



Утверждаю  
Директор Крутоголова Ю.В.

День 1

Принем пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>Обед</b>							
<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью</b>			<b>60</b>	<b>2</b>	<b>5,53</b>	<b>9,94</b>	<b>96,04</b>
Картофель	27	16					
Кукуруза консервированная	25	16					
Морковь	21	16					
Огурец свежий	16	13					
Масло растительное	4	4					
Соль	3	3					
Зелень	1	1					
<b>Борщ из капусты с картофелем и сметаной</b>			<b>200</b>	<b>1,92</b>	<b>3,9</b>	<b>13,06</b>	<b>95,92</b>
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					
<b>Куры запеченные с маслом сливочным</b>			<b>150</b>	<b>26,5</b>	<b>16,5</b>	<b>0,07</b>	<b>248,74</b>
Куриные окорочка	200	132					
Соль	3	3					
Масло растительное	3	3					
Томат	5	5					
<b>Макароньы отварные</b>				<b>8,0</b>	<b>5,29</b>	<b>50,8</b>	<b>283,0</b>
Макароньы	60	60					
Соль	5	5					
Масло сливочное	5	5					
<b>Компот из свежих яблок</b>			<b>200</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>14,9</b>	<b>62,69</b>
Сахар	11	11					
Яблоко	47	40					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>15,86</b>	<b>79,2</b>
<b>Итого за Обед</b>				<b>43,26</b>	<b>32,19</b>	<b>119,16</b>	<b>936,11</b>

Утверждаю

Директор

Крутоголова Ю.В.

День 2

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>Обед</b>							
<b>Салат из белокочанной капусты</b>			<b>60</b>	<b>1,54</b>	<b>7,2</b>	<b>4,31</b>	<b>88,13</b>
Капуста	60	48					
Соль	3	3					
Морковь	13	10					
Масло растительное	4	4					
Зелень	7	5					
Лук	10	8					
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>			<b>200</b>	<b>2,71</b>	<b>6,4</b>	<b>18,69</b>	<b>143,46</b>
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					
<b>Котлеты из говядины</b>			<b>100</b>	<b>17,72</b>	<b>8,75</b>	<b>15,3</b>	<b>211,10</b>
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					
<b>Овощи тушеные</b>			<b>180</b>	<b>3,92</b>	<b>4,5</b>	<b>13,64</b>	<b>112,28</b>
Морковь	40	30					
Лук	36	30					
Кабачки	38	30					
Капуста цветная	103	006					
Перец болгарский	80	60					
Масло растительное	3	3					
Соль	3	3					
Зелень	2	2					
<b>Компот из сухофруктов, 200/11</b>			<b>200</b>	<b>0,59</b>	<b>0,05</b>	<b>18,58</b>	<b>77,94</b>
Сухофрукты	15	15					
Сахар	11	11					
Лимонная кислота	1	1					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>118</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>4,0</b>	<b>0,7</b>	<b>23,79</b>	<b>119</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>940</b>	<b>34,39</b>	<b>28,07</b>	<b>118,41</b>	<b>869,21</b>

Утверждаю  
Директор

Крутоголова Ю.В.



День 3

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>обед</b>							
<b>Салат Осенний</b>			<b>60</b>	<b>1,8</b>	<b>8,26</b>	<b>12,82</b>	<b>133,30</b>
Картофель	50	30					
Лук	4	3					
Свекла	25	19					
Морковь	16	12					
Масло растительное	5	5					
Соль	3	3					
Зелень	2	2					
<b>Рассольник домашний со сметаной</b>			<b>200</b>	<b>1,93</b>	<b>7,07</b>	<b>13,50</b>	<b>126,13</b>
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					
<b>Плов с куриной грудкой</b>			<b>250</b>	<b>35,76</b>	<b>11,94</b>	<b>44,81</b>	<b>440,04</b>
Грудка	131	110					
Рис	45	45					
Морковь	30	22					
Лук	12	11					
Масло растительное	8	8					
Соль	3	3					
Томат	5	5					
<b>Компот из вишни</b>			<b>200</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>15,42</b>	<b>63,6</b>
Вишня	20	20					
Сахар	10	10					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>15,86</b>	<b>79,2</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>875</b>	<b>44,70</b>	<b>28,09</b>	<b>116,90</b>	<b>912,77</b>

Утверждаю  
 Директор  Крутоголова Ю.В.



День 4

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>обед</b>							
<b>Салат морковный</b>			<b>60</b>	<b>1,30</b>	<b>5,10</b>	<b>6,90</b>	<b>79,95</b>
Морковь	75	60					
Масло растительное	3	3					
Соль	3	3					
<b>Суп гороховый</b>			<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>3,55</b>	<b>19,28</b>	<b>132,9</b>
Картофель	67	40					
Горох	17	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	2	2					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
<b>Тефтели из говядины</b>			<b>100</b>	<b>16,8</b>	<b>11,35</b>	<b>6,87</b>	<b>196,7</b>
Мясо говяжье	68	68					
Лук	12	10					
Соль	3	3					
Рис	7	7					
Яйцо	0007	0006					
Масло растительное	3	3					
Зелень	2	2					
<b>Капуста тушеная</b>			<b>180</b>	<b>4,33</b>	<b>6,45</b>	<b>17</b>	<b>144,0</b>
Капуста	215	172					
Морковь	5	4					
Лук	7	6					
Томат	4	4					
Соль	3	3					
Масло растительное	5	5					
Мука	2	2					
Сахар	3	3					
Зелень	2	2					
<b>Компот из свежих яблок</b>			<b>200</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>14,9</b>	<b>62,65</b>
Сахар	11	11					
Яблоко	47	40					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>4,74</b>	<b>0,6</b>	<b>28,98</b>	<b>141</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>23,79</b>	<b>118,8</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>950</b>	<b>37,16</b>	<b>27,93</b>	<b>117,66</b>	<b>876,0</b>

Утверждаю  
 Директор  Крутоголова Ю.В.



День 5

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>обед</b>							
<b>Салат из свеклы с соленым огурцом</b>			60	1,26	8,10	6,25	103,67
Свекла	45	34					
Огурцы соленые	26	21					
Лук	5	4					
Соль	3	3					
Масло растительное	5	5					
Зелень	2	2					
<b>Суп Минестроне</b>			200	2,28	4,28	10,67	90,79
Лук	8	7					
Морковь	9	7					
Перец болгарский	27	20					
Кабачки	13	10					
Чеснок	3	3					
Капуста цветная	34	20					
Рожки	7	7					
Соль	4	4					
Масло растительное	3	3					
<b>Рыба запеченная с маслом сливочным</b>			100	22,52	7,12	4,16	171,32
Рыба хек	154	123					
Соль	3	3					
Сухари панировочные	5	5					
Масло растительное	3	3					
<b>Картофельное пюре</b>			180	3,96	7,12	26,55	186,58
Картофель	217	130					
Молоко	20	20					
Соль	5	5					
Масло сливочное	5	5					
<b>Компот из сухофруктов</b>			200	0,59	0,05	18,58	77,94
Сухофрукты	15	15					
Сахар	11	11					
Лимонная кислота	1	1					
Хлеб пшеничный			50	3,95	0,5	24,15	118,8
Хлеб ржано-пшеничный			60	3,96	0,72	23,79	118,8
<b>Итого за Обед</b>			<b>945</b>	<b>38,52</b>	<b>27,89</b>	<b>114,15</b>	<b>866,6</b>

Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_ Крутоголова Ю.В.

День 6

Прием пищи, наименование блюда*	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>обед</b>							
<b>Салат из свежих огурцов</b>			<b>60</b>	<b>0,91</b>	<b>8,11</b>	<b>3,36</b>	<b>90,10</b>
Огурцы	60	48					
Лук	11	9					
Масло растительное	5	5					
Соль	3	3					
Зелень	1	1					
<b>Суп картофельный с рисом со сметаной</b>			<b>250</b>	<b>2,20</b>	<b>7,09</b>	<b>18,06</b>	<b>145,2</b>
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					
<b>Соус болоньезе</b>			<b>100</b>	<b>19,18</b>	<b>10,24</b>	<b>1,91</b>	<b>176,6</b>
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					
<b>Макаронны отварные</b>			<b>180</b>	<b>8,0</b>	<b>5,29</b>	<b>50,8</b>	<b>283,0</b>
Макаронны	60	60					
Соль	3	3					
Масло растительное	5	5					
<b>Компот из вишни</b>			<b>200</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>15,42</b>	<b>63,6</b>
Вишня	20	20					
Сахар	10	10					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>15,86</b>	<b>79,2</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>905</b>	<b>35,43</b>	<b>31,55</b>	<b>119,94</b>	<b>908,3</b>

Утверждаю

Директор

Крутоголова Ю.В.

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>обед</b>							
<b>Салат картофельный с морковью и зеленым горошком</b>			<b>60</b>	<b>3,09</b>	<b>7,19</b>	<b>11,84</b>	<b>124,94</b>
Картофель	50	30					
Зеленый горошек	18	12					
Морковь	27	20					
Яйцо	0005	0005					
Масло растительное	3	3					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
<b>Щи из капусты с картофелем и сметаной</b>			<b>250</b>	<b>2,42</b>	<b>6,06</b>	<b>11,49</b>	<b>110,9</b>
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					
<b>Шницель из говядины и мяса птицы</b>			<b>100</b>	<b>16,32</b>	<b>8,55</b>	<b>13,38</b>	<b>193,9</b>
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					
<b>Овощи тушеные</b>			<b>180</b>	<b>3,92</b>	<b>4,5</b>	<b>13,64</b>	<b>112,2</b>
Морковь	40	30					
Лук	36	30					
Кабачки	38	30					
Капуста цветная	103	60					
Перец болгарский	80	60					
Масло растительное	3	3					
Соль	3	3					
Зелень	2	2					
<b>Компот из яблок и вишни</b>			<b>200</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>15,14</b>	<b>64,0</b>
Вишня	18	18					
Яблоко	27	23					
Сахар	11	11					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>117,5</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>23,79</b>	<b>118,8</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>945</b>	<b>33,90</b>	<b>27,65</b>	<b>113,43</b>	<b>842,3</b>

Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_ Крутоголова Ю.В.

День 8

Прием пищи, наименование блока	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>обед</b>							
<b>Салат из белокочанной капусты</b>			<b>60</b>	<b>1,54</b>	<b>7,2</b>	<b>4,31</b>	<b>88,13</b>
Капуста	60	48					
Соль	3	3					
Морковь	13	10					
Масло растительное	4	4					
Зелень	2	2					
Лук	8	6					
<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>			<b>255</b>	<b>2,40</b>	<b>3,13</b>	<b>16,85</b>	<b>105,92</b>
Картофель	95	57					
Рис	40	40					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Огурцы соленые	14	11					
Масло растительное	3	3					
Соль	2	2					
Сметана	5	5					
Зелень	2	2					
<b>Гуляш из говядины</b>			<b>100</b>	<b>20,66</b>	<b>14,93</b>	<b>3,58</b>	<b>231,45</b>
Мясо говядина	128	95					
Масло растительное	5	5					
Лук	11	9					
Мука	3	3					
Томат	3	3					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			<b>180</b>	<b>7,60</b>	<b>5,61</b>	<b>34,33</b>	<b>217,85</b>
Соль	3	3					
Гречка	60	60					
Масло сливочное	5	5					
<b>Напиток из шиповника</b>			<b>200</b>	<b>0,53</b>	<b>0,22</b>	<b>18,6</b>	<b>88,51</b>
Шиповник	16	16					
Сахар	11	11					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>19,83</b>	<b>99</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>925</b>	<b>39,19</b>	<b>32,05</b>	<b>116,82</b>	<b>924,86</b>



Утверждаю  
 Директор  Крутогорова Ю.В.

День 9

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>обед</b>							
<b>Салат морковный</b>			<b>60</b>	<b>1,30</b>	<b>5,10</b>	<b>6,90</b>	<b>79,95</b>
Морковь	75	60					
Масло растительное	3	3					
Соль	2	2					
<b>Борщ из капусты с картофелем и сметаной</b>			<b>200</b>	<b>1,92</b>	<b>3,9</b>	<b>13,06</b>	<b>95,92</b>
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					
<b>Купаты куриные</b>			<b>100</b>	<b>19,15</b>	<b>16,5</b>	<b>0,27</b>	<b>270,5</b>
Масло растительное	3	3					
<b>Рис припущенный с овощами</b>			<b>180</b>	<b>4,22</b>	<b>3,55</b>	<b>38,25</b>	<b>202,0</b>
Рис	39	39					
Масло растительное	3	3					
Лук	12	10					
Морковь	13	10					
Зеленый горошек	15	10					
Перец болгарский	20	15					
<b>Компот из вишни</b>			<b>200</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>15,42</b>	<b>63,6</b>
Вишня	20	20					
Сахар	10	10					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>19,83</b>	<b>99</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>925</b>	<b>33,21</b>	<b>30,09</b>	<b>113,05</b>	<b>905,0</b>

Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_ Крутоголова Ю.В.

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>обед</b>							
<b>Винегрет овощной</b>			<b>60</b>	<b>1,75</b>	<b>7,21</b>	<b>9,36</b>	<b>110,05</b>
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					
<b>Суп гороховый</b>			<b>250</b>	<b>5,9</b>	<b>3,55</b>	<b>19,28</b>	<b>132,9</b>
Картофель	67	40					
Горох	17	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	2	2					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
<b>Котлета рыбная</b>			<b>100</b>	<b>16,2</b>	<b>9,67</b>	<b>13,46</b>	<b>203,11</b>
Рыба	140	140					
Хлеб	16	16					
Молоко	20	20					
Лук	12	12					
Соль	3	3					
Сухари панировочные	5	5					
Масло растительное	3	3					
<b>Картофельное пюре</b>			<b>180</b>	<b>4,42</b>	<b>6,10</b>	<b>34,86</b>	<b>211,68</b>
Картофель	217	130					
Молоко	20	20					
Соль	3	3					
Масло сливочное	5	5					
<b>Компот из свежих яблок</b>			<b>200</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>14,9</b>	<b>62,69</b>
Яблоко	47	40					
Сахар	11	11					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>15,86</b>	<b>79,2</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>905</b>	<b>33,45</b>	<b>27,47</b>	<b>122,21</b>	<b>870,10</b>

Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_ Крутоголова Ю.В.

День 11



Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>обед</b>							
<b>Салат из белокочанной капусты с огурцами</b>			<b>60</b>	<b>1,5</b>	<b>5,2</b>	<b>4,10</b>	<b>69,16</b>
Капуста	50	40					
Огурцы свежие	25	20					
Зелень	1	1					
Масло растительное	3	3					
Соль	2	2					
<b>Рассольник домашний со сметаной</b>			<b>200</b>	<b>1,93</b>	<b>7,07</b>	<b>13,50</b>	<b>126,13</b>
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					
<b>Гуляш из куриного филе</b>			<b>100</b>	<b>17,58</b>	<b>12,65</b>	<b>3,58</b>	<b>195,05</b>
Грудка куриная	101	85					
Масло растительное	5	5					
Лук	11	9					
Мука	3	3					
Томат	3	3					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			<b>180</b>	<b>7,60</b>	<b>5,61</b>	<b>34,33</b>	<b>217,85</b>
Соль	3	3					
Гречка	60	60					
Масло сливочное	5	5					
<b>Компот из сухофруктов, 200/11</b>			<b>200</b>	<b>0,59</b>	<b>0,05</b>	<b>18,58</b>	<b>77,94</b>
Сухофрукты	15	15					
Сахар	11	11					
Лимонная кислота	1	1					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>19,83</b>	<b>99</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>925</b>	<b>35,69</b>	<b>31,55</b>	<b>113,24</b>	<b>879,13</b>

Утверждаю

Директор

Крутоголова Ю.В.

День 12

Прием пищи; наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>обед</b>							
<b>Салат морковный</b>			<b>60</b>	<b>1,30</b>	<b>5,10</b>	<b>6,90</b>	<b>79,95</b>
Морковь	75	60					
Масло растительное	3	3					
Соль	3	3					
<b>Суп картофельный с рисом со сметаной</b>			<b>250</b>	<b>2,20</b>	<b>7,09</b>	<b>18,06</b>	<b>145,29</b>
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					
<b>Пельмени мясные отварные с маслом сливочным</b>			<b>255</b>	<b>29,4</b>	<b>15,56</b>	<b>52,69</b>	<b>468,0</b>
<b>Компот из вишни</b>			<b>200</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>15,42</b>	<b>63,6</b>
Вишня	20	20					
Сахар	10	10					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>19,83</b>	<b>99</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>900</b>	<b>39,56</b>	<b>28,79</b>	<b>132,22</b>	<b>949,85</b>

Утверждаю  
Директор



Крутоголова Ю.В.

День 13

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>обед</b>							
Салат из свеклы с сыром	73	55	60	4,3	7,69	8,16	122,33
Свекла	9	8					
Сыр	1	1					
Соль	3	3					
Масло растительное	1	1					
Зелень							
<b>Щи из капусты с картофелем и сметаной</b>			<b>250</b>	<b>2,42</b>	<b>6,06</b>	<b>11,49</b>	<b>110,9</b>
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					
<b>Шницель из говядины и мяса птицы</b>			<b>100</b>	<b>16,32</b>	<b>8,55</b>	<b>13,38</b>	<b>193,93</b>
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					
<b>Макароны отварные</b>			<b>180</b>	<b>8,0</b>	<b>5,29</b>	<b>50,8</b>	<b>283,0</b>
Макароны	60	60					
Соль	3	3					
Масло сливочное	5	5					
<b>Компот из свежих яблок</b>			<b>200</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>14,9</b>	<b>62,69</b>
Сахар	11	11					
Яблоко	47	40					
Хлеб пшеничный			<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>
Хлеб ржано-пшеничный			<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>15,86</b>	<b>79,2</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>910</b>	<b>36,19</b>	<b>32,16</b>	<b>129,19</b>	<b>955,5</b>

Утверждаю  
 Директор  Крутоголова Ю.В.

День 14

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>обед</b>							
<b>Салат из белокочанной капусты</b>			<b>60</b>	<b>1,54</b>	<b>7,2</b>	<b>4,31</b>	<b>88,13</b>
Капуста	60	48					
Соль	3	3					
Морковь	13	10					
Масло растительное	4	4					
Зелень	7	5					
Лук	10	8					
<b>Суп гороховый</b>			<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>3,55</b>	<b>19,28</b>	<b>132,9</b>
Картофель	67	40					
Горох	17	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	2	2					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
<b>Котлеты из говядины</b>			<b>100</b>	<b>17,72</b>	<b>8,75</b>	<b>15,3</b>	<b>211,10</b>
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					
<b>Рис припущенный с овощами</b>			<b>180</b>	<b>4,22</b>	<b>3,55</b>	<b>38,25</b>	<b>202,08</b>
Рис	39	39					
Масло растительное	3	3					
Лук	12	10					
Морковь	13	10					
Зеленый горошек	15	10					
Перец болгарский	20	15					
<b>Компот из сухофруктов, 200/11</b>			<b>200</b>	<b>0,59</b>	<b>0,05</b>	<b>18,58</b>	<b>77,94</b>
Сухофрукты	15	15					
Сахар	11	11					
Лимонная кислота	1	1					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>15,86</b>	<b>79,2</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>905</b>	<b>34,99</b>	<b>27,47</b>	<b>126,09</b>	<b>894,87</b>

Утверждаю  
 Директор



Крутоголова Ю.В.

День 15

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>обед</b>							
<b>Салат из свежих огурцов</b>			<b>60</b>	<b>0,91</b>	<b>8,11</b>	<b>3,36</b>	<b>90,10</b>
Огурцы свежие	60	48					
Лук	11	9					
Масло растительное	5	5					
Соль	3	3					
Зелень	1	1					
<b>Борщ из капусты с картофелем и сметаной</b>			<b>200</b>	<b>1,92</b>	<b>3,9</b>	<b>13,06</b>	<b>95,92</b>
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					
<b>Рыба запеченная с маслом сливочным</b>			<b>100</b>	<b>22,52</b>	<b>7,12</b>	<b>4,16</b>	<b>171,32</b>
Рыба хек	154	123					
Соль	3	3					
Сухари панировочные	5	5					
Масло растительное	3	3					
<b>Картофельное пюре</b>			<b>180</b>	<b>4,42</b>	<b>6,10</b>	<b>34,86</b>	<b>211,68</b>
Картофель	217	130					
Молоко	20	20					
Соль	3	3					
Масло сливочное	5	5					
<b>Компот из вишни</b>			<b>200</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>15,42</b>	<b>63,6</b>
Вишня	20	20					
Сахар	10	10					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>4,74</b>	<b>0,6</b>	<b>28,98</b>	<b>141,0</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>23,79</b>	<b>118,8</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>960</b>	<b>38,17</b>	<b>27,65</b>	<b>115,32</b>	<b>867,32</b>

Утверждаю  
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 16



Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>обед</b>							
<b>Винегрет овсяной</b>			<b>60</b>	<b>1,75</b>	<b>7,21</b>	<b>9,36</b>	<b>110,05</b>
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					
<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>			<b>255</b>	<b>2,40</b>	<b>3,13</b>	<b>16,85</b>	<b>105,92</b>
Картофель	95	57					
Рис	40	40					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Огурцы соленые	14	11					
Масло растительное	3	3					
Соль	2	2					
Сметана	5	5					
Зелень	2	2					
<b>Гуляш из говядины</b>			<b>100</b>	<b>20,66</b>	<b>14,93</b>	<b>3,58</b>	<b>231,45</b>
Мясо говядина	128	95					
Масло растительное	5	5					
Лук	11	9					
Мука	3	3					
Томат	3	3					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			<b>180</b>	<b>7,60</b>	<b>5,61</b>	<b>34,33</b>	<b>217,85</b>
Соль	3	3					
Гречка	60	60					
Масло сливочное	5	5					
<b>Компот из яблок и вишни</b>			<b>200</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>15,14</b>	<b>64,06</b>
Вишня	18	18					
Яблоко	27	23					
Сахар	11	11					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>19,83</b>	<b>99</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>925</b>	<b>39,11</b>	<b>32,01</b>	<b>118,41</b>	<b>922,33</b>



Утверждаю  
 Директор  Крутогорова Ю.В.

День 17

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценно (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>обед</b>							
<b>Салат из белокочанной капусты с кукурузой</b>			<b>60</b>	<b>1,78</b>	<b>5,48</b>	<b>7,00</b>	<b>84,1</b>
Капуста	38	30					
Морковь	13	10					
Кукуруза консервированная	23	15					
Лук	6	5					
Масло растительное	3	3					
Соль	1	1					
<b>Суп картофельный с рисом с томатом</b>			<b>250</b>	<b>2,20</b>	<b>7,09</b>	<b>18,06</b>	<b>145,9</b>
Картофель	73	44					
Рис	8	8					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	5	5					
Соль	2	2					
Томат	5	5					
Зелень	2	2					
<b>Куры запеченные</b>			<b>100</b>	<b>26,5</b>	<b>12,9</b>		<b>215,9</b>
Окорочка куриные	200	132					
Соль	3	3					
Масло растительное	1	1					
Томат	5	5					
Лук	10	8					
Морковь	10	8					
<b>Овощи тушеные</b>			<b>180</b>	<b>3,92</b>	<b>4,5</b>	<b>13,64</b>	<b>112,9</b>
Морковь	40	30					
Лук	36	30					
Кабачки	38	30					
Капуста цветная	103	006					
Перец болгарский	80	60					
Масло растительное	3	3					
Соль	3	3					
Зелень	2	2					
<b>Компот из сухофруктов, 200/11</b>			<b>200</b>	<b>0,59</b>	<b>0,05</b>	<b>18,58</b>	<b>77,9</b>
Сухофрукты	15	15					
Сахар	11	11					
Лимонная кислота	1	1					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>4,74</b>	<b>0,6</b>	<b>28,98</b>	<b>141</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			<b>70</b>	<b>4,62</b>	<b>0,84</b>	<b>27,75</b>	<b>138</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>960</b>	<b>44,03</b>	<b>29,55</b>	<b>113,09</b>	<b>893,</b>

Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_ Крутоголова Ю.В.

День 18

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>обед</b>							
<b>Салат витаминный/2 вариант/</b>			<b>60</b>	<b>2,10</b>	<b>5,18</b>	<b>7,77</b>	<b>86</b>
Капуста	38	30					
Соль	3	3					
Лук	5	4					
Морковь	11	8					
Зеленый горошек	27	18					
Сахар	1	1					
Масло растительное	3	3					
<b>Суп гороховый</b>			<b>250</b>	<b>5,9</b>	<b>3,55</b>	<b>19,28</b>	<b>132,9</b>
Картофель	67	40					
Горох	17	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	2	2					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
<b>Котлеты из говядины</b>			<b>100</b>	<b>17,72</b>	<b>8,75</b>	<b>15,3</b>	<b>211,10</b>
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					
<b>Макаронны отварные</b>			<b>180</b>	<b>8,0</b>	<b>5,29</b>	<b>50,8</b>	<b>283,0</b>
Макаронны	60	60					
Соль	3	3					
Масло растительное	5	5					
<b>Компот из вишни</b>			<b>200</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>15,42</b>	<b>63,6</b>
Вишня	20	20					
Сахар	10	10					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>15,86</b>	<b>79,2</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>905</b>	<b>37,77</b>	<b>27,46</b>	<b>135,63</b>	<b>942,91</b>

Утверждаю  
 Директор  Крутогорова Ю.В.

День 19

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>обед</b>							
<b>Салат картофельный с морковью и зеленым горошком</b>			60	3,09	7,19	11,84	124,9
Картофель	50	30					
Горох зеленый	18	12					
Морковь	27	20					
Яйцо	0005	0005					
Масло растительное	3	3					
Соль	1	1					
Зелень	1	1					
<b>Суп Минестроне</b>			200	2,28	4,28	10,67	90,75
Лук	8	7					
Морковь	9	7					
Перец болгарский	27	20					
Кабачки	13	10					
Чеснок	3	3					
Капуста цветная	34	20					
Рожки	7	7					
Соль	4	4					
Масло растительное	3	3					
<b>Купаты куриные</b>			100	19,15	16,5	0,27	270,5
Масло растительное	3	3					
<b>Рис припущенный с овощами</b>			180	4,22	3,55	38,25	202,0
Рис	39	39					
Масло растительное	3	3					
Лук	12	10					
Морковь	13	10					
Зеленый горошек	15	10					
Перец болгарский	20	15					
<b>Компот из свежих яблок</b>			200	0,16	0,16	14,9	62,65
Сахар	11	11					
Яблоко	47	40					
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,16	0,4	19,32	94
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			50	3,3	0,6	19,83	99
<b>Итого за Обед</b>			<b>920</b>	<b>35,36</b>	<b>32,64</b>	<b>115,08</b>	<b>944,0</b>

Утверждаю

Директор  Крутоголова Ю.В.

День 20

Пример пицци, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>обед</b>							
<b>Салат из свежих огурцов</b>			<b>60</b>	<b>0,91</b>	<b>8,11</b>	<b>3,36</b>	<b>90,10</b>
Огурцы	60	48					
Лук	11	9					
Масло растительное	5	5					
Соль	3	3					
Зелень	1	1					
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>			<b>200</b>	<b>2,71</b>	<b>6,4</b>	<b>18,69</b>	<b>143,46</b>
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					
<b>Котлета рыбная</b>			<b>100</b>	<b>16,2</b>	<b>9,67</b>	<b>13,46</b>	<b>203,11</b>
Рыба	140	140					
Хлеб	16	16					
Молоко	20	20					
Лук	12	12					
Соль	3	3					
Сухари панировочные	5	5					
Масло растительное	3	3					
<b>Картофельное пюре</b>			<b>180</b>	<b>4,42</b>	<b>6,10</b>	<b>34,86</b>	<b>211,68</b>
Картофель	217	130					
Молоко	20	20					
Соль	3	3					
Масло сливочное	5	5					
<b>Напиток из шиповника</b>			<b>200</b>	<b>0,53</b>	<b>0,22</b>	<b>18,6</b>	<b>88,51</b>
Шиповник	16	16					
Сахар	11	11					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>15,86</b>	<b>79,2</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>905</b>	<b>29,82</b>	<b>31,27</b>	<b>119,32</b>	<b>886,56</b>