



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из моркови	60			0,80	3,06	4,19	47,54
Морковь		75	60				
Масло растительное		3	3				
Соль		1	1				
Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205			1,53	5,9	7,94	82,42
Свекла		40	32				
Капуста		20	16				
Картофель		27	16				
Морковь		11	8				
Лук		10	8				
Томат		2	2				
Масло растительное		4	4				
Соль		2	2				
Сметана		5	5				
Куры запеченные	90			19,57	9,45	5,08	183,65
Грудка		146	131				
Соль		1	1				
Масло растительное		2	2				
Макароны отварные с соусом томатным (150/30)	180			6,8	8,80	46,2	291,00
Макароны		60	60				
Соль		4	4				
Лук		18	13				
Морковь		19	15				
Томат		8	8				
Чеснок		1	1				
Сахар		1	1				
Зелень		1	1				
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	825			35,27	28,37	117,46	860,30



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.

День 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из белокочанной капусты	60			1,01	4,1	2,98	53,15
Капуста		60	50				
Соль		1	1				
Морковь		10	8				
Масло растительное		3	3				
Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205			4,1	4,30	15,20	115,9
Картофель		73	44				
Рис		8	8				
Морковь		11	8				
Лук		10	8				
Масло растительное		5	5				
Соль		1	1				
Сметана		5	5				
Каша гречневая по- купечески	240			14,6	14,7	26,45	296,50
Гречка		40	40				
Мясо фарш		54	54				
Лук		8	8				
Морковь		10	10				
Масло растительное		2	2				
Хмели-сунели		1	1				
Паприка		1	1				
Соль		2	2				
Томат		2	2				
Зелень		1	1				
Чеснок		1	1				
Компот из сухофруктов	200			0,59	0,05	18,58	77,94
Сухофрукты		15	15				
Сахар		11	11				
Лимонная кислота		1	1				
Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный	50			3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед	795			26,76	24,15	102,36	736,49



День 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60			0,70	3,09	2,80	41,89
Помидоры		34	30				
Огурцы		28	20				
Соль		1	1				
Лук		10	8				
Масло растительное		3	3				
Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200			4,7	4,30	15,42	102,7
Картофель		67	40				
Фасоль		17	16				
Морковь		11	10				
Лук		10	8				
Масло растительное		2	2				
Плов с курицей	200			18,10	13,50	33,70	328,40
Грудка		152	110				
Рис		45	45				
Морковь		30	22				
Лук		12	11				
Масло растительное		5	5				
Соль		2	2				
Компот из вишни	200			0,16	0,04	15,42	63,6
Вишня		20	20				
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	750			30,12	21,93	106,49	729,59



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.

День 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Икра свекольная	60			1,66	4,50	7,01	75,18
Свекла		56	45				
Лук		13	11				
Томат		7	7				
Соль		1	1				
Масло растительное		3	3				
Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205			1,53	5,9	7,94	82,42
Свекла		40	32				
Капуста		20	16				
Картофель		27	16				
Морковь		11	8				
Лук		10	8				
Томат		2	2				
Масло растительное		4	4				
Соль		2	2				
Сметана		5	5				
Котлеты куриные с сыром	90			15,19	6,48	1,17	123,83
Грудка куриная		110					
Хлеб		16	16				
Лук		7	7				
Масло растительное		3	3				
Соль		2	2				
Сухари панировочные		5	5				
Манка		3	3				
Сыр		10	10				
Булгур отварной с маслом сливочным	150/5			6,6	7,90	42,3	235,0
Булгур крупа		40	40				
Соль		2	2				
Масло сливочное		5	5				
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	800			31,60	25,94	112,47	772,12



Kump

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат «Светофор»	60			0,43	3,00	1,36	34,17
Капуста		36	29				
Морковь		8	6				
Огурцы свежие		12	11				
Кукуруза консервированная		8	6				
Лук		8	6				
Соль		1	1				
Масло растительное		3	3				
Зелень		1	1				
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200			4,1	4,30	15,20	115,9
Картофель		67	40				
Горох		17	16				
Морковь		11	10				
Лук		10	8				
Масло растительное		2	2				
Соль		2	2				
Зелень		1	1				
Рыба запеченная (минтай)	90			13,80	6,80	3,64	121,96
Рыба		154	123				
Соль		2	2				
Сухари панировочные		5	5				
Масло растительное		3	3				
Картофель по-деревенски	150			4,50	7,90	36,00	234,00
Картофель		192	172				
Специи		1	1				
Соль		2	2				
Масло растительное		7	7				
Компот из сухофруктов	200			0,59	0,05	18,58	77,94
Сухофрукты		15	15				
Сахар		11	11				
Лимонная кислота		1	1				
Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный	50			3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед	790			29,88	23,05	113,93	776,97



В.Д. Крютоголова

Крютоголова Ю.В.

День 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат витаминный /2 вариант/	60			1,26	3,11	4,46	51
Капуста		38	30				
Соль		1	1				
Лук		5	4				
Морковь		10	8				
Зеленый горошек		28	18				
Сахар		2	2				
Масло растительное		4	4				
Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205			1,79	6,03	14,48	119,65
Картофель		73	44				
Рис		8	8				
Морковь		11	8				
Лук		10	8				
Масло растительное		5	5				
Соль		1	1				
Сметана		5	5				
Соус «Болоньезе»	90			10,39	8,87	1,76	128,52
Мясо говядина		85	85				
Лук		8	8				
Морковь		13	13				
Томат		2	2				
Чеснок		1	1				
Зелень		1	1				
Соль		2	2				
Масло растительное		2	2				
Макароны отварные	150			6,6	4,30	42,3	235,0
Макароны		60	20				
Соль		60	20				
Компот из вишни	200			0,16	0,04	15,42	63,6
Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный	50			3,3	0,6	19,83	99
Вишня		20	20				
Сахар		11	11				
Итого за Обед	795			26,66	23,35	117,57	790,77



День 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	60			2,6	4,65	4,88	73,92
Свекла		73	55				
Сыр		9	8				
Соль		1	1				
Масло растительное		3	3				
Зелень		1	1				
Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205			2,01	4,01	9,48	82,6
Капуста		64	51				
Картофель		52	31				
Морковь		15	11				
Лук		13	11				
Масло растительное		3	3				
Соль		2	2				
Томат		2	2				
Сметана		5	5				
Сосиски отварные	100			13,00	25,0	0,00	277,0
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155			6,60	8,90	32,40	237,00
Гречка		62	62				
Соль		1	1				
Масло сливочное		5	5				
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	810			30,83	43,72	100,81	926,21



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.
День 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60			1,07	3,29	4,21	50,52
Капуста		38	30				
Морковь		13	10				
Кукуруза консервированная		23	15				
Лук		6	5				
Масло растительное		3	3				
Соль		1	1				
Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200			4,7	4,30	15,42	102,7
Картофель		67	40				
Фасоль		17	16				
Морковь		11	10				
Лук		10	8				
Масло растительное		2	2				
Наггетсы из курицы	90			21,57	9,1	3,46	163,6
Булгур с овощами	150			3,45	4,19	18,96	127,35
Булгур		40	40				
Соль		1	1				
Масло сливочное		6	5				
Масло растительное		3	3				
Лук		18	13				
Морковь		20	17				
Перец болгарский		20	15				
Компот из сухофруктов	200			0,59	0,05	18,58	77,94
Сухофрукты		15	15				
Сахар		11	11				
Лимонная кислота		1	1				
Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный	50			3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед	790			36,77	18,59	95,57	664,63



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.

День 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Винегрет овощной	60			1,05	5,12	5,64	73,32
Картофель		28	17				
Свекла		17	13				
Морковь		12	10				
Лук		6	5				
Зеленый горошек		11	7				
Огурцы соленые		18	14				
Соль		1	1				
Масло растительное		5	5				
Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205			1,53	4,9	7,94	82,42
Свекла		40	32				
Капуста		20	16				
Картофель		27	16				
Морковь		11	8				
Лук		10	8				
Томат		2	2				
Масло растительное		4	4				
Соль		2	2				
Сметана		5	5				
Шницель из говядины и мяса птицы	90			11,49	13,42	10,85	211,77
Мясо говядина		59	44				
Филе куриное		27	23				
Сухари панировочные		5	5				
Соль		3	3				
Масло растительное		2	2				
Хлеб		16	16				
Лук		10	10				
Молоко		20	20				
Овощи тушеные	150			2,80	5,26	14,76	117,51
Морковь		40	30				
Лук		36	30				
Кабачки		38	30				
Капуста		103	60				
Перец болгарский		80	60				
Масло растительное		3	3				
Соль		2	2				
Компот из свежих яблок	200			0,16	0,16	14,9	61,68
Яблоко		47	40				
Сахар		11	11				
Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,32	93,52
Хлеб ржано-пшеничный	50			3,3	0,6	19,83	97,92
Итого за Обед	795			23,49	29,86	93,24	735,66



День 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Подгарнировка из свежих огурцов	60			0,50	0,10	1,70	9,00
Суп картофельный с курицей	200			9,2	6,18	10,51	134,70
Филе курицы		75	35				
Картофель		80	60				
Лук		10	8				
Морковь		10	8				
Масло растительное		5	5				
Соль		1	1				
Специи		1	1				
Сметана		5	5				
Зелень		1	1				
Фишбол	90			13,2	10,23	12,98	157,45
Минтай		50	27				
Филе куриное		50	27				
Соль		1	1				
Рис		8	8				
Манка		8	8				
Лук		18	15				
Специи		1	1				
Масло растительное		3	3				
Яйцо		1	1				
Макароны отварные с маслом сливочным	155			6,6	4,30	42,3	235,0
Макароны		60	60				
Соль		20	20				
Масло сливочное		5	5				
Чай с сахаром и лимоном	200			0,06	0,06	6,70	27,58
Заварка		1	1				
Сахар		10	10				
Лимон		8	7				
Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,32	93,52
Хлеб ржано-пшеничный	50			3,3	0,6	19,83	97,92
Итого за Обед	795			36,07	21,87	113,34	755,17
Итого							



День 11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат «Осенний»	60			1,01	5,20	7,67	81,55
Картофель		50	30				
Лук		4	3				
Свекла		25	19				
Морковь		16	12				
Масло растительное		5	5				
Соль		1	1				
Суп картофельный с макаронными изделиями	200			2,12	5,3	14,64	115,11
Макароны		10	10				
Картофель		63	38				
Морковь		11	8				
Лук		10	8				
Масло растительное		5	5				
Соль		2	2				
Томат		2	2				
Каша гречневая покупечески с курицей	200			17,78	10,52	22,90	255,13
Гречка		40	40				
Куриная грудка		54	54				
Лук		8	8				
Морковь		10	10				
Масло растительное		2	2				
Хмели-сунели		1	1				
Паприка		1	1				
Соль		2	2				
Томат		2	2				
Зелень		1	1				
Чеснок		1	1				
Компот из сухофруктов	200			0,59	0,05	18,58	77,94
Сухофрукты		15	15				
Сахар		11	11				
Лимонная кислота		1	1				
Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный	50			3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед	790			27,96	22,07	102,94	722,73



День 12

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из моркови	60			0,80	3,06	4,19	47,54
Морковь		75	60				
Масло растительное		3	3				
Соль		1	1				
Суп картофельный с рисом со сметаной	205			1,79	6,03	14,48	119,65
Картофель		73	44				
Рис		8	8				
Морковь		11	8				
Лук		10	8				
Масло растительное		5	5				
Соль		1	1				
Сметана		5	5				
Булгур с говядиной и овощами	200			14,70	14,20	2,6	178,10
Мясо говядина		55	50				
Булгур		50	50				
Соль		1	1				
Морковь		22	20				
Лук		13	11				
Масло растительное		8	8				
Зелень		1	1				
Компот из вишни	200			0,16	0,04	15,42	63,6
Вишня		20	20				
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	755			23,91	24,33	75,84	601,89



День 13

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат витаминный /2 вариант/	60			1,26	3,11	4,46	51
Капуста		38	30				
Соль		1	1				
Лук		5	4				
Морковь		10	8				
Зеленый горошек		28	18				
Сахар		2	2				
Масло растительное		4	4				
Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200			4,7	4,30	15,42	102,7
Картофель		67	40				
Фасоль		17	16				
Морковь		11	10				
Лук		10	8				
Масло растительное		2	2				
Тефтели из курицы и тыквы	90			16,00	7,50	1,21	136,34
Грудка		82	61				
Тыква		14	11				
Лук		7	6				
Соль		1	1				
Геркулес		6	6				
Специи		2	2				
Яйцо		0004	0004				
Масло растительное		2	2				
Картофель, тушеный с луком и морковью	150			3,17	3,5	24,62	143,14
Картофель		197	156				
Масло растительное		4	4				
Лук		25	20				
Соль		2	2				
Морковь		30	25				
Чеснок		1	1				
Зелень		1	1				
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	790			31,75	19,61	99,76	688,87



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.

День 14

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из белокочанной капусты	60			1,01	4,1	2,98	53,15
Капуста		60	50				
Соль		1	1				
Морковь		10	8				
Масло растительное		3	3				
Суп картофельный с бобовыми (чечевица)	200			3,1	4,00	15,20	115,9
Чечевица		17	16				
Картофель		67	16				
Морковь		11	10				
Лук		10	8				
Масло растительное		2	2				
Соль		2	2				
Зелень		1	1				
Тефтели из говядины с соусом красным	90/30			12,93	16,22	11,76	244,79
Мясо говядина		92	68				
Лук		12	10				
Соль		3	3				
Рис		7	7				
Яйцо		0007	0007				
Масло растительное		3	3				
Каша гречневая рассыпчатая	150			6,60	8,90	32,40	237,00
Гречка		62	62				
Соль		2	2				
Масло сливочное		5	5				
Компот из сухофруктов	200			0,59	0,05	18,58	77,94
Сухофрукты		15	15				
Сахар		11	11				
Лимонная кислота		1	1				
Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный	50			3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед	820			30,69	34,27	120,07	921,78



День 15

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60			1,89	3,74	7,12	69,97
Картофель		50	30				
Зеленый горошек		18	12				
Морковь		27	20				
Яйцо		0005	0005				
Масло растительное		3	3				
Соль		1	1				
Зелень		1	1				
Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205			1,53	4,9	7,94	82,42
Свекла		40	32				
Капуста		20	16				
Картофель		27	16				
Морковь		11	8				
Лук		10	8				
Томат		2	2				
Масло растительное		4	4				
Соль		2	2				
Сметана		5	5				
Рыба запеченная	90			22,30	6,80	5,30	171,60
Рыба		154	123				
Соль		2	2				
Сухари панировочные		5	5				
Масло растительное		3	3				
Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155			3,24	6,82	22,25	163,78
Картофель		197	128				
Соль		2	2				
Масло		5	5				
Молоко		23	3				
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	800			35,58	23,42	96,66	743,46



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.

День 16

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Икра свекольная	60			1,66	4,50	7,01	75,18
Свекла		56	45				
Лук		13	11				
Томат		7	7				
Соль		1	1				
Масло растительное		3	3				
Щи из свежей капусты со сметаной	205			2,01	4,01	9,48	82,6
Капуста		64	51				
Картофель		52	31				
Морковь		15	11				
Лук		13	11				
Масло растительное		3	3				
Соль		2	2				
Томат		2	2				
Сметана		5	5				
Шницель из говядины и мяса птицы	90			11,49	13,42	10,85	211,77
Мясо говядина		59	44				
Филе куриное		27	23				
Сухари панировочные		5	5				
Соль		3	3				
Масло растительное		2	2				
Хлеб		16	16				
Лук		10	10				
Молоко		20	20				
Макароны отварные с маслом сливочным	180/5			6,8	8,80	46,2	291,00
Макароны		60	20				
Соль		60	20				
Компот из яблок и вишни	200			0,24	0,13	15,14	62,69
Вишня		18	18				
Яблоко		27	23				
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	830			28,61	31,86	127,83	916,24



Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.

День 17

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из картофеля , кукурузы , моркови и соленых огурцов	60			1,26	3,11	4,46	51
Картофель		27	16				
Кукуруза консервированная		25	16				
Морковь		21	16				
Огурцы соленые		16	13				
Масло растительное		4	4				
Соль		1	1				
Зелень		1	1				
Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200			4,7	4,30	15,42	102,7
Картофель		67	40				
Фасоль		17	16				
Морковь		11	10				
Лук		10	8				
Масло растительное		2	2				
Биточки из говядины	90			10,79	16,17	1,36	194,16
Мясо		91	67				
Хлеб		16	16				
Лук		12	10				
Соль		2	2				
Молоко		17	17				
Сухари панировочные		5	5				
Масло растительное		3	3				
Булгур с овощами	150			3,45	4,19	18,96	127,35
Булгур		40	40				
Соль		2	2				
Масло сливочное		5	5				
Масло растительное		3	3				
Лук		18	15				
Морковь		20	17				
Перец болгарский		20	15				
Компот из вишни	200			0,16	0,04	15,42	63,6
Вишня		20	20				
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	790			26,82	28,81	94,77	731,81



Утверждаю
Директор

В.Д. Конякина

Крутоголова Ю.В.

День 18

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60			1,07	3,29	4,21	50,52
Капуста		38	30				
Морковь		13	10				
Кукуруза консервированная		23	15				
Лук		6	5				
Масло растительное		3	3				
Соль		1	1				
Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205			1,79	6,03	14,48	119,65
Картофель		73	44				
Рис		8	8				
Морковь		11	8				
Лук		10	8				
Масло растительное		5	5				
Соль		1	1				
Сметана		5	5				
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5	205			21,5	12,65	42,02	363,6
Компот из сухофруктов	200			0,59	0,05	18,58	77,94
Сухофрукты		15	15				
Сахар		11	11				
Лимонная кислота		1	1				
Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный	50			3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед	760			31,45	23,02	118,44	804,66



День 19

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из свежих огурцов	60			0,53	5,06	1,98	55,61
Огурцы		59	47				
Лук		11	9				
Соль		1	1				
Масло растительное		3	3				
Зелень		1	1				
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200			4,1	4,30	15,20	115,9
Картофель		67	40				
Горох		17	16				
Морковь		11	10				
Лук		10	8				
Масло растительное		2	2				
Соль		2	2				
Зелень		1	1				
Наггетсы из курицы	90			21,57	9,1	3,46	163,6
Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155			3,24	6,82	22,25	163,78
Картофель		197	128				
Соль		2	2				
Масло		5	5				
Молоко		23	3				
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	795			36,06	26,39	96,94	754,62



День 20

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из моркови	60			0,80	3,06	4,19	47,54
Морковь		75	60				
Масло растительное		3	3				
Соль		1	1				
Суп картофельный с макаронными изделиями	200			2,12	5,3	14,64	115,11
Макароны		10	10				
Картофель		63	38				
Морковь		11	8				
Лук		10	8				
Масло растительное		5	5				
Соль		2	2				
Томат		2	2				
Рыба запеченная (минтай)	90			13,80	6,80	3,64	121,96
Рыба		154	123				
Соль		2	2				
Сухари панировочные		5	5				
Масло растительное		3	3				
Рис припущенный с овощами	150			3,47	3,45	31,61	171,57
Рис		39	39				
Масло растительное		3	3				
Лук		12	12				
Морковь		13	13				
Горох зеленый		15	15				
Перец болгарский		20	20				
Зелень		1	1				
Соль		2	2				
Чай с сахаром и лимоном	200			0,06	0,01	11,19	46,28
Заварка		1	1				
Сахар		10	10				
Лимон		8	7				
Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный	50			3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед	790			26,71	19,62	104,42	695,46