

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-------|-------|---------------------------------|------|-----------|------|-----------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|------------------|
| | | | лук | 3 | 2,5 | 3,6 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | яйцо | 2,4 | 2 | 2,9 | 2,3 | | | | | | | | | | | |
| Котлеты рыбные с соусом | 70/50 | 80/50 | рыба (минтай) | 65,1 | 62 | 74,4 | 71 | 8 | 1,26 | 5,76 | 67 | 0,24 | 9 | 1,47 | 6,72 | 79 | 0,28 | 351 |
| молочным на крахмале | | | хлеб | 13 | 13 | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 8 | 8 | 12 | 12 | | | | | | | | | | | |
| | | | яйцо 55,0 | 4,8 | 3,5 | 5,5 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | | | сливочное масло | 0,7 | 0,7 | 0,8 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| | | | СОУС: | | 50 | | 50 | | | | | | | | | | | 447 |
| | | | молоко | 50 | 50 | 50 | 50 | | | | | | | | | | | |
| | | | крахмал картофельный | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | |
| | | | сливочное масло | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| Сложный гарнир | 65/75 | 75/75 | картофельное пюре: | | 65 | | 75 | 2,6 | 4,94 | 27,6 | 93 | 13,2 | 3 | 5,7 | 31,8 | 107 | 15,2 | 440 |
| | | | картофель с 01.09-31.10 | 62,2 | 46,2 | 84,8 | 63 | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель с 31.10-31.12 | 66,2 | 46,2 | 90,2 | 63 | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель с 31.12-28.02 | 71,2 | 46,2 | 97 | 63 | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель с 29.02-01.09 | 77 | 46,2 | 105 | 63 | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 9 | 9 | 11 | 11 | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 2,5 | 2,5 | 3,5 | 3,5 | | | | | | | | | | | |
| | | | капуста тушеная: | | 75 | | 75 | | | | | | | | | | | |
| | | | капуста свежая | 85 | 66,5 | 98,3 | 72,7 | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 4,6 | 3,5 | 4,6 | 3,5 | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 5,8 | 5,2 | 5,8 | 5,2 | | | | | | | | | | | |
| | | | томат-паста | 6 | 6 | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | | | мука | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | |
| Кисель из свежих ягод | 150 | 200 | ягода свежая | 19,5 | 19,5 | 25 | 25 | 0,15 | 0 | 16,2 | 65 | 21,9 | 0,2 | 0,1 | 21,5 | 87 | 29,3 | 518 |
| | | | вода | 135 | 135 | 180 | 180 | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 11 | 11 | 11,5 | 11,5 | | | | | | | | | | | |
| | | | крахмал | 4,5 | 4,5 | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный/ ржаной | 15/25 | 30/30 | хлеб пшеничный | 15 | 15 | 30 | 30 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35 | 0 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 114 |
| | | | хлеб ржаной | 25 | 25 | 30 | 30 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43 | 0 | 1,98 | 0,36 | 10 | 52 | 0 | 115 |
| Всего на обед: | | | | | | | | 15,46 | 13,59 | 77,29 | 421 | 44,6 | 18,94 | 16,47 | 100,4 | 544 | 59,08 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | 180 | 200 | молоко | 190 | 180 | 205 | 200 | 5,2 | 3,4 | 8,6 | 95 | 2,3 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 | 2,6 | 534 |
| Булочка "Веснушка" | 50 | 60 | мука | 40 | 40 | 45 | 45 | 3,91 | 3,08 | 28,5 | 157 | 0 | 4,7 | 3,7 | 34,2 | 189 | 0 | 578 |
| | | | сливочное масло | 3,2 | 3,2 | 3,5 | 3,5 | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 12 | 12 | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 3,5 | 3,5 | 4,3 | 4,3 | | | | | | | | | | | |
| | | | яйцо | 1,2 | 1 | 1,5 | 1,3 | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,7 | 0,7 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| | | | изюм | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растит. для смазки листов | 0,3 | 0,3 | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 70 | 70 | фрукты | 70 | 70 | 70 | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,88 | 32 | 7 | 0,28 | 0,28 | 6,88 | 32 | 7 | ² 118 |

| Всего на полдник: | | | | | | | | 9,39 | 6,76 | 43,98 | 284 | 9,3 | 10,78 | 8,98 | 50,68 | 327 | 9,6 | | | |
|--------------------------------------|--------|--------|------------------------------|---------|-----------|---------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-----|--|--|
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суфле творожное с джемом | 120/20 | 170/30 | творог | 90 | 88,2 | 127,5 | 125 | 18,5 | 11,5 | 15,8 | 203 | 0,3 | 21,4 | 13,3 | 18,3 | 288 | 0,37 | 82 | | |
| | | | мука | 10 | 10 | 13 | 13 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 28 | 28 | 32 | 32 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйцо 55,0 | 20,8 | 17 | 22 | 19 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 6 | 6 | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 1 | 1 | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | джем | 20 | 20 | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | 150/7 | 180/7 | чай(сухой)/заварка(мл) | 0,45/33 | 0,45/33 | 0,55/44 | 0,55/44 | 0,07 | 0 | 11,2 | 45 | 1,05 | 0,09 | 0 | 13,6 | 54 | 1,2 | 505 | | |
| | | | сахар | 8 | 8 | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 131 | 131 | 175 | 175 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лимон | 8 | 7 | 8 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 15/15 | 15/20 | хлеб пшеничный | 15 | 15 | 15 | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35 | 0 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35 | 0 | 114 | | |
| | | | хлеб ржаной | 15 | 15 | 20 | 20 | 0,9 | 0,18 | 5 | 26 | 0 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34 | 0 | 115 | | |
| Всего на ужин : | | | | | | | | 20,61 | 11,8 | 39,38 | 309 | 1,35 | 23,95 | 13,66 | 45,96 | 411 | 1,57 | | | |
| Всего в день: | | | | | | | | 57,6 | 45,3 | 216 | 1416 | 61 | 67,1 | 53,1 | 261 | 1732 | 76,3 | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из хлопьев овсянн. | 150 | 200 | крупа "Геркулес" | 17 | 17 | 23 | 23 | 5,37 | 7,1 | 21,6 | 171,0 | 1,16 | 7,16 | 9,5 | 28 | 228,0 | 1,54 | 272 | | |
| "Геркулес" молочная | | | молоко | 80 | 80 | 110 | 110 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 60 | 60 | 95 | 95 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 3,5 | 3,5 | 4,5 | 4,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сливочное масло | 4 | 4 | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | 150 | 200 | кофейный напиток | 1,6 | 1,6 | 2 | 2 | 2,15 | 1,46 | 15 | 84 | 0,28 | 2,86 | 1,9 | 20,1 | 112 | 0,37 | 396 | | |
| | | | молоко сгущенное | 28 | 28 | 37 | 37 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | замена на цел. молоко | | 70 | | 92,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 150 | 150 | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| Батон нарезной с сыром | 20/8 | 25/12 | батон нарезной | 20 | 20 | 25 | 25 | 1,5 | 0,56 | 10,2 | 52 | 0 | 1,9 | 0,71 | 12,8 | 65 | 0 | 117 | | |
| | | | сыром | 8,1 | 8 | 12,2 | 12 | 1,48 | 1,58 | 0,12 | 21 | 0 | 2,37 | 2,37 | 0,18 | 31 | 0 | 107 | | |
| Всего на завтрак : | | | | | | | | 10,5 | 10,7 | 46,92 | 328 | 1,44 | 14,29 | 14,48 | 61,08 | 436 | 1,91 | | | |
| ЗАВТРАК-2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | сок | 100 | 100 | 100 | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 4 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 4 | 537 | | |
| Всего на завтрак -2 : | | | | | | | | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 4 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 4 | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с соленым огурцом | 40 | 60 | картофель с 01.09-31.10 | 33,2 | 24 | 49,8 | 36 | 6,8 | 2,12 | 4,2 | 38 | 5,24 | 10,2 | 3,1 | 6,2 | 57 | 7,8 | 65 | | |
| | | | картофель с 31.10-31.12 | 34,4 | 24 | 51,4 | 36 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель с 31.12-28.02 | 37 | 24 | 55,2 | 36 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель с 29.02-01.09 | 40 | 24 | 60,2 | 36 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 5,2 | 4,4 | 7,8 | 6,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | огурец соленый | 8 | 5,2 | 12 | 7,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 5,6 | 4,4 | 8,4 | 6,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 2,2 | 2,2 | 3,3 | 3,3 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--------|--------|------------------------------|---------|-----------|---------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-----|
| | | | мука | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 33 | 33 | 33 | 33 | | | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | чай(сухой)/заварка(мл) | 0,45/33 | 0,45/33 | 0,55/44 | 0,55/44 | 0,07 | 0 | 11,2 | 45 | 0 | 0,09 | 0 | 13,6 | 54 | 0 | 503 |
| | | | сахар | 8 | 8 | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 130 | 130 | 175 | 175 | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный/ ржаной | 20/20 | 25/25 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 25 | 25 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 114 |
| | | | хлеб ржаной | 20 | 20 | 25 | 25 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34 | 0 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43 | 0 | 115 |
| Всего на ужин : | | | | | | | | 11,61 | 14,6 | 43,32 | 351 | 13,7 | 13,32 | 16,34 | 54,81 | 419 | 15,3 | |
| Всего в день: | | | | | | | | 52,8 | 49 | 204 | 1429 | 51 | 67,7 | 61,5 | 267 | 1813 | 66,5 | |
| НЕДЕЛЯ 1 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная | 150 | 200 | крупа манная | 16 | 16 | 24 | 24 | 5,1 | 5,7 | 25,3 | 161 | 1,38 | 6,8 | 7,6 | 33,86 | 215 | 1,38 | 268 |
| молочная | | | молоко | 85 | 85 | 115 | 115 | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 33 | 33 | 65 | 65 | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 4 | 4 | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | | | сливочное масло | 4 | 4 | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| Какао с молоком | 150 | 200 | какао-порошок | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 | 2,6 | 1,5 | 16,7 | 98 | 0,012 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 130 | 0,16 | 203 |
| | | | молоко сгущенное | 28 | 28 | 37 | 37 | | | | | | | | | | | |
| | | | замена на цел. молоко | | 70 | | 92,5 | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 123 | 123 | 164 | 164 | | | | | | | | | | | |
| Батон нарезной | 20 | 25 | батон нарезной | 20 | 20 | 25 | 25 | 1,5 | 0,56 | 10,2 | 52 | 0 | 1,9 | 0,71 | 12,8 | 65 | 0 | 117 |
| Всего на завтрак : | | | | | | | | 9,2 | 7,76 | 52,2 | 311 | 1,39 | 12,2 | 11,71 | 68,96 | 410 | 1,54 | |
| ЗАВТРАК-2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | сок | 100 | 100 | 100 | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 4 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 4 | 537 |
| Всего на завтрак -2 : | | | | | | | | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 4 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 4 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови | 50 | 60 | морковь | 35 | 28 | 42 | 33,6 | 1 | 4,5 | 2,9 | 61 | 2,3 | 1,14 | 6 | 3,54 | 73 | 2,7 | 27 |
| с зеленым горошком | | | масса припуц.моркови | | 25,5 | | 30,6 | | | | | | | | | | | |
| | | | зеленый горошек | 31 | 20 | 37,2 | 24 | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 5 | 5 | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| Суп "Волна" | 150/25 | 200/30 | курица I категории | 33,5 | 25 | 40 | 30 | 3,9 | 5,4 | 13,6 | 101 | 9,1 | 5,3 | 7,2 | 18,2 | 134 | 12,2 | 56 |
| | | | морковь | 3 | 2,3 | 4 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | лук | 1,8 | 1,5 | 2,4 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель с 01.09-31.10 | 45 | 33,8 | 66,6 | 50 | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель с 31.10-31.12 | 48,4 | 33,8 | 71,6 | 50 | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель с 31.12-28.02 | 52 | 33,8 | 77 | 50 | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель с 29.02-01.09 | 56,3 | 33,8 | 83,3 | 50 | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 12,8 | 9,8 | 17 | 13 | | | | | | | | | | | |
| | | | лук | 9 | 7,5 | 12 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | | | сливочное масло | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | яйцо 55,0 | 8,6 | 7,5 | 11,4 | 10 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------|-------|------------------------------|---------|-----------|---------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----|
| | | | сухари | 3,7 | 3,7 | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 3 | 3 | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | | | СОУС | | 50 | | 50 | | | | | | | | | | | 449 |
| | | | молоко | 37,5 | 37,5 | 37,5 | 37,5 | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 12,5 | | | | | | | | | | | |
| | | | мука | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | | | сливочное масло | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | 150/7 | 180/7 | чай(сухой)/заварка(мл) | 0,45/33 | 0,45/33 | 0,55/44 | 0,55/44 | 0,07 | 0 | 11,2 | 45 | 1,05 | 0,09 | 0 | 13,6 | 54 | 1,3 | 505 |
| | | | сахар | 8 | 8 | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 131 | 131 | 175 | 175 | | | | | | | | | | | |
| | | | лимон | 8 | 7 | 8 | 7 | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 15/20 | 15/25 | хлеб пшеничный | 15 | 15 | 15 | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35 | 0 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35 | 0 | 114 |
| хлеб ржаной | | | хлеб ржаной | 20 | 20 | 25 | 25 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34 | 0 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43 | 0 | 115 |
| Всего на ужин : | | | | | | | | 20,43 | 16,36 | 52,56 | 299 | 1,31 | 27,68 | 23,92 | 67,23 | 396 | 1,66 | |
| Всего в день: | | | | | | | | 68,5 | 63,3 | 194 | 1502 | 36 | 92,3 | 82,9 | 252 | 1928 | 42,7 | |
| НЕДЕЛЯ 1 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вермешель молочная | 150 | 200 | вермешель | 12 | 12 | 18 | 18 | 4,3 | 3,9 | 14,1 | 109,0 | 0,7 | 5,75 | 5,2 | 18,8 | 146,0 | 0,9 | 171 |
| | | | молоко | 105 | 105 | 115 | 115 | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 50 | 50 | 80 | 80 | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | | | сливочное масло | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток | 150 | 200 | кофейный напиток | 1,6 | 1,6 | 2 | 2 | 2,15 | 1,46 | 15,5 | 84,0 | 0,28 | 2,86 | 1,9 | 20,1 | 112,0 | 0,37 | 396 |
| с молоком сгущенным | | | молоко сгущенное | 28 | 28 | 37 | 37 | | | | | | | | | | | |
| | | | замена на цел. молоко | | 70 | | 92,5 | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 150 | 150 | 200 | 200 | | | | | | | | | | | |
| Батон нарезной | 20 | 25 | батон нарезной | 20 | 20 | 25 | 25 | 1,5 | 0,56 | 10,2 | 52,0 | 0 | 1,9 | 0,71 | 12,8 | 65,0 | 0 | 117 |
| с сыром | 8 | 12 | сыром | 8,1 | 8 | 12,2 | 12 | 1,48 | 1,58 | 0,12 | 21,00 | 0 | 2,37 | 2,37 | 0,18 | 31,6 | 0 | 107 |
| Всего на завтрак : | | | | | | | | 11,83 | 9,52 | 51,82 | 266,0 | 1,95 | 16,08 | 12,88 | 67,78 | 433,6 | 2,57 | |
| ЗАВТРАК-2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | сок | 100 | 100 | 100 | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 4 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 4 | 537 |
| Всего на завтрак -2 : | | | | | | | | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 4 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 4 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 40 | 60 | картофель с 01.09-31.10 | 14,7 | 11 | 21,1 | 15,8 | 0,52 | 4,3 | 2,7 | 52 | 3,3 | 0,7 | 6,4 | 4,1 | 78 | 5 | 82 |
| | | | картофель с 31.10-31.12 | 15,8 | 11 | 22,6 | 15,8 | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель с 31.12-28.02 | 16,9 | 11 | 24,3 | 15,8 | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель с 29.02-01.09 | 18,3 | 11 | 26,5 | 15,8 | | | | | | | | | | | |
| | | | свекла | 9,5 | 7,5 | 13,6 | 10,8 | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 6,5 | 5 | 9,4 | 7,2 | | | | | | | | | | | |
| | | | огурец соленый | 19 | 15 | 27,4 | 21,6 | | | | | | | | | | | |
| | | | лук | 9 | 7,5 | 13 | 10,8 | | | | | | | | | | | |
| | | | растительное масло | 4 | 4 | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------|-------|------------------------------|---------|-----------|---------|-----------|---------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----|-----|--|--|
| | | | мука на подсыпку | 1,2 | 1,2 | 1,4 | 1,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,7 | 0,7 | 0,8 | 0,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло раст.для смазки листов | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | джем | 15,3 | 15 | 20,3 | 20 | | | | | | | | | | | | 608 | | |
| Фрукты | 80 | 80 | фрукты | 80 | 80 | 80 | 80 | 0,28 | 0,28 | 6,88 | 32 | 7 | 0,28 | 0,28 | 6,88 | 32 | 7 | 118 | | | |
| Всего на полдник: | | | | | | | | 8,58 | 6,18 | 48,18 | 233 | 8,2 | 9,78 | 6,98 | 55,78 | 266 | 8,4 | | | | |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи св. порционный | 70 | 80 | овощи | 73,5 | 70 | 84 | 80 | 0,28 | 0,07 | 1,7 | 9 | 7 | 0,32 | 0,08 | 1,7 | 10,2 | 8 | 112 | | | |
| Рис припущенный | 110 | 150 | крупа рисовая | 38 | 38 | 52 | 52 | 2,6 | 4,4 | 23,7 | 145 | 0 | 3 | 5,2 | 28 | 171 | 0 | 420 | | | |
| | | | вода | 80 | 80 | 110 | 110 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 5 | 5 | 6,8 | 6,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| Шницель мясной | 60/30 | 60/30 | мясо | 69,6 | 51,6 | 69,6 | 51,6 | 10,1 | 10,5 | 8,58 | 121 | 0 | 10,1 | 10,5 | 8,58 | 121 | 0 | 386 | | | |
| с соусом молочным | | | хлеб | 11,5 | 11,5 | 11,5 | 11,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| на карт.крахмале | | | молоко | 14 | 14 | 14 | 14 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сухари | 6,6 | 6,6 | 6,6 | 6,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масса ролуфабриката | | 75 | | 75 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | растительное масло | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | СОУС | | 30 | | 30 | | | | | | | | | | | 447 | | | |
| | | | молоко | 30 | 30 | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сливочное масло | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | крахмал | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | чай(сухой)/заварка(мл) | 0,45/33 | 0,45/33 | 0,55/44 | 0,55/44 | 0,07 | 0 | 11,2 | 45 | 0 | 0,09 | 0 | 13,6 | 54 | 0 | 503 | | | |
| | | | сахар | 8 | 8 | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 130 | 130 | 175 | 175 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 15/20 | 25/25 | хлеб пшеничный | 15 | 15 | 25 | 25 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35 | 0 | 1,9 | 0,2 | 12,1 | 58 | 0 | 114 | | | |
| | | | хлеб ржаной | 20 | 20 | 25 | 25 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34 | 0 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43 | 0 | 115 | | | |
| Всего на ужин : | | | | | | | | 15,51 | 15,33 | 59,24 | 389 | 7 | 17,06 | 16,28 | 72,33 | 457,2 | 8 | | | | |
| Всего в день: | | | | | | | | 55,6 | 114 | 235 | 1638 | 62 | 68 | 81 | 296 | 2080 | 78,4 | | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | | 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 50 | 50 | яйцо 55,0 | 43,6 | 38,4 | 43,6 | 38,4 | 4,3 | 6,7 | 1,15 | 81 | 0,15 | 4,3 | 6,7 | 1,15 | 81 | 0,15 | 307 | | | |
| | | | молоко | 20 | 20 | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сливочное масло | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша в пшенная молочная | 130 | 150 | крупа пшено | 12 | 12 | 21 | 21 | 5,5 | 5,6 | 18,7 | 157,0 | 0,8 | 6,8 | 7 | 23,3 | 181,0 | 1,1 | 273 | | | |
| жидкая | | | молоко | 80 | 80 | 90 | 90 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 35 | 35 | 40 | 40 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 3 | 3 | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сливочное масло | 3,5 | 3,5 | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с молоком | 150 | 200 | чай(сухой)/заварка(мл) | 0,45/33 | 0,45/33 | 0,55/44 | 0,55/44 | 1,1 | 0,97 | 13,1 | 65 | 0,97 | 1,5 | 1,3 | 17,4 | 87 | 1,3 | 507 | | | |
| | | | сахар | 8 | 8 | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 40 | 40 | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 94 | 94 | 125 | 125 | | | | | | | | | | | | | | |
| Батон нарезной | 20/5 | 25/5 | батон нарезной | 20 | 20 | 25 | 25 | 1,5 | 0,56 | 10,2 | 52 | 0 | 1,9 | 0,71 | 12,8 | 65 | 0 | 117 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--------|--------|--------------------------|------|------|-------|------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------|
| с маслом | | | сливочное масло | 5 | 5 | 5 | 5 | 0,025 | 4,1 | 0,04 | 37 | 0 | 0,025 | 4,1 | 0,04 | 37 | 0 | 111 |
| Всего на завтрак : | | | | | | | | 8,125 | 11,23 | 42,04 | 311 | 1,77 | 10,23 | 13,11 | 53,54 | 370,0 | 2,4 | |
| ЗАВТРАК-2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | сок | 100 | 100 | 100 | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 4 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 4 | 537 |
| Всего на завтрак -2 : | | | | | | | | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 4 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 4 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Осенний" | 50 | 60 | картофель с 01.09-31.10 | 33,4 | 25 | 40,1 | 30 | 2,2 | 7 | 16,6 | 95 | 12,6 | 2,7 | 8,7 | 20,7 | 118 | 15,8 | 100516 |
| | | | картофель с 31.10-31.12 | 35,7 | 25 | 42,8 | 30 | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель с 31.12-28.02 | 38,3 | 25 | 46 | 30 | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель с 29.02-01.09 | 41,8 | 25 | 50,1 | 30 | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 3 | 2,5 | 3,6 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 12,5 | 10 | 15 | 12 | | | | | | | | | | | |
| | | | свекла | 20 | 15 | 24 | 18 | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 3 | 3 | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный | 150/25 | 200/30 | горох | 12,2 | 12 | 16,2 | 16 | 7,6 | 13,2 | 10,5 | 116 | 6,4 | 12,3 | 15,4 | 12,3 | 154,7 | 8,8 | 149 |
| с бобовыми с курицей | | | картофель с 01.09-31.10 | 49,9 | 37,5 | 66,6 | 50 | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель с 31.10-31.12 | 53,7 | 37,5 | 71,6 | 50 | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель с 31.12-28.02 | 57,8 | 37,5 | 77 | 50 | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель с 29.02-01.09 | 62,5 | 37,5 | 83,3 | 50 | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 7,5 | 6 | 10 | 12,5 | | | | | | | | | | | |
| | | | лук | 7,2 | 6 | 9,6 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | | | растительное масло | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | курица I категории | 33,5 | 25 | 40 | 30 | | | | | | | | | | | 409 |
| Суфле из отварной | 60 | 70 | говядина | 90 | 66 | 105 | 77 | 9 | 7,45 | 10,9 | 149 | 0 | 13 | 10,43 | 15,26 | 173 | 0 | 279 |
| говядины с рисом | | | масса отварн. говядины | | 41,1 | | 47,9 | | | | | | | | | | | 2011г |
| | | | яйцо | 7,9 | 7,6 | 9,2 | 8,9 | | | | | | | | | | | |
| | | | крупа рисовая | 4 | 4 | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | | | сливоч. масло для смазки | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | |
| Капуста тушеная | 120 | 180 | капуста свежая | 158 | 126 | 236,4 | 189 | 4,1 | 3,8 | 5 | 69 | 18,8 | 5,5 | 5,3 | 7 | 94 | 25,5 | 428 |
| | | | масло сливочное | 5 | 5 | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 6 | 4,8 | 9 | 7,2 | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9,2 | 7,8 | 12,7 | 10,8 | | | | | | | | | | | |
| | | | томат-паста | 5 | 5 | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | | | мука | 1,1 | 1,1 | 1,6 | 1,6 | | | | | | | | | | | |
| Компот из кураги | 150 | 200 | курага | 15 | 15 | 20 | 20 | 0,37 | 0 | 20,2 | 82 | 0,37 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,5 | 527 |
| | | | сахар | 8 | 8 | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 143 | 143 | 190 | 190 | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный/ ржаной | 20/20 | 30/25 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 30 | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 114 |
| | | | хлеб ржаной | 20 | 20 | 25 | 25 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34 | 0 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43 | 0 | 115 |
| Всего на обед: | | | | | | | | 26,11 | 31,85 | 79,72 | 592 | 38,2 | 37,93 | 40,37 | 105,4 | 762,7 | 50,6 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| К/молочная продукция | 180 | 200 | К/молочная продукция | 185 | 180 | 202 | 200 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,2 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 1,4 | 535 |
| Кондитерское изделие | 17,5 | 32,5 | кондитерское издел. | 17,5 | 17,5 | 32,5 | 32,5 | 1,3 | 1,7 | 13 | 72 | 0 | 2,4 | 3,1 | 24,1 | 105,5 | 0 | 12 609 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--------|--------|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--|-----|----|--|--|
| | | | молоко | 7 | 7 | 7,5 | 7,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука на подсыпку | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растит. для смазки листов | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйцо для смазки пирожков | 1,5 | 1,3 | 1,5 | 1,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | ФАРШ | | | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | яблоки свежие | 35,6 | 25 | 35,6 | 25 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 70 | 70 | Фрукты | 70 | 70 | 70 | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,88 | 32 | 7 | 0,28 | 0,28 | 6,88 | 32 | 7 | | 118 | | | |
| Всего на полдник: | | | | | | | | 8,38 | 6,78 | 32,98 | 236 | 9,3 | 9,58 | 8,98 | 37,48 | 269 | 9,6 | | | | | |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 130/30 | 150/30 | творог | 122,3 | 121 | 141 | 139,5 | 15,8 | 21,8 | 27,5 | 350 | 0,5 | 18,2 | 25,2 | 23,9 | 405 | 0,6 | | 319 | | | |
| с молоком сгущенным | | | крупа манная | 8 | 8 | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйцо 55,0 | 4,7 | 3,7 | 5,5 | 4,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 7 | 7 | 8,5 | 8,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 4,5 | 4,5 | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 4,5 | 4,5 | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 30 | 30 | 35 | 35 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко сгущенное | 30 | 30 | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | замена на цел. молоко | | 75 | | 75 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | чай(сухой)/заварка(мл) | 0,45/33 | 0,45/33 | 0,55/44 | 0,55/44 | 0,07 | 0 | 11,2 | 45 | 0 | 0,09 | 0 | 13,6 | 54 | 0 | | 503 | | | |
| | | | сахар | 8 | 8 | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 130 | 130 | 175 | 175 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный/ | 15/20 | 25/25 | хлеб пшеничный | 15 | 15 | 25 | 25 | 1,1 | 0,1 | 7,3 | 35 | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | | 114 | | | |
| | | | хлеб ржаной | 20 | 20 | 25 | 25 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34 | 0 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43 | 0 | | 115 | | | |
| Всего на ужин : | | | | | | | | 18,29 | 22,14 | 52,68 | 464 | 2,02 | 21,46 | 25,66 | 55,69 | 549 | 0,6 | | | | | |
| Всего в день: | | | | | | | | 56,9 | 62,8 | 204 | 1596 | 35 | 66,9 | 73 | 241 | 1918 | 36,4 | | | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 50 | 50 | яйцо 55,0 | 43,6 | 38,4 | 43,6 | 38,4 | 4,3 | 6,7 | 1,15 | 81 | 0,15 | 4,3 | 6,7 | 1,15 | 81 | 0,15 | | 307 | | | |
| | | | молоко | 20 | 20 | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сливочное масло | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 130 | 150 | крупа рисовая | 8 | 8 | 12 | 12 | 3,15 | 6,99 | 15 | 147 | 0,79 | 3,41 | 7,57 | 16,3 | 158 | 0,85 | | 266 | | | |
| | | | крупа пшеничная | 5 | 5 | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 80 | 80 | 95 | 95 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 40 | 40 | 45 | 45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 3 | 3 | 3,5 | 3,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сливочное масло | 5 | 5 | 5,5 | 5,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток | 150 | 200 | кофейный напиток | 1,6 | 1,6 | 2 | 2 | 2,15 | 1,46 | 15,5 | 84 | 0,28 | 2,86 | 1,9 | 20,1 | 112 | 0,37 | | 396 | | | |
| с молоком сгущенным | | | молоко сгущенное | 28 | 28 | 37 | 37 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | замена на цел. молоко | | 70 | | 92,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 150 | 150 | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Батон нарезной | 20 | 25 | батон нарезной | 20 | 20 | 25 | 25 | 1,5 | 0,57 | 10,3 | 52 | 0 | 1,9 | 0,71 | 12,8 | 65 | 0 | | 117 | | | |
| Всего на завтрак : | | | | | | | | 11,1 | 15,72 | 41,95 | 364 | 1,22 | 12,47 | 16,88 | 50,35 | 416 | 1,37 | | | 15 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------|-------|---------------------------------|---------|-----------|---------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----|--|--|
| | | | джем | 15,3 | 15 | 20,3 | 20 | | | | | | | | | | | 608 | | |
| Фрукты | 100 | 100 | фрукты | 100 | 100 | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 118 | | |
| Всего на полдник: | | | | | | | | 8,7 | 6,3 | 51,1 | 248 | 11,2 | 9,9 | 7,1 | 58,7 | 281 | 11,4 | | | |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи св. порционный | 50 | 80 | овощи | 52,5 | 50 | 84 | 80 | 0,2 | 0,05 | 1,2 | 6 | 5 | 0,32 | 0,08 | 1,7 | 10 | 8 | 112 | | |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 60 | 75 | рыба (минтай) | 96 | 75 | 120 | 93 | 11,8 | 2,2 | 7,74 | 98 | 2,9 | 13,8 | 2,56 | 9,03 | 114 | 3,4 | 349 | | |
| | | | вода | | 20 | | 28 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 27,4 | 21,4 | 34,2 | 27 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 18,8 | 15,4 | 23,6 | 19,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томат паста | 8 | 8 | 9,6 | 9,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4,5 | 4,5 | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масса тушеной рыбы | | 60 | | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масса туш.рыбы с овощами | | 120 | | 140 | | | | | | | | | | | | | |
| Картофельное пюре | 120 | 150 | картофель с 01.09-31.10 | 134,4 | 100,8 | 169,5 | 126 | 2,3 | 48 | 12 | 101,5 | 3,4 | 2,8 | 4,7 | 19,1 | 149 | 4,7 | 434 | | |
| | | | картофель с 31.10-31.12 | 144,4 | 100,8 | 180,4 | 126 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель с 31.12-28.02 | 155,3 | 100,8 | 194,1 | 126 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель с 29.02-01.09 | 168 | 100,8 | 210 | 126 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сливочное масло | 4,5 | 4,5 | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 18 | 18 | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | чай(сухой)/заварка(мл) | 0,45/33 | 0,45/33 | 0,55/44 | 0,55/44 | 0,07 | 0 | 11,2 | 45 | 0 | 0,09 | 0 | 13,6 | 54 | 0 | 503 | | |
| | | | сахар | 8 | 8 | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 94 | 94 | 175 | 175 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 15/20 | 20/25 | хлеб пшеничный | 15 | 15 | 20 | 20 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23 | 0 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0 | 114 | | |
| | | | хлеб ржаной | 20 | 20 | 25 | 25 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34 | 0 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43 | 0 | 115 | | |
| Всего на ужин : | | | | | | | | 16,45 | 50,57 | 43,74 | 307,5 | 11,3 | 20,18 | 7,8 | 61,62 | 417 | 8,1 | | | |
| Всего в день: | | | | | | | | 43,8 | 79 | 192 | 1385 | 58 | 52,1 | 44,3 | 240 | 1684 | 64,4 | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | | 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 1шт | 1шт | яйцо | 55 | 48,4 | 55 | 48,4 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 306 | | |
| Каша пшеничная | 130 | 150 | крупа | 13 | 13 | 20 | 20 | 4 | 4,8 | 24 | 156,0 | 0,7 | 4,65 | 5,6 | 27,8 | 180,0 | 0,9 | 271 | | |
| молочная | | | молоко | 75 | 75 | 85 | 85 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 50 | 50 | 60 | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 3,5 | 3,5 | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сливочное масло | 3,5 | 3,5 | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| Какао с молоком | 150 | 200 | какао-порошок | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 | 2,6 | 1,5 | 16,7 | 98 | 0,012 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 130 | 0,16 | 203 | | |
| | | | молоко сгущенное | 28 | 28 | 37 | 37 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | замена на цел. молоко | | 70 | | 92,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 123 | 123 | 164 | 164 | | | | | | | | | | | | | |
| Батон нарезной с сыром | 20/8 | 25/12 | батон нарезной | 20 | 20 | 25 | 25 | 1,5 | 0,56 | 10,2 | 52 | 0 | 1,9 | 0,71 | 12,8 | 65 | 0 | 117 | | |
| | | | сыром | 8,1 | 8 | 12,2 | 12 | 1,48 | 1,58 | 0,12 | 21 | 0 | 2,37 | 2,37 | 0,18 | 31,6 | 0 | 107 | | |
| Всего на завтрак : | | | | | | | | 14,68 | 13,04 | 51,32 | 390 | 0,71 | 17,52 | 16,68 | 63,38 | 469,6 | 1,06 | | | |
| ЗАВТРАК-2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 60 | 60 | фрукты | 60 | 60 | 60 | 60 | 0,24 | 0,24 | 5,8 | 28 | 6 | 0,24 | 0,24 | 5,8 | 28 | 6 | 118 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--------|--------|---------------------------------|-------|------------|-------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--|--------|--------|
| | | | мука на подсыпку | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растит. для смазки листов | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйцо для смазки пирожков | 1,5 | 1,3 | 1,5 | 1,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | ФАРШ | | 25 | | 25 | | | | | | | | | | | | | 758 |
| | | | капуста белокачанная | 39,3 | 31,5 | 39,3 | 31,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сливочное масло | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 6 | 5 | 6 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сливочное масло | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| Всего на полдник: | | | | | | | | 8,1 | 7,6 | 24,7 | 199 | 1,2 | 9,3 | 8,7 | 29 | 231 | 1,4 | | | |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из консервированной | 60 | 60 | кукуруза консерв. | 49 | 49 | 49 | 49 | 5,2 | 7,1 | 21,0 | 109,0 | 1,0 | 5,2 | 7,1 | 21,0 | 109,0 | 1,0 | | 116 | |
| кукурузы луком и яйцом | | | кукур. конс. без жидкости | | 33 | | 33 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 13 | 11 | 13 | 11 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйцо 55,0 | 18,3 | 16,1 | 18,3 | 16,1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | растительное масло | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка картофельная | 160/30 | 230/50 | говядина | 63,1 | 56,6 | 92 | 59,7 | 13,2 | 15,8 | 27,6 | 306,1 | 3,8 | 14,7 | 16,9 | 30,7 | 409,1 | 4,3 | | 157 | |
| с мясом сметанным | | | масса готового мяса | | 35 | | 43 | | | | | | | | | | | | | 2001 г |
| соусом | | | картофель с 01.09-31.10 | 176 | 134 | 245,6 | 184 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель с 31.10-31.12 | 189 | 134 | 263 | 184 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель с 31.10-31.12 | 203,3 | 134 | 282,6 | 184 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель с 29.02-01.09 | 220 | 134 | 307,7 | 184 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйцо 55,0 | 4,2 | 3,6 | 4,5 | 3,9 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук | 13 | 11 | 17,1 | 14,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сливочное масло | 5,6 | 5,6 | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сухари панировочные | 3 | 3 | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масса полуфабриката | | 188 | | 243 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | СОУС СМЕТАННЫЙ: | | 30 | | 50 | 0,9 | 6,3 | 1,9 | 69,1 | 0 | 0,9 | 6,3 | 1,9 | 69,1 | 0 | | 451 | |
| | | | сметана | 7,5 | 7,5 | 12,5 | 12,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука | 0,8 | 0,8 | 1,3 | 1,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 17 | 17 | 28 | 28 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сливочное масло | 0,8 | 0,8 | 1,3 | 1,3 | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 150 | сок | 100 | 100 | 150 | 150 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 4 | 0,6 | 0 | 13,6 | 62 | 5,4 | | 537 | |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 15/20 | 25/25 | хлеб пшеничный | 15 | 15 | 25 | 25 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23 | 0 | 1,9 | 0,2 | 12,2 | 58 | 0 | | 114 | |
| | | | хлеб ржаной | 20 | 20 | 25 | 25 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34 | 0 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43 | 0 | | 115 | |
| Всего на ужин : | | | | | | | | 21,88 | 29,52 | 72,2 | 587,2 | 8,8 | 24,95 | 30,8 | 87,75 | 750,2 | 10,7 | | | |
| Всего в день: | | | | | | | | 66,1 | 72,8 | 226 | 1808 | 28 | 79,9 | 82,9 | 282 | 2265 | 33,4 | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 50 | 50 | яйцо 55,0 | 43,6 | 38,4 | 43,6 | 38,4 | 4,3 | 6,7 | 1,15 | 81 | 0,15 | 4,3 | 6,7 | 1,15 | 81 | 0,15 | | 307 | |
| | | | молоко | 20 | 20 | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сливочное масло | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| Каша кукурузная(ячневая) | 130 | 150 | крупа | 13 | 13 | 20 | 20 | 5,1 | 6,1 | 23,3 | 184 | 0,9 | 5,85 | 7,1 | 26,8 | 212 | 1,1 | | 19 273 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------|-------|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------------|--|
| Хлеб пшеничный/ ржаной | 20/20 | 30/25 | Хлеб пшеничный хлеб ржаной | 20 20 | 20 20 | 30 25 | 30 25 | 1,52 1,32 | 0,16 0,24 | 9,84 6,68 | 47 34 | 0 0 | 2,28 1,65 | 0,24 0,3 | 14,76 8,35 | 70 43 | 0 0 | 114 115 | |
| Всего на обед: | | | | | | | | 13,51 | 57,18 | 67,02 | 457,5 | 26,1 | 17,93 | 16,04 | 92,41 | 630 | 32,6 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | 180 | 200 | молоко | 190 | 180 | 205 | 200 | 5,2 | 3,4 | 8,6 | 95 | 2,3 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 | 2,6 | 534 | |
| Кондитерское изделие | 17,5 | 32,5 | кондитерское издел. | 17,5 | 17,5 | 32,5 | 32,5 | 1,3 | 1,7 | 13 | 72 | 0 | 2,4 | 3,1 | 24,1 | 105,5 | 0 | 609 | |
| Фрукты | 80 | 90 | фрукты | 80 | 80 | 90 | 90 | 0,28 | 0,28 | 6,88 | 32 | 7 | 0,31 | 0,31 | 7,74 | 37 | 7 | 118 | |
| Всего на полдник: | | | | | | | | 6,78 | 5,38 | 28,48 | 199 | 9,3 | 8,51 | 8,41 | 41,44 | 248,5 | 9,6 | | |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи св. порционный | 50 | 80 | овощи | 52,5 | 50 | 84 | 80 | 0,2 | 0,05 | 1,2 | 6 | 5 | 0,32 | 0,08 | 1,7 | 10 | 8 | 112 | |
| Котлета мясная с соусом молочным | 60/30 | 60/30 | мясо хлеб | 69,6 11,5 | 51,6 11,5 | 69,6 11,5 | 51,6 11,5 | 10,6 | 10,5 | 8,58 | 121 | 0 | 10,6 | 10,5 | 8,58 | 121 | 0 | 386 | |
| | | | молоко | 14 | 14 | 14 | 14 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сухари | 6,6 | 6,6 | 6,6 | 6,6 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масса полуфабриката | | 75 | | 75 | | | | | | | | | | | | |
| | | | растительное масло | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | СОУС: | | 30 | | 30 | | | | | | | | | | | 447 | |
| | | | молоко | 22,5 | 22,5 | 22,5 | 22,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сливочное масло | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 150 | макаронные изделия масло сливочное | 34 4 | 34 4 | 51 6 | 51 6 | 3,7 | 0,5 | 19,3 | 76 | 0,01 | 8,6 | 0,86 | 33,5 | 99 | 0,015 | 297 | |
| | | | масса отварн. макар. изд | | 97 | | 146 | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | чай(сухой)/заварка(мл) | 0,45/33 | 0,45/33 | 0,55/44 | 0,55/44 | 0,07 | 0 | 11,2 | 45 | 0 | 0,09 | 0 | 13,6 | 54 | 0 | 503 | |
| | | | сахар | 8 | 8 | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 94 | 94 | 175 | 175 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 15/20 | 20/25 | хлеб пшеничный хлеб ржаной | 15 20 | 15 20 | 20 25 | 20 25 | 0,76 1,32 | 0,08 0,24 | 4,92 6,68 | 23 34 | 0 0 | 0,76 1,65 | 0,08 0,3 | 4,92 8,35 | 23 43 | 0 0 | 114 115 | |
| Всего на ужин : | | | | | | | | 16,65 | 11,37 | 51,88 | 305 | 5,01 | 22,02 | 11,82 | 70,65 | 350 | 8,015 | | |
| Всего в день: | | | | | | | | 51,6 | 90,2 | 205,3 | 1417 | 45,7 | 66,2 | 55,1 | 275,6 | 1776 | 55,8 | | |
| средний показатель за 10 дней | | | | | | | | 56,3 | 67,5 | 208,4 | 1499 | 49,8 | 70,5 | 65,8 | 265,0 | 1865 | 60,2 | | |
| норма в день по САНПИН | | | | | | | | 42 | 47 | 203 | 1400 | 54 | 60 | 264 | 1800 | | | | |

ГОТОВО