№ рец.	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	A	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	1 ДЕНЬ - вторник													
	ЗАВТРАК													
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая:	160	5,89	11,44	25,74	230,25	0,16	0,88	0,054	0,56	115,17	173,48	45,5	1,29
	геркулес	20												
	молоко	100												
	вода	100												
	сахар	5												
	масло сливочное	10												
376	**Чай с сахаром:**	200												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
3	**Бутерброд с сыром :**	**50**	**7,01**	**6,2**	**14,49**	**141,7**	**0,04**	**52**	**0,14**	**0,49**	**182,9**	**16,9**	**126,1**	**0,53**
	сыр российский	20	4,64	5,9		71,66	0,01	52	0,14	0,1	176	7	100	0,2
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
	ИТОГО:		14,03	18,16	65,43	481	0,24	59	0,64	0,47	287,64	10,85	98,8	2,43
	ОБЕД													
104	**Суп картофельный с мясными**	250												
	фрикадельками:													
	картофель	120												
	морковь	12												
	лук репчатый	12												
	томатное пюре	3												
	масло растительное	3												
	бульон костный	150												
	фрикадельки из говядины:	35	2,6	3,34	18,5	127,2	0,144		13,29	1,53	35,6	35,6	86,7	1,38
	говядина 1 категория	40												
	лук репчатый	10												
	вода	3												
	яйцо	2												
226	**Рыба тушеная:**	100												
	лимонелла	70												
	морковь	4												
	лук репчатый	4												

	петрушка	2												
	масло сливочное	5	18,7	7,8	0,9	148	0,06	47,8	0,68	1,22	55,7	25,6	118,6	0,64
304	**Рис отварной:**	180												
	крупа рис	50												
	масло сливочное	5	4,41	6,5	44,01	251,64	0,03			0,36	1,6	19,6	82,1	0,6
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048		5,88	0,12	20,14	16,8	36	0,6
349	**Компот из сухофруктов:**	200												
	сухофрукты	20												
	сахар	10												
	кислота лимонная	0,2												
	вода	150	0,7	0,09	32	132,8	0,016		0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО:		29,63	18,24	121,25	828,79	0,348	47,8	20,55	4,18	157,04	168,3	369,3	5,47
	ПОЛДНИК													
376	**Какао с молоком:**	200												
	какао-порошок	4												
	молоко	100												
	вода	110												
	сахар	15	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	24,4	1,6		152,2	21,3	124,6	0,5
11Р	**ПЕЧЕНЬЕ**	40	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2	3,6		5,2
	ИТОГО:		6,44	9,86	39,6	267,2	0,1	24,4	4,18		157,4	24,9	124,6	5,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**61,56**	**59,4**	**208,78**	**1576,99**	**0,783**	**131,2**	**25,37**	**4,65**	**692,01**	**200,45**	**592,7**	**10,725**
	2 ДЕНЬ - СРЕДА													
	ЗАВТРАК													
204	**Макароны отварные с сыром:**	150												
	макароны	50												
	масло сливочное	5												
	сыр российский	20	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	115,2	0,22	1,1	295,2	20,3	202,1	1,23
379	**Кофейный напиток с молоком:**	200												
	кофейный напиток	5												
	вода	120												
	сахар	15												
	молоко	50	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	20	13		125,8	14	90	0,134
	Печенье Юбилейное	40	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2	3,6		5,2
	ИТОГО:		**19,04**	**24,96**	**72**	**583,6**	**0,164**	**135,2**	**13,22**	**1,1**	**426,2**	**37,9**	**292,1**	**6,564**

	ОБЕД													
46	**Салат из квашеной капусты:**	60												
	капуста квашеная	55												
	масло растительное	5	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033		16,9	15,4	33,5	16	29,35	0,98
96	Суп рассольник со сметаной:	250												
	сметана	5												
	картофель	75												
	крупа перловая	5												
	морковь	10												
	лук репчатый	5												
	огурцы соленые	15												
	масло растительное	5												
	вода	200	2,4	6,1	14,4	128,7	0,1		10,1	2,82	34,98	29	68,1	1,11
302	**Каша рассыпчатая гречневая:**	180												
	крупа гречневая	50												
	сахар	5												
	масло сливочное	0,05												
	вода	120	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	135,8	204,2	4,6
633	**Печень тушеная:**	80												
	печень говяжья	50												
	лук репчатый	10												
	морковь	10												
	масло растительное	5	17,11	12,94	4,48	194,63	0,171		8,46		15,66			6,85
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	0,2	16	9	11	2,2
360	**КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННI**	200												
	ягода	20												
	сахар	20												
	вода	170		0,18	24,84	102,9	0,02		59,4	0,2	23,4	17	23,4	60,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО:		**31,48**	**29,16**	**127,82**	**897,08**	**0,636**		**45,58**	**19,47**	**140,44**	**246,4**	**332,75**	**17,61**
	ПОЛДНИК													
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,022		4	0,2	14	8	14	2,8
	Пряник	55	3,3	4,4	37,95	204,6	0,044				4,95		22,5	
	ИТОГО:		4,3	4,4	58,15	289,4	0,066		4	0,2	18,95	8	36,55	2,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**54,82**	**58,52**	**257,97**	**1770,08**	**0,866**	**135,2**	**62,8**	**20,77**	**585,59**	**292,3**	**661,4**	**26,97**

	3 ДЕНЬ - четверг													
	ЗАВТРАК													
171	**Каша жидкая молочная**	200	5,7	3,3	40,2	214,3	0,07	17,1	1,1	0,4	125,4	19,3	109,7	0,5
	из манной крупы:													
	крупа манная	20												
	молоко	100												
	вода	100												
	сахар	5												
376	**Чай с сахаром:**	200	0,07	0,02	15	74			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	150												
ПР	**Хлеб пшеничный**	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,4	34,8	13,2	0,8
	ИТОГО:		**8,83**	**3,72**	**74,52**	**382,3**	**0,13**	**17,1**	**1,13**	**0,92**	**145,9**	**55,5**	**125,7**	**1,58**
	ОБЕД													
103	**Суп с макаронными изделиями**													
	и картофелем:	250												
	вермишель	20												
	картофель	20												
	морковь	12												
	лук репчатый	3												
	масло растительное	3												
	томатное пюре	9												
	вода	255	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1		7,3	1,74	35,4	28,6	69,3	1,2
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,012	3	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
291	**Плов из курицы:**	230												
	курица	57												
	масло растительное	9												
	лук репчатый	16												
	морковь	16												
	томатное пюре	5,7												
	крупа рис	57	22,19	10,24	33,35	322								
350	**Кисель из черной смородины:**	200												
	черная смородина замороженая	20												
	вода	150												
	сахар	15												

	крахмал картофельный	5	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01		24	0,2	8,2	4,4	9	0,14
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04		10	0,4	8	42	28	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		4,9	0,1	17	14	30	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО:		34,19	15,24	141,38	866,29	0,252	3	49,2	2,95	93,9	150,6	163,2	4,35
	ПОЛДНИК													
349	**Компот из сухофруктов:**	200												
	сухофрукты	20												
	сахар	10												
	кислота лимонная	0,2												
	вода	150	0,7	0,09	32	132,8	0,016		0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
	Печенье	40	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2	3,6		5,2
	ИТОГО:		4,95	5,74	66,85	339,8	0,066	36	0,7	0,55	53	25	66,9	1,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**50,21**	**32,26**	**278,25**	**1635,09**	**0,478**	**56,1**	**51,03**	**4,45**	**294,6**	**205,5**	**402,55**	**7,1**
	4 ДЕНЬ - ПЯТНИЦА													
	ЗАВТРАК													
181	**Каша молочная рисовая:**	200												
	крупа рис	30												
	молоко	100												
	вода	100												
	сахар	7												
	масло сливочное	5	7,2	12,7	51,2	350	0,07	65,2	1,1	0,3	155,6	43,4	187,4	0,7
376	**Какао с молоком:**	200												
	какао-порошок	4												
	молоко	100												
	вода	110												
	сахар	15	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	24,4	1,6		152,2	21,3	124,6	0,5
	Хлеб пшеничный:	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:		14,46	16,6	88,12	565,12	0,17	89,6	2,7	0,82	317	99,5	325,2	1,64
	ОБЕД													
81	**Борщ со сметаной:**	**250**	**1,9**	**5,8**	**10,3**	**109,5**	**0,04**		**13,1**	**2,9**	**63,03**	**27,8**	**55,3**	**1,3**
	свекла	20												
	капуста	50												
	морковь	12												
	лук репчатый	12												
	петрушка	3												

	томатное пюре	9												
	масло растительное	6												
	сметана	5												
	вода	240												
	Капуста квашеная:	60												
	капуста квашеная	55												
	масло растительное	5	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033		16,9	15,4	33,5	16	29,35	0,98
278	**Тефтели 1-ый вариант:**	70	12,83	14,8	10,25	237	0,85	16,99	1,43	0,85	30,55	17,47	83,42	5,1
	фарш говяжий	50												
	Хлеб пшеничный:	12												
	лук репчатый	12												
	масло растительное	3												
	мука	4												
	масло растительное	3												
	Соус сметанный:	30												
	сметана	10												
	мука	4												
	вода	20												
	томатное пюре	3												
312	**Пюре картофельное:**	200	4	6,4	27,3	183	0,19		24,2	0,2	49,3	37	115,5	1,3
	картофель	200												
	молоко	10												
	масло сливочное	10												
382	**Чай с сахаром:**	200												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО:		**21,67**	**30,64**	**94,29**	**758,65**	**1,163**	**16,99**	**55,66**	**19,8**	**198,98**	**152,87**	**298,87**	**10,51**
	ПОЛДНИК													
	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	40	1,4		240	28	180	0,2
	Пряник	55	3,3	4,4	37,95	204,6	0,044				4,95		22,5	
	ИТОГО:		9,7	15,6	45	347,6	0,15	40	1,4		248,7	34	180	8,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**45,83**	**62,84**	**227,41**	**1671,37**	**1,483**	**146,59**	**59,76**	**20,62**	**764,68**	**286,37**	**804,07**	**21,05**

	5 ДЕНЬ -понедельник													
	ЗАВТРАК													
183	**Каша гречневая с молоком:**	200												
	крупа гречневая	50												
	вода	100												
	молоко	50												
	сахар	5	8,6	5,5	42,9	256	0,2	24	1,5	0,3	172,9	94,5	231,2	2,7
376	**Какао с молоком:**	200												
	какао-порошок	4												
	молоко	100												
	вода	110												
	сахар	15	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	24,4	1,6		152,2	21,3	124,6	0,5
6	**Бутерброд с колбасой:** с сыром	50												
	ветчина сыр.	20												
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
	ИТОГО:		**18**	**17,26**	**75,32**	**529,6**	**0,35**	**48,4**	**3,1**	**0,75**	**336,3**	**125**	**415,7**	**3,97**
	ОБЕД													
	Суп картофельный с фасолью	250												
	картофель	100												
	фасоль	60												
	лук репчатый	12												
	морковь	12												
	петрушка	3												
	масло растительное	6												
	бульон костный	150	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3		7	2,9	51,2	42,7	105,7	2,5
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048		5,88	0,12	20,14	16,8	36	0,6
304	**Рис отварной:**	180												
	крупа рис	50												
	масло сливочное	10												
	вода	80	4,9	7,2	48,9	279,6	0,034			0,4	1,82	21,78	91,26	0,7
260	**Гуляш:**	100												
	говядина 1 категория	50												
	масло растительное	5												
	лук репчатый	10												
	томатное пюре	5												
	мука	2	14,55	16,79	2,89	221	0,03		0,92	2,61	21,81	22,03	154,15	3,06
	Апельсин (Витам.)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	8	60	0,2	34	13	23	0,3

382	Чай с сахаром:	200												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО:		30,24	31,12	120,53	903,5	0,502	8	73,83	6,68	141,57	170,92	425,41	8,99
	ПОЛДНИК													
	Ацидофилин	200	6	2	8	80	0,08		0,16		240	30	196	0,2
	печенье	40	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2	3,6		5,2
	ИТОГО:		7,22	9	23,8	209	0,09		0,16		242,5	30,5	204,3	0,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,46	57,38	219,65	1642,1	0,942	56,4	77,09	7,43	720,37	326,42	1045,41	13,31
	6 ДЕНЬ - ВТОРНИК													
	ЗАВТРАК													
210	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
382	Чай с сахаром:	200	0,07	0,02	15	74			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	чай заварка	3												
	вода	200												
	сахар	15												
4	Бутерброд с маслом:	40												
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72		40		0,1	2,4		3	
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
	ИТОГО:		7,62	12,12	29,9	272,66	0,06	40	104,03	0,73	42,4	88,1	36,7	1,61
					ОБЕД									
71	Огурец свежий	0,08 60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048		5,88	0,12	20,14	16,8	36	0,6
88	Щи из свежей капусты со сметан:	230 250												
	сметана	5												
	капуста б/к	0,05 60												
	картофель	0,04 50												
	морковь	10 12												
	петрушка	2 3												
	лук репчатый	10 12												
	томатное пюре	3												
	масло растительное	5 6												
	бульон костный	150	2,1	5,9	9,5	107,7	0,07		18,9	2,8	59,1	26,6	58,8	1
259	Жаркое по-домашнему:	200 230												

	говядина 1 категория	0,04 57												
	картофель	0,1 115												
	лук репчатый	0,01 11												
	томатное пюре	5 7												
	масло растительное	5 7	18,63	20,8	19,07	339	0,138		7,77		35,08	48,85	236,6	4,44
350	**Кисель из черной смородины:**	200												
	черная смородина замороженая	20												
	вода	150												
	сахар	15												
	крахмал картофельный	5	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01		24	0,2	8,2	4,4	9	0,14
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО:		**24,91**	**27,5**	**77,6**	**671,27**	**0,316**		**56,55**	**3,56**	**134,02**	**149,85**	**352,9**	**11,6**
	ПОЛДНИК													
	Йогурт Фругурт питьевой	200	4,8	3	23,4	140	0,02	20	0,5		113		85	0,09
	Пряник	55	3,3	4,4	37,95	204,6	0,044				4,95		22,5	
	ИТОГО:		8,1	7,4	61,35	344,6	0,064	20	0,5		117,95		107,5	0,09
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,93	85,22	183,5	1335,53	0,64	669,2	57,68	5,68	480,67	227,15	931,2	17,92
	7 ДЕНЬ - СРЕДА													
	ЗАВТРАК													
305	**Каша вязкая молочная из пшена:**	200	**7,11**	**8,13**	**30,63**	**222,8**	**0,14**	**78,3**	**1,4**	**0,26**	**187,5**	**53,2**	**219,6**	**1,2**
	пшено	30												
	молоко	100												
	вода	100												
	сахар	5												
	масло сливочное	5												
3	**Бутерброд с сыром :**	**50**	**7,01**	**6,2**	**14,49**	**141,7**	**0,04**	**52**	**0,14**	**0,49**	**182,9**	**16,9**	**126,1**	**0,53**
	сыр российский	20	4,64	5,9		71,66	0,01	52	0,14	0,1	176	7	100	0,2
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
382	**Чай с сахаром:**	**200**	**0,07**	**0,02**	**15**	**74**			**0,03**		**11,1**	**1,4**	**2,8**	**0,28**
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200												
	ИТОГО:		**14,19**	**14,35**	**60,12**	**438,5**	**0,18**	**130,3**	**1,57**	**0,75**	**381,5**	**71,5**	**348,5**	**2,01**

	ОБЕД													
104	**Суп картофельный с мясными**													
	фрикадельками:	250												
	картофель	120												
	морковь	12												
	лук репчатый	12												
	томатное пюре	3												
	масло растительное	3												
	бульон костный	150												
	фрикадельки из говядины:	35	2,6	3,34	18,5	127,2	0,144		13,29	1,53	35,6	35,6	86,7	1,38
	говядина 1 категория	40												
	лук репчатый	10												
	вода	3												
	яйцо	2												
202	**МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ**	180	12,7	14,92	32	313,5	0,075	108	0,21	73,5	276,75	19,05	189,45	1,16
	макароны	60												
	масло сливочное	5												
	соль	1												
243	**Сосиски отварные** Гурьевские	80	10	28,3	0,5	298,2	0,16	36,4		0,5	33,6	18,2	147,3	1,6
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
226	**Компот из сухофруктов:**	200												
	сухофрукты	20												
	сахар	10												
	лимонная кислота	0,2												
	вода	150	0,7	0,09	32	132,8	0,016		0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО:		34,04	39,4	122,08	1046,85	3,782	36,4	34,59	11,84	279,8	225,9	539,5	12,27
	ПОЛДНИК													
376	**Какао с молоком:** Сухофрукты	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	24,4	1,6		152,2	21,3	124,6	0,5
	какао-порошок	4												
	молоко	100												
	вода	110												
	сахар	15												
	печенье	**40**	**2,34**	**6,36**	**22**	**148,6**	**0,04**				**5,2**	**3,6**		**5,2**
	ИТОГО:		6,44	9,86	39,6	267,12	0,1	24,4	1,6		157,4	24,9	124,6	5,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**54,67**	**59,35**	**232,14**	**1752,55**	**4,022**	**198,1**	**37,73**	**12,57**	**780,52**	**313,97**	**951,05**	**15,22**

	8 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ													
	ЗАВТРАК													
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая:	160	5,89	11,44	25,74	230,25	0,16	0,88	0,054	0,56	115,17	173,48	45,5	1,29
	геркулес	20												
	молоко	100												
	вода	100												
	сахар	5												
	масло сливочное	10												
379	**Кофейный напиток с молоком:**	200												
	кофейный напиток	5												
	вода	120												
	сахар	20												
	молоко	50	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	20	1,3		125,8	14	90	0,134
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:		14,52	12,94	70,82	458,12	0,284	20	1,8	0,52	272,34	48,8	103,2	2,234
	ОБЕД													
96	**Суп рассольник со сметаной:**	250												
	картофель	75												
	крупа перловая	5												
	морковь	10												
	лук репчатый	5												
	огурцы соленые	15												
	масло растительное	5												
	сметана	5												
	вода	200	2,4	6,1	14,4	128,7	0,1		10,1	2,82	34,98	29	68,1	1,11
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,03	6	6	0,06	10,2	12	8,4	0,3
288	Птица отварная;	0,08 80												
	курица	0,08 93												
	масло сливочное	13	25,5	28	0,48	356,7	0,05	106,9	2,5	1,08	61,05	22,08	182	2,03
302	**Каша рассыпчатая гречневая:**	150												
	крупа гречневая	50												
	масло сливочное	10	8,6	6,1	38,7	248,23	0,25			0,6	14,8	135,8	204,2	4,6
	Чай с лимоном:	207												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200												

	лимон свежий	2	0,13	0,02	15,2	62			2,83		14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО:		44,18	49,65	87,71	985,45	0,299	214,9	15,74	77,85	404,48	141,33	456,99	6,39
	ПОЛДНИК													
350	**Кисель из черной смородины:**	200	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01		24	0,2	8,2	4,4	9	0,14
	черная смородина замороженая	20												
	вода Порция - напиток	150												
	сахар	15												
	крахмал картофельный	5												
	печенье	**40**	**2,34**	**6,36**	**22**	**148,6**	**0,04**				**5,2**	**3,6**		**5,2**
	ИТОГО:		3,3	6,55	55,19	251,02	0,05		24	0,2	13,4	8	9	5,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**62,2**	**67,11**	**215,41**	**1694,57**	**1,003**	**260,9**	**17,66**	**78,89**	**707,22**	**228,33**	**573,79**	**9,344**
	9 ДЕНЬ - ПЯТНИЦА													
	ЗАВТРАК													
181	**Каша молочная рисовая:**	200												
	крупа рис	30												
	молоко	100												
	вода	100												
	сахар	7												
	масло сливочное	5	7,2	12,7	51,2	350	0,07	65,2	1,1	0,3	155,6	43,4	187,4	0,7
376	**Какао с молоком:**	200												
	какао-порошок	4												
	молоко	100												
	вода	110												
	сахар	15	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	24,4	1,6		152,2	21,3	124,6	0,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:		12,66	13,42	75,32	562,6	0,152	73,3	2,43	0,75	278,1	88,7	278,3	1,44
	ОБЕД													
131	**Суп картофельный с рыбными консервами**	**250**	**3,1**	**3,3**	**18,8**	**130,8**	**0,1**		**7,3**	**1,74**	**35,4**	**28,6**	**69,3**	**1,2**
	Картофель	100	2	4,3	19,7	83	0,12	20	0,02	-	10	58	23	1
	Морковь	10	0,125	-	0,7	3,3	0,006	0,5	0,9	-	5,1	5,5	3,3	0,1
	Лук репка	10	1,15	3,9	0,86	3,87	0,005	0,1	-	-	3,1	5,8	1,4	0,1
	Масло растительное	2,5	-	2,5	-	22,47	-	-	-	2,1	12,1	23,33	14,01	0,1
	Горбуша консервированная	24	5,01	1,39	-	33,12	0,05	0,36	-	-	9,6	-	21,6	0,24
	вода	200												

76	**Сельдь порционно:**	50												
	сельдь с/с	50	5,06	6,69	1,64	87	0,03		70	2,44	21,2	10,3	81,7	0,41
46	**Салат из квашеной капусты:**	60												
	капуста квашеная	55												
	масло растительное	5	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033		16,9	15,4	33,5	16	29,35	0,98
312	**Пюре картофельное:**	200												
	картофель	150												
	молоко	10												
	масло сливочное	10	4	6,4	27,3	183	0,19		24,2	0,2	49,3	37	115,5	1,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04		10	0,4	8	42	28	0,6
382	**Чай с сахаром:**	200												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200	0,07	0,2	15	74			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	Печенье Юбилейное	30	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2	3,6		5,2
	ИТОГО:		**18,9**	**27,07**	**137,18**	**888,55**	**0,483**		**128,43**	**20,63**	**175,2**	**192,1**	**339,15**	**11,52**
	ПОЛДНИК													
226	**Компот из сухофруктов:** Кисель	200												
	сухофрукты	20												
	сахар	10												
	лимонная кислота	0,2												
	вода	150	0,7	0,09	32	132,8	0,016		0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
	Пряник	55	3,3	4,4	37,95	204,6	0,044				4,95		22,5	
	ИТОГО:		4,1	4,61	59,88	337,14	0,056	26	0,7	1,02	48,9	52,3	29,4	1,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**35,66**	**45,1**	**272,38**	**1647,77**	**0,691**	**99,3**	**131,56**	**22,4**	**502,2**	**333,1**	**646,85**	**14,06**
	10 ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК													
	ЗАВТРАК													
171	**Каша жидкая молочная**													
	из манной крупы:	200												
	крупа манная	20												
	вода	100												
	молоко	100												
	масло сливочное	5												
	сахар	5	5,7	3,3	40,2	214,3	0,07	17,1	1,1	0,4	125,4	19,3	109,7	0,5
379	**Кофейный напиток с молоком:**	200												
	Кофейный напиток	5												

	сахар	15												
	вода	120												
	молоко	50	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	20	1,3		125,8	14	90	0,134
4	**Бутерброд с маслом:**	40												
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72		40		0,1	2,4		3	
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
	ИТОГО:		14,7	14,3	70,93	471,9	0,154	96,1	2,51	0,87	390,4	42,75	295,7	1,124
					ОБЕД									
	Суп картофельный с фасолью и курицей	263												
	курица	13												
	картофель	100												
	фасоль консервир.	60												
	лук репчатый	12												
	морковь	12												
	петрушка	3												
	масло растительное	6												
	вода	200	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3		7	2,9	51,2	42,7	105,7	2,5
71	**Огурец свежий**	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048		5,88	0,12	20,14	16,8	36	0,6
302	**Каша рассыпчатая гречневая:**	180												
	крупа гречневая	50												
	масло сливочное	10	8,6	6,1	38,7	292,5 243,8	0,25			0,6	14,8	135,8	204,2	4,6
125	**Котлета говяжья:**	60 80												
	говядина 1 категория	0,04 57												
	сухари	11												
	соль	1												
	вода	30												
	Хлеб пшеничный	23												
	масло сливочное	6	14,25	20,18	14,48	299	0,08		0,034		20,78			1,7
376	**Чай с сахаром:**	200												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО:		32,74	33,21	113,82	902,85	0,728		12,94	4,07	129,52	249,9	361,2	11,23

	ПОЛДНИК													
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,022		4	0,2	14	8	14	2,8
	Пряник	55	3,3	4,4	37,95	204,6	0,044				4,95		22,55	
	ИТОГО:		4,3	4,4	58,15	289,4	0,066		4	0,2	18,95	8	36,55	2,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,74	51,91	242,9	1664,15	0,948	96,1	19,45	5,14	538,87	300,65	693,45	15,154