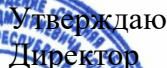


День 1

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат морковный			60	1,30	5,10	6,90	79,95
Морковь	75	60					
Масло	3	3					
Соль	1	1					
Борщ из капусты с картофелем и сметаной			200	1,92	3,9	13,06	95,92
Свекла	40	32					
Капуста	20	16					
Картофель	27	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Томат	5	5					
Масло растительное	4	4					
Соль	3	3					
Зелень	2	2					
Сметана	5	5					
Котлеты из говядины			90	17,72	8,75	15,3	211,10
Мясо говяжье	67	67					
Хлеб пшеничный	16	16					
Лук	12	10					
Соль	4	4					
Молоко	17	17					
Сухари панировочные	6	6					
Масло растительное	3	3					
Каша гречневая рассыпчатая			180	7,60	5,61	34,33	217,85
Соль	3	3					
Гречка	60	60					
Масло сливочное	5	5					
Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	14,9	62,69
Сахар	11	11					
Яблоко	47	40					
Хлеб пшеничный			40	2,37	0,3	14,49	70,5
Хлеб ржано-пшеничный			50	2,64	0,48	15,86	79,2
Итого за Обед				33,71	24,3	99,94	817,21



День 2

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из белокочанной капусты			60	1,68	6,83	4,96	88,58
Капуста	38	30					
Морковь	10	10					
Лук	6	5					
Масло подсолнечное	3	1					
Соль	1	1					
Суп картофельный с рисом со сметаной 250/5			250	2,20	7,09	18,06	145,29
Картофель	73	44					
Рис	8	8					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	5	5					
Соль	2	2					
Сметана	5	5					
Зелень	2	2					
Куры запеченные с маслом сливочным			150	26,5	16,5	0,07	248,74
Куриные окорочка	200	132					
Соль	3	3					
Масло растительное	3	3					
Томат	5	5					
Макароны отварные				8,0	5,29	50,8	283,0
Макароны	60	60					
Соль	5	5					
Масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов, 200/11			200	0,59	0,05	18,58	77,94
Сухофрукты	15	15					
Сахар	11	11					
Лимонная кислота	1	1					
Хлеб пшеничный			40	3,95	0,5	24,15	118
Хлеб ржано-пшеничный			50	4,0	0,7	23,79	119
Итого за Обед				46,92	43,26	140,4541	1080,55

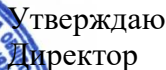


Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат «Осенний»			60	1,83	8,58	12,78	136,18
Картофель	50	30					
Лук	4	3					
Свекла	25	19					
Морковь	16	12					
Масло растительное	5	5					
Соль	3	3					
Зелень	2	2					
Суп картофельный с бобовыми (фасолью)			250	5,87	5,37	19,27	128,37
Картофель	67	40					
Фасоль	17	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	2	2					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
Плов из куриной грудки			250	32,73	16,73	44,77	436,23
Грудка	131	110					
Рис	45	45					
Морковь	30	22					
Лук	12	11					
Масло растительное	8	8					
Соль	3	3					
Томат	5	5					
Компот из вишни			200	0,16	0,04	15,42	63,6
Вишня	20	20					
Сахар	20	20					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед				47,05	31,72	131,39	957,38



День 4

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Икра свекольная			60	2,76	7,50	11,68	125,26
Свекла	56	45					
Лук	13	11					
Томатная паста	7	7					
Соль	1	1					
Масло растительное	3	3					
Суп картофельный с бобовыми (горохом)			250	5,12	5,37	19,00	144,87
Картофель	67	40					
Горох	17	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	2	2					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
Тефтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (100/30)			130	17,33	4,87	1,31	118,39
Тыква	40	30					
Картофель	60	30					
Лук	12	10					
Масло растительное	6	6					
Морковь	10	10					
Сливки	5	5					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
Каша гречневая рассыпчатая			180	4,35	7,58	35,62	228,1
Соль	3	3					
Гречка	60	60					
Масло сливочное	5	5					
Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	14,9	62,69
Сахар	20	20					
Яблоко	40	40					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед				36,18	26,48	121,66	872,31

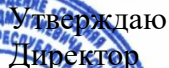


Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из свежих огурцов			60	0,88	8,43	3,30	92,68
Огурцы свежие	60	48					
Лук	11	9					
Масло растительное	5	5					
Соль	3	3					
Зелень	1	1					
Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5			255	1,06	5,11	8,49	84,26
Свекла	40	32					
Капуста	20	16					
Картофель	27	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Томат	5	5					
Масло растительное	4	4					
Соль	3	3					
Зелень	2	2					
Сметана	5	5					
Рыба запеченная			100	15,33	6,44	4,04	135,51
Рыба	140	110					
Масло растительное	5	5					
Соль	2	2					
Мука	5	5					
Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)			185	3,72	9,43	24,44	197,56
Картофель	217	130					
Молоко	20	20					
Соль	3	3					
Масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов			200	0,59	0,05	18,58	77,94
Сахар	20	20					
Сухофрукты	15	15					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед				28,04	23,01	98	780,95



День 6

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат витаминный			60	1,68	6,08	5,37	83,0
Капуста	36	29					
Зеленый горошек	11	7					
Огурцы свежие	11	11					
Морковь	6	5					
Лук	6	5					
Соль	1	1					
Масло растительное	4	4					
Зелень	1	1					
Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5			255	2,14	2,84	17,83	149,56
Картофель	73	44					
Рис	8	8					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	5	5					
Соль	2	2					
Сметана	5	5					
Зелень	2	2					
Соус «Болоньезе»			100	11,73	9,85	1,95	142,80
Мясо говядина	85	85					
Лук	8	7					
Морковь	13	10					
Томат	2	2					
Чеснок	1	1					
Масло растительное	3	3					
Соль	3	3					
Зелень	2	2					
Макароны отварные			180	7,6	5,36	51,6	284,7
Макароны	60	60					
Соль	3	3					
Масло растительное	5	5					
Компот из вишни			200	0,16	0,04	15,42	63,6
Вишня	20	20					
Сахар	20	20					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед				29,72	23,56	131,28	916,64



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из свеклы с соленым огурцом			60	1,25	8,43	6,20	106,41
Свекла	45	34					
Огурцы соленые	26	21					
Лук	5	4					
Соль	3	3					
Масло растительное	5	5					
Зелень	2	2					
Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5			255	1,80	5,18	9,00	89,9
Капуста	64	51					
Картофель	52	31					
Морковь	15	11					
Лук	13	11					
Масло растительное	3	3					
Соль	2	2					
Томат	3	3					
Сметана	5	5					
Зелень	2	2					
Купаты куриные			100	19,20	16,6	0,26	271,7
Рис припущенный с овощами			180	4,16	4,14	37,93	205,87
Рис	39	39					
Масло растительное	3	3					
Лук	12	10					
Морковь	13	10					
Зеленый горошек	15	10					
Перец болгарский	20	15					
Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	14,9	62,69
Яблоко	47	40					
Сахар	11	11					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед				33,03	35,46	107,44	929,51



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.

День 8

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат «Осенний»			60	1,83	8,58	12,78	136,18
Картофель	50	30					
Лук	4	3					
Свекла	25	19					
Морковь	16	12					
Масло растительное	5	5					
Соль	3	3					
Зелень	2	2					
Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5			255	3,71	4,73	28,36	170,95
Картофель	95	57					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Огурец соленый	14	11					
Масло растительное	5	5					
Соль	3	3					
Сметана	5	5					
Зелень	2	2					
Наггетсы из курицы			100	12,88	13,96	15,50	239,16
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)			185	7,92	6,40	38,83	244,71
Соль	3	3					
Гречка	60	60					
Масло сливочное	5	5					
Напиток из сухофруктов			200	0,53	0,22	18,6	88,51
Шиповник	16	16					
Сахар	11	11					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед				33,03	34,89	153,22	1072,51



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.
День 9

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Винегрет овощной			60	1,75	8,53	9,40	122,20
Картофель	28	17					
Свекла	17	13					
Морковь	12	9					
Лук	6	5					
Зеленый горошек	11	7					
Огурцы соленые	18	14					
Соль	3	3					
Масло растительное	5	5					
Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5			255	1,06	5,11	8,49	84,26
Свекла	40	32					
Капуста	20	16					
Картофель	27	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Томат	5	5					
Масло растительное	4	4					
Соль	3	3					
Зелень	2	2					
Сметана	5	5					
Шницель из говядины и мяса птицы			100	12,81	18,94	12,13	272,02
Мясо говядина	59	44					
Грудка куриная	27	23					
Сухари панировочные	5	5					
Соль	3	3					
Масло растительное	2	2					
Хлеб	16	16					
Лук	10	8					
Молоко	20	20					
Каша пшеничная с соусом красным (180/30)			210	4,02	4,88	22,12	173,22
Крупа пшеничная	30	30					
Соль	1	1					
Масло растительное	5	5					
Компот из сухофруктов			200	0,59	0,05	18,58	77,94
Сахар	20	20					
Сухофрукты	15	15					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед				26,69	38,51	109,87	922,4



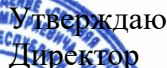
Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат витаминный (2 вариант)			60	2,10	5,18	7,43	85,0
Капуста	38	30					
Соль	3	3					
Лук	5	4					
Морковь	11	8					
Зеленый горошек	27	18					
Сахар	1	1					
Масло растительное	3	3					
Суп картофельный с бобовыми (фасолью)			250	5,87	5,37	19,27	128,37
Картофель	67	40					
Фасоль	17	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	2	2					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
Рыба запеченная			100	15,33	6,44	4,04	135,51
Рыба	140	110					
Масло растительное	5	5					
Соль	2	2					
Мука	5	5					
Картофельное пюре			180	5,40	11,07	24,44	197,56
Картофель	217	130					
Молоко	20	20					
Соль	3	3					
Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром			200	0,06	0,06	6,70	46,28
Чай	1	1					
Сахар	11	11					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед				35,22	29,12	101,03	785,72



День 11

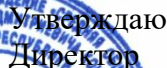
Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из фасоли с грецким орехом			60	0,86	11,33	0,50	116,66
Фасоль	25	25					
Лук	10	10					
Масло растительное	5	5					
Соль	1	1					
Грецкие орехи	3	3					
Чеснок	1	1					
Зелень	1	1					
Суп картофельный с макаронными изделиями			250	2,65	6,62	18,30	143,88
Вермишель	10	10					
Картофель	63	38					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	5	5					
Соль	2	2					
Томат	3	3					
Зелень	2	2					
Гуляш из куриного филе			90	17,58	12,65	3,58	195,05
Грудка куриная	101	85					
Масло растительное	5	5					
Лук	11	9					
Мука	3	3					
Томат	3	3					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
Каша гречневая рассыпчатая			180	4,35	7,58	35,62	228,1
Соль	3	3					
Гречка	60	60					
Масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов			200	0,59	0,05	18,58	77,94
Сухофрукты	15	15					
Сахар	11	11					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед				32,49	39,23	115,73	954,63



Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.
День 12

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Икра свекольная			60	2,76	7,50	11,68	125,26
Свекла	56	45					
Лук	13	11					
Томатная паста	7	7					
Соль	1	1					
Масло растительное	3	3					
Суп картофельный с рисом со сметаной			255	2,14	2,84	17,83	149,56
Картофель	73	44					
Рис	8	8					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	5	5					
Соль	2	2					
Сметана	5	5					
Зелень	2	2					
Булгур из говядины			250	17,13	17,75	3,3	241,3
Мясо говядина	69	63					
Булугур	63	63					
Соль	1	1					
Морковь	27	20					
Лук	16	13					
Масло растительное	5	5					
Каша пшеничная			180	4,93	4,60	24,63	161,49
Крупа пшеничная	30	30					
Соль	1	1					
Масло растительное	5	5					
Компот из вишни			200	0,16	0,04	15,42	63,6
Вишня	20	20					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед				33,58	33,73	112,01	934,21



День 13

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
обед							
Салат из свеклы с соленым огурцом			60	1,25	8,43	6,20	106,41
Свекла	45	34					
Огурцы соленые	26	21					
Лук	5	4					
Соль	3	3					
Масло растительное	5	5					
Зелень	2	2					
Суп картофельный с бобовыми (фасолью)			250	5,87	5,37	19,27	128,37
Картофель	67	40					
Фасоль	17	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	2	2					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
Котлеты из говядины			90	17,72	8,75	15,3	211,10
Мясо говяжье	67	67					
Хлеб пшеничный	16	16					
Лук	12	10					
Соль	4	4					
Молоко	17	17					
Сухари панировочные	6	6					
Масло растительное	3	3					
Картофель, тушеный с луком и морковью			180	3,80	4,2	29,54	171,76
Картофель	256	156					
Масло растительное	4	4					
Лук	30	25					
Соль	1	1					
Морковь	30	20					
Чеснок	1	1					
Зелень	1	1					
Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	14,9	62,69
Сахар	11	11					
Яблоко	47	40					
Хлеб пшеничный			40	2,37	0,3	14,49	70,5
Хлеб ржано-пшеничный			50	2,64	0,48	15,86	79,2
Итого за Обед				33,81	27,69	101,07	830,03

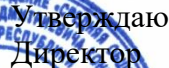


Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 14

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из белокочанной капусты			60	1,68	6,83	4,96	88,58
Капуста	60	48					
Соль	3	3					
Морковь	13	10					
Масло растительное	4	4					
Зелень	7	5					
Лук	10	8					
Суп картофельный с бобовыми (горохом)			250	5,12	5,37	19,00	144,87
Картофель	67	40					
Горох	17	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	2	2					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
Шницель из говядины и мяса птицы			100	16,32	8,55	13,38	193,93
Мясо говядина	59	44					
Грудка куриная	27	23					
Сухари панировочные	5	5					
Соль	3	3					
Масло растительное	3	3					
Хлеб	16	16					
Лук	12	10					
Молоко	20	20					
Булгур с овощами			180	4,14	5,02	22,75	152,74
Булгур	40	40					
Соль	1	1					
Масло сливочное	5	5					
Масло растительное	3	3					
Лук	18	15					
Морковь	20	17					
Перец болгарский	15	10					
Компот из сухофруктов			200	0,59	0,05	18,58	77,94
Сахар	20	20					
Сухофрукты	15	15					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед				34,31	26,82	117,82	851,06



День 15

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из свежих огурцов			60	0,80	0,01	2,80	14,45
Огурцы	60	48					
Лук	11	9					
Масло растительное	5	5					
Соль	3	3					
Зелень	1	1					
Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5			255	1,06	5,11	8,49	84,26
Свекла	40	32					
Капуста	20	16					
Картофель	27	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Томат	5	5					
Масло растительное	4	4					
Соль	3	3					
Зелень	2	2					
Сметана	5	5					
Рыба запеченная			100	15,33	6,44	4,04	135,51
Рыба	140	110					
Масло растительное	5	5					
Соль	2	2					
Мука	5	5					
Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)			185	3,72	9,43	24,44	197,56
Картофель	217	130					
Молоко	20	20					
Соль	5	5					
Масло сливочное	5	5					
Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	14,9	62,69
Сахар	11	11					
Яблоко	47	40					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед				27,53	22,15	93,82	687,47

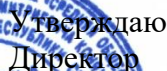


Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 16

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат витаминный /2 вариант/			60	2,10	5,18	7,43	85,0
Капуста	38	30					
Соль	3	3					
Лук	5	4					
Морковь	11	8					
Зеленый горошек	27	18					
Сахар	1	1					
Масло растительное	3	3					
Щи из капусты с картофелем и сметаной			250	2,42	6,06	11,49	110,9
Капуста	64	51					
Картофель	52	31					
Морковь	15	11					
Лук	13	11					
Масло растительное	3	3					
Соль	2	2					
Томат	3	3					
Сметана	5	5					
Зелень	2	2					
Котлеты куриные			100	13,51	5,33	16,1	148,87
Грудка	110	60					
Хлеб	14	14					
Лук	10	5					
Масло растительное	3	3					
Соль	2	2					
Сухари панировочные	5	5					
Макароны отварные			180	8,0	5,29	50,8	283,0
Макароны	60	60					
Соль	3	3					
Масло растительное	5	5					
Компот из вишни			200	0,16	0,04	15,42	63,6
Вишня	20	20					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед				32,65	22,9	140,39	884,37



День 17

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Винегрет овощной			60	1,75	8,53	9,40	122,20
Картофель	28	17					
Свекла	17	13					
Морковь	12	9					
Лук	6	5					
Зеленый горошек	11	7					
Огурцы соленые	18	14					
Соль	3	3					
Масло растительное	5	5					
Суп картофельный с бобовыми (фасолью)			250	5,87	5,37	19,27	128,37
Картофель	67	40					
Фасоль	17	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	2	2					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
Тефтели из говядины			100	14,82	12,06	14,0	223,65
Мясо говяжье	92	68					
Рис	7	7					
Лук	12	10					
Соль	3	3					
Масло растительное	3	3					
Яйцо	15	15					
Каша пшеничная с соусом красным (180/30)			210	4,02	4,88	22,12	173,22
Крупа пшеничная	30	30					
Соль	1	1					
Масло растительное	5	5					
Компот из яблок и вишни			200	0,24	0,13	15,14	62,69
Яблоко	27	23					
Вишня	18	18					
Сахар	11	11					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед				33,16	31,97	119,08	903,13



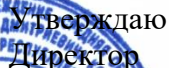
Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.

День 18

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из белокочанной капусты с кукурузой			60	1,78	5,48	7,01	84,20
Капуста	60	48					
Соль	3	3					
Морковь	13	10					
Масло растительное	4	4					
Зелень	7	5					
Лук	10	8					
Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5			255	2,14	2,84	17,83	149,56
Картофель	73	44					
Рис	8	8					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	5	5					
Соль	2	2					
Сметана	5	5					
Зелень	2	2					
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 250/5			255	26,87	15,81	52,52	323,5
Компот из сухофруктов			200	0,59	0,05	18,58	77,94
Сухофрукты	15	15					
Сахар	11	11					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед				37,84	25,18	135,09	828,20



День 19

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Икра свекольная			60	2,76	7,50	11,68	125,26
Свекла	56	45					
Лук	13	11					
Томатная паста	7	7					
Соль	1	1					
Масло растительное	3	3					
Суп картофельный с бобовыми (горохом)			250	5,12	5,37	19,00	144,87
Картофель	67	40					
Горох	17	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	2	2					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
Наггетсы из курицы			100	23,96	10,11	3,84	181,77
Булгур с овощами			180	4,08	5,02	22,75	182,64
Булгур	40	40					
Соль	1	1					
Масло сливочное	5	5					
Масло растительное	3	3					
Лук	18	15					
Морковь	20	17					
Перец болгарский	15	10					
Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	14,9	62,69
Сахар	11	11					
Яблоко	47	40					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед				42,54	29,16	111,32	890,23



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.

День 20

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
обед							
Салат из свежих огурцов			60	0,88	8,43	3,30	92,68
Огурцы	60	48					
Лук	11	9					
Масло растительное	5	5					
Соль	3	3					
Зелень	1	1					
Суп картофельный с макаронными изделиями			200	2,71	6,4	18,69	143,46
Вермишель	10	10					
Картофель	63	38					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	5	5					
Соль	2	2					
Томат	3	3					
Зелень	2	2					
Котлета рыбная			100	16,2	9,67	13,46	203,11
Рыба	140	140					
Хлеб	16	16					
Молоко	20	20					
Лук	12	12					
Соль	3	3					
Сухари панировочные	5	5					
Масло растительное	3	3					
Картофельное пюре			180	4,42	6,10	34,86	211,68
Картофель	217	130					
Молоко	20	20					
Соль	3	3					
Масло сливочное	5	5					
Напиток из сухофруктов			200	0,53	0,22	18,6	88,51
Сухофрукты	16	16					
Сахар	11	11					
Хлеб пшеничный			40	2,37	0,3	14,49	70,5
Хлеб ржано-пшеничный			50	2,64	0,48	15,86	79,2
Итого за Обед				29,75	31,6	119,26	889,14