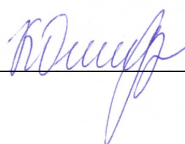


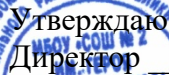


Утверждаю
Директор

 Крутоголова Ю.В.

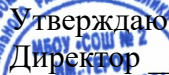
День 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Масло шоколадное сливочное	10			0,12	6,20	1,96	66,40
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/5			4,86	7,54	35,85	219,50
Рис		30	30				
Молоко		60	60				
Сахар		10	10				
Соль		1	1				
Масло сливочное		5	5				
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	30			2,37	0,3	14,49	70,14
Творожок	110			7,6	3,9	0,0	118,30
Фрукт по сезону (груши)	100			0,4	0,3	10,9	42
Итого	605			15,41	18,25	74,39	562,62



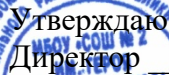
День 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Каша гречневая покупечески	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				
Чай с сахаром	200				11,09	44,36	44,36
Заварка		1	1				
Сахар		11	11				
Хлеб пшеничный	30			0,3	14,49	70,14	70,14
Фрукт по сезону (яблоко)	100			0,3	10,9	42	42
Итого за Завтрак	570			17,37	15,30	62,93	453,00



День 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Сыр сливочный	18			1,80	5,30	0,90	52,90
Вареники с картофелем и маслом сливочным	205			9,04	21,62	67,06	493,04
Какао на молоке	200			3,99	3,17	16,34	111,18
Какао		4	4				
Сахар		10	10				
Молоко		90	90				
Хлеб пшеничный	30			2,37	0,3	14,49	70,14
Фрукт по сезону (груши)	100			0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак	553			17,60	30,69	109,69	516,22



День 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Масло сливочное	10			0,08	7,25	0,13	66,09
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				
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	30			2,37	0,3	14,49	70,14
Фрукт по сезону (яблоко)	100			0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак	580			24,70	22,34	79,08	588,34



Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Яйцо вареное	40			5,08	4,6	0,28	62,8
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200			8,40	11,08	42,30	302,52
Гречка		40	40				
Молоко		60	60				
Сахар		10	10				
Соль		1	1				
Масло сливочное		5	5				
Чай с сахаром	200					11,09	44,34
Заварка		1	1				
Сахар		11	11				
Хлеб пшеничный	30			2,37	0,3	14,49	70,14
Фрукт по сезону (банан)	150			2,3	0,3	32,7	142,50
Итого за Завтрак	620			18,10	16,28	100,86	622,34



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова
Крутоголова Ю.В.

День 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Сыр полутвердый	15			3,9	3,92		51,6
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			6,2	4,58	42,3	235,22
Макароны		60	20				
Соль		60	20				
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	30			2,37	0,3	14,49	70,5
Фрукт по сезону (яблоко)	100			0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак	585			23,32	18,08	79,54	579,12



Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Сосиски отварные	50			6,50	12,5	0,00	138,5
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				
Чай с сахаром	200					11,09	44,34
Заварка		1	1				
Сахар		11	11				
Хлеб пшеничный	30			2,37	0,3	14,49	70,5
Фрукт по сезону (груши)	100			0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак	610			15,87	22,00	68,88	532,34

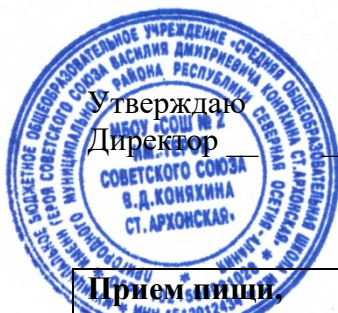


Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200			6,96	7,42	34,68	232,05
Геркулес		30	30				
Молоко		52	52				
Соль		2	2				
Сахар		10	10				
Масло сливочное		5	5				
Вишня свежемороженая		32	32				
Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	100			7,63	8,16	31,26	232,42
Мука		36	36				
Дрожжи		1	1				
Масло растительное		1	1				
Соль		2	2				
Картофель		62	62				
Сыр свежий		20	20				
Масло сливочное		5	5				
Какао на молоке	200			3,99	3,17	16,34	111,18
Какао		4	4				
Сахар		10	10				
Молоко		90	90				
Фрукт по сезону (банан)	150			2,3	0,3	32,7	142,50
Итого за Завтрак	650			20,83	19,05	114,98	718,15



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.

День 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Ветчина	15			1,94	3,27	0,29	38,4
Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	160			22,92	13,17	33,29	345,69
Творог		135	134				
Мука		20	20				
Яйцо		0005	0005				
Сахар		15	15				
Соль		2	2				
Масло растительное		4	4				
Сгущенное молоко		30	30				
Чай с сахаром и лимоном	200			0,06	0,06	6,70	46,28
Заварка		1	1				
Сахар		10	10				
Лимон		8	7				
Хлеб пшеничный	30			2,37	0,3	14,49	70,5
Фрукт по сезону (груши)	100			0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак	505			27,69	17,10	65,67	542,87



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова
Крутоголова Ю.В.

День 10

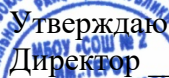
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Фишбол	90			13,2	10,23	12,98	157,45
Минтай		50					
Филе куриное		50					
Соль		1					
Рис		8					
Манка		8					
Лук		18					
Специи		1					
Масло растительное		3					
Яйцо		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	200					11,09	44,34
Заварка		1	1				
Сахар		11	11				
Хлеб пшеничный	30			2,37	0,3	14,49	70,5
Фрукт по сезону (яблоко)	100			0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак	575			22,58	15,23	90,66	554,29



Kump

День 11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Сыр сливочный	18			1,80	5,30	0,90	52,90
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				
Какао на молоке	200			4,91	3,17	16,34	111,18
Какао		4	4				
Сахар		10	10				
Молоко		90	90				
Хлеб пшеничный	30			2,37	0,3	14,49	70,5
Фрукт по сезону (банан)	150			2,3	0,3	32,7	142,50
Итого за Завтрак	598			29,11	19,59	87,33	632,21



День 12

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Ветчина	15			1,94	3,27	0,29	38,4
Запеканка из творога с соусом вишневым , 130/30	160			21,68	11,52	32,82	325,01
Творог		130	130				
Мука		13	13				
Сахар		15	15				
Яйцо		4	4				
Масло сливочное		1	1				
Сметана		5	5				
Сухари панировочные		5	5				
Чай с сахаром	200					11,09	44,34
Заварка		1	1				
Сахар		11	11				
Хлеб пшеничный	30			2,37	0,3	14,49	70,5
Фрукт по сезону (яблоко)	100			0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак	505			26,39	15,49	68,49	525,25



Утверждаю
Директор
Крутоголова Ю.В.
Крутоголова Ю.В.
День 13

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Масло сливочное	10			0,08	7,25	0,13	66,09
Каша вязкая молочная из смеси круп	200/5/5			4,45	4,68	23,29	143,79
Рис		15	15				
Молоко		60	60				
Сахар		10	10				
Соль		1	1				
Масло сливочное		5	5				
Пшено		15	15				
Какао на молоке	200			4,91	3,17	16,34	111,18
Какао		4	4				
Сахар		10	10				
Молоко		90	90				
Хлеб пшеничный	30			2,37	0,3	14,49	70,5
Булочки	42			3,5	4,0	16,0	110
Мука		40	40				
Сахар		1	1				
Масло растительное		1	1				
Дрожжи		1	1				
Соль		1	1				
Яйцо		0002	0002				
Молоко		5	5				
Фрукт по сезону (яблоко)	100			0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак	552			15,71	19,80	80,05	548,56



Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 14

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Тефтели из говядины	90			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 с маслом сливочным (150/5)	155			6,60	8,90	32,40	237,00
Гречка		62	62				
Соль		2	2				
Масло сливочное		5	5				
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	30			2,37	0,3	14,49	70,5
Фрукт по сезону (банан)	150			2,3	0,3	32,7	142,50
Итого за Завтрак	625			24,21	25,73	102,54	741,07



Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 15

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Икра кабачковая	40			0,64	2,52	2,96	37,08
Омлет с сыром	200			18,41	16,28	3,82	236,66
Яйцо		80	80				
Молоко		70	70				
Соль		1	1				
Масло растительное		1	1				
Сыр		10	10				
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	30			2,37	0,3	14,49	70,5
Фрукт по сезону (яблоко)	100			0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак	570			21,88	19,51	42,26	437,52



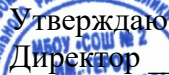
Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.

День 16

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Сыр полутвердый	15			3,9	3,92		51,6
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 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				
Чай с сахаром	200					11,09	44,34
Заварка		1	1				
Сахар		11	11				
Хлеб пшеничный	30			2,37	0,3	14,49	70,5
Фрукт по сезону (яблоко)	100			0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак	615			24,91	26,84	92,43	716,21



День 17

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Масло сливочное	10			0,08	7,25	0,13	66,09
Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	160			22,92	13,17	33,29	345,69
Творог		135	134				
Мука		20	20				
Яйцо		0005	0005				
Сахар		15	15				
Соль		2	2				
Масло растительное		4	4				
Сгущенное молоко		30	30				
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	30			2,37	0,3	14,49	70,5
Фрукт по сезону (яблоко)	100			0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак	500			25,83	21,13	68,90	575,56



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.

День 18

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200			6,96	7,42	34,68	232,05
Геркулес		30	30				
Молоко		52	52				
Соль		2	2				
Сахар		10	10				
Масло сливочное		5	5				
Вишня свежемороженая		32	32				
Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	100			7,63	8,16	31,26	232,42
Мука		36	36				
Дрожжи		1	1				
Масло растительное		1	1				
Соль		2	2				
Картофель		62	62				
Сыр свежий		20	20				
Масло сливочное		5	5				
Чай с сахаром	200					11,09	44,34
Заварка		1	1				
Сахар		11	11				
Хлеб пшеничный	30			2,37	0,3	14,49	70,5
Фрукт по сезону (груши)	100			0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак	630			17,36	16,18	102,42	621,31



Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 19

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
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				
Какао на молоке	200			4,91	3,17	16,34	111,18
Какао		4	4				
Сахар		10	10				
Молоко		90	90				
Хлеб пшеничный	30			2,37	0,3	14,49	70,5
Фрукт по сезону (банан)	150			2,3	0,3	32,7	142,50
Итого за Завтрак	625			34,34	19,64	89,24	651,60



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова
Крутоголова Ю.В.

День 20

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Масло сливочное	10			0,08	7,25	0,13	66,09
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	30			2,37	0,3	14,49	70,5
Фрукт по сезону (яблоко)	100			0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак	570			20,18	18,21	70,86	523,40