b>139,0</b>	<b>974,2</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА С СЫРОМ</b>		<b>60</b>	<b>8,7</b>	<b>8,3</b>	<b>29,4</b>	<b>227,5</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8				
СЫР РОССИЙСКИЙ	18	16,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39	39				
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1,61				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
ДРОЖЖИ	0,2	0,2				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>8,3</b>	<b>35,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146				
САХАР ПЕСОК	8	8				
ЛИМОН	6	4,8				
<b>ГРУША</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47,0</b>
ГРУША	111,11	100				
		<b>360</b>	<b>9,3</b>	<b>8,6</b>	<b>48,0</b>	<b>309,5</b>
<b>Ужин</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ</b>		<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>4,2</b>	<b>6,3</b>	<b>72,6</b>
СВЕКЛА	126,67	95				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,3	8,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>		<b>200</b>	<b>16,4</b>	<b>15,8</b>	<b>20,6</b>	<b>306,3</b>
МОРКОВЬ	21,87	16,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7				
П/Ф КР/КУС. ОЛЕНИНА ЛОП.ЧАСТЬ	77,65	66				
КАРТОФЕЛЬ	333,33	200				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,48	17,2				

ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,6	4,6				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>7,2</b>	<b>29,5</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	7	7				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>70</b>	<b>5,3</b>	<b>0,4</b>	<b>35,3</b>	<b>165,9</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70				
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>		<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>0,1</b>	<b>59,9</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40				
		<b>618</b>	<b>25,9</b>	<b>27,4</b>	<b>86,5</b>	<b>715,8</b>
<b>Ужин 2</b>						
<b>ЙОГУРТ</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>9,0</b>	<b>113,0</b>
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
<b>ГРУША</b>		<b>85</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,8</b>	<b>40,0</b>
ГРУША	94,4	85				
		<b>285</b>	<b>5,9</b>	<b>5,3</b>	<b>17,8</b>	<b>153,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2998</b>	<b>95,2</b>	<b>98,6</b>	<b>394,7</b>	<b>2 928,4</b>

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>		<b>250</b>	<b>16,0</b>	<b>32,3</b>	<b>5,3</b>	<b>394,7</b>
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,78 шт.	112,1				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5				
<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>		<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>2,7</b>	<b>2,3</b>	<b>35,7</b>
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	31,6	30				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>70</b>	<b>5,3</b>	<b>0,4</b>	<b>35,1</b>	<b>165,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70				
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>8,3</b>	<b>0,1</b>	<b>75,0</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10				
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>		<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>1,4</b>	<b>8,6</b>	<b>52,9</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
САХАР ПЕСОК	7	7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	246	246				
		<b>560</b>	<b>23,5</b>	<b>45,1</b>	<b>51,4</b>	<b>724,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>90,0</b>
Сок 1 л	200	200				
		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ РЫБНЫЙ</b>		<b>100</b>	<b>4,2</b>	<b>8,9</b>	<b>3,6</b>	<b>79,3</b>
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5				
КАРТОФЕЛЬ	50	30				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МОРКОВЬ	16	12				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,3	8,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		10,06				
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	81,1	64,8				
<b>БИГОС С МЯСОМ</b>		<b>200</b>	<b>9,8</b>	<b>7,8</b>	<b>9,8</b>	<b>158,4</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
П/Ф КР/КУС. ОЛЕНИНА ЛОП.ЧАСТЬ	50	42,5				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	178,6	142,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,6	19,8				
МОРКОВЬ	22,8	17,1				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,9	2,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7				

<b>СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ</b>		<b>250</b>	<b>6,8</b>	<b>6,9</b>	<b>12,2</b>	<b>138,3</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (вермишель)	7,2	7,2				
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	38	27,36				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
КАРТОФЕЛЬ	63,5	38,1				
МОРКОВЬ	12,8	9,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>8,5</b>	<b>36,4</b>
БРУСНИКА	20,39	19,98				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173				
САХАР ПЕСОК	8	8				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>80</b>	<b>5,3</b>	<b>0,7</b>	<b>33,9</b>	<b>163,2</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>25,1</b>	<b>118,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50				
		<b>880</b>	<b>30,0</b>	<b>24,6</b>	<b>93,1</b>	<b>694,0</b>
<b>Полдник</b>						
<b>СУШКА</b>		<b>50</b>	<b>5,5</b>	<b>0,7</b>	<b>34,4</b>	<b>165,5</b>
СУШКИ ПРОСТЫЕ	50	50				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>7,2</b>	<b>29,5</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	7	7				
<b>БАНАН</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>
БАНАН	100	100				
		<b>350</b>	<b>7,2</b>	<b>1,2</b>	<b>62,6</b>	<b>291,0</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>		<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,8</b>	<b>24,1</b>
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	105,8	100,3				
<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b>		<b>220</b>	<b>17,4</b>	<b>15,1</b>	<b>30,0</b>	<b>334,3</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,8	8,8				
ЧЕСНОК	0,9	0,8				
Мясо птицы (бедро)	168,1	133,1				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,8	13,3				
МОРКОВЬ	17,33	13				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,9	2,9				
КРУПА РИСОВАЯ	52,8	52,2				
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>		<b>50</b>	<b>6,1</b>	<b>13,8</b>	<b>10,1</b>	<b>190,5</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10				
СЫР РОССИЙСКИЙ	22	20				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		20				
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>5,8</b>	<b>23,2</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	30	30				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>70</b>	<b>5,3</b>	<b>0,4</b>	<b>35,1</b>	<b>165,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40				

		680	32,6	29,9	101,8	819,5
<b>Ужин 2</b>						
<b>БАНАН</b>		85	1,3	0,4	17,9	81,6
БАНАН	85	85				
<b>МОЛОКО</b>		200	3,2	5,0	22,0	154,0
МОЛОКО ТЕТРА-ПАК	200	200				
		285	4,5	5,4	39,9	235,6
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		2955	98,0	106,5	371,4	2 854,2

## ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>		250	6,4	12,6	34,5	291,7
ПШЕНО	30	29,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	225	225				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
САХАР ПЕСОК	4	4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6				
<b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b>		20	4,6	5,2		67,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	20				
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>		50	3,3	8,7	19,7	170,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40				
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>		200	2,2	4,3	12,4	106,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЦИКОРИЙ	5,6	5,6				
САХАР ПЕСОК	10	10				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		45	3,5	0,3	22,7	106,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45				
		565	20,0	31,1	89,3	742,1
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		200	0,2	0,3	22,6	90,0
Сок 1 л	200	200				
		200	0,2	0,3	22,6	90,0
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ</b>		100	1,1	5,2	4,3	70,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	83,8	82,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17	14,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ</b>		250	8,9	5,4	23,1	176,5
МЯСО ОЛЕНИНА I СОРТ	25	18,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
КАРТОФЕЛЬ	60	36				
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	19	18,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6				
МОРКОВЬ	15,07	11,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				



ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
<b>БЕФСТРОГАНОВ</b>		<b>100</b>	<b>14,7</b>	<b>7,0</b>	<b>3,3</b>	<b>141,1</b>
П/Ф КР/КУС. ОЛЕНИНА ЛОП.ЧАСТЬ	80	68				
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,6	12,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7				
<b>КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ</b>		<b>180</b>	<b>2,5</b>	<b>7,2</b>	<b>19,3</b>	<b>152,3</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8				
КАРТОФЕЛЬ	189	113,4				
МОРКОВЬ	11,73	8,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>80</b>	<b>5,3</b>	<b>0,7</b>	<b>33,9</b>	<b>163,2</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>25,1</b>	<b>118,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50				
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>16,1</b>	<b>66,8</b>
БРУСНИКА	20,63	20,22				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186				
САХАР ПЕСОК	8	8				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10				
		<b>960</b>	<b>36,4</b>	<b>25,8</b>	<b>125,1</b>	<b>889,0</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ</b>		<b>60</b>	<b>2,6</b>	<b>4,2</b>	<b>22,1</b>	<b>136,9</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39	39				
ДРОЖЖИ	0,3	0,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
САХАР ПЕСОК	3	3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1,61				
ИЗЮМ	3,6	3,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,2	17,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2				
<b>МАНДАРИН</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,3</b>	<b>37,1</b>
МАНДАРИН	136	100,6				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>7,2</b>	<b>29,5</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	7	7				
		<b>360</b>	<b>3,6</b>	<b>4,4</b>	<b>36,6</b>	<b>203,5</b>
<b>Ужин</b>						
<b>САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ЯЙЦОМ</b>		<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>8,0</b>	<b>9,4</b>	<b>120,0</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		10,1				
КАРТОФЕЛЬ	64,17	38,5				
МОРКОВЬ	16	12				
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	57,2	40				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15,2	9,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7				
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>		<b>200</b>	<b>11,5</b>	<b>7,5</b>	<b>14,8</b>	<b>185,6</b>

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,7	3,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120				
П/Ф КР/КУС. ОЛЕНИНА ЛОП.ЧАСТЬ	62,2	52,9				
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>		<b>60</b>	<b>7,1</b>	<b>14,5</b>	<b>14,8</b>	<b>219,0</b>
СЫР РОССИЙСКИЙ	22	20				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>8,3</b>	<b>35,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146				
САХАР ПЕСОК	8	8				
ЛИМОН	8	4,8				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>70</b>	<b>5,3</b>	<b>0,4</b>	<b>35,1</b>	<b>165,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40				
		<b>670</b>	<b>29,3</b>	<b>30,8</b>	<b>99,4</b>	<b>807,0</b>
<b>Ужин 2</b>						
<b>ЙОГУРТ</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>9,0</b>	<b>113,0</b>
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>9,0</b>	<b>113,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2955</b>	<b>95,1</b>	<b>97,4</b>	<b>382,0</b>	<b>2 844,6</b>

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>		<b>250</b>	<b>19,3</b>	<b>14,1</b>	<b>19,5</b>	<b>287,3</b>
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	33,4	33,4				
ИЗЮМ	10	10				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18,9	18,9				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	200,1	200,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
КРУПА МАННАЯ	15	15				
САХАР ПЕСОК	8,9	8,9				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		13,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5				
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		<b>200</b>	<b>2,6</b>	<b>4,3</b>	<b>12,4</b>	<b>106,7</b>
КАКАО-ПОРОШОК	6	6				
САХАР ПЕСОК	7	7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80				
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>		<b>50</b>	<b>2,1</b>	<b>7,5</b>	<b>22,2</b>	<b>139,5</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40				
<b>РУЛЕТ БИСКВИТНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>1,8</b>	<b>2,7</b>	<b>16,8</b>	<b>118,5</b>
РУЛЕТ БИСКВИТНЫЙ	30	30				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>45</b>	<b>3,5</b>	<b>0,3</b>	<b>22,7</b>	<b>106,7</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45				
		<b>575</b>	<b>29,3</b>	<b>28,9</b>	<b>93,6</b>	<b>758,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>89,2</b>
Сок 1 л	200	200				
		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>89,2</b>
<b>Обед</b>						
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>14,0</b>

ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	107,2	99,7				
<b>СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ</b>		<b>250</b>	<b>6,3</b>	<b>8,7</b>	<b>16,3</b>	<b>173,2</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8				
СВЕКЛА	100	75				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
МЯСО ОЛЕНИНА 1 СОРТ	25	18,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6				
МОРКОВЬ	16	12				

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,5	10,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
КАРТОФЕЛЬ	73	43,8				
<b>РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ</b>		<b>120</b>	<b>15,6</b>	<b>3,1</b>	<b>3,5</b>	<b>103,9</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	34,1	34,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4				
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	135	108				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		12,8				
<b>КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И МОРКОВЬЮ</b>		<b>180</b>	<b>3,0</b>	<b>7,3</b>	<b>28,7</b>	<b>192,8</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8				
КАРТОФЕЛЬ	315	189				
МОРКОВЬ	28,8	21,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27	22,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>5,8</b>	<b>23,2</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	30	30				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>80</b>	<b>5,3</b>	<b>0,7</b>	<b>33,9</b>	<b>163,2</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80				
		<b>930</b>	<b>31,0</b>	<b>19,9</b>	<b>90,7</b>	<b>670,3</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БАРАНКА МОЛОЧНАЯ</b>		<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>2,7</b>	<b>27,0</b>	<b>142,0</b>
БАРАНКА МОЛОЧНАЯ	40	40				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>7,2</b>	<b>29,5</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	7	7				
<b>БАНАН</b>		<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,8</b>	<b>73,7</b>
БАНАН	100	100				
		<b>340</b>	<b>4,8</b>	<b>3,0</b>	<b>47,0</b>	<b>245,2</b>
<b>Ужин</b>						
<b>САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ</b>		<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>5,2</b>	<b>2,5</b>	<b>61,5</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
САЛАТ	50	40				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30	29,6				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	29	25				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
<b>КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ</b>		<b>100</b>	<b>12,1</b>	<b>9,0</b>	<b>8,4</b>	<b>171,7</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
ФАРШ ОЛЕНИЙ	73,8	66,4				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		17,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,8	23,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3				
<b>ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ</b>		<b>180</b>	<b>3,0</b>	<b>6,0</b>	<b>10,5</b>	<b>109,1</b>
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,6	18,9				
МОРКОВЬ	22,53	16,9				
КАБАЧКИ	60	45				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	160,1	128				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,8	5,8				

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40				
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>8,3</b>	<b>34,8</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,2	0,2				
САХАР ПЕСОК	8	8				
ЛИМОН	7	4,2				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>70</b>	<b>5,3</b>	<b>0,4</b>	<b>35,1</b>	<b>165,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40				
		<b>690</b>	<b>24,4</b>	<b>21,0</b>	<b>81,8</b>	<b>624,5</b>
<b>Ужин 2</b>						
<b>АПЕЛЬСИН</b>		<b>85</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>6,9</b>	<b>36,6</b>
АПЕЛЬСИН	85	85				
<b>СНЕЖОК</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>5,0</b>	<b>22,0</b>	<b>154,0</b>
СНЕЖОК 2,5%	200	200				
		<b>285</b>	<b>6,0</b>	<b>5,2</b>	<b>28,9</b>	<b>190,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3020</b>	<b>95,7</b>	<b>78,3</b>	<b>364,6</b>	<b>2 578,5</b>

## ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША "ДРУЖБА"</b>		<b>250</b>	<b>4,9</b>	<b>6,9</b>	<b>24,6</b>	<b>179,9</b>
КРУПА РИСОВАЯ	10	10				
ПШЕНО	10	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34	34				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210	210				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10				
САХАР ПЕСОК	4	4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>25,1</b>	<b>118,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50				
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>8,3</b>	<b>0,1</b>	<b>74,8</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10				
<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b>		<b>40</b>	<b>5,0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,3</b>	<b>61,3</b>
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		40,25				
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>		<b>200</b>	<b>2,9</b>	<b>3,1</b>	<b>11,5</b>	<b>86,0</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
САХАР ПЕСОК	7	7				
		<b>550</b>	<b>16,7</b>	<b>23,1</b>	<b>61,6</b>	<b>520,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК ВИШНЕВЫЙ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>89,2</b>
Сок 1 л	200	200				
		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>89,2</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ</b>		<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>5,0</b>	<b>7,6</b>	<b>80,0</b>
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	13	8,5				
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	41,5	29				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,2				
СВЕКЛА	85,33	64				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ</b>		<b>250</b>	<b>4,3</b>	<b>6,9</b>	<b>11,5</b>	<b>131,3</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,4	12,4				
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	23,9	3,9				
МЯСО ОЛЕНИНА I СОРТ	23,9	12,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9				

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,9	3,9				
КАРТОФЕЛЬ	57,33	34,4				
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,8	4,8				
МОРКОВЬ	14,4	10,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,3	181,3				
<b>РЫБА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ</b>		<b>120</b>	<b>11,3</b>	<b>6,5</b>	<b>6,7</b>	<b>164,4</b>
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8				
МОРКОВЬ	21,33	16				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,7	6,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	150	120				
<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>		<b>180</b>	<b>3,0</b>	<b>7,3</b>	<b>28,7</b>	<b>192,8</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
КАРТОФЕЛЬ	315	189				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8				
<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>		<b>200</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>18,2</b>	<b>79,5</b>
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	25	25				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>80</b>	<b>5,3</b>	<b>0,7</b>	<b>33,9</b>	<b>163,2</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80				
		<b>930</b>	<b>26,5</b>	<b>26,5</b>	<b>106,6</b>	<b>811,2</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ВАФЛИ</b>		<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>1,7</b>	<b>38,7</b>	<b>177,0</b>
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	50	50				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>7,2</b>	<b>29,5</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	7	7				
<b>ЯБЛОКО</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
ЯБЛОКИ	100	100				
		<b>350</b>	<b>2,0</b>	<b>2,1</b>	<b>55,7</b>	<b>253,5</b>
<b>Ужин</b>						
<b>САЛАТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ</b>		<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>5,0</b>	<b>4,8</b>	<b>72,3</b>
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	33,4	21,6				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50	49,5				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
<b>ГУЛЯШ ИЗ ОЛЕНИНЫ</b>		<b>100</b>	<b>10,9</b>	<b>4,8</b>	<b>6,9</b>	<b>133,1</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
МОРКОВЬ	15,07	11,3				
П/Ф КР/КУС. ОЛЕНИНА ЛОП.ЧАСТЬ	80	68				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8				
<b>РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>		<b>190</b>	<b>4,6</b>	<b>0,5</b>	<b>48,3</b>	<b>270,6</b>
КРУПА РИСОВАЯ	68,4	67,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,7	8,7				

<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>		<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>8,5</b>	<b>20,2</b>	<b>169,5</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>8,3</b>	<b>35,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	8	8				
ЛИМОН	6	4,8				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>70</b>	<b>5,3</b>	<b>0,4</b>	<b>35,1</b>	<b>165,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40				
		<b>750</b>	<b>28,7</b>	<b>19,6</b>	<b>140,6</b>	<b>927,9</b>
<b>Ужин 2</b>						
<b>БИФИЛАЙФ</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>99,4</b>
БИФИЛАЙФ 2,5%	200	200				
<b>ЯБЛОКО</b>		<b>85</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>40,0</b>
ЯБЛОКИ	85	85				
		<b>285</b>	<b>5,9</b>	<b>5,3</b>	<b>16,3</b>	<b>139,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3065</b>	<b>80,0</b>	<b>76,9</b>	<b>403,4</b>	<b>2 741,6</b>

## ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ</b>		<b>250</b>	<b>12,6</b>	<b>12,0</b>	<b>49,7</b>	<b>358,4</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	87,4	87,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73,3	73,3				
СЫР РОССИЙСКИЙ	33,1	30				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6				
<b>ЛЕЧО КОНСЕРВИРОВАННОЕ</b>		<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>11,6</b>
ЛЕЧО КОНСЕРВИРОВАННОЕ	30	30				
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>		<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>4,3</b>	<b>12,4</b>	<b>106,7</b>
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЦИКОРИЙ	5,6	5,6				
САХАР ПЕСОК	10	10				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>8,7</b>	<b>19,7</b>	<b>170,0</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40				
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>4,4</b>	<b>33,5</b>	<b>187,7</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>106,6</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45				
		<b>590</b>	<b>25,3</b>	<b>29,8</b>	<b>142,9</b>	<b>941,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК 0,2</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>89,2</b>
Сок 0,2	200	200				
		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>89,2</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ</b>		<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>4,4</b>	<b>9,2</b>	<b>82,1</b>
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	47,5	33,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	25,8	16,8				
КАРТОФЕЛЬ	65,83	39,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2				
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b>		<b>250</b>	<b>3,1</b>	<b>2,4</b>	<b>26,3</b>	<b>139,1</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5				
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	48,6	34,99				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1				

КАРТОФЕЛЬ	69	41,4				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8,8	8,8				
МОРКОВЬ	17,2	12,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,3	14,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	218,5	218,5				
<b>ПТИЦА ТУШЕНАЯ</b>		<b>120</b>	<b>14,0</b>	<b>5,7</b>	<b>15,1</b>	<b>186,5</b>
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,5	8,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,6	4,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,1	28,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
Мясо птицы (голень)	204,4	190,09				
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)</b>		<b>180</b>	<b>2,9</b>	<b>5,0</b>	<b>15,3</b>	<b>118,4</b>
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3	2,9				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
КАРТОФЕЛЬ	110	66				
МОРКОВЬ	16,53	12,4				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	19,7	12,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8				
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>15,3</b>	<b>63,7</b>
БРУСНИКА	20,41	20				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186				
САХАР ПЕСОК	8	8				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>80</b>	<b>5,3</b>	<b>0,7</b>	<b>33,9</b>	<b>163,2</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80				
		<b>930</b>	<b>26,8</b>	<b>18,2</b>	<b>115,1</b>	<b>753,0</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ВАТРУШКА С БРУСНИКОЙ</b>		<b>60</b>	<b>5,2</b>	<b>5,1</b>	<b>34,4</b>	<b>206,4</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39	39				
САХАР ПЕСОК	6	6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1,61				
ДРОЖЖИ	0,4	0,4				
БРУСНИКА	27,4	26,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>8,3</b>	<b>35,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	8	8				
ЛИМОН	8	4,8				
<b>ГРУША</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47,0</b>
ГРУША	111,11	100				
		<b>360</b>	<b>5,8</b>	<b>5,4</b>	<b>53,0</b>	<b>288,4</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,6</b>	<b>14,0</b>
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	101	100				
<b>АЗУ</b>		<b>225</b>	<b>14,3</b>	<b>7,7</b>	<b>36,8</b>	<b>278,2</b>
ЧЕСНОК	1,8	1,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7				
П/Ф КР/КУС. ОЛЕНИНА ЛОП.ЧАСТЬ	61,4	52,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7				



ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27	22,6				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5				
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	34,4	24,1				
КАРТОФЕЛЬ	315	189				
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>		<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>37,5</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>5,8</b>	<b>23,2</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	30	30				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>70</b>	<b>5,3</b>	<b>0,4</b>	<b>35,1</b>	<b>165,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40				
		<b>640</b>	<b>23,2</b>	<b>12,9</b>	<b>97,4</b>	<b>600,3</b>
<b>Ужин 2</b>						
<b>ЙОГУРТ</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>9,0</b>	<b>113,0</b>
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
<b>ГРУША</b>		<b>85</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,8</b>	<b>40,0</b>
ГРУША	94,4	85				
		<b>285</b>	<b>5,9</b>	<b>5,3</b>	<b>17,8</b>	<b>153,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3005</b>	<b>87,2</b>	<b>71,9</b>	<b>448,8</b>	<b>2 824,9</b>

## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>		<b>250</b>	<b>16,0</b>	<b>32,3</b>	<b>5,3</b>	<b>394,7</b>
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,78 шт.	112,1				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5				
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>		<b>60</b>	<b>4,1</b>	<b>8,8</b>	<b>24,6</b>	<b>193,8</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>7,2</b>	<b>29,5</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	7	7				
<b>КЕКС БИСКВИТНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,4</b>	<b>6,6</b>	<b>17,4</b>	<b>131,0</b>
КЕКС БИСКВИТНЫЙ	40	40				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>45</b>	<b>3,5</b>	<b>0,3</b>	<b>22,7</b>	<b>106,7</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45				
		<b>595</b>	<b>26,2</b>	<b>48,0</b>	<b>77,2</b>	<b>855,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК 0,2</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>85,0</b>
Сок 0,2	200	200				
		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>85,0</b>
<b>Обед</b>						
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b>		<b>250</b>	<b>7,0</b>	<b>7,3</b>	<b>15,1</b>	<b>154,7</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
ФАРШ ОЛЕНИЙ	25	22,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		4				
КАРТОФЕЛЬ	75,83	45,5				
МОРКОВЬ	21,33	16				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5				

<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>		<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,8</b>	<b>24,2</b>
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	105,8	100,3				
<b>ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ</b>		<b>100</b>	<b>7,3</b>	<b>7,9</b>	<b>3,4</b>	<b>113,3</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6				
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,2	10,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,4	4,4				
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	106,8	99,3				
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>		<b>180</b>	<b>6,6</b>	<b>4,9</b>	<b>29,8</b>	<b>189,5</b>
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	54,2	53,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83,3	83,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4				
<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>		<b>200</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>18,2</b>	<b>79,5</b>
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	25	25				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>80</b>	<b>6,8</b>	<b>2,6</b>	<b>38,6</b>	<b>207,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20				
		<b>930</b>	<b>31,7</b>	<b>23,1</b>	<b>118,9</b>	<b>815,6</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА С СЫРОМ</b>		<b>60</b>	<b>8,7</b>	<b>8,3</b>	<b>29,4</b>	<b>227,5</b>
СЫР РОССИЙСКИЙ	18	16,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39	39				
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
ДРОЖЖИ	0,2	0,2				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>7,2</b>	<b>29,5</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	7	7				
<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
ЯБЛОКИ	113,6	100				
		<b>360</b>	<b>9,3</b>	<b>8,7</b>	<b>46,4</b>	<b>304,0</b>
<b>Ужин</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ</b>		<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>4,3</b>	<b>8,1</b>	<b>76,2</b>
СВЕКЛА	126,67	95				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
<b>ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ</b>	<b>70</b>	<b>30</b>	<b>6,8</b>	<b>7,0</b>	<b>5,9</b>	<b>131,1</b>
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,9	0,9				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,7	17,7				
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,3	5,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
ФАРШ ОЛЕНИЙ	32,8	29,6				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		6,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3				
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		<b>180</b>	<b>3,6</b>	<b>5,0</b>	<b>26,0</b>	<b>178,4</b>

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28,8	28,8				
КАРТОФЕЛЬ	252	151,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,2	8,2				
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>		<b>45</b>	<b>3,2</b>	<b>4,4</b>	<b>21,0</b>	<b>136,2</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		41,7				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>70</b>	<b>5,4</b>	<b>0,5</b>	<b>35,1</b>	<b>165,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>8,3</b>	<b>35,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
САХАР ПЕСОК	8	8				
ЛИМОН	5	5				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40				
		<b>735</b>	<b>23,3</b>	<b>21,6</b>	<b>121,4</b>	<b>804,3</b>
<b>Ужин 2</b>						
<b>СНЕЖОК</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>5,0</b>	<b>22,0</b>	<b>154,0</b>
СНЕЖОК 2,5%	200	200				
<b>БАНАН</b>		<b>85</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>10,9</b>	<b>62,6</b>
БАНАН	85	85				
		<b>285</b>	<b>6,0</b>	<b>5,3</b>	<b>32,9</b>	<b>216,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3105</b>	<b>96,7</b>	<b>107,0</b>	<b>419,4</b>	<b>3 081,2</b>

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>		<b>250</b>	<b>19,3</b>	<b>14,1</b>	<b>19,5</b>	<b>287,3</b>
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	33,4	33,4				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18,9	18,9				
ИЗЮМ	10	10				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	200	200				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
КРУПА МАННАЯ	15	15				
САХАР ПЕСОК	8,9	8,9				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		13,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9				
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>		<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>1,4</b>	<b>8,6</b>	<b>52,9</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
САХАР ПЕСОК	7	7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	246	246				
<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>		<b>45</b>	<b>3,2</b>	<b>4,5</b>	<b>19,7</b>	<b>132,6</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>	<b>30,1</b>	<b>142,1</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60				
		<b>555</b>	<b>28,6</b>	<b>20,4</b>	<b>77,9</b>	<b>614,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,0</b>
Сок 1 л	200	200				
		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,0</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ОГУРЦОМ</b>		<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>5,0</b>	<b>4,9</b>	<b>72,3</b>
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50	49,5				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	33,3	21,7				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				

<b>УХА</b>		<b>250</b>	<b>9,9</b>	<b>6,8</b>	<b>13,6</b>	<b>164,0</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3				
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	171,9	137,5				
КАРТОФЕЛЬ	125	75				
МОРКОВЬ	15,07	11,3				

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8				
<b>КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ"</b>		<b>90</b>	<b>10,9</b>	<b>8,1</b>	<b>7,6</b>	<b>154,5</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		14,3				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18	18				
ФАРШ ОЛЕНИЙ	63	56,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,5	11,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		3,62				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5				
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b>		<b>230</b>	<b>5,1</b>	<b>8,1</b>	<b>53,7</b>	<b>319,1</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	81,3	81,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67,4	67,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,7	7,7				
<b>СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>0,7</b>	<b>2,1</b>	<b>3,6</b>	<b>35,8</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4				
МОРКОВЬ	18	13,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2				
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>9,6</b>	<b>41,3</b>
ЯБЛОКИ	45	39,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172				
САХАР ПЕСОК	6	6				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>80</b>	<b>5,3</b>	<b>0,7</b>	<b>33,9</b>	<b>163,2</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80				
		<b>980</b>	<b>34,0</b>	<b>31,0</b>	<b>126,9</b>	<b>950,2</b>
<b>Полдник</b>						
<b>СУШКА</b>		<b>50</b>	<b>5,5</b>	<b>0,7</b>	<b>34,4</b>	<b>165,5</b>
СУШКИ ПРОСТЫЕ	50	50				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>7,2</b>	<b>29,5</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	7	7				
<b>ЯБЛОКО</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,6</b>	<b>41,4</b>
ЯБЛОКИ	100	88				
		<b>350</b>	<b>6,1</b>	<b>1,1</b>	<b>50,2</b>	<b>236,4</b>
<b>Ужин</b>						
<b>САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ</b>		<b>100</b>	<b>2,4</b>	<b>6,3</b>	<b>7,8</b>	<b>97,5</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,1				
КАРТОФЕЛЬ	41,67	25				
МОРКОВЬ	29,33	22				
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	57,1	40				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	15,1	9,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
<b>РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ</b>		<b>120</b>	<b>15,6</b>	<b>3,1</b>	<b>3,5</b>	<b>103,9</b>
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,7	9,7				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,6	6,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,3	56,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				

РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	150	120				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6				
СЫР РОССИЙСКИЙ	5	4,6				
<b>РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>		<b>190</b>	<b>4,6</b>	<b>4,0</b>	<b>48,7</b>	<b>249,5</b>
КРУПА РИСОВАЯ	68,4	67,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2				
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>5,8</b>	<b>23,2</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	30	30				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>80</b>	<b>6,1</b>	<b>0,5</b>	<b>40,1</b>	<b>189,5</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		80				
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>8,3</b>	<b>0,1</b>	<b>75,0</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40				
		<b>740</b>	<b>31,5</b>	<b>22,6</b>	<b>123,0</b>	<b>820,2</b>
<b>Ужин 2</b>						
<b>ЯБЛОКО</b>		<b>85</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,3</b>	<b>35,2</b>
ЯБЛОКИ	85	74,8				
<b>БИФИЛАЙФ</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>5,0</b>	<b>22,0</b>	<b>154,0</b>
БИФИЛАЙФ 2,5%	200	200				
		<b>285</b>	<b>5,5</b>	<b>5,3</b>	<b>29,3</b>	<b>189,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3110</b>	<b>106,7</b>	<b>80,6</b>	<b>427,5</b>	<b>2 902,9</b>

## ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ</b>		<b>250</b>	<b>7,3</b>	<b>9,3</b>	<b>28,5</b>	<b>227,9</b>
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	25	24,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3				
САХАР ПЕСОК	5	5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>		<b>30</b>	<b>1,3</b>	<b>4,5</b>	<b>13,3</b>	<b>83,7</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25				
<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b>		<b>40</b>	<b>5,0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,3</b>	<b>61,3</b>
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25				
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>		<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>5,0</b>	<b>17,0</b>	<b>131,8</b>
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЦИКОРИЙ	5,6	5,6				
САХАР ПЕСОК	10	10				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
<b>ВАФЛИ</b>		<b>35</b>	<b>1,0</b>	<b>1,2</b>	<b>27,1</b>	<b>123,9</b>
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	35	35				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>25,2</b>	<b>118,5</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50				
		<b>605</b>	<b>20,6</b>	<b>24,8</b>	<b>111,4</b>	<b>747,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>89,2</b>
Сок 1 л	200	200				
		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>89,2</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ</b>		<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>64,0</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30	29,7				

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,3	15,3				
САЛАТ	50	40				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	20	19,8				
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬЙ СЛАДКИЙ	33,3	25				
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ</b>		<b>250</b>	<b>2,1</b>	<b>6,1</b>	<b>7,3</b>	<b>92,0</b>



ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,9	3,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
МЯСО ОЛЕНИНА 1 СОРТ	23,9	17,9				
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,1	11,1				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	57,3	45,8				
КАРТОФЕЛЬ	66,83	40,1				
МОРКОВЬ	20,4	15,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,1	16				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190,9	190,9				
<b>РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ</b>		<b>120</b>	<b>14,6</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>	<b>103,2</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	165,1	132				
<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>		<b>180</b>	<b>3,7</b>	<b>6,5</b>	<b>30,0</b>	<b>193,4</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
КАРТОФЕЛЬ	315	189				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,2	7,2				
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>8,5</b>	<b>36,5</b>
БРУСНИКА	20,63	20,22				
САХАР ПЕСОК	8	8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>80</b>	<b>5,3</b>	<b>0,7</b>	<b>33,9</b>	<b>163,2</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>80</b>	<b>6,1</b>	<b>0,5</b>	<b>40,1</b>	<b>189,5</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		80				
		<b>1010</b>	<b>33,5</b>	<b>21,0</b>	<b>127,6</b>	<b>841,8</b>
<b>Полдник</b>						
<b>МАНДАРИН</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38,0</b>
МАНДАРИН	135	99,9				
<b>ТВОРОЖНАЯ МАССА</b>		<b>100</b>	<b>13,7</b>	<b>8,0</b>	<b>12,6</b>	<b>177,0</b>
ТВОРОЖНАЯ МАССА 8%	100	100				
		<b>200</b>	<b>14,5</b>	<b>8,2</b>	<b>20,1</b>	<b>215,0</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>		<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,8</b>	<b>24,1</b>
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	105,8	100,3				
<b>ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ</b>		<b>90</b>	<b>11,7</b>	<b>8,7</b>	<b>4,4</b>	<b>141,8</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ФАРШ ОЛЕНИЙ	63	54				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		7,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,9	9,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,5	11,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,62				
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)</b>		<b>180</b>	<b>2,7</b>	<b>4,2</b>	<b>15,1</b>	<b>109,7</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
КАРТОФЕЛЬ	110	66				
МОРКОВЬ	16,53	12,4				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	19,7	12,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8				
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>		<b>48</b>	<b>2,0</b>	<b>7,2</b>	<b>21,3</b>	<b>133,9</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8				

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		40				
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ №364</b>		<b>30</b>	<b>0,5</b>	<b>3,0</b>	<b>2,7</b>	<b>39,4</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,8	2,8				
МОРКОВЬ	3	2,25				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,005	0,005				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>7,2</b>	<b>29,5</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	7	7				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>80</b>	<b>6,1</b>	<b>0,5</b>	<b>40,1</b>	<b>189,5</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		80				
		<b>768</b>	<b>27,0</b>	<b>24,2</b>	<b>111,6</b>	<b>749,5</b>
<b>Ужин 2</b>						
<b>СНЕЖОК</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>5,0</b>	<b>22,0</b>	<b>154,0</b>
СНЕЖОК 2,5%	200	200				
		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>5,0</b>	<b>22,0</b>	<b>154,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2983</b>	<b>101,0</b>	<b>83,5</b>	<b>415,3</b>	<b>2 796,6</b>

## ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>		<b>250</b>	<b>6,0</b>	<b>10,3</b>	<b>36,6</b>	<b>275,1</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3				
КРУПА МАННАЯ	31,3	31,3				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,3	7,3				
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>		<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>4,3</b>	<b>12,4</b>	<b>106,7</b>
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЦИКОРИЙ	5,6	5,6				
САХАР ПЕСОК	10	10				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>		<b>50</b>	<b>5,8</b>	<b>11,2</b>	<b>9,6</b>	<b>169,0</b>
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	18,18				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20				
<b>КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ</b>		<b>50</b>	<b>2,0</b>	<b>15,5</b>	<b>29,5</b>	<b>265,0</b>
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	50	50				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>25,2</b>	<b>118,5</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50				
		<b>600</b>	<b>19,8</b>	<b>41,6</b>	<b>113,3</b>	<b>934,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК 0,2</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>89,2</b>
Сок 0,2	200	200				
		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>89,2</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ВИТАМИННЫЙ</b>		<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>8,2</b>	<b>11,5</b>	<b>125,7</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50				
ЯБЛОКИ	24,7	21,7				
МОРКОВЬ	21,33	16				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,3	8,3				
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
<b>СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ</b>		<b>250</b>	<b>5,9</b>	<b>8,1</b>	<b>15,6</b>	<b>159,2</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				

МЯСО ОЛЕНИНА 1 СОРТ	25	18,8				
КАРТОФЕЛЬ	75,83	45,5				
ПШЕНО	10,1	10				
МОРКОВЬ	15,07	11,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1				

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,3	6,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220				
<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b>		<b>220</b>	<b>17,4</b>	<b>15,1</b>	<b>30,0</b>	<b>334,3</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,8	8,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
ЧЕСНОК	0,9	0,8				
Мясо птицы (бедро)	168,1	133,1				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,8	13,3				
МОРКОВЬ	17,33	13				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,9	2,9				
КРУПА РИСОВАЯ	52,8	52,2				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>80</b>	<b>5,3</b>	<b>0,7</b>	<b>33,9</b>	<b>163,2</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80				
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>5,8</b>	<b>23,2</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	30	30				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203				
		<b>870</b>	<b>31,3</b>	<b>32,2</b>	<b>106,8</b>	<b>853,0</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"</b>		<b>60</b>	<b>2,6</b>	<b>4,2</b>	<b>22,1</b>	<b>136,9</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39	39				
ДРОЖЖИ	0,3	0,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
САХАР ПЕСОК	3	3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61				
ИЗЮМ	3,6	3,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,2	17,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>7,2</b>	<b>29,5</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	7	7				
<b>ГРУША</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,0</b>	<b>45,6</b>
ГРУША	111,1	100				
		<b>360</b>	<b>3,2</b>	<b>4,5</b>	<b>39,3</b>	<b>212,0</b>
<b>Ужин</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ</b>		<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>4,5</b>	<b>79,3</b>
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	154,3	108				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7				
<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ</b>		<b>200</b>	<b>10,1</b>	<b>12,5</b>	<b>26,2</b>	<b>292,2</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
ФАРШ ОЛЕНИЙ	88,89	80				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5				
КАРТОФЕЛЬ	266,67	160				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>		<b>45</b>	<b>3,1</b>	<b>4,4</b>	<b>20,1</b>	<b>132,1</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40				
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ №364</b>		<b>30</b>	<b>0,7</b>	<b>3,0</b>	<b>4,1</b>	<b>45,9</b>

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8				
МОРКОВЬ	3,2	2,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,5				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,005	0,005				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>27,8</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	7	7				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>70</b>	<b>5,3</b>	<b>0,4</b>	<b>35,1</b>	<b>165,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40				
		<b>685</b>	<b>22,2</b>	<b>27,4</b>	<b>113,9</b>	<b>824,7</b>
<b>Ужин 2</b>						
<b>ГРУША</b>		<b>85</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,5</b>	<b>38,8</b>
ГРУША	94,4	85				
<b>ЙОГУРТ</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>9,0</b>	<b>113,0</b>
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
		<b>285</b>	<b>5,9</b>	<b>5,3</b>	<b>17,5</b>	<b>151,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3000</b>	<b>82,6</b>	<b>111,3</b>	<b>413,4</b>	<b>3 065,0</b>

## ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ОМЛЕТ С СЫРОМ</b>		<b>250</b>	<b>23,1</b>	<b>35,9</b>	<b>3,3</b>	<b>430,8</b>
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,78 шт.	111,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	103,3	103,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1				
СЫР РОССИЙСКИЙ	33	30				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,9	7,9				
<b>ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК</b>		<b>50</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>20,0</b>
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	77	50				
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>		<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>1,4</b>	<b>8,6</b>	<b>52,9</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
САХАР ПЕСОК	7	7				
<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>		<b>50</b>	<b>2,1</b>	<b>7,5</b>	<b>22,2</b>	<b>139,5</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10				
БАТОН ПРОСТОЙ		41,7				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>25,2</b>	<b>118,5</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50				
		<b>600</b>	<b>32,1</b>	<b>45,2</b>	<b>62,6</b>	<b>761,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК 0,2</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>89,2</b>
Сок 0,2	200	200				
		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>89,2</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ</b>		<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>8,2</b>	<b>10,6</b>	<b>122,9</b>
СВЕКЛА	165,33	124				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,3	8,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ</b>		<b>250</b>	<b>6,0</b>	<b>9,2</b>	<b>12,5</b>	<b>164,1</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8				
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5				
МЯСО ОЛЕНИНА I СОРТ	23,9	17,9				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,9	3,9				

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48				
КАРТОФЕЛЬ	72,33	43,4				
МОРКОВЬ	20,4	15,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,1	16				

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190,9	190,9				
<b>ГУЛЯШ ИЗ ОЛЕНИНЫ</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>13,1</b>	<b>4,4</b>	<b>5,2</b>	<b>112,5</b>
МОРКОВЬ	15	11,25				
П/Ф КР/КУС. ОЛЕНИНА ЛОП.ЧАСТЬ	70,4	59,84				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2				
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>		<b>180</b>	<b>7,9</b>	<b>5,9</b>	<b>35,7</b>	<b>227,2</b>
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	65	64,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8				
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>5,8</b>	<b>23,2</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	30	30				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>80</b>	<b>5,3</b>	<b>0,7</b>	<b>33,9</b>	<b>163,2</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80				
		<b>910</b>	<b>34,1</b>	<b>28,4</b>	<b>103,7</b>	<b>813,1</b>
<b>Полдник</b>						
<b>СУШКА</b>		<b>50</b>	<b>5,5</b>	<b>0,7</b>	<b>34,4</b>	<b>165,5</b>
СУШКИ ПРОСТЫЕ	50	50				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>7,2</b>	<b>29,5</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	7	7				
<b>АПЕЛЬСИН</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43,0</b>
АПЕЛЬСИН	100	100				
		<b>350</b>	<b>6,6</b>	<b>0,9</b>	<b>49,7</b>	<b>238,0</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>		<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>2,7</b>	<b>2,3</b>	<b>35,7</b>
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	31,6	30				
<b>КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ"</b>		<b>100</b>	<b>10,9</b>	<b>9,0</b>	<b>8,4</b>	<b>171,7</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		15,9				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
ФАРШ ОЛЕНИЙ	80	72				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2				
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		<b>180</b>	<b>3,3</b>	<b>5,2</b>	<b>21,3</b>	<b>145,7</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
КАРТОФЕЛЬ	210	126				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28,8	28,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8				
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>		<b>45</b>	<b>3,1</b>	<b>4,4</b>	<b>20,1</b>	<b>132,1</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		40				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>8,3</b>	<b>35,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146				

САХАР ПЕСОК	8	8				
ЛИМОН	8	4,8				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>70</b>	<b>5,3</b>	<b>0,4</b>	<b>35,1</b>	<b>165,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40				
		<b>665</b>	<b>26,1</b>	<b>22,1</b>	<b>112,5</b>	<b>767,6</b>
<b>Ужин 2</b>						
<b>БИФИЛАЙФ</b>		<b>200</b>				
БИФИЛАЙФ 2,5%	200	200				
<b>ЯБЛОКО</b>		<b>85</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>40,0</b>
ЯБЛОКИ	85	85				
		<b>285</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>40,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3010</b>	<b>99,4</b>	<b>97,2</b>	<b>359,4</b>	<b>2 709,6</b>

## ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>		<b>250</b>	<b>19,3</b>	<b>14,0</b>	<b>19,5</b>	<b>287,2</b>
ИЗЮМ	8,4	8,4				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	33,4	33,4				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20,9	20,9				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	208,4	208,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
КРУПА МАННАЯ	16,6	16,6				
САХАР ПЕСОК	8,9	8,9				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,36 шт.	14,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1				
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>		<b>50</b>	<b>2,1</b>	<b>7,5</b>	<b>22,2</b>	<b>139,3</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,3	8,3				
БАТОН ПРОСТОЙ		41,7				
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>4,9</b>	<b>37,2</b>	<b>208,5</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>		<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>1,4</b>	<b>8,6</b>	<b>52,9</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
САХАР ПЕСОК	10	10				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>25,2</b>	<b>118,5</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50				
		<b>600</b>	<b>30,5</b>	<b>28,1</b>	<b>112,7</b>	<b>806,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК 0,2</b>		<b>200</b>			<b>20,4</b>	<b>81,5</b>
Сок 0,2	200	200				
		<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,4</b>	<b>81,5</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>6,8</b>	<b>2,4</b>	<b>73,5</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	96	95				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7				
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,9</b>	<b>21,0</b>	<b>111,2</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	48	34,56				
КАРТОФЕЛЬ	94,83	56,9				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10				



МОРКОВЬ	15,07	11,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190				
<b>РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ</b>		<b>120</b>	<b>15,6</b>	<b>3,1</b>	<b>3,5</b>	<b>103,9</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	34,1	34,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	135	108				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		16,1				
<b>ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		<b>180</b>	<b>3,6</b>	<b>5,0</b>	<b>26,0</b>	<b>178,4</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28,8	28,8				
КАРТОФЕЛЬ	252	151,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,2	8,2				
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>10,6</b>	<b>45,3</b>
ЯБЛОКИ	45,45	40				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172				
САХАР ПЕСОК	7	7				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,1</b>	<b>71,1</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>80</b>	<b>5,3</b>	<b>0,7</b>	<b>33,9</b>	<b>163,2</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80				
		<b>960</b>	<b>30,3</b>	<b>17,9</b>	<b>112,5</b>	<b>746,6</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ВАТРУШКА С БРУСНИКОЙ</b>		<b>60</b>	<b>5,2</b>	<b>3,6</b>	<b>31,0</b>	<b>179,4</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9				
БРУСНИКА	28	27,4				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39	39				
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1,61				
ДРОЖЖИ	0,3	0,3				
<b>БАНАН</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>
БАНАН	121,5	100				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>7,2</b>	<b>29,5</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	7	7				
		<b>360</b>	<b>6,9</b>	<b>4,1</b>	<b>59,2</b>	<b>304,9</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>		<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,8</b>	<b>24,2</b>
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	105,8	100,7				
<b>БЕФСТРОГАНОВ</b>		<b>100</b>	<b>14,7</b>	<b>7,0</b>	<b>3,3</b>	<b>141,1</b>
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,6	12,6				
П/Ф КР/КУС. ОЛЕНИНА ЛОП.ЧАСТЬ	80	68				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7				
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>		<b>180</b>	<b>2,2</b>	<b>4,1</b>	<b>15,7</b>	<b>136,5</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	258	206,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8				
МОРКОВЬ	5,73	4,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,3	8,6				

ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,2	5,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7				
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02				
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>		<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>37,5</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>		<b>6,7</b>	<b>27,6</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,2	0,2				
САХАР ПЕСОК	8	8				
ЛИМОН	8	4,8				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>90</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>	<b>45,2</b>	<b>213,1</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		90				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40				
		<b>715</b>	<b>28,0</b>	<b>16,5</b>	<b>91,8</b>	<b>661,6</b>
<b>Ужин 2</b>						
<b>БАНАН</b>		<b>85</b>	<b>1,3</b>	<b>0,4</b>	<b>17,9</b>	<b>81,6</b>
БАНАН	103,3	85				
<b>СНЕЖОК</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>5,0</b>	<b>22,0</b>	<b>154,0</b>
СНЕЖОК 2,5%	200	200				
		<b>285</b>	<b>6,5</b>	<b>5,4</b>	<b>39,9</b>	<b>235,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3120</b>	<b>102,2</b>	<b>72,0</b>	<b>436,5</b>	<b>2 836,6</b>

## ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША "ДРУЖБА"</b>		<b>250</b>	<b>4,9</b>	<b>6,9</b>	<b>24,6</b>	<b>179,9</b>
КРУПА РИСОВАЯ	12,5	12,5				
ПШЕНО	12,5	12,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210	210				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,3	7,3				
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>25,2</b>	<b>118,5</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50				
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		<b>200</b>	<b>2,6</b>	<b>4,3</b>	<b>12,4</b>	<b>106,7</b>
КАКАО-ПОРОШОК	6	6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40				
САХАР ПЕСОК	7	7				
<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>		<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>8,6</b>	<b>14,8</b>	<b>146,2</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10				
БАТОН ПРОСТОЙ		30				
<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b>		<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63,0</b>
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25				
		<b>580</b>	<b>18,9</b>	<b>24,7</b>	<b>77,3</b>	<b>614,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>89,2</b>
Сок 1 л	200	200				
		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>89,2</b>
<b>Обед</b>						
<b>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ</b>		<b>100</b>			<b>3,0</b>	<b>12,0</b>
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	142,8	100				
<b>БОРЩ С МЯСОМ</b>		<b>250</b>	<b>5,9</b>	<b>8,4</b>	<b>11,2</b>	<b>150,4</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
МЯСО ОЛЕНИНА I СОРТ	25	18,8				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5				
СВЕКЛА	50	37,5				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20				

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6				
МОРКОВЬ	15,07	11,3				
КАРТОФЕЛЬ	40	24				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,8	2,3				

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175				
<b>КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ</b>		<b>120</b>	<b>8,5</b>	<b>1,7</b>	<b>4,4</b>	<b>132,4</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18	18				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8				
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	187,5	150				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		12				
<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>		<b>180</b>	<b>3,0</b>	<b>7,3</b>	<b>28,7</b>	<b>192,7</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
КАРТОФЕЛЬ	300	180				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6				
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ №364</b>		<b>50</b>	<b>0,7</b>	<b>3,0</b>	<b>4,1</b>	<b>45,9</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8				
МОРКОВЬ	3	2,25				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>		<b>200</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>18,2</b>	<b>79,5</b>
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	25	25				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>80</b>	<b>5,3</b>	<b>0,7</b>	<b>33,9</b>	<b>163,2</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80				
		<b>980</b>	<b>24,7</b>	<b>21,2</b>	<b>103,5</b>	<b>776,1</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БАРАНКА МОЛОЧНАЯ</b>		<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>3,4</b>	<b>33,8</b>	<b>177,5</b>
БАРАНКА МОЛОЧНАЯ	50	50				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>7,2</b>	<b>29,5</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	7	7				
<b>АПЕЛЬСИН</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43,0</b>
АПЕЛЬСИН	100	100				
		<b>350</b>	<b>5,6</b>	<b>3,6</b>	<b>49,1</b>	<b>250,0</b>
<b>Ужин</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>6,5</b>	<b>1,8</b>	<b>69,1</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
САЛАТ	33,8	27				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	22,5	22,3				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	18,8	18,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,6	6,6				
<b>ПТИЦА ТУШЕНАЯ</b>		<b>120</b>	<b>12,6</b>	<b>5,2</b>	<b>13,6</b>	<b>168,3</b>
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,2	6,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,1	28,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
Мясо птицы (голень)	204,4	190,1				
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)</b>		<b>180</b>	<b>2,7</b>	<b>3,2</b>	<b>15,1</b>	<b>101,0</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
КАРТОФЕЛЬ	110	66				
МОРКОВЬ	16,53	12,4				

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	19,7	12,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>8,3</b>	<b>35,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146				
САХАР ПЕСОК	8	8				
ЛИМОН	8	4,8				
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>		<b>48</b>	<b>3,1</b>	<b>6,9</b>	<b>20,1</b>	<b>154,6</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		40				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С</b>		<b>70</b>	<b>5,3</b>	<b>0,4</b>	<b>35,1</b>	<b>165,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40				
		<b>758</b>	<b>27,4</b>	<b>22,6</b>	<b>111,0</b>	<b>775,4</b>
<b>Ужин 2</b>						
<b>ЙОГУРТ</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>9,0</b>	<b>113,0</b>
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
<b>АПЕЛЬСИН</b>		<b>85</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>6,9</b>	<b>36,6</b>
АПЕЛЬСИН	85	85				
		<b>285</b>	<b>6,4</b>	<b>5,2</b>	<b>15,9</b>	<b>149,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3153</b>	<b>83,2</b>	<b>77,6</b>	<b>379,4</b>	<b>2 654,6</b>

	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Отклонение от нормы согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 по химическому составу в пределах +/- 5%
1 день	3 090,0	96,1	87,5	385,5	2 839,0	
2 день	2 998,0	95,2	98,6	394,7	2 928,4	
3 день	2 955,0	98,0	106,5	371,4	2 854,2	
4 день	2 955,0	95,1	97,4	382,0	2 844,6	
5 день	3 020,0	95,7	78,3	364,6	2 578,5	
6 день	3 065,0	80,0	76,9	403,4	2 741,6	
7 день	3 005,0	87,2	71,9	448,8	2 824,9	
8 день	3 105,0	96,7	107,0	419,4	3 081,2	
9 день	3 110,0	106,7	80,6	427,5	2 902,9	
10 день	2 983,0	101,0	83,5	415,3	2 796,6	
11 день	3 000,0	82,6	111,3	413,4	3 065,0	
12 день	3 010,0	99,4	97,2	359,4	2 709,6	
13 день	3 120,0	102,2	72,0	436,5	2 836,6	
14 день	3 153,0	83,2	77,6	379,4	2 654,6	
<b>Всего за 10 дней</b>	42 569,0	1 319,1	1 246,3	5 601,3	39 657,7	
<b>Среднее за 1 день</b>	3040,64	94,22	89,02	400,09	2832,69	
<b>Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20</b>	2700	90	92	383	2720	
<b>% выполнения</b>	112,6	104,7	96,8	104,5	104,1	