

Утверждаю:
Директор МКОУ «Красноключинская СОШ»
_____ С.А.Пильчук
Приказ №_78/П_ от _24.10._2022г.

Цикличное 10-дневное меню
для организации питания в МКОУ «Красноключинская СОШ»

п.Красные Ключи
2022

1 день завтрак

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда г		Белки г		Жиры г		Углеводы г		Энергетическая ценность(ккал)	
			6-10лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
	36	Вареники с картофелем с маслом сливочным	120	140	5,3	6,18	8,56	10,70	22,24	25,94	187,4	212,4
	пром	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	0,5	0,5	15,87	15,87	78,3	78,3
	54-21гн-	Какао с молоком	200	200	4,6	4,6	4,4	4,4	12,5	12,5	107,2	107,2
	пром	Фрукты	120	120	0,48	0,48	0,48	0,48	11,76	11,76	56,4	56,4
		Итого	480	500	13,38	14,26	13,94	16,08	62,37	66,07	429,3	454,3

Г	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	Вареники с картофелем с маслом		120																	8							
	Хлеб пшеничный	40																									
	Какао с молоком														150								7			5	
	фрукты								120																		
	Итого	40	120		0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	150	0		0	0	8	0		7	0	0	5	1

1 день обед

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества							
			6-10 лет	11-18 лет	Белки г		Жиры г		Углеводы г		Э/ ценность(ккал)	
					6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
	54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	100	0,6	0,8	0,1	0,1	2	2,5	11,3	14,1
	54-8с-2020	Суп картофельный гороховый	200	250	6,65	8,35	4,6	5,75	16,28	20,35	133,12	166,4
	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами в томате	70	70	9,6	9,6	5,2	5,2	4,4	4,4	103	103
	54-11г-20202	Пюре картофельное масло сливочное	200	200	4,1	4,1	8,1	8,1	26,4	26,4	194,4	194,4
	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,0	0,0	19,8	19,8	81	81
	пром	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	0,5	0,5	15,87	15,87	78,3	78,3
	пром	Хлеб ржаной	40	40	2,35	2,35	0,48	0,48	21,5	21,5	96	96
	пром	Йогурт	100	100	5	5	3,2	3,2	3,5	3,5	66	66
		ИТОГО:	930	1000	31,80	33,70	22,18	23,33	109,75	114,32	763,12	799,2
		ВСЕГО:	1410	1500	45,18	47,96	36,12	39,41	172,12	180,39	1192,42	1253,5

Наименование блюда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
																											Хлеб пшеничный, блишито
Огурец в нарезки							70																				
Суп картофельный гороховый				20			60	35												4							
Рыба тушеная в томате								27				65	6							6							
Пюре картофельное							126							24					6								
Компот из сухофруктов									25														7				
Хлеб пшеничный	40																										
хлеб ржаной	40																										
Йогурт															100												
Итого	80			20	0	186	132	0	25	0	0	65	6	24	100	0	0	0	6	10	0	7	0	0		1	
Норма соли на весь день																										1	
Итого за день	120	120		20	0	186	132	120	25	0	0	65	6	174	100	0	0	0	14	10	0	14	0	0	5	2	

2 день завтрак

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр		Пищевые вещества							
			6-10лет	11-18 лет	Белки г		Жиры г		Углеводы, г		э/ценность(кка)	
					6-10 лет	11-18лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
	9	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	250	7,25	9,06	10,87	13,58	32,74	40,93	257	321,25
			10	10	0,1	0,1	8,2	8,2	0,1	0,1	74,8	74,8
	54-19з 54-1з	Бутерброд с маслом сыром	5	5	0,1	0,1	4,1	4,1	0,1	0,1	37,4	37,4
			10	15	2,3	3,5	2,9	4,4	0	0	35,8	53,8
	пром	Сок	200	200	0	0	0	0	22,0	22,0	90,0	90,0
	пром	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	0,5	0,5	15,87	15,87	78,3	78,3
	пром	Кондитерские изделия	35	35	2,63	2,63	3,43	3,43	26,04	26,04	145,95	145,95
	54-6о-2020	яйцо отварное	60	60	4,8	4,8	4,0	4,0	0,3	0,3	56,6	56,6
		Итого	560	615	20,18	23,19	34	38,41	97,15	105,15	775,85	858,1

№ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие,	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брусника	Соки, витаминизированные напитки, брутто	Мясо I кат, нетто	Цыплята I категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), нетто	Паста томатная	Молоко, брутто	Кисломолочные продукты, брутто	Творог, брутто	Сыр, нетто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо диетическое, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, брутто	Соль, брутто
1	2			30											150					7							
	сок									200																	
	хлеб пшеничный масло	40																		5							
	сыр																	11									
	кондитерские изделия																						50				
	яйцо вареное																					60					
	Итого	40	0	30	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	150	0	0	11	0	12	0	60	6	50	0	0	1

2день обед

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.		Белки г		Жиры г		Углеводы г		Э/ ценность(ккал)	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
	54-3з	Помидор в нарезке	80	100	0,9	1,1	0,2	0,2	3,0	3,8	17,1	21,4
	54-2с-2020	Борщ с капустой свежей со сметаной	200	200	4,7	4,7	6,1	6,1	10,1	10,1	114,22	114,22
	54-21м	говядина отварная	60	80	17	22,7	13,7	18,3	0,4	0,4	192,7	257,1
	54-3соус	Соус красный основной	50	50	1,65	1,65	1,35	1,35	4,45	4,45	36,55	36,55
	54-1г-2020	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	200	5,33	7,1	5,5	7,4	32,7	43,7	202	269,3
	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,0	0,0	19,8	19,8	81	81
	пром	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	0,5	0,5	15,87	15,87	78,3	78,3
	пром	Хлеб ржаной	40	40	2,35	2,35	0,48	0,48	21,5	21,5	96	96
	пром	Конд. изделия	35	35	2,63	2,63	3,43	3,43	26,04	26,04	145,95	145,95
		ИТОГО:	855	945	38,06	45,75	31,26	37,76	133,86	145,66	963,82	1099,82
		ВСЕГО:	1425	1560	58,24	68,94	65,26	76,17	231,01	250,81	1739,67	1957,92

№ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный,	Мука пшеничная,	Крупы, бобовые,	Макаронные изделия,	Картофель, netto	Овощи, зелень,	Фрукты (плоды)	Фрукты (плоды)	Соки, витаминизированные	Мясо 1 кат, netto	Говядина 1 категории	Рыба (филе), netto	Паста томатная	Молоко, сливочное	Кисломолочные	Творог,	Сыр, netto	Сметана, netto	Масло сливочное,	Масло растительное	Яйцо диетическое,	Сахар,	Кондитерские	Чай, брутто	Какао,	Соль, брутто
1	Помидор в нарезке						90													3							
	Борщ с капустой свежей со сметаной					19	94												5		3		3				
	Говядина отварная						5,4					97															
	Соус красный основной		2,5				10													1			0,8				
	Макаронные изделия				45															4							
	компот из сухофруктов								20													7					
	Хлеб пшеничный	40																									
	хлеб ржаной	40																									
	Кондитерские изделия															0											
	Итого	80	2,5	0	45	19	199,40		20	0	0	97	0	0	0	0	0	0	5	5	6	0	10,8	0	0	0	1
	Норма соли на весь день																									2	
	Итого за день	120	2,5	30	45	19	199,40		20	200	0	97	0	0	150	0	0	11	5	17	6	60	16,8	50	0	0	2

3 день завтрак

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда г		Белки г		Жиры г		Углеводы г		Э/ ценность(ккал)	
			6-10лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
	54-2о	Омлет с зеленым горошком	150	200	9,6	12,9	11,5	15,3	4,7	6,2	160,4	214,0
	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,0	0,0	19,8	19,8	81	81
	пром	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	0,5	0,5	15,87	15,87	78,3	78,3
	пром	Фрукты	130	150	1,17	1,35	0,2	0,3	10,53	12,15	46,8	54
		Итого	520	590	14,27	17,75	12,2	16,1	50,9	54,02	366,5	427,3

№ТК	Наименование блюда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
																														Хлеб пшеничный, брутто
1	Омлет натуральный																60					5		60						
	Горошек консервированный															45														
	Компот из сухофруктов										20																7			
	Хлеб пшеничный	40																												
	Фрукты								120																					
	Итого	40	0	0	0	0	0	0	120	0	20	0	0	0	0	45	60	0	0	0	0	3	0	60	7	0	0	0	0	1

3 день обед

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Белки г		Жиры г		Углеводы г		Э/ценность(ккал)	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
	54-18з-2020	Свекла с черносливом	80	100	1,1	1,4	4,4	5,4	10,3	12,9	85	106,2
	54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками	200	200	8,64	8,64	4,32	4,32	13,92	13,92	129	129
	п/ф	Котлеты П/Ф	100	100	19,2	19,2	4,4	4,4	13,47	13,47	169,47	169,47
	54-1соус	Соус сметанный	50	50	0,75	0,75	4,2	4,2	1,6	1,6	47,45	47,45
	54-4г	Гречка с маслом сливочным	150	200	8,2	11,0	6,9	9,3	35,9	47,9	238,9	318,5
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	пром	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	0,5	0,5	15,87	15,87	78,3	78,3
	пром	Хлеб ржаной	40	40	2,35	2,35	0,48	0,48	21,5	21,5	96	96
	пром	Кондитерские изделия	35	35	2,63	2,63	3,43	3,43	26,04	26,04	145,95	145,95
		ИТОГО:	895	965	46,07	49,17	28,63	32,03	145,1	159,7	1016,87	1117,67
		ВСЕГО:	1415	1555	60,34	66,92	40,83	48,13	196	213,72	1383,37	1544,97

№ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный,	Томат паста	Мука пшеничная,	Крупы, бобовые,	Макаронные изделия,	Картофель,	Овощи, зелень,	Фрукты (плоды)	Котлеты П/Ф	Фрукты (плоды)	Соки, витаминизированные	Фарш, нетто	Цыпленок 1 категории потрошенные,	Рыба (филе),	Горошек консервированный	Молоко,	Кисломолочные продукты,	Творог,	Сыр, нетто	Сметана,	Масло сливочное,	Масло растительное,	Яйцо диетическое,	Сахар, брутто	Кондитерские изделия	Чай, брутто	Какао, брутто	Соль, брутто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	Свекла с черносливом							60			20																			
	Суп из овощей с		3				80	5					30									4								
	Котлеты П/Ф									120													5							
	Соус сметанный			3																	10	1								
	Капша гречневая				69																	6,8								
	чай с сахаром																								7					
	Хлеб пшеничный	40																												
	хлеб ржаной	40																												
	Кондитерские изделия																									35				
	Итого	80	3	3	69	0	80	119	0	120	20	0	30	0	0	0	0	0	0	0	10	11,8	5	0	7	35	1	0	1	
	Норма соли на весь																													2
	Итого за день	120	3	3	69	0	80	119	120	120	20	0	30	0	0	45	210	0	0	0	10	16,8	5	60	14	35	1	0	2	

4 день завтрак

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Белки г		Жиры г		Углеводы г		Э/ценность(ккал)	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
	54-1г-2020	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	200	25,6	34,2	16,1	21,3	25	33,3	347,8	463,1
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	пром	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	0,5	0,5	15,87	15,87	78,3	78,3
	пром	Кондитерские изделия	35	35	2,63	2,63	3,43	3,43	26,04	26,04	145,95	145,95
		Итого	425	475	31,43	40,03	20,03	25,23	73,41	81,71	598,85	714,15

МТ	К	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие,	Фрукты (плоды) сухие, шиповник,	Соки, витаминизированные напитки,	Мясо птицы, нетто	Рыба (филе), нетто	Молоко, брутто	Кисломолочные продукты, брутто	Творог, брутто	Паста томатная	Сыр, нетто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Молоко сгущенное	Масло растительное, брутто	Яйцо диетическое, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, брутто	Соль, брутто
		Запеканка из творога с молоком сгущенным		9,7											139				5,2	5,2	15		4	9,7				
		Чай с сахаром																						7	1			
		Хлеб пшеничный	40																									
		Кондитерские изделия																							35			
		Итого	40	9,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	139	0	0	0	5,2	5,2	15	0	4	16,7	35	1	0	1

4 день обед

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Белки г		Жиры г		Углеводы г		Э/ ценность(ккал)	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
	54-6з-2020	Салат из(капусты/ помидоров/ огурцов)	80	100	1,8	2,3	8,7	11	2,8	3,6	98	122,6
	54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	4,6	5,8	6,1	7,6	5,7	7,1	96,1	120,1
	54-12м-2020	Плов из отварной говядины	200	250	15,2	19,1	15,4	19,3	38,6	48,2	354,4	443,0
	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,0	0,0	19,8	19,8	81	81
	пром	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	0,5	0,5	15,87	15,87	78,3	78,3
	пром	Хлеб ржаной	40	40	2,35	2,35	0,48	0,48	21,5	21,5	96	96
	пром	Кондитерские изделия	35	35	2,63	2,63	3,43	3,43	26,04	26,04	145,95	145,95
		всего	795	915	30,08	35,68	34,61	42,31	130,31	142,11	949,75	1086,95
		Итого	1220	1390	61,51	75,71	54,64	67,54	203,72	223,82	1548,6	1801,11

МТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный,	Мука пшеничная,	Крупы, бобовые,	Макаронные изделия,	Картофель, нетто	Овощи, зелень,	Фрукты (плоды)	Фрукты (плоды)	Соки, витаминизированные	Говядина I категории	Рыба (филе), нетто	Молоко,	Кисломолочные продукты,	Творог,	Паста	Сыр, нетто	Сметана, бланш	Масло сливочное,	Молоко стуженное	Масло растительное	Яйцо диетическое,	Сахар,	Кондитерские	Чай, брутто	Какао,	Соль, брутто
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		19	20	21	22	23	24	25	26		28	
	капуста помидор огурец						88													8							
	Щи из свежей капусты					35	87										5			4							
	Плов из говядины			45			34				73																
	Компот из сухофруктов								22													7					
	Хлеб пшеничный	40																									
	хлеб ржаной	40																									
	Кондитерские изделия																						35				
	Итого	80	0	45	0	35	209	0	22	0	73	0	0	0	0	0	5	0	0	12	0	7	35	0	0	1	
	Норма соли на весь день																										2
	Итого за день	120	9,7	45	0	35	209	0	22	0	73	0	0	0	139	0	0	10,2	5,2	15	12	4	23,7	70	1	0	2

5 день завтрак

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда г		Белки г		Жиры г		Углеводы г		Э/ ценность(ккал)	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
	54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	150	200	5,3	7,1	5,5	7,4	32,7	43,7	202,0	269,3
	п/ф	Котлета рыбная ПФ	100	100	14,1	14,1	2,8	2,8	8,6	8,6	115,9	115,9
	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
	пром	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	0,5	0,5	15,87	15,87	78,3	78,3
	пром	Фрукты	120	120	0,48	0,48	0,48	0,48	11,76	11,76	56,4	56,4
		ИТОГО:	610	660	23,18	24,98	9,28	11,18	75,63	86,63	479,6	547,8

№ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие,	Фрукты (плоды) сухие, шиповник,	Соки, витаминизированные напитки,	Цыплята 1 категории потрошенные,	Рыба (филе), нетто	Котлета ПФ	Молоко, брутто	Кисломолочные продукты, брутто	Творог, брутто	Тефтели ПФ	Сыр, нетто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное,	Яйцо диетическое, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, брутто	Соль, брутто
	2																										
	Макаронные изделия				51															6,8							
	Котлета рыбная ПФ												100														
	Чай с лимоном и сахаром					8		1															7		1		
	Хлеб пшеничный	40																									
	Фрукты							120																			
	Итого	40	0	0	51	8	0	120	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	6,8	0	0	7	0	1	0	1

5 день обед

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда г		Белки г		Жиры г		Углеводы г		Э/ ценность(ккал)	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
	54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	100	1,4	1,8	4,3	5,4	13,3	16,63	97,9	122,25
	54-4с-2020	Рассольник домашний со сметаной	200	200	4,58	4,58	6,18	6,18	11,4	11,4	119,92	119,92
	п/ф	Тефтели из говядины ПФ	90	90	12,3	12,3	11,0	11,0	7,5	7,5	177,6	177,6
	54-9г	Рагу овощное	150	200	2,8	3,8	7,5	10,1	13,6	18,2	134,2	179,0
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,8	3,5	3,5	11,2	11,2	91,2	91,2
	пром	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	0,5	0,5	15,87	15,87	78,3	78,3
	пром	Хлеб ржаной	40	40	2,35	2,35	0,48	0,48	21,5	21,5	96	96
	пром	Йогурт	100	100	5	5	3,2	3,2	3,5	3,5	66	66
		Итого	900	970	35,23	36,63	36,66	40,36	97,87	105,8	861,12	930,27
		Всего	1510	1630	58,41	61,61	45,94	51,54	173,5	192,43	1340,72	1478,07

№ТК	Наименование	Хлеб пшеничный	Мука пшеничная	Крупы, бобовые,	Макаронные	Картофель, netto	Овощи, зелень,	Фрукты (плоды)	Фрукты (плоды)	Соки, витаминизиров	Цыплята 1 категории погрощен	Рыба (филе),	Котлета ПФ	Молоко,	Кисломолочные	Творог, брутто	Тефтели	Сыр, нетто	Сметана, брутто	Масло сливочное,	Масло растительн	Яйцо диетическо	Сахар,	Кондитерские	Чай,	Какао,	кофейный	Соль,
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
	Салат из свеклы с курагой и изюмом						60														3							
	Рассольник ленинградский со			5		60	20												10		4							
	Тефтеля ПФ															100					3							
	Рагу овощное		2			63	66												22,5	1,1	4							
	Кофейный напиток с													200									7				5	
	Хлеб пшеничный	40																										
	хлеб ржаной	40																										
	Йогурт														100													
	Итого	80	2	5	0	123	146	0	0	0	0	0	0	200	100	0	100	0	32,5	1,1	14	0	7	0	0	0	5	1
	Норма соли на весь																											2
	Итого за день	120	2	5	51	123	146	120	0	0	0	0	100	200	100	0	100	0	32,5	7,9	14	0	14	0	1	0	5	2

6 день завтрак

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда г		Белки г		Жиры г		Углеводы г		Энергетическая ценность(ккал)	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
	54-11г	Пюре картофельное масло сливочное	150	200	3,1	4,1	6,0	8,1	19,7	26,4	145,8	194,4
	п/ф	Тефтели из говядины ПФ	90	90	12,3	12,3	11,0	11,0	7,5	7,5	177,6	177,6
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,8	3,5	3,5	11,2	11,2	91,2	91,2
	пром	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	0,5	0,5	15,87	15,87	78,3	78,3
	пром	Фрукты	120	120	0,48	0,48	0,48	0,48	11,76	11,76	56,4	56,4
		Итого	600	650	22,68	23,68	21,48	23,58	66,03	72,73	549,3	579,9

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, нетто	Фрукты (плоды) сухие, нетто	Соки, витаминизированные напитки, брутто	Цыплята 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), нетто	Тефтели ПФ	Молоко, брутто	Кисломолочные продукты, брутто	Творог, брутто	Томатное пюре	Сыр, нетто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Фарш	Кондитерские изделия	Яйцо диетическое, брутто	Сахар, брутто	Чай, брутто	Какао, брутто	кофейный напиток, брутто	Соль, брутто	
																														3
	Пюре картофельное					126								24						6,8										
	Тефтели ПФ											100									3									
	кофейный напиток													100											7			5		
	Хлеб	40																												
	Фрукты							120																						
	Итого	40	0	0	0	126	0	120	0	0	0	0	100	124	0	0		0	0	6,8	3			0	7	0	0	5	1	

6 день обед

Пр и е м п и щ и	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда г		Белки г		Жиры г		Углеводы г		Энергетическая ценность(ккал)	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
	54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	100	1,3	1,6	8,1	10,1	7,8	9,6	108,7	136
	54-5с- 2020	Суп из овощей с фрикадельками	200	200	8,64	8,64	4,32	4,32	13,92	13,92	129	129
	54-10р	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	70	11,3	11,3	7,9	7,9	4,4	4,4	134,3	134,3
	54-7г	Рис, припущенный	150	200	3,4	4,6	5,4	7,2	34,9	46,6	202,1	269,4
	54-2гн- 2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	пром	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	0,5	0,5	15,87	15,87	78,3	78,3
	пром	Хлеб ржаной	40	40	2,35	2,35	0,48	0,48	21,5	21,5	96	96
	пром	Кондитерские изделия	35	35	2,63	2,63	3,43	3,43	26,04	26,04	145,95	145,95
		Итого	815	885	32,82	34,32	30,13	33,93	130,93	144,43	921,15	1015,75
		Всего	1415	1535	56,3	58,8	52,51	58,41	198,26	218,43	1486,45	1629,65

№ ПК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный,	Мука пшеничная,	Крупы, бобовые,	Макаронны е изделия,	Картофель, нетто	Овощи, зелень,	Фрукты (плоды)	Фрукты (плоды) сухие	Соки, витамины	Ров	Цыплята I категории потрошенн	Рыба (филе)	Тефтели ПФ	Молоко, базисное	Кисломолоч ные с	Творог, брутто	Томатное	Сыр, нетто	Сметана, брутто	Масло сливочное,	Масло растительно	Фарш	Кондитерск	Яйцо диетическое	Сахар,	Чай, брутто	Какао,	Соль,
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
	Салат из белокочанной капусты с морковью						75,2														8				4				
	Суп овощной с					80	25										2						114		8				
	Рыба тушеная в томате с						29,5																			1,8			
	Рис припущенный			51,8																	6,8								
	Чай с сахаром																									7	1		
	Хлеб пшеничный	40																											
	хлеб ржаной	40																											
	Кондитерские изделия																							35					
	Итого	80	0	51,8	0	80	129,7	0	0	0	0	60,9	0	0	0	0	8,3	0	0	0	6,8	13,3	114	35	8	12,8	1	0	1
	Норма соли на весь день																												2
	Итого за день	120	0	51,8	0	206	129,7	120	0	0	0	60,9	100	174	0	0	8,3	0	0	0	13,6	16,3	114	35	8	19,8	1	5	2

7 день завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда г		Белки г		Жиры г		Углеводы г		Энергетическая ценность(ккал)	
		6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200	250	5,2	6,6	6,5	8,1	28,4	35,7	193,7	242,1
		10	10	0,1	0,1	8,2	8,2	0,1	0,1	74,8	74,8
пром	Сок	200	200	0	0	0	0	22,0	22,0	90,0	90,0
54-19з	Хлеб пшеничный масло порциями	40	40	3	3	0,5	0,5	15,9	15,9	78,3	78,3
		5	5	0,1	0,1	4,1	4,1	0,1	0,1	37,4	37,4
54-1з	сыр в нарезке	10	15	2,33	3,5	2,93	4,4	0,0	0,0	35,8	53,7
54-6о	Яйцо отварное	60	60	4,8	4,8	4,0	4,0	0,3	0,3	56,6	56,6
пром	Кондитерские изделия	35	35	2,63	2,63	3,43	3,43	26,04	26,04	145,95	145,95
	Итого	560	615	18,16	20,73	29,66	32,73	92,84	100,14	712,55	778,85

Наименование блюда	Хлеб пшеничный,	Мука пшеничная,	Крупы, бобовые,	Макаронные изделия, брутто	Картофель, целло	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды)	Фрукты (плоды) сухие,	Соки, витаминизированные	Котлета ПФ	Цыпленок 1 категории потрошенные,	Рыба (филе), нетто	Томатное пюре	Молоко, брутто	Кисломолочные продукты,	Творог, брутто	Сыр, нетто	Сметана, брутто	Масло сливочное,	Масло растительное,	Яйцо диетическое,	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, брутто	Соль, брутто
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Каша жидкая молочная			30											150					4			3				
Сок									200																	
Хлеб с маслом и сыром	40																11		5							
Яйцо отварное																					60					
Кондитерские изделия																						50				1
Итого	40	0	30	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	150	0	0	11	0	9	0	60	3	50	0	0	1

7 день обед

	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда г		Белки г		Жиры г		Углеводы г		Э/ценность(ккал)	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
	54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	100	0,9	1,1	0,2	0,2	3	3,8	17,1	21,4
	54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	200	5,16	5,16	2,78	2,78	18,5	18,5	119,6	119,6
	п/ф	Котлета ПФ	100	75	13,7	13,7	13,6	13,6	12,2	12,2	226,3	226,3
	54-19г	Капуста тушеная	150	200	2,9	3,9	26,5	35,4	8,1	10,8	283	377,3
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,8	3,5	3,5	11,2	11,2	91,2	91,2
	пром	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	0,5	0,5	15,87	15,87	78,3	78,3
	пром	Хлеб ржаной	40	40	2,35	2,35	0,48	0,48	21,5	21,5	96	96
	пром	Кондитерские изделия	35	35	2,63	2,63	3,43	3,43	26,04	26,04	145,95	145,95
		Итого	845	890	34,44	35,64	50,99	59,89	116,41	119,91	1057,45	1156,05
		Всего	1405	1505	52,6	56,37	80,65	92,62	209,25	220,05	1770,0	1934,9

№Т К	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие,	Фрукты (плоды) сухие, шиповник,	Соки, витаминизированные напитки, брутто -	Котлета ПФ	Цыплята I категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), нетто	Томатное пюре	Молоко, брутто	Кисломолочные продукты, брутто	Творог, брутто	Сыр, нетто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо диетическое, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, брутто	Кофейный	Соль, брутто	
																													3
	Помидор в нарезке						90																						
	Суп картофельный с макаронными изделиями				10	100	20														3								
	Котлета ПФ										100										3								
	Капуста тушеная		1,8				172,5							12						6,8			4						
	Кофейный напиток														100												5		
	Хлеб пшеничный	40																											
	хлеб ржаной	40																											
	Кондитерские изделия																												
	Итого	80	1,8	30	10	100		0	0	0	100	0	0	12	10	0	0	0	0	6,8	6	0		35	0	0	5	1	
	Норма соли на весь день																											2	
	Итого за день	120	1,8	30	10	100		0	0	200	100	0	0	12		0	0		0	15,8	6	60		85	0	0	5	2	

8 день завтрак

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда г		Белки г		Жиры г		Углеводы г		Энергетическая ценность(ккал)	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
	54-1о	Омлет натуральный	150	200	12,7	16,9	19,2	25,9	3,2	4,2	237	316,3
	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,0	0,0	19,8	19,8	81	81
	пром	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	0,5	0,5	15,87	15,87	78,3	78,3
	пром	Фрукты	120	120	1,08	1,08	0,24	0,24	9,72	9,72	43,2	43,2
		Итого	510	560	17,28	21,48	19,94	26,64	48,59	49,59	439,5	518,8

№ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие,	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, витаминизированные напитки, брутто	Цыплята 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), нетто	Томатное пюре	Молоко, брутто	Кисломолочные продукты, брутто	Творог, брутто	Сыр, нетто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо диетическое, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, брутто	Соль, брутто
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	Омлет натуральный													57,7					11,5		92,3					
	Компот из сухофруктов								22													7				
	Хлеб пшеничный	40																								
	Фрукты							120																		
	Итого	40	0	0	0	0	0	120	22	0	0	0	0	57,7	0	0	0	0	11,5	0	92,3	7	0	0	0	1

8 день обед

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда г		Белки г		Жиры г		Углеводы г		Эн/ ценность(ккал)	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
	54	Салат из свеклы с сыром и чесноком	80	100	2,22	2,77	5,46	6,82	6,58	8,22	84	105
	54-11с-2020	Суп крестьянский с рисом со сметаной	200	200	4,94	4,94	6,22	6,22	11,24	11,24	120,74	120,74
	54-1г	Макаронные изделия отварные	150	200	5,3	7,1	5,5	7,4	32,7	43,7	202	269,3
	54-21м	гуляш из говядины	80	120	13,5	20,4	13,5	20,4	3,1	4,7	188,9	283,6
	пром	Сок	200	200	0	0	0	0	22,0	22,0	90,0	90,0
	пром	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	0,5	0,5	15,87	15,87	78,3	78,3
	пром	Хлеб ржаной	40	40	2,35	2,35	0,48	0,48	21,5	21,5	96	96
	пром	Кондитерские изделия	35	35	2,63	2,63	3,43	3,43	26,04	26,04	145,95	145,95
		Итого	825	935	33,94	43,19	35,09	42,25	139,03	153,27	1005,89	1188,89
		Всего	1335	1495	51,22	64,67	55,03	68,89	187,62	202,86	1445,39	1707,69

№Т К	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие,	Фрукты (плоды) сухие, шиповник	Соки, витаминизированные напитки,	Цыплята I категории потрошенные, молоко	Рыба (филе), нетто	Томатное пюре нетто	Молоко, брутто	Кисломолочные продукты, брутто	Творог, брутто	Сыр, нетто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо диетическое, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, брутто	Соль, брутто
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	Салат из свеклы с сыром и						68,3										4			3						
	Суп крестьянский со			8		24	40											10	4							
	Макаронные изделия				51														6,8							
	Гуляш из говядины		2,5				11,6						7,3						4,3							
	Сок									200																
	Хлеб пшеничный	40																								
	Хлеб ржаной	40																								
	Кондитерские изделия																						35			
	Итого	80	2,5	8	51	24	119,9	0	0	200	0	0	7,3	0	0	0	4	10	15,1	3	0	0	35	0	0	1
	Норма соли на весь день																									2
	Итого за день	120	2,5	8	51	24	119,9	120	0	200	0	0	7,3	207	0	0	4	10	26,6	3	92,3	7	35	0	5	2

9 день завтрак

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда г		Белки г		Жиры г		Углеводы г		Энергетическая ценность(ккал)	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
	54-9м	Жаркое по домашнему	200	250	20,1	25,1	19,3	24,2	17,1	21,5	323	403,7
	пром	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	0,5	0,5	15,87	15,87	78,3	78,3
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	пром	Кондитерские изделия	35	35	2,63	2,63	3,43	3,43	26,04	26,04	145,95	145,95
		Итого	475	525	25,73	30,93	23,23	28,13	65,51	69,91	574,05	654,75

№ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный,	Мука пшеничная,	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	икра кабачковая	консервы рыбная	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник,	Соки, витаминизированные напитки,	Говядина I категории, нетто	Рыба (филе), нетто	Томатное пюре	Молоко, брутто	Кисломолочные продукты, брутто	Творог, брутто	Сыр, нетто	Сметана, брутто	Масло сливочное,	Масло растительное,	Яйцо диетическое,	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, брутто	Соль, брутто
1	2																											
	Жаркое по домашнему							141,2	17,2				114,1		6,5						6,5							
	Хлеб пшеничный	40																										
	Чай с сахаром																							7				
	Кондитерские																							35			1	
	Итого	40	0	0	0	0	0	141,2	17,2	0	0	0		0	6,5	0	0	0	0	0	6,5	0	0	17	35	1	0	1

9 день обед

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда г		Белки г		Жиры г		Углеводы г		Э/ценность(ккал)	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
	пром	икра кабачковая (промышленного производства)	80	100	0,96	1,2	3,76	4,7	6,16	7,7	62,4	78
	54-12с	суп с рыбными консервами	200	200	7,9	7,9	4,1	4,1	12,42	12,42	118	118
	54-18м	Печень говяжья по строгановски	80	80	13,4	13,4	14,0	14,0	5,3	5,3	200,5	200,5
	54-11г	пюре картофельное с маслом сливочным	150	200	3,1	4,1	6,0	8,1	19,7	26,4	145,8	194,4
	54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
	пром	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	0,5	0,5	15,87	15,87	78,3	78,3
	пром	Хлеб ржаной	40	40	2,35	2,35	0,48	0,48	21,5	21,5	96	96
	пром	Кондитерские изделия	35	35	2,63	2,63	3,43	3,43	26,04	26,04	145,95	145,95
		Итого	825	895	33,64	34,88	32,27	35,31	113,69	121,93	874,85	939,05
		Всего	1300	1420	59,37	65,81	55,5	63,44	179,2	191,84	1448,9	1593,8

№ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный,	Мука пшеничная,	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	икра кабачковая	консервы рыбные	Картофель, netto	Овощи, зелень, netto	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие,	Соки, витаминизированные напитки,	Печень говяжья, netto	Рыба (филе), netto	Томатное пюре	Молоко, брутто	Кисломолочные продукты,	Творог, брутто	Сыр, netto	Сметана, брутто	Масло сливочное,	Масло растительное,	Яйцо диетическое,	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, брутто	Соль, брутто
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		
	икра кабачковая					100																						
	суп рыбными						160	280	130												15							
	Пюре картофельное с							171,4								24					6,5							
	Печень говяжья по		1,3									77,9									1,3	6,7						
	Чай с сахаром с								8															7	1			
	Хлеб пшеничный	40																										
	хлеб ржаной	40																										
	Кондитерские изделия																											
	Итого	80	1,3	0	0	100	160	280	147,4	8	0	0		0	24	0	0	0	0		6,7	0	7	35	1	0	1	
	Норма соли на весь день																										2	
	Итого за день	120	1,3	0	0	100	160	280	147,4	8	0	0		0	24	0	0	0	0		6,7	3,3	24	35	2	0	2	

10 день завтрак

Пр им пи щи	Номер рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда г		Белки г		Жиры г		Углеводы г		Энергетическая ценность(ккал)	
			6- 10лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
	54-4г	Гречка с маслом сливочным	150	200	8,2	11,0	6,9	9,3	35,9	47,9	238,9	318,5
	п/ф	котлета из говядины	75	75	13,7	13,7	13,6	13,6	12,2	12,2	226,3	226,3
	54-3соус	Соус красный	50	50	1,65	1,65	1,35	1,35	4,45	4,45	36,55	36,55
	пром	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	0,5	0,5	15,87	15,87	78,3	78,3
	54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
	пром	Фрукты	120	120	0,48	0,48	0,48	0,48	11,76	11,76	56,4	56,4
		Итого	635	685	27,33	30,13	22,33	24,73	86,88	98,88	664,35	743,95

№ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие,	Фрукты (плоды) сухие, шиповник,	Соки, витаминизиров анные напитки, брутто	Цыплята I категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), нетто	Томатное пюре	Молоко, брутто	Кисломолочные продукты, брутто	Творог, брутто	Котлета ПФ	Сыр, нетто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо диетическое, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия брутто	Чай, брутто	Какао, брутто	Соль, брутто
1	2			69													100			6,8	5						
	Соус красный		2,5				7						10							1,5			1,3				
	Хлеб пшеничный	40																									
	Чай с лимоном и							8															7		1		
	Фрукты							120																			1
	Итого	40	2,5	69	0	0	7	128	0	0	0	0	10	0	0	0		0	0	8,3	5	0		0	1	0	1

10 день обед

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда г		Белки г		Жиры г		Углеводы г		Э/ценность(ккал)	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
	54-16з-2020	Винегрет овощной	80	100	1,0	1,2	7,1	9,0	5,4	6,7	89,5	111,9
	54-6с	Суп картофельный с клецками	200	200	4,62	4,62	3,34	3,34	11,4	11,4	94,06	94,06
	54-10м	капуста тушеная с мясом	200	250	22,1	27,4	22,8	28,6	13,2	16,6	347,1	433,7
	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,0	0,0	19,8	19,8	81	81
	пром	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	0,5	0,5	15,87	15,87	78,3	78,3
	пром	Хлеб ржаной	40	40	2,35	2,35	0,48	0,48	21,5	21,5	96	96
	пром	Йогурт	100	100	5	5	3,2	3,2	3,5	3,5	85	85
		Итого	860	930	38,57	44,07	37,42	45,12	90,67	95,37	870,96	979,96
		ВСЕГО:	1495	1615	65,9	74,2	59,75	69,85	177,55	194,25	1535,31	1723,91

№ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, нетто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, нетто	Соки, витаминизированные напитки, нетто	Говядина 1 категории, нетто	Рыба (филе), нетто	Томатное пюре	Молоко, брутто	Кисломолочные продукты, брутто	Творог, брутто	Копчености ПФ	Сыр, нетто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйца диетическое, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия брутто	Чай, брутто	Какао, брутто	Соль, брутто
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	Винегрет					17,6	56														8						
	Суп		6,2			40	16													0,9	2	2,2					
	Капуста тушеная		1,6				211				120,6		8							10	0,5		4				
	Компот из								22														7				
	Хлеб пшеничный	40																									
	хлеб ржаной	40																									
ГП	Йогурт																							35			
	Итого	80	7,8	0	0		283	0	22	0	120,6	0	8	0	0	0	0	0	0	10,9	10,5	2,2		35	0	0	1
	Норма соли на																										2
	Итого за день	120	10,3	69	0			120	22	0	120,6	0	18	0	0	0	0	0	0	19,2	15,5	2,2		35	0	0	2