

Утверждаю  
Директор школы  
Душанбаева А.И.



## МЕНЮ МОБУ СОШ с.Тазларово

### ДЕНЬ 1

| Наименование блюда                     | Выход     |          | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                         |           |          |                   |              |              |                               |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ                    | 200       |          | 7,60              | 8,70         | 36,70        | 249,30                        |
| ПШЕНО                                  | 49        | 49       | 5,3               | 1,2          | 31,4         | 155,30                        |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                          | 61,9      | 61,9     | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ      | 10        | 10       | 2,3               | 2,4          | 3,5          | 43,50                         |
| СОЛЬ                                   | 1         | 1        | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                            | 1,9       | 1,9      | 0                 | 0            | 1,7          | 6,80                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ      | 6,5       | 6,5      | 0                 | 5,1          | 0,1          | 43,70                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200       |          | 0,20              |              | 14,10        | 56,20                         |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                    | 1         | 1        | 0,2               | 0            | 0,4          | 2,30                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                          | 189       | 189      | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                            | 15        | 15       | 0                 | 0            | 13,7         | 53,90                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 50        |          | 3,80              | 0,30         | 25,10        | 118,40                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ      | 50        | 50       | 3,8               | 0,3          | 25,1         | 118,40                        |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                         | 15        |          | 3,40              | 4,30         |              | 53,00                         |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                         | 15        | 14,55    | 3,4               | 4,3          | 0            | 53,00                         |
| ФРУКТЫ                                 | 150       |          | 1,20              | 0,30         | 10,70        | 56,80                         |
| АПЕЛЬСИН                               | 188,57    | 132      | 1,2               | 0,3          | 10,7         | 56,80                         |
|  |           |          | <b>16,20</b>      | <b>13,60</b> | <b>86,60</b> | <b>533,70</b>                 |
| <b>Обед</b>                            |           |          |                   |              |              |                               |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА"                       | 60        |          | 1,00              | 6,00         | 9,40         | 96,40                         |
| СВЕКЛА                                 | 59,4      | 47,4     | 0,7               | 0            | 3,8          | 17,90                         |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА) | 3         | 4,8      | 0,2               | 0            | 2,4          | 11,10                         |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)                | 4,8       | 4,8      | 0,1               | 0            | 3,2          | 13,50                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ      | 6         | 6        | 0                 | 6            | 0            | 53,90                         |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ      | 200       |          | 6,90              | 8,70         | 6,50         | 128,90                        |
| КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ                   | 50,4      | 40       | 0,7               | 0            | 1,7          | 10,10                         |
| КАРТОФЕЛЬ                              | 34,4      | 24       | 0,5               | 0,1          | 3,5          | 16,70                         |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                        | 10        | 8        | 0,1               | 0            | 0,5          | 2,50                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                           | 9,6       | 8        | 0,1               | 0            | 0,6          | 3,00                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ      | 4         | 4        | 0                 | 3,1          | 0            | 26,90                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                          | 160       | 160      | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ               | 42,7      | 32       | 5,5               | 5,5          | 0            | 68,60                         |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                    | 240       |          | 15,50             | 19,10        | 20,70        | 305,60                        |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ               | 97,2      | 72,9     | 12,6              | 12,6         | 0            | 156,20                        |
| КАРТОФЕЛЬ                              | 182,4     | 128      | 2,5               | 0,5          | 19           | 88,70                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                           | 19,2      | 16       | 0,2               | 0            | 1,2          | 5,90                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ      | 6,4       | 6,4      | 0                 | 6            | 0            | 51,80                         |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                         | 3,2       | 3,2      | 0,2               | 0            | 0,5          | 3,00                          |
| СОЛЬ                                   | 0,9       | 0,9      | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |

|                                   |     |     |  |              |              |               |                 |
|-----------------------------------|-----|-----|--|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ           |     | 200 |  | 0,30         |              | 14,30         | 58,40           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ               | 1   | 1   |  | 0,2          | 0            | 0,4           | 2,30            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 190 | 190 |  | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| САХАР ПЕСОК                       | 15  | 15  |  | 0            | 0            | 13,7          | 53,90           |
| ЛИМОН                             | 8   | 7   |  | 0,1          | 0            | 0,2           | 2,20            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    |     | 70  |  | 5,30         | 0,40         | 35,10         | 165,80          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 70  | 70  |  | 5,3          | 0,4          | 35,1          | 165,80          |
|                                   |     |     |  | <b>29,00</b> | <b>34,20</b> | <b>86,00</b>  | <b>755,10</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |     |     |  | <b>45,20</b> | <b>47,80</b> | <b>172,60</b> | <b>1 288,80</b> |

## ДЕНЬ 2

| Наименование блюда                | Выход     |          | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                                   | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                    |           |          |                   |              |              |                               |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 200       |          | 14,80             | 26,10        | 17,70        | 352,20                        |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 88        | 88       | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4,8       | 4,8      | 0                 | 4,5          | 0            | 38,90                         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ          | 4,8       | 4,8      | 0,5               | 0,1          | 3,1          | 14,40                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 1,9       | 1,6      | 0                 | 0            | 0,1          | 0,60                          |
| СОЛЬ                              | 0,8       | 0,8      | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ          | 94,4      | 70,8     | 12,3              | 12,2         | 0            | 151,70                        |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 9,6       | 9,6      | 0                 | 9            | 0            | 77,70                         |
| КАРТОФЕЛЬ                         | 115,2     | 80       | 1,5               | 0,3          | 11,8         | 55,40                         |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                   | 30,4      | 24       | 0,3               | 0            | 1,5          | 7,60                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 19,2      | 16       | 0,2               | 0            | 1,2          | 5,90                          |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ           | 200       |          | 0,30              |              | 14,30        | 58,40                         |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ               | 1         | 1        | 0,2               | 0            | 0,4          | 2,30                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 190       | 190      | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                       | 15        | 15       | 0                 | 0            | 13,7         | 53,90                         |
| ЛИМОН                             | 8         | 7        | 0,1               | 0            | 0,2          | 2,20                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50        |          | 3,80              | 0,30         | 25,10        | 118,40                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 50        | 50       | 3,8               | 0,3          | 25,1         | 118,40                        |
| СОК                               | 200       |          | 1,00              | 0,20         | 20,20        | 92,00                         |
| СОК                               | 200       | 200      | 1                 | 0,2          | 20,2         | 92,00                         |
|                                   |           |          | <b>19,90</b>      | <b>26,60</b> | <b>77,30</b> | <b>621,00</b>                 |
| <b>Обед</b>                       |           |          |                   |              |              |                               |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ"                   | 60        |          | 0,90              | 6,10         | 4,50         | 77,00                         |
| КАРТОФЕЛЬ                         | 21,6      | 15       | 0,3               | 0,1          | 2,2          | 10,40                         |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                   | 16,8      | 13,2     | 0,2               | 0            | 0,9          | 4,60                          |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                   | 12,6      | 10,2     | 0,1               | 0            | 0,2          | 1,30                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 12        | 10,2     | 0,1               | 0            | 0,8          | 4,20                          |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ          | 10,2      | 6,6      | 0,2               | 0            | 0,4          | 2,60                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 6         | 6        | 0                 | 6            | 0            | 53,90                         |
| СОЛЬ                              | 0,4       | 0,4      | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ                 | 200       |          | 7,10              | 8,80         | 11,70        | 149,40                        |
| СВЕКЛА                            | 42,4      | 33,6     | 0,5               | 0            | 2,7          | 12,70                         |
| КАРТОФЕЛЬ                         | 56,8      | 40       | 0,8               | 0,2          | 5,9          | 27,70                         |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                   | 10,4      | 8        | 0,1               | 0            | 0,5          | 2,50                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 9,6       | 8        | 0,1               | 0            | 0,6          | 3,00                          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                    | 2,4       | 2,4      | 0,1               | 0            | 0,5          | 2,20                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4         | 4        | 0                 | 3,1          | 0            | 26,90                         |
| САХАР ПЕСОК                       | 1,6       | 1,6      | 0                 | 0            | 1,5          | 5,80                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 144       | 144      | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ          | 42,7      | 32       | 5,5               | 5,5          | 0            | 68,60                         |

|                                   |      |      |              |              |               |                 |
|-----------------------------------|------|------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ       |      | 150  | 5,30         | 4,50         | 32,50         | 187,30          |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ      | 50,7 | 50,7 | 5,3          | 0,7          | 32,5          | 154,30          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4,9  | 4,9  | 0            | 3,8          | 0             | 33,00           |
| СОЛЬ                              | 1    | 1    | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| ГУЛЯШ                             |      | 90   | 12,80        | 15,70        | 2,80          | 195,60          |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ          | 94,8 | 71,1 | 12,3         | 12,3         | 0             | 152,30          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,6  | 3,6  | 0            | 3,4          | 0             | 29,20           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 10,8 | 9    | 0,1          | 0            | 0,6           | 3,30            |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                    | 2,9  | 2,9  | 0,1          | 0            | 0,5           | 2,70            |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ          | 2,7  | 2,7  | 0,3          | 0            | 1,7           | 8,10            |
| СОЛЬ                              | 0,7  | 0,7  | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       |      | 200  |              |              | 21,80         | 86,20           |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                | 20   | 20   | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| САХАР ПЕСОК                       | 24   | 24   | 0            | 0            | 21,8          | 86,20           |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                  | 0,2  | 0,2  | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 210  | 210  | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    |      | 70   | 5,30         | 0,40         | 35,10         | 165,80          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 70   | 70   | 5,3          | 0,4          | 35,1          | 165,80          |
|                                   |      |      | <b>31,40</b> | <b>35,50</b> | <b>108,40</b> | <b>861,30</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |      |      | <b>51,30</b> | <b>62,10</b> | <b>185,70</b> | <b>1 482,30</b> |

### ДЕНЬ 3

| Наименование блюда                | Выход     |          | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                                   | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                    |           |          |                   |              |              |                               |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100       |          | 12,80             | 8,60         | 2,40         | 132,20                        |
| РЫБА ГОРБУША ПОТРАШЕННАЯ          | 74        | 62,9     | 12,3              | 3,9          | 0            | 79,30                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 19        | 19       | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                   | 23        | 18       | 0,2               | 0            | 1,1          | 5,70                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 10        | 8        | 0,1               | 0            | 0,6          | 3,00                          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                    | 4         | 4        | 0,2               | 0            | 0,7          | 3,70                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5         | 5        | 0                 | 4,7          | 0            | 40,50                         |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                   | 150       |          | 3,50              | 4,40         | 35,70        | 192,60                        |
| КРУПА РИСОВАЯ                     | 53        | 53       | 3,5               | 0,5          | 35,7         | 158,90                        |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 110       | 110      | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| СОЛЬ                              | 1,5       | 1,5      | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5         | 5        | 0                 | 3,9          | 0            | 33,70                         |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ         | 200       |          |                   |              | 17,40        | 68,80                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 190       | 190      | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ         | 24        | 24       | 0                 | 0            | 17,4         | 68,80                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50        |          | 3,80              | 0,30         | 25,10        | 118,40                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 50        | 50       | 3,8               | 0,3          | 25,1         | 118,40                        |
| ФРУКТЫ                            | 150       |          | 0,50              | 0,50         | 12,90        | 62,00                         |
| ЯБЛОКИ                            | 150       | 132      | 0,5               | 0,5          | 12,9         | 62,00                         |
|                                   |           |          | <b>20,60</b>      | <b>13,80</b> | <b>93,50</b> | <b>574,00</b>                 |
| <b>Обед</b>                       |           |          |                   |              |              |                               |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                  | 60        |          | 0,60              | 6,10         | 3,20         | 69,10                         |
| КАРТОФЕЛЬ                         | 18,6      | 12,6     | 0,3               | 0,1          | 1,9          | 8,70                          |
| СВЕКЛА                            | 12        | 9        | 0,1               | 0            | 0,7          | 3,40                          |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                   | 7,8       | 6        | 0,1               | 0            | 0,4          | 1,90                          |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                   | 11,4      | 9        | 0,1               | 0            | 0,2          | 1,20                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 6         | 6        | 0                 | 6            | 0            | 53,90                         |
| СОЛЬ                              | 0,6       | 0,6      | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ         | 200       |          | 7,10              | 9,50         | 10,50        | 150,30                        |
| КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ              | 30,4      | 24       | 0,4               | 0            | 1            | 6,00                          |
| КАРТОФЕЛЬ                         | 28,8      | 20       | 0,4               | 0,1          | 3            | 13,90                         |
| КРУПА РИСОВАЯ                     | 8         | 8        | 0,6               | 0,1          | 5,4          | 23,90                         |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                   | 10        | 8        | 0,1               | 0            | 0,5          | 2,50                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 9,6       | 8        | 0,1               | 0            | 0,6          | 3,00                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4         | 4        | 0                 | 3,8          | 0            | 32,40                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 176       | 176      | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ          | 42,7      | 32       | 5,5               | 5,5          | 0            | 68,60                         |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ             | 150       |          | 4,30              | 5,00         | 18,70        | 133,50                        |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА            | 36        | 36       | 4,3               | 1,1          | 18,7         | 99,80                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 116       | 116      | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |

|                                   |       |            |              |              |               |                 |
|-----------------------------------|-------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| СОЛЬ                              | 0,8   | 0,8        | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5     | 5          | 0            | 3,9          | 0             | 33,70           |
| <b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b> |       | <b>90</b>  | <b>14,20</b> | <b>20,10</b> | <b>13,10</b>  | <b>278,10</b>   |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ          | 111,6 | 66,6       | 11,5         | 11,6         | 0             | 142,70          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 16,2  | 16,2       | 1,1          | 0,1          | 7,4           | 34,60           |
| МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ | 2     | 2          | 0,5          | 0,5          | 0,7           | 8,70            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3,6   | 3,6        | 0            | 2,8          | 0             | 24,20           |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ               | 9     | 9          | 1,1          | 0            | 5             | 24,20           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5,4   | 5,4        | 0            | 5,1          | 0             | 43,70           |
| <b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>              |       | <b>30</b>  | <b>0,20</b>  | <b>1,70</b>  | <b>1,80</b>   | <b>23,90</b>    |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 27    | 27         | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,2   | 1,2        | 0            | 1,1          | 0             | 9,70            |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ          | 1,2   | 1,2        | 0,1          | 0            | 0,7           | 3,60            |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                   | 2,4   | 1,8        | 0            | 0            | 0,1           | 0,50            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 0,8   | 0,6        | 0            | 0            | 0             | 0,20            |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                    | 3     | 3          | 0,1          | 0            | 0,5           | 2,80            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 0,6   | 0,6        | 0            | 0,6          | 0             | 4,90            |
| СОЛЬ                              | 0,3   | 0,3        | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| САХАР ПЕСОК                       | 0,6   | 0,6        | 0            | 0            | 0,5           | 2,20            |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>              |       | <b>200</b> | <b>0,20</b>  |              | <b>14,10</b>  | <b>56,20</b>    |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ               | 1     | 1          | 0,2          | 0            | 0,4           | 2,30            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 189   | 189        | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| САХАР ПЕСОК                       | 15    | 15         | 0            | 0            | 13,7          | 53,90           |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>             |       | <b>70</b>  | <b>5,30</b>  | <b>0,40</b>  | <b>35,10</b>  | <b>165,80</b>   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 70    | 70         | 5,3          | 0,4          | 35,1          | 165,80          |
|                                   |       |            | <b>31,90</b> | <b>42,80</b> | <b>96,50</b>  | <b>876,90</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |       |            | <b>52,50</b> | <b>56,60</b> | <b>190,00</b> | <b>1 450,90</b> |

## ДЕНЬ 4

| Наименование блюда                | Выход     |          | Химический состав |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
|                                   | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                     |
| <b>Завтрак</b>                    |           |          |                   |              |               |                                     |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ        |           | 90       | 14,20             | 20,10        | 13,10         | 278,10                              |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ          | 111,6     | 66,6     | 11,5              | 11,6         | 0             | 142,70                              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 16,2      | 16,2     | 1,1               | 0,1          | 7,4           | 34,60                               |
| МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ | 2         | 2        | 0,5               | 0,5          | 0,7           | 8,70                                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3,6       | 3,6      | 0                 | 2,8          | 0             | 24,20                               |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ               | 9         | 9        | 1,1               | 0            | 5             | 24,20                               |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5,4       | 5,4      | 0                 | 5,1          | 0             | 43,70                               |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ             |           | 200      | 5,70              | 6,70         | 25,00         | 178,10                              |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА            | 48        | 48       | 5,7               | 1,5          | 24,9          | 133,00                              |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 154,7     | 154,7    | 0                 | 0            | 0             | 0,00                                |
| СОЛЬ                              | 1         | 1        | 0                 | 0            | 0             | 0,00                                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6,7       | 6,7      | 0                 | 5,2          | 0,1           | 45,10                               |
| СОУС ТОМАТНЫЙ                     |           | 30       | 0,20              | 1,70         | 1,80          | 23,90                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 27        | 27       | 0                 | 0            | 0             | 0,00                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,2       | 1,2      | 0                 | 1,1          | 0             | 9,70                                |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ          | 1,2       | 1,2      | 0,1               | 0            | 0,7           | 3,60                                |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                   | 2,4       | 1,8      | 0                 | 0            | 0,1           | 0,50                                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 0,8       | 0,6      | 0                 | 0            | 0             | 0,20                                |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                    | 3         | 3        | 0,1               | 0            | 0,5           | 2,80                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 0,6       | 0,6      | 0                 | 0,6          | 0             | 4,90                                |
| СОЛЬ                              | 0,3       | 0,3      | 0                 | 0            | 0             | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                       | 0,6       | 0,6      | 0                 | 0            | 0,5           | 2,20                                |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       |           | 200      |                   |              | 21,80         | 86,20                               |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                | 20        | 20       | 0                 | 0            | 0             | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                       | 24        | 24       | 0                 | 0            | 21,8          | 86,20                               |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                  | 0,2       | 0,2      | 0                 | 0            | 0             | 0,00                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 210       | 210      | 0                 | 0            | 0             | 0,00                                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    |           | 50       | 3,80              | 0,30         | 25,10         | 118,40                              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 50        | 50       | 3,8               | 0,3          | 25,1          | 118,40                              |
| ПРЯНИКИ                           |           | 50       | 3,00              | 2,40         | 37,50         | 183,00                              |
| ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ                  | 50        | 50       | 3                 | 2,4          | 37,5          | 183,00                              |
|                                   |           |          | <b>26,90</b>      | <b>31,20</b> | <b>124,30</b> | <b>867,70</b>                       |
| <b>Обед</b>                       |           |          |                   |              |               |                                     |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ     |           | 60       | 1,00              | 3,00         | 5,40          | 52,70                               |
| КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ              | 59,4      | 47,4     | 0,9               | 0            | 2             | 12,00                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 6         | 6        | 0                 | 0            | 0             | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                       | 3         | 3        | 0                 | 0            | 3             | 12,00                               |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3         | 3        | 0                 | 3            | 0             | 27,00                               |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                   | 6,6       | 5,3      | 0,1               | 0            | 0,4           | 1,70                                |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ       |           | 200      | 10,00             | 9,10         | 14,00         | 171,70                              |
| КАРТОФЕЛЬ                         | 56,8      | 40       | 0,8               | 0,2          | 5,9           | 27,70                               |

|                                   |      |            |              |              |               |                 |
|-----------------------------------|------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ                     | 16   | 16         | 3,5          | 0,3          | 7             | 43,00           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 9,6  | 8          | 0,1          | 0            | 0,6           | 3,00            |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                   | 10   | 8          | 0,1          | 0            | 0,5           | 2,50            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4    | 4          | 0            | 3,1          | 0             | 26,90           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 144  | 144        | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ          | 42,7 | 32         | 5,5          | 5,5          | 0             | 68,60           |
| <b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b>              |      | <b>200</b> | <b>14,90</b> | <b>21,50</b> | <b>38,20</b>  | <b>393,30</b>   |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ          | 84,8 | 63,6       | 11           | 11           | 0             | 136,30          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10,6 | 10,6       | 0            | 10           | 0             | 85,80           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 12   | 10,6       | 0,1          | 0            | 0,8           | 3,90            |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                   | 13,4 | 10,6       | 0,1          | 0            | 0,6           | 3,30            |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                    | 2,6  | 2,6        | 0,1          | 0            | 0,5           | 2,40            |
| КРУПА РИСОВАЯ                     | 54,4 | 53,9       | 3,6          | 0,5          | 36,3          | 161,60          |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>              |      | <b>200</b> | <b>0,20</b>  |              | <b>14,10</b>  | <b>56,20</b>    |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ               | 1    | 1          | 0,2          | 0            | 0,4           | 2,30            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 189  | 189        | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| САХАР ПЕСОК                       | 15   | 15         | 0            | 0            | 13,7          | 53,90           |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>             |      | <b>70</b>  | <b>5,30</b>  | <b>0,40</b>  | <b>35,10</b>  | <b>165,80</b>   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 70   | 70         | 5,3          | 0,4          | 35,1          | 165,80          |
| <b>СОК</b>                        |      | <b>200</b> | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>20,20</b>  | <b>92,00</b>    |
| СОК                               | 200  | 200        | 1            | 0,2          | 20,2          | 92,00           |
|                                   |      |            | <b>32,40</b> | <b>34,20</b> | <b>127,00</b> | <b>931,70</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |      |            | <b>59,30</b> | <b>65,40</b> | <b>251,30</b> | <b>1 799,40</b> |



## ДЕНЬ 5

| Наименование блюда                | Выход     |          | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                                   | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                    |           |          |                   |              |              |                               |
| ГУЛЯШ                             |           | 100      | 14,30             | 17,40        | 3,10         | 217,30                        |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ          | 105,33    | 79       | 13,7              | 13,6         | 0            | 169,20                        |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4         | 4        | 0                 | 3,8          | 0            | 32,40                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 12        | 10       | 0,1               | 0            | 0,7          | 3,70                          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                    | 3,2       | 3,2      | 0,2               | 0            | 0,5          | 3,00                          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ          | 3         | 3        | 0,3               | 0            | 1,9          | 9,00                          |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                 |           | 200      | 3,40              | 4,40         | 22,00        | 137,20                        |
| КАРТОФЕЛЬ                         | 202,4     | 141,2    | 2,7               | 0,6          | 20,9         | 97,80                         |
| МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ | 3         | 3        | 0,7               | 0,8          | 1,1          | 13,10                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3,9       | 3,9      | 0                 | 3            | 0            | 26,30                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     |           | 200      | 0,20              |              | 14,10        | 56,20                         |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ               | 1         | 1        | 0,2               | 0            | 0,4          | 2,30                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 189       | 189      | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                       | 15        | 15       | 0                 | 0            | 13,7         | 53,90                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    |           | 70       | 5,30              | 0,40         | 35,10        | 165,80                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 70        | 70       | 5,3               | 0,4          | 35,1         | 165,80                        |
| ЙОГУРТ                            |           | 120      | 2,40              | 1,80         | 3,60         | 57,60                         |
| ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ              | 124       | 120      | 2,4               | 1,8          | 3,6          | 57,60                         |
|                                   |           |          | <b>25,60</b>      | <b>24,00</b> | <b>77,90</b> | <b>634,10</b>                 |
| <b>Обед</b>                       |           |          |                   |              |              |                               |
| МОРКОВЬ ТЕРТАЯ                    |           | 60       | 0,60              | 1,20         | 4,50         | 32,40                         |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                   | 60        | 48       | 0,6               | 0            | 3,3          | 16,80                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,2       | 1,2      | 0                 | 1,2          | 0            | 10,80                         |
| САХАР ПЕСОК                       | 1,2       | 1,2      | 0                 | 0            | 1,2          | 4,80                          |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ          |           | 200      | 7,30              | 8,80         | 12,40        | 153,70                        |
| КАРТОФЕЛЬ                         | 85,6      | 60       | 1,1               | 0,2          | 8,9          | 41,60                         |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ                    | 4         | 4        | 0,4               | 0            | 2,5          | 11,30                         |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                   | 10        | 8        | 0,1               | 0            | 0,5          | 2,50                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 4,8       | 4        | 0,1               | 0            | 0,3          | 1,40                          |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                   | 13,6      | 12       | 0,1               | 0            | 0,2          | 1,40                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4         | 4        | 0                 | 3,1          | 0            | 26,90                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 152       | 152      | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ          | 42,7      | 32       | 5,5               | 5,5          | 0            | 68,60                         |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ |           | 100      | 10,90             | 7,90         | 2,40         | 119,70                        |
| РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ          | 79,1      | 53       | 10,4              | 3,2          | 0            | 66,80                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 19        | 19       | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                   | 23        | 18       | 0,2               | 0            | 1,1          | 5,70                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 10        | 8        | 0,1               | 0            | 0,6          | 3,00                          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                    | 4         | 4        | 0,2               | 0            | 0,7          | 3,70                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5         | 5        | 0                 | 4,7          | 0            | 40,50                         |

|                                   |      |      |              |              |               |                 |
|-----------------------------------|------|------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| СОЛЬ                              | 0,8  | 0,8  | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| РИС ОТВАРНОЙ                      |      | 180  | 4,30         | 7,10         | 43,80         | 250,70          |
| КРУПА РИСОВАЯ                     | 64,8 | 64,8 | 4,3          | 0,6          | 43,7          | 194,20          |
| СОЛЬ                              | 1,8  | 1,8  | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 8,4  | 8,4  | 0            | 6,5          | 0,1           | 56,50           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       |      | 200  |              |              | 21,80         | 86,20           |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                | 20   | 20   | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| САХАР ПЕСОК                       | 24   | 24   | 0            | 0            | 21,8          | 86,20           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 210  | 210  | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    |      | 70   | 5,30         | 0,40         | 35,10         | 165,80          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 70   | 70   | 5,3          | 0,4          | 35,1          | 165,80          |
|                                   |      |      | <b>28,40</b> | <b>25,40</b> | <b>120,00</b> | <b>808,50</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |      |      | <b>54,00</b> | <b>49,40</b> | <b>197,90</b> | <b>1 442,60</b> |

## ДЕНЬ 6

| Наименование блюда                | Выход     |          | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                                   | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак</b>                    |           |          |                   |              |               |                               |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ               |           | 200      | 20,50             | 23,60        | 17,30         | 349,80                        |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ          | 140,4     | 105,3    | 18,2              | 18,2         | 0             | 225,50                        |
| КАРТОФЕЛЬ                         | 152       | 106,7    | 2                 | 0,4          | 15,8          | 74,00                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 16        | 13,3     | 0,2               | 0            | 1             | 5,00                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5,3       | 5,3      | 0                 | 5            | 0             | 42,80                         |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                    | 2,7       | 2,7      | 0,1               | 0            | 0,5           | 2,50                          |
| СОЛЬ                              | 1         | 1        | 0                 | 0            | 0             | 0,00                          |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ        |           | 200      |                   |              | 14,50         | 57,30                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 190       | 190      | 0                 | 0            | 0             | 0,00                          |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ        | 20        | 20       | 0                 | 0            | 14,5          | 57,30                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    |           | 70       | 5,30              | 0,40         | 35,10         | 165,80                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 70        | 70       | 5,3               | 0,4          | 35,1          | 165,80                        |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                  |           | 10       | 0,10              | 8,30         | 0,10          | 74,80                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10        | 10       | 0,1               | 8,3          | 0,1           | 74,80                         |
| ФРУКТЫ                            |           | 150      | 0,50              | 0,50         | 12,90         | 62,00                         |
| ЯБЛОКИ                            | 150       | 132      | 0,5               | 0,5          | 12,9          | 62,00                         |
| ВАФЛИ                             |           | 50       | 1,40              | 1,70         | 38,70         | 177,00                        |
| ВАФЛИ                             | 50        | 50       | 1,4               | 1,7          | 38,7          | 177,00                        |
|                                   |           |          | <b>27,80</b>      | <b>34,50</b> | <b>118,60</b> | <b>886,70</b>                 |
| <b>Обед</b>                       |           |          |                   |              |               |                               |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                  |           | 60       | 0,60              | 6,10         | 3,20          | 69,10                         |
| КАРТОФЕЛЬ                         | 18,6      | 12,6     | 0,3               | 0,1          | 1,9           | 8,70                          |
| СВЕКЛА                            | 12        | 9        | 0,1               | 0            | 0,7           | 3,40                          |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                   | 7,8       | 6        | 0,1               | 0            | 0,4           | 1,90                          |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                   | 11,4      | 9        | 0,1               | 0            | 0,2           | 1,20                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 6         | 6        | 0                 | 6            | 0             | 53,90                         |
| СОЛЬ                              | 0,6       | 0,6      | 0                 | 0            | 0             | 0,00                          |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ         |           | 200      | 7,10              | 9,50         | 10,50         | 150,30                        |
| КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ              | 30,4      | 24       | 0,4               | 0            | 1             | 6,00                          |
| КАРТОФЕЛЬ                         | 28,8      | 20       | 0,4               | 0,1          | 3             | 13,90                         |
| КРУПА РИСОВАЯ                     | 8         | 8        | 0,6               | 0,1          | 5,4           | 23,90                         |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                   | 10        | 8        | 0,1               | 0            | 0,5           | 2,50                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 9,6       | 8        | 0,1               | 0            | 0,6           | 3,00                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4         | 4        | 0                 | 3,8          | 0             | 32,40                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 176       | 176      | 0                 | 0            | 0             | 0,00                          |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ          | 42,7      | 32       | 5,5               | 5,5          | 0             | 68,60                         |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ         |           | 150      | 4,30              | 4,90         | 29,50         | 175,80                        |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ                    | 48,5      | 48,5     | 4,3               | 0,5          | 29,5          | 137,50                        |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 115,4     | 115,4    | 0                 | 0            | 0             | 0,00                          |
| СОЛЬ                              | 1,5       | 1,5      | 0                 | 0            | 0             | 0,00                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5,7       | 5,7      | 0                 | 4,4          | 0             | 38,30                         |

|                                   |      |      |              |              |               |                 |
|-----------------------------------|------|------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ГУЛЯШ                             |      | 90   | 12,80        | 15,70        | 2,80          | 195,60          |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ          | 94,8 | 71,1 | 12,3         | 12,3         | 0             | 152,30          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,6  | 3,6  | 0            | 3,4          | 0             | 29,20           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 10,8 | 9    | 0,1          | 0            | 0,6           | 3,30            |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                    | 2,9  | 2,9  | 0,1          | 0            | 0,5           | 2,70            |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ          | 2,7  | 2,7  | 0,3          | 0            | 1,7           | 8,10            |
| СОЛЬ                              | 0,7  | 0,7  | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       |      | 200  |              |              | 21,80         | 86,20           |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                | 20   | 20   | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| САХАР ПЕСОК                       | 24   | 24   | 0            | 0            | 21,8          | 86,20           |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                  | 0,2  | 0,2  | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 210  | 210  | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    |      | 70   | 5,30         | 0,40         | 35,10         | 165,80          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 70   | 70   | 5,3          | 0,4          | 35,1          | 165,80          |
| СОК                               |      | 200  | 1,00         | 0,20         | 20,20         | 92,00           |
| СОК                               | 200  | 200  | 1            | 0,2          | 20,2          | 92,00           |
|                                   |      |      | <b>31,10</b> | <b>36,80</b> | <b>123,10</b> | <b>934,80</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |      |      | <b>58,90</b> | <b>71,30</b> | <b>241,70</b> | <b>1 821,50</b> |

## ДЕНЬ 7

| Наименование блюда                 | Выход     |          | Химический состав |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
|                                    | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                     |
| <b>Завтрак</b>                     |           |          |                   |              |               |                                     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                      |           | 200      | 14,90             | 21,50        | 38,20         | 393,30                              |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ           | 84,8      | 63,6     | 11                | 11           | 0             | 136,30                              |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 10,6      | 10,6     | 0                 | 10           | 0             | 85,80                               |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                       | 12        | 10,6     | 0,1               | 0            | 0,8           | 3,90                                |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                    | 13,4      | 10,6     | 0,1               | 0            | 0,6           | 3,30                                |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                     | 2,6       | 2,6      | 0,1               | 0            | 0,5           | 2,40                                |
| КРУПА РИСОВАЯ                      | 54,4      | 53,9     | 3,6               | 0,5          | 36,3          | 161,60                              |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ        |           | 200      |                   |              | 21,80         | 86,20                               |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                 | 20        | 20       | 0                 | 0            | 0             | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                        | 24        | 24       | 0                 | 0            | 21,8          | 86,20                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                      | 210       | 210      | 0                 | 0            | 0             | 0,00                                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     |           | 50       | 3,80              | 0,30         | 25,10         | 118,40                              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 50        | 50       | 3,8               | 0,3          | 25,1          | 118,40                              |
| ПЕЧЕНЬЕ                            |           | 50       | 3,80              | 4,90         | 37,20         | 208,50                              |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ   | 50        | 50       | 3,8               | 4,9          | 37,2          | 208,50                              |
|                                    |           |          | <b>22,50</b>      | <b>26,70</b> | <b>122,30</b> | <b>806,40</b>                       |
| <b>Обед</b>                        |           |          |                   |              |               |                                     |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ"                    |           | 60       | 0,90              | 6,10         | 4,50          | 77,00                               |
| КАРТОФЕЛЬ                          | 21,6      | 15       | 0,3               | 0,1          | 2,2           | 10,40                               |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                    | 16,8      | 13,2     | 0,2               | 0            | 0,9           | 4,60                                |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                    | 12,6      | 10,2     | 0,1               | 0            | 0,2           | 1,30                                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                       | 12        | 10,2     | 0,1               | 0            | 0,8           | 4,20                                |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ           | 10,2      | 6,6      | 0,2               | 0            | 0,4           | 2,60                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 6         | 6        | 0                 | 6            | 0             | 53,90                               |
| СОЛЬ                               | 0,4       | 0,4      | 0                 | 0            | 0             | 0,00                                |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ                  |           | 200      | 7,10              | 8,80         | 11,70         | 149,40                              |
| СВЕКЛА                             | 42,4      | 33,6     | 0,5               | 0            | 2,7           | 12,70                               |
| КАРТОФЕЛЬ                          | 56,8      | 40       | 0,8               | 0,2          | 5,9           | 27,70                               |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                    | 10,4      | 8        | 0,1               | 0            | 0,5           | 2,50                                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                       | 9,6       | 8        | 0,1               | 0            | 0,6           | 3,00                                |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                     | 2,4       | 2,4      | 0,1               | 0            | 0,5           | 2,20                                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 4         | 4        | 0                 | 3,1          | 0             | 26,90                               |
| САХАР ПЕСОК                        | 1,6       | 1,6      | 0                 | 0            | 1,5           | 5,80                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                      | 144       | 144      | 0                 | 0            | 0             | 0,00                                |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ           | 42,7      | 32       | 5,5               | 5,5          | 0             | 68,60                               |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ        |           | 150      | 5,30              | 4,50         | 32,60         | 186,80                              |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ      | 50,8      | 50,8     | 5,3               | 0,7          | 32,6          | 154,50                              |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 4,8       | 4,8      | 0                 | 3,8          | 0             | 32,30                               |
| СОЛЬ                               | 1         | 1        | 0                 | 0            | 0             | 0,00                                |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ         |           | 90       | 14,20             | 20,10        | 13,10         | 278,10                              |

|                                   |       |            |              |              |               |                 |
|-----------------------------------|-------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ          | 111,6 | 66,6       | 11,5         | 11,6         | 0             | 142,70          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 16,2  | 16,2       | 1,1          | 0,1          | 7,4           | 34,60           |
| МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ | 2     | 2          | 0,5          | 0,5          | 0,7           | 8,70            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3,6   | 3,6        | 0            | 2,8          | 0             | 24,20           |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ               | 9     | 9          | 1,1          | 0            | 5             | 24,20           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5,4   | 5,4        | 0            | 5,1          | 0             | 43,70           |
| <b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>              |       | <b>30</b>  | <b>0,20</b>  | <b>1,70</b>  | <b>1,80</b>   | <b>23,90</b>    |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 27    | 27         | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,2   | 1,2        | 0            | 1,1          | 0             | 9,70            |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ          | 1,2   | 1,2        | 0,1          | 0            | 0,7           | 3,60            |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                   | 2,4   | 1,8        | 0            | 0            | 0,1           | 0,50            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 0,8   | 0,6        | 0            | 0            | 0             | 0,20            |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                    | 3     | 3          | 0,1          | 0            | 0,5           | 2,80            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 0,6   | 0,6        | 0            | 0,6          | 0             | 4,90            |
| СОЛЬ                              | 0,3   | 0,3        | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| САХАР ПЕСОК                       | 0,6   | 0,6        | 0            | 0            | 0,5           | 2,20            |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>    |       | <b>200</b> | <b>0,30</b>  |              | <b>14,30</b>  | <b>58,40</b>    |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ               | 1     | 1          | 0,2          | 0            | 0,4           | 2,30            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 190   | 190        | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| САХАР ПЕСОК                       | 15    | 15         | 0            | 0            | 13,7          | 53,90           |
| ЛИМОН                             | 8     | 7          | 0,1          | 0            | 0,2           | 2,20            |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>             |       | <b>70</b>  | <b>5,30</b>  | <b>0,40</b>  | <b>35,10</b>  | <b>165,80</b>   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 70    | 70         | 5,3          | 0,4          | 35,1          | 165,80          |
|                                   |       |            | <b>33,30</b> | <b>41,60</b> | <b>113,10</b> | <b>939,40</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |       |            | <b>55,80</b> | <b>68,30</b> | <b>235,40</b> | <b>1 745,80</b> |

## ДЕНЬ 8

| Наименование блюда                     | Выход     |          | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак</b>                         |           |          |                   |              |               |                               |
| КАША "ДРУЖБА"                          | 200       |          | 4,10              | 7,50         | 22,10         | 167,10                        |
| КРУПА РИСОВАЯ                          | 10        | 10       | 0,7               | 0,1          | 6,7           | 30,00                         |
| ПШЕНО                                  | 10        | 10       | 1,1               | 0,3          | 6,4           | 31,70                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                          | 24        | 24       | 0                 | 0            | 0             | 0,00                          |
| МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ      | 10        | 10       | 2,3               | 2,4          | 3,5           | 43,50                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ      | 6         | 6        | 0                 | 4,7          | 0             | 40,40                         |
| САХАР ПЕСОК                            | 6         | 6        | 0                 | 0            | 5,5           | 21,50                         |
| СОЛЬ                                   | 0,5       | 0,5      | 0                 | 0            | 0             | 0,00                          |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ              | 200       |          |                   |              | 17,40         | 68,80                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                          | 190       | 190      | 0                 | 0            | 0             | 0,00                          |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ              | 24        | 24       | 0                 | 0            | 17,4          | 68,80                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 50        |          | 3,80              | 0,30         | 25,10         | 118,40                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ      | 50        | 50       | 3,8               | 0,3          | 25,1          | 118,40                        |
| ФРУКТЫ                                 | 150       |          | 1,20              | 0,30         | 10,70         | 56,80                         |
| АПЕЛЬСИН                               | 188,57    | 132      | 1,2               | 0,3          | 10,7          | 56,80                         |
| ПРЯНИКИ                                | 50        |          | 3,00              | 2,40         | 37,50         | 183,00                        |
| ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ                       | 50        | 50       | 3                 | 2,4          | 37,5          | 183,00                        |
|  |           |          | <b>12,10</b>      | <b>10,50</b> | <b>112,80</b> | <b>594,10</b>                 |
| <b>Обед</b>                            |           |          |                   |              |               |                               |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА"                       | 60        |          | 1,00              | 6,00         | 9,40          | 96,40                         |
| СВЕКЛА                                 | 59,4      | 47,4     | 0,7               | 0            | 3,8           | 17,90                         |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА) | 3         | 4,8      | 0,2               | 0            | 2,4           | 11,10                         |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)                | 4,8       | 4,8      | 0,1               | 0            | 3,2           | 13,50                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ      | 6         | 6        | 0                 | 6            | 0             | 53,90                         |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ      | 200       |          | 6,90              | 8,70         | 6,50          | 128,90                        |
| КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ                   | 50,4      | 40       | 0,7               | 0            | 1,7           | 10,10                         |
| КАРТОФЕЛЬ                              | 34,4      | 24       | 0,5               | 0,1          | 3,5           | 16,70                         |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                        | 10        | 8        | 0,1               | 0            | 0,5           | 2,50                          |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)                      | 3,2       | 2,4      | 0                 | 0            | 0,2           | 1,10                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                           | 9,6       | 8        | 0,1               | 0            | 0,6           | 3,00                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ      | 4         | 4        | 0                 | 3,1          | 0             | 26,90                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                          | 160       | 160      | 0                 | 0            | 0             | 0,00                          |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ               | 42,7      | 32       | 5,5               | 5,5          | 0             | 68,60                         |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ      | 100       |          | 10,90             | 7,90         | 2,40          | 119,70                        |
| РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ               | 79,1      | 53       | 10,4              | 3,2          | 0             | 66,80                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                          | 19        | 19       | 0                 | 0            | 0             | 0,00                          |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                        | 23        | 18       | 0,2               | 0            | 1,1           | 5,70                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                           | 10        | 8        | 0,1               | 0            | 0,6           | 3,00                          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                         | 4         | 4        | 0,2               | 0            | 0,7           | 3,70                          |

|                                   |      |      |              |              |               |                 |
|-----------------------------------|------|------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5    | 5    | 0            | 4,7          | 0             | 40,50           |
| СОЛЬ                              | 0,8  | 0,8  | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| РИС ОТВАРНОЙ                      |      | 180  | 4,30         | 7,10         | 43,80         | 250,70          |
| КРУПА РИСОВАЯ                     | 64,8 | 64,8 | 4,3          | 0,6          | 43,7          | 194,20          |
| СОЛЬ                              | 1,8  | 1,8  | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 8,4  | 8,4  | 0            | 6,5          | 0,1           | 56,50           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       |      | 200  |              |              | 21,80         | 86,20           |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                | 20   | 20   | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| САХАР ПЕСОК                       | 24   | 24   | 0            | 0            | 21,8          | 86,20           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 210  | 210  | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    |      | 70   | 5,30         | 0,40         | 35,10         | 165,80          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 70   | 70   | 5,3          | 0,4          | 35,1          | 165,80          |
| СОК                               |      | 200  | 1,00         | 0,20         | 20,20         | 92,00           |
| СОК                               | 200  | 200  | 1            | 0,2          | 20,2          | 92,00           |
|                                   |      |      | <b>29,40</b> | <b>30,30</b> | <b>139,20</b> | <b>939,70</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |      |      | <b>41,50</b> | <b>40,80</b> | <b>252,00</b> | <b>1 533,80</b> |



## ДЕНЬ 9

| Наименование блюда                 | Выход     |          | Химический состав |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
|                                    | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                     |
| <b>Завтрак</b>                     |           |          |                   |              |               |                                     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ        |           | 200      | 7,00              | 5,90         | 43,50         | 249,60                              |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ       | 67,7      | 67,7     | 7                 | 0,8          | 43,4          | 205,90                              |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 6,5       | 6,5      | 0                 | 5,1          | 0,1           | 43,70                               |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ         |           | 90       | 14,20             | 20,50        | 13,30         | 281,70                              |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ           | 111,6     | 66,6     | 11,5              | 11,6         | 0             | 142,70                              |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ | 16,2      | 16,2     | 1,1               | 0,5          | 7,6           | 38,20                               |
| МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ  | 2         | 2        | 0,5               | 0,5          | 0,7           | 8,70                                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 3,6       | 3,6      | 0                 | 2,8          | 0             | 24,20                               |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                | 9         | 9        | 1,1               | 0            | 5             | 24,20                               |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 5,4       | 5,4      | 0                 | 5,1          | 0             | 43,70                               |
| СОУС ТОМАТНЫЙ                      |           | 30       | 0,20              | 1,70         | 1,80          | 23,90                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                      | 27        | 27       | 0                 | 0            | 0             | 0,00                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 1,2       | 1,2      | 0                 | 1,1          | 0             | 9,70                                |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ           | 1,2       | 1,2      | 0,1               | 0            | 0,7           | 3,60                                |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                    | 2,4       | 1,8      | 0                 | 0            | 0,1           | 0,50                                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                       | 0,8       | 0,6      | 0                 | 0            | 0             | 0,20                                |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                     | 3         | 3        | 0,1               | 0            | 0,5           | 2,80                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 0,6       | 0,6      | 0                 | 0,6          | 0             | 4,90                                |
| СОЛЬ                               | 0,3       | 0,3      | 0                 | 0            | 0             | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                        | 0,6       | 0,6      | 0                 | 0            | 0,5           | 2,20                                |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ            |           | 200      | 0,30              |              | 14,30         | 58,40                               |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                | 1         | 1        | 0,2               | 0            | 0,4           | 2,30                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                      | 190       | 190      | 0                 | 0            | 0             | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                        | 15        | 15       | 0                 | 0            | 13,7          | 53,90                               |
| ЛИМОН                              | 8         | 7        | 0,1               | 0            | 0,2           | 2,20                                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     |           | 50       | 3,80              | 0,30         | 25,10         | 118,40                              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ  | 50        | 50       | 3,8               | 0,3          | 25,1          | 118,40                              |
| ВАФЛИ                              |           | 50       | 1,40              | 1,70         | 38,70         | 177,00                              |
| ВАФЛИ                              | 50        | 50       | 1,4               | 1,7          | 38,7          | 177,00                              |
|                                    |           |          | <b>26,90</b>      | <b>30,10</b> | <b>136,70</b> | <b>909,00</b>                       |
| <b>Обед</b>                        |           |          |                   |              |               |                                     |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ      |           | 60       | 1,00              | 3,00         | 5,40          | 52,70                               |
| КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ               | 59,4      | 47,4     | 0,9               | 0            | 2             | 12,00                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                      | 6         | 6        | 0                 | 0            | 0             | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                        | 3         | 3        | 0                 | 0            | 3             | 12,00                               |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 3         | 3        | 0                 | 3            | 0             | 27,00                               |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                    | 6,6       | 5,3      | 0,1               | 0            | 0,4           | 1,70                                |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ        |           | 200      | 10,00             | 9,10         | 14,00         | 171,70                              |
| КАРТОФЕЛЬ                          | 56,8      | 40       | 0,8               | 0,2          | 5,9           | 27,70                               |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ                      | 16        | 16       | 3,5               | 0,3          | 7             | 43,00                               |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                       | 9,6       | 8        | 0,1               | 0            | 0,6           | 3,00                                |

|                                   |      |      |              |              |               |                 |
|-----------------------------------|------|------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                   | 10   | 8    | 0,1          | 0            | 0,5           | 2,50            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4    | 4    | 0            | 3,1          | 0             | 26,90           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 144  | 144  | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ          | 42,7 | 32   | 5,5          | 5,5          | 0             | 68,60           |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ             |      | 150  | 4,30         | 5,00         | 18,70         | 133,50          |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА            | 36   | 36   | 4,3          | 1,1          | 18,7          | 99,80           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 116  | 116  | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| СОЛЬ                              | 1,5  | 1,5  | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5    | 5    | 0            | 3,9          | 0             | 33,70           |
| ГУЛЯШ                             |      | 90   | 12,80        | 15,70        | 2,80          | 195,60          |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ          | 94,8 | 71,1 | 12,3         | 12,3         | 0             | 152,30          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,6  | 3,6  | 0            | 3,4          | 0             | 29,20           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 10,8 | 9    | 0,1          | 0            | 0,6           | 3,30            |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                    | 2,9  | 2,9  | 0,1          | 0            | 0,5           | 2,70            |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ          | 2,7  | 2,7  | 0,3          | 0            | 1,7           | 8,10            |
| СОЛЬ                              | 0,7  | 0,7  | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     |      | 200  | 0,20         |              | 14,10         | 56,20           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ               | 1    | 1    | 0,2          | 0            | 0,4           | 2,30            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 189  | 189  | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| САХАР ПЕСОК                       | 15   | 15   | 0            | 0            | 13,7          | 53,90           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    |      | 70   | 5,30         | 0,40         | 35,10         | 165,80          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 70   | 70   | 5,3          | 0,4          | 35,1          | 165,80          |
|                                   |      |      | <b>33,60</b> | <b>33,20</b> | <b>90,10</b>  | <b>775,50</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |      |      | <b>60,50</b> | <b>63,30</b> | <b>226,80</b> | <b>1 684,50</b> |

## ДЕНЬ 10

| Наименование блюда                | Выход     |          | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                                   | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                    |           |          |                   |              |              |                               |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ                |           | 200      | 6,50              | 7,90         | 32,70        | 220,20                        |
| КРУПА МАННАЯ                      | 42,6      | 42,6     | 4,2               | 0,4          | 27,4         | 126,20                        |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 63,2      | 63,2     | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ | 10        | 10       | 2,3               | 2,4          | 3,5          | 43,50                         |
| СОЛЬ                              | 1         | 1        | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                       | 1,9       | 1,9      | 0                 | 0            | 1,7          | 6,80                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6,5       | 6,5      | 0                 | 5,1          | 0,1          | 43,70                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     |           | 200      | 0,20              |              | 14,10        | 56,20                         |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ               | 1         | 1        | 0,2               | 0            | 0,4          | 2,30                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 189       | 189      | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                       | 15        | 15       | 0                 | 0            | 13,7         | 53,90                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    |           | 50       | 3,80              | 0,30         | 25,10        | 118,40                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 50        | 50       | 3,8               | 0,3          | 25,1         | 118,40                        |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                    |           | 15       | 3,40              | 4,30         |              | 53,00                         |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                    | 15        | 14,55    | 3,4               | 4,3          | 0            | 53,00                         |
| ФРУКТЫ                            |           | 150      | 0,50              | 0,50         | 12,90        | 62,00                         |
| ЯБЛОКИ                            | 150       | 132      | 0,5               | 0,5          | 12,9         | 62,00                         |
|                                   |           |          | <b>14,40</b>      | <b>13,00</b> | <b>84,80</b> | <b>509,80</b>                 |
| <b>Обед</b>                       |           |          |                   |              |              |                               |
| МОРКОВЬ ТЕРТАЯ                    |           | 60       | 0,60              | 1,20         | 4,50         | 32,40                         |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                   | 60        | 48       | 0,6               | 0            | 3,3          | 16,80                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,2       | 1,2      | 0                 | 1,2          | 0            | 10,80                         |
| САХАР ПЕСОК                       | 1,2       | 1,2      | 0                 | 0            | 1,2          | 4,80                          |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ          |           | 200      | 7,30              | 8,80         | 12,40        | 153,70                        |
| КАРТОФЕЛЬ                         | 85,6      | 60       | 1,1               | 0,2          | 8,9          | 41,60                         |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ                    | 4         | 4        | 0,4               | 0            | 2,5          | 11,30                         |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                   | 10        | 8        | 0,1               | 0            | 0,5          | 2,50                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 4,8       | 4        | 0,1               | 0            | 0,3          | 1,40                          |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                   | 13,6      | 12       | 0,1               | 0            | 0,2          | 1,40                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4         | 4        | 0                 | 3,1          | 0            | 26,90                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 152       | 152      | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ          | 42,7      | 32       | 5,5               | 5,5          | 0            | 68,60                         |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ               |           | 240      | 15,50             | 19,10        | 20,70        | 305,60                        |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ          | 97,2      | 72,9     | 12,6              | 12,6         | 0            | 156,20                        |
| КАРТОФЕЛЬ                         | 182,4     | 128      | 2,5               | 0,5          | 19           | 88,70                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 19,2      | 16       | 0,2               | 0            | 1,2          | 5,90                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 6,4       | 6,4      | 0                 | 6            | 0            | 51,80                         |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                    | 3,2       | 3,2      | 0,2               | 0            | 0,5          | 3,00                          |
| СОЛЬ                              | 0,9       | 0,9      | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       |           | 200      |                   |              | 21,80        | 86,20                         |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                | 20        | 20       | 0                 | 0            | 0            | 0,00                          |

|                                   |     |     |              |              |               |                 |
|-----------------------------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| САХАР ПЕСОК                       | 24  | 24  | 0            | 0            | 21,8          | 86,20           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 210 | 210 | 0            | 0            | 0             | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    |     | 70  | 5,30         | 0,40         | 35,10         | 165,80          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 70  | 70  | 5,3          | 0,4          | 35,1          | 165,80          |
| СОК                               |     | 200 | 1,00         | 0,20         | 20,20         | 92,00           |
| СОК                               | 200 | 200 | 1            | 0,2          | 20,2          | 92,00           |
|                                   |     |     | <b>29,70</b> | <b>29,70</b> | <b>114,70</b> | <b>835,70</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |     |     | <b>44,10</b> | <b>42,70</b> | <b>199,50</b> | <b>1 345,50</b> |