

Меню-раскладка										
для питания обучающихся с 01.09.2023г. Началка и СВО-ГПД										
№ рецепт.	Наименование блюд	с 7 до 11 лет				С 11 лет и старше				СТОИМ ОСТЬ F
		брутто	нетто	выход	цена	брутто	нетто	выход	цена	
<b>1-я НЕДЕЛЯ</b>										
<b>понедельник</b>										
<b>Завтрак</b>										
<b>386</b>	<b>Каша молочная пшённая</b>			<b>150</b>				<b>200,00</b>		
	пшено	23,00	23,00		44,00	1,01	30,00	30,00		44,00
	сахар	3,00	3,00		70,00	0,21	5,00	5,00		70,00
	Масло сливочное	3,00	3,00		585,00	1,72	5,00	5,00		585,00
	молоко	97,50	97,50		70,00	6,83	130,00	130,00		70,00
<b>42,00</b>	<b>Сыр (порциями)</b>	10,00	10,00	<b>10</b>	550,00	5,50	10,00	10,00		550,00
	батон	30,00	30,00	<b>30</b>	87,50	2,63	30,00	30,00		87,50
<b>944</b>	<b>Чай</b>			<b>200г</b>				<b>200,00</b>		
	Чай	1	1		450	0,45	1	1		450,00
	Сахар	15	15		70	1,05	15	15		70,00
	<b>Фрукты яблоки</b>	80		<b>80</b>	50	4,00				
						<b>23,40</b>				<b>22,66</b>
<b>Обед</b>										
	<b>Кабачковая икра</b>			<b>60</b>	160	9,60			<b>60</b>	160
<b>206</b>	<b>Суп гороховый</b>			<b>200</b>				<b>250</b>		
	Горох	16	16		42	0,67	20	20		42
	Масло сливочное	4	4		585	2,34	5	5		585
	Картофель	29	20		22	0,64	36	25		22
	Морковь	13	10		25	0,33	16	13		25

	Лук репчатый	12	10		25	0,30	15	12,5		25	0,38
	Соль	0,5	0,5		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01
<b>646</b>	<b>Плов из мяса птицы</b>			<b>90/150</b>					<b>80/160</b>		
	Рис	53	53		91	4,82	57	57		91	5,19
	Морковь	20	15		25	0,50	21,7	16,3		25	0,54
	Лук	13	10		25	0,33	13,5	11		25	0,34
	Масло сливочное	9	9		585	5,27	9,8	9,8		585	5,73
	<b>Индейка (филе) грудка Куриная</b>	99	94,5		255	25,25	88	84		255	22,44
	Томатная паста	8	8		143	1,14	8,6	8,6		143	1,23
	соль	0,6	0,6		19	0,01	1	1		19	0,01
<b>859</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>					<b>200</b>		
	сухофрукты	16	16		125	2,00	16	16		125	2,00
	сахар	16	16		70	1,12	16	16		70	1,12
	<b>хлеб</b>	<b>50</b>		<b>50г</b>	64,04	3,20			<b>75г</b>	64,04	4,80
						<b>57,52</b>					<b>58,34</b>
	<b>ИТОГО:</b>					<b>80,92</b>					
	<b>Полдник</b>										
<b>1026</b>	<b>Пирожок с повидлом</b>			<b>50</b>					<b>50</b>		
	мука	33	33		32	1,06	33	33		32	1,06
	Сахар	1,8	1,8		70	0,13	1,8	1,8		70	0,13
	Масло раст.	3,5	3,5		122,73	0,43	3,5	3,5		122,73	0,43
	Яйцо	1//10	4		80	0,80	1//10	4		80	0,80
	Дрожжи	0,35	0,35		1300	0,46	0,35	0,35		1300	0,46
	Повидло	21	21		162	3,40	21	21		162	3,40
<b>944</b>	<b>Чай</b>			<b>200г</b>		<b>0,00</b>			<b>200г</b>		<b>0,00</b>
	Чай	1	1		450	0,45	1	1		450	0,45
	Сахар	15	15		70	1,05	15	15		70	1,05
	<b>Фрукты груша</b>	<b>80</b>		<b>80</b>	140	11,20	80		<b>80</b>	140	11,20

					<b>18,97</b>					<b>18,97</b>	
	<b>СВО ГПД</b>										
	<b>Мармелад</b>	30		<b>30</b>	220	<b>6,60</b>	30		<b>30</b>	220	<b>6,60</b>
	Кекс с цукатами 0,1				32	<b>32,00</b>				32	<b>32,00</b>
	<b>Итого ГПД в день</b>					<b>138,49</b>					<b>138,57</b>
	<b>вторник</b>										
	<b>Завтрак</b>										
<b>421</b>	<b>Макароньы, запеченные с сыром</b>			<b>180</b>					<b>180</b>		
	макароньы	65,5	65,5		40	2,62	65,5	65,5		40	2,62
	сыр неострых сортов	8	8		550	4,40	8	8		550	4,40
	масло сливочное	7,3	7,3		585	4,27	7,3	7,3		585	4,27
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
<b>958</b>	<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>					<b>200</b>		
	Чай	1	1		450	0,45	1	1		450	0,45
	сахар	15	15		70	1,05	15	15		70	1,05
	лимон	8	8		185	1,48	8	8		185	1,48
	фрукты груша	160		160	140	22,40					
						<b>36,68</b>					<b>14,28</b>
	<b>Обед</b>										
<b>13/17</b>	<b>Огурец свежий (соленый) порционньый</b>			<b>60</b>					<b>60</b>		
	огурец				150	9,00				150	9,00

<b>204</b>	<b>Суп картофельный с пшеном</b>			<b>200</b>				<b>250</b>			
	Картофель	85,7	60		22	1,89	107,1	74		22	2,36
	Крупа пшено	4	4		44	0,18	5	5		44	0,22
	Морковь	10	8		25	0,25	12,5	10		25	0,31
	Лук репчатый	9,6	8		25	0,24	12	10		25	0,30
	Масло растительное	2	2		122,73	0,25	2,5	2,5		122,73	0,31
	вода	150	150				187,5	187,5			
<b>336</b>	<b>Капуста тушеная</b>			<b>150</b>				<b>180</b>			
	капуста свежая белокочанная	213	171		25	5,33	258	206,3		25	6,45
	или квашеная	214,4	150				257,2	180			
	масло растительное	5,3	5,3		122,73	0,65	6,3	6,3		122,73	0,77
	морковь до 1 января	3,8	3		25	0,10	4,5	3,6		25	0,11
	с 1 января	3,9	3			0,15	4,7	3,6			0,18
	лук репчатый	7,2	6		25	0,18	8,6	7,2		25	0,22
	томатное пюре	9	9		143	1,29	10,8	10,8		143	1,54
	мука пшеничная	1,8	1,8		32	0,06	2,2	2,2		32	0,07
	сахар	4,5	4,5		70	0,32	5,4	5,4		70	0,38
<b>608</b>	<b>Котлета из мяса птицы</b>			<b>90</b>				<b>90</b>			
	Мясо птица	61,5	55,5		255	15,68	61,5	55,5		255	15,68
	Хлеб	13,5	13,5		87,5	1,18	13,5	13,5		87,5	1,18
	Лук репчатый	11,25	10		25	0,28	11,25	10		25	0,28
	Сухари панировочные	7,5	5,4		105	0,79	7,5	5,4		105	0,79
	Масло подсолнечное	4,5	4,5		122,73	0,55	4,5	4,5		122,73	0,55
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
<b>868</b>	<b>Компот из свежих яблок</b>			<b>200</b>				<b>200</b>			
	свежие яблоки	20	18		50	1,00	20	18		50	1,00
	сахар	17	17		70	1,19	17	17		70	1,19
	хлеб	50		<b>50</b>	64,04	3,20	75		<b>75</b>	64,04	4,80

						<b>43,74</b>						
	<b>ИТОГО:</b>					<b>80,42</b>						
	<b>Полдник</b>											
<b>883</b>	<b>Кисель</b>			<b>200</b>					<b>200</b>			
	концентрат	24	24		<b>135</b>	<b>3,24</b>	24	24		<b>135</b>		3,24
	сахар	10	10		<b>70</b>	<b>0,70</b>	10	10		<b>70</b>		0,70
<b>467 М</b>	<b>булочка ванильная</b>			<b>50</b>					<b>50</b>			
	Мука	34	34		32	<b>1,09</b>	34	34		32		1,09
	Сахар	6	6		70	<b>0,42</b>	6	6		70		0,42
	Сливочное масло	4,2	4,2		585	<b>2,46</b>	4,2	4,2		585		2,46
	Яйцо	½	½		80	<b>4,00</b>	½	½		80		4,00
	Соль	0,5	0,5		19	<b>0,01</b>	0,5	0,5		19		0,01
	Дрожжи	0,7	0,5		1300	<b>0,91</b>	0,7	0,5		1300		0,91
	Ванилин	0,025	0,025		2300	<b>0,06</b>	0,025	0,025		2300		0,06
	вода	15	15				15	15				
						<b>12,88</b>						<b>12,88</b>
	<b>СВО ГПД</b>											
	<b>Фрукт груша</b>	145		145	<b>140</b>	<b>20,30</b>	<b>200</b>		<b>200</b>	<b>140</b>		<b>28,00</b>
	Рожок с клубничной начинкой 0,17				<b>25</b>	<b>25,00</b>				<b>25</b>		<b>25,00</b>
	Баранки ванильные						<b>65</b>		<b>65</b>	<b>170</b>		<b>11,05</b>
	<b>Итого ГПД в день</b>					<b>138,60</b>						<b>138,92</b>
	<b>Итого:</b>											
	<b>СРЕДА</b>											
	<b>Завтрак</b>											
<b>384</b>	<b>Каша рисовая молочная с маслом</b>			<b>150/4</b>					<b>200г</b>			
	Рисовая крупа	33	33		91	<b>3,00</b>	44	44		91		4,00

	Масло живот.	3,75	3,75		585	2,19	5	5		585	2,93
	Молоко сгущенное	22,5	22,5		215	4,84	30	30		215	6,45
	вода	124	124				165	165			
	или цельное молоко 3,2%	73,8	73,8			0,00	98,4	98,4			0,00
	сахар	3,75	3,75		70	0,26	5	5		70	0,35
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
	<b>Батон</b>	30	30		87,5	2,63	30	30		87,5	2,63
<b>944</b>	<b>Чай с лимоном</b>			<b>200г</b>					<b>200</b>		
	Чай	1	1		450	0,45	6	6		450	2,70
	Сахар	15	15		70	1,05	17	17		70	1,19
	лимон	8	8		185	1,48	50	50		70	3,50
	ЯБЛОКО	55		55	<b>50</b>	2,75	168	168			
						<b>18,66</b>					<b>23,75</b>
	<b>Обед</b>										
	<b>Помидор соленый /свежий</b>	<b>60</b>	<b>60</b>		<b>145</b>	<b>8,70</b>	<b>60</b>		<b>60</b>	<b>145</b>	<b>8,70</b>
<b>170</b>	<b>Борщ со сметаной</b>			<b>200/4</b>					<b>250/5</b>		
	Свёкла	40	32		25	1,00	50	40		25	1,25
	Капуста	24	19		25	0,60	30	24		25	0,75
	Лук репчатый	8	6,4		25	0,20	10	8		25	0,25
	Морковь	16	13		25	0,40	20	16		25	0,50
	Картофель	80	56		22	1,76	100	70		22	2,20
	Томатная паста	2	2		143	0,29	3	3		143	0,43
	Соль	0,5	0,5		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01
	Масло сливочное	2	2		585	1,17	3	3		585	1,76
	Сметана 15%	4	4		205	0,82	5	5		205	1,03
<b>378</b>	<b>Гречка</b>			<b>150г</b>					<b>180г</b>		
	гречка	52,5	52,5		65	3,41	63	63		65	4,10
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
	масло сливочное	4	4		585	2,34	5	5		585	2,93

<b>637</b>	<b>Птица отварная</b>			<b>90</b>				<b>100</b>			
	бройлер-цыпленок	158	113		218	34,44	175	125		218	38,15
	лук репчатый	2,8	2,8		25	0,07	2,8	2,8		25	0,07
	<b>Соус</b>			<b>30</b>							
<b>864</b>	<b>Фруктовый напиток</b>			<b>200</b>				<b>200</b>			
	Сок п/ягодный	40	40		44	1,76	40	40		44	1,76
	сахар	17	17		70	1,19	17	17		70	1,19
	хлеб	50		<b>50</b>	64,04	3,20	75		<b>75</b>	64,04	4,80
	<b>Стоимость</b>					<b>61,37</b>					<b>69,87</b>
	<b>ИТОГО:</b>					<b>80,03</b>					
	<b>Полдник</b>										
	<b>Йогурт</b>	<b>100</b>		<b>100</b>	80	8,00	100		<b>100</b>	80	8,00
<b>1026</b>	<b>Пирожок с повидлом</b>			<b>50</b>					<b>50</b>		
	мука	33	33		32	1,06	33	33		32	1,06
	Сахар	1,8	1,8		70	0,13	1,8	1,8		70	0,13
	Масло раст.	3,5	3,5		122,73	0,43	3,5	3,5		122,73	0,43
	Яйцо	1/10	4		80	0,80	1/10	4		80	0,80
	Дрожжи	0,35	0,35		1300	0,46	0,35	0,35		1300	0,46
	Повидло	21	21		162	3,40	21	21		162	3,40
	<b>Итого:</b>					<b>14,27</b>					<b>14,27</b>
	<b>СВО ГПД</b>										
	<b>Фрукт банан</b>	<b>160</b>		<b>160</b>	111	17,76	50		<b>50</b>	111	5,55
	Кекс "Столичный"0,075				26,5	26,50				26,5	26,50
	<b>Итого ГПД в день</b>					<b>138,56</b>					<b>139,94</b>
	<b>Всего за день:</b>										
<b>ЧЕТВЕРГ</b>											

378	<b>Завтрак</b>										
	Каша молочная «Дружба»			150				180			
	Рис	11	11		91	1,00	15	15		91	1,37
	пшено	8	8		44	0,35	11	11		44	0,48
	Молоко	70	70		70	4,90	100	100		70	7,00
	Вода	95	95			0,00	126	126			0,00
	Сахар	3	3		70	0,21	4,2	4,2		70	0,29
	Масло животн.	3,75	3,75		585	2,19	5	5		585	2,93
960	<b>Чай</b>			200					200		0,00
	Чай	1	1		450	0,45	1	1		450	0,45
	Сахар	15	15		70	1,05	15	15		70	1,05
42	<b>Сыр (порциями)</b>	10	10		550	5,50	10	10		550	5,50
	батон	30	30		87,5	2,63	30	30		87,5	2,63
	<b>фрукты яблоко</b>	135		135	77	10,40					
						28,68					21,69
	<b>Обед</b>										
126	<b>Икра свекольная</b>			60					80		
	свекла свежая	60	45		25	1,50	80	60		25	2,00
	лук репчатый	12,48	7,48		25	0,31	16,64	9,97		25	0,42
	томатное пюре	7,8	7,8		143	1,12	10,4	10,4		143	1,49
	масло растительное	3,18	3,18		122,73	0,39	4,24	4,24		122,73	0,52
	кислота лимонная	0,9	0,9		800	0,72	1,2	1,2		800	0,96
	сахар	0,36	0,36		70	0,03	0,48	0,48		70	0,03
195	<b>Рассольник со сметаной</b>			200/5					250/6		0,00
	перловка	4	4		28	0,11	5	5		28	0,14
	Морковь	13,3	10,7		25	0,33	16,6	13,4		25	0,42
	Лук репчатый	12	10		25	0,30	15	12,5		25	0,38
	Огурец солёный	18	14,4		63	1,13	22,5	18		63	1,42
	Масло сливочное	2,5	2,5		585	1,46	3,5	3,5		585	2,05
	Картофель	92	60		22	2,02	115	75		22	2,53



	Сметана	5	5		205	1,03	6	6		205	1,23
	Соль	0,5	0,5		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01
<b>321м</b>	<b>Пюре картофельное</b>			<b>150/4г</b>					<b>180/7г</b>		0,00
	картофель	160,4	128,3		22	3,53	192,5	154		22	4,24
	Масло сливочное	5	5		585	2,87	7	7		585	4,10
	молоко	2,37	2,37		70	0,17	2,84	2,84		70	0,20
	Соль	0,6	0,6		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01
<b>486</b>	<b>Рыба тушеная в томатном соусе с овощами</b>			<b>90/90</b>					<b>90/90</b>		
	минтай	141	109,19		145	20,45	141	109,19		145	20,45
	вода	32,4	32,4				32,4	32,4			
	морковь	43,2	32,4		25	1,08	43,2	32,4		25	1,08
	лук репчатый	18	15,59		25	0,45	18	15,59		25	0,45
	томатное пюре	18	18		143	2,57	18	18		143	2,57
	масло растительное	9,6	9,59		122,73	1,18	9,6	9,59		122,73	1,18
	лимонная кислота	2,39	2,39		800	1,91	2,39	2,39		800	1,91
	сахар	4,79	4,79		70	0,34	4,79	4,79		70	0,34
<b>859</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>					<b>200</b>		
	сухофрукты	16	15		125	2,00	16	15		125	2,00
	сахар	16	16		70	1,12	16	16		70	1,12
	<b>хлеб</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	64	3,20	<b>75</b>		<b>75</b>	64	4,80
						<b>51,33</b>					<b>58,02</b>
	<b>ИТОГО:</b>					<b>80,00</b>					
	<b>Полдник</b>										
<b>474</b>	<b>плюшка</b>			<b>50</b>					<b>50</b>		
	Мука	40	40		32	1,28	40	40		32	1,28
	Мука на подпыл	5	5		32	0,16	5	5		32	0,16
	Сахар	8	8		70	0,56	8	8		70	0,56
	Сахар для отделки	2	2		70	0,14	2	2		70	0,14



<b>81</b>	<b>Салат из квашеной (свежей) капусты</b>			<b>60г</b>				<b>80</b>			
	капуста квашеная	69	49		25	1,73	103	82		25	2,58
	лук-репка	7	6		25	0,18	12	11		25	0,30
	сахар	3	3		70	0,21	5	5		70	0,35
	масло растительное	3	3		122,73	0,37	5	5		122,73	0,61
<b>202</b>	<b>Свекольник со сметаной</b>			<b>200/4</b>		<b>0,00</b>			<b>250/5</b>		<b>0,00</b>
	свёкла	25	20		25	0,63	31,5	25		25	0,79
	картофель	23	17		22	0,51	29	22		22	0,64
	морковь	13	11		25	0,33	16,6	13,4		25	0,42
	лук	10	8		25	0,25	12,5	11,5		25	0,31
	масло сливочное	4	4		585	2,34	5	5		585	2,93
	Томатная паста	3	3		143	0,43	4	4		143	0,57
	сметана	4	4		205	0,82	5	5		205	1,03
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01
<b>414</b>	<b>Макароны отварные с маслом</b>			<b>150/3</b>		<b>0,00</b>			<b>180/3</b>		<b>0,00</b>
	макароны	52,5	52,5		40	2,10	63	63		40	2,52
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
	масло сливочное	3	3		585	1,76	3,6	3,6		585	2,11
<b>286м</b>	<b>Тефтели мясные из курицы</b>			<b>90/90</b>		<b>0,00</b>			<b>90/90</b>		<b>0,00</b>
	курица	78	57		255	19,89	78	57		255	19,89
	хлеб пшеничный	12	12		87,5	1,05	12	12		87,5	1,05
	молоко или вода	18	18			0,00	18	18			0,00
	лук репчатый	21	18		25	0,53	21	18		25	0,53
	масло сливочное	3	3		585	1,76	3	3		585	1,76
	мука пшеничная	6	6		32	0,19	6	6		32	0,19
	масса полуфабриката					0,00					0,00
	<b>хлеб</b>	<b>50</b>		<b>50г</b>	<b>64,04</b>	<b>3,20</b>	<b>75</b>		<b>75г</b>	<b>64,04</b>	<b>4,80</b>
<b>868</b>	<b>Компот из свежих яблок</b>			<b>200г</b>		<b>0,00</b>			<b>200г</b>		<b>0,00</b>



						14,47					
	<b>Обед</b>										
13/17	Огурец солёный	60		60	150	9,00	60		60	150	9,00
187	Щи из свежей капусты			200					250		
	Капуста	44	34		25	1,10	55	40		25	1,38
	Картофель	26	20		22	0,57	32	24		22	0,70
	Морковь	8	6,4		25	0,20	10	8		25	0,25
	Лук	8	6,4		25	0,20	10	8		25	0,25
	Масло сливочное	3	3		585	1,76	4	4		585	2,34
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01
	сметана	4	4		205	0,82	5	5		205	1,03
378	Гречка			150г					180г		
	гречка	52,5	52,5		65	3,41	63	63		65	4,10
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
	масло сливочное	4	4		585	2,34	5	5		585	2,93
591	Гуляш из говядины			60/50					60/50		
	Мясо говядина	64,2	63,3		615	39,48	64,2	63,3		615	39,48
	Масло растительное	3	3		122,73	0,37	3	3		122,73	0,37
	Лук репчатый	7,2	6		25	0,18	7,2	6		25	0,18
	Томатная паста	4,8	4,8		143	0,69	4,8	4,8		143	0,69
	Мука пшеничная	1,2	1,2		32	0,04	1,2	1,2		32	0,04
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
942	Чай			200		0,00			200г		
	Чай	1	1		450	0,45	1	1		450	0,45
	Сахар	15	15		70	1,05	17	17		70	1,19
	хлеб	50		50	64	3,20	75		75	64	4,80
	Итого:					64,88					69,19
	ИТОГО:					79,35					
	<b>Полдник</b>										
960	Какао с молоком			200					200		

	Молоко	196	196		70	13,72	196	196		70	13,72
	Какао	4	4		350	1,40	4	4		350	1,40
	Сахар	17	17		70	1,19	17	17		70	1,19
	Вода	22	22				22	22			
<b>458 м</b>	<b>Ватрушка с повидлом</b>			<b>50</b>					<b>50</b>		
	мука	27	27		32	0,86	27	27		32	0,86
	Сахар	1,7	1,7		70	0,12	1,7	1,7		70	0,12
	Вода	11,5	11,5				11,5	11,5			
	Масло слив.	1,3	1,3		585	0,76	1,3	1,3		585	0,76
	Масло раст.	1,5	1,5		122,73	0,18	1,5	1,5		122,73	0,18
	Яйцо	1,32	1,32		80	10,56	1,32	1,32		80	10,56
	Дрожжи	0,8	0,8		1300	1,04	0,8	0,8		1300	1,04
	соль	0,25	0,25		19	0,01	0,25	0,25		19	0,01
	Повидло	20	20		162	3,24	20	20		162	3,24
	<b>Итого:</b>					<b>33,09</b>					<b>33,09</b>
	<b>СВО ГПД</b>										
	Пряники в ассортименте	50		50	140	7,00					
	Сок фруктовый 0,2				19	19,00				19	19,00
	<b>Итого ГПД в день</b>					<b>138,44</b>					<b>137,84</b>
<b>ВТОРНИК</b>											
	<b>Завтрак</b>										
<b>392</b>	<b>Каша молочная манная</b>			<b>150</b>					<b>200</b>		
	Манка	22	22		39	0,86	29	29		39	1,13
	Молоко 3,2% жирн.	80	80		70	5,60	106	106		70	7,42
	Соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
	сахар	3,2	3,2		70	0,22	4,2	4,2		70	0,29
<b>41</b>	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		585	5,85	<b>10</b>	<b>10</b>		585	5,85
	Батон	30	30		87,5	2,63	30	30		87,5	2,63

<b>960</b>	<b>Кофейный напиток</b>			<b>200</b>	<b>0,00</b>			<b>200</b>	<b>0,00</b>
	Кофейный напиток	4	4	450	1,80	4	4	450	1,80
	молоко	50	50	70	3,50	50	50	70	3,50
	вода	172	172		0,00	172	172		0,00
	сахар	20	20	70	1,40	20	20	70	1,40
	фрукты банан	165		165	18,32				
					<b>40,18</b>				<b>24,03</b>
	<b>Обед</b>								
<b>81</b>	<b>Салат из квашеной (свежей) капусты</b>			<b>60</b>				<b>80</b>	
	капуста квашеная	69	49	25	1,73	103	82	25	2,58
	лук-репка	7	6	25	0,18	12	11	25	0,30
	сахар	3	3	70	0,21	5	5	70	0,35
	масло растительное	3	3	122,73	0,37	5	5	122,73	0,61
<b>208</b>	<b>Суп картофельный с рисом</b>			<b>200г</b>	<b>0,00</b>			<b>250г</b>	<b>0,00</b>
	Рис	4	4	91	0,36	5	5	91	0,46
	Картофель	58	40	22	1,28	72	50	22	1,58
	Лук репчатый	8	6,4	25	0,20	10	8	25	0,25
	Морковь	9,6	8	25	0,24	12	10	25	0,30
	Соль йодированная	0,6	0,6	19	0,01	0,6	0,6	19	0,01
	масло сливочное	4	4	585	2,34	5	5	585	2,93
<b>321 м</b>	<b>Пюре картофельное</b>			<b>150/4г</b>	<b>0,00</b>			<b>180/7г</b>	<b>0,00</b>
	картофель	160,4	128,3	22	3,53	192,5	154	22	4,24
	Масло сливочное	5	5	585	2,93	7	7	585	4,10
	молоко	2,37	2,37	70	0,17	2,84	2,84	70	0,20
	Соль йодированная	0,6	0,6	19	0,01	0,6	0,6	19	0,01
<b>306 М</b>	<b>Биточки рубленные из курицы</b>			<b>90</b>	<b>0,00</b>			<b>90</b>	<b>0,00</b>
	Филе птицы	67,2	60	255	17,14	67,2	60	255	17,14
	Хлеб пшеничный	15	15	87,5	1,31	15	15	87,5	1,31
	вода	19,19	16		0,00	19,19	16		0,00
	Соль	0,6	0,6	19	0,01	0,6	0,6	19	0,01

	Масло слив.	2,39	2		585	1,40	2,39	2	585	1,40	
	хлеб	50		50	64	3,20	75		75	64	4,80
868	Компот из свежих яблок			200		0,00			200		0,00
	свежие яблоки	20	18		77	1,54	20	18		50	1,00
	сахар	17	17		70	1,19	17	17		70	1,19
						39,33					44,75
	ИТОГО:					79,51					
	<b>Полдник</b>										
	Вафля/печенье/пряник	50		50	125	6,25	50		50	125	6,25
1026	ряженка	100		100	79	7,80	100		100	79	7,80
						14,05					14,05
	<b>СВО ГПД</b>										
	Фрукт банан	175		175	111	19,43	200		200	111	22,20
	Пирожное "Молочно - песочное"0,075				26	26,00				26	26,00
	Фрукт яблоко						100		100	77	7,70
	<b>Итого ГПД в день</b>					138,99					138,73
	<b>СРЕДА</b>										
	<b>Завтрак</b>										
421	Макаронь, запеченные с сыром			180					180		
	макаронь	65,5	65,5		40	2,62	65,5	65,5		40	2,62
	сыр неострых сортов	8	8		550	4,40	8	8		550	4,40
	масло сливочное	7,3	7,3		585	4,27	7,3	7,3		585	4,27



	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
<b>958</b>	<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>					<b>200</b>		
	Чай	1	1		450	0,45	1	1		450	0,45
	сахар	15	15		70	1,05	15	15		70	1,05
	лимон	8	8		185	1,48	8	8		185	1,48
	<b>фрукты яблоко</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	77	3,85					0,00
						<b>18,13</b>					<b>14,28</b>
	<b>Обед</b>										
<b>13/17</b>	<b>Огурец свежий (соленый) порционный</b>	<b>60</b>		<b>60</b>	150	9,00	<b>60</b>		<b>60</b>	150	9,00
<b>170</b>	<b>Борщ со сметаной</b>			<b>200/4</b>					<b>250/5</b>		
	Свёкла	40	32		25	1,00	50	40		25	1,25
	Капуста	24	19		25	0,60	30	24		25	0,75
	Лук репчатый	8	6,4		25	0,20	10	8		25	0,25
	Морковь	16	13		25	0,40	20	16		25	0,50
	Картофель	80	56		22	2,76	100	70		22	2,20
	Томатная паста	2	2		143	0,29	3	3		143	0,43
	Соль	0,5	0,5		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01
	Масло сливочное	2	2		585	1,17	3	3		585	1,76
	Сметана 15%	4	4		205	0,82	5	5		205	1,03
<b>301</b>	<b>Птица тушеная</b>			<b>80/30</b>					<b>80/30</b>		
	Цыпленок –бройлер (окорочек)	139	100,3		215	29,89	139	100,3		215	29,89
	соус сметанный с томатом			<b>30</b>							
	Вода	18,75	18,75				18,75	18,75			
	сметана	7,5	7,5		205	1,54	7,5	7,5		205	1,54
	мука пшеничная	2,22	2,22		32	0,07	2,22	2,22		32	0,07
	томатное пюре	3	3		143	0,43	3	3		143	0,43
<b>378</b>	<b>Рис</b>			<b>150</b>					<b>180</b>		
	рис	52,5	52,5		91	4,78	63	63		91	5,73



<b>386</b>	<b>Каша молочная пшённая</b>			<b>150</b>				<b>200</b>		
	пшено	23	23		44	1,01	30	30		44
	сахар	3	3		70	0,21	5	5		70
	Масло сливочное	3	3		585	1,76	5	5		585
	молоко	97,5	97,5		70	6,83	130	130		70
<b>960</b>	<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>				<b>200</b>		
	молоко	100	100		70	7,00	100	100		70
	Какао	4	4		350	1,40	4	4		350
	сахар	17	17		70	1,19	17	17		70
	вода	22	22			0,00	22	22		
	фрукты БАНАН	175		175	111	19,43				
						<b>38,82</b>				
	<b>Обед</b>									
<b>33</b>	<b>Салат из свеклы</b>			<b>60</b>				<b>80</b>		
	Свекла свежая	73	57		25	1,83	97	76		25
	масло растительное	3,6	3,6		122,73	0,44	4,8	4,8		122,73
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19
<b>216</b>	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>			<b>200</b>				<b>250</b>		
	Макаронные изделия	8	8		40	0,32	10	10		40
	Картофель	58	40		22	1,28	72	50		22
	Лук репчатый	8	6,4		25	0,20	10	8		25
	Морковь	9,6	8		25	0,24	12	10		25
	Соль йодированная	0,6	0,6		19	0,01	0,6	0,6		19
	масло сливочное	4	4		585	2,34	5	5		585
<b>320м</b>	<b>Овощи тушеные</b>			<b>150/4</b>				<b>180/7</b>		
	Картофель	70	49		22	1,54	93	65		22
	Морковь	60	48		25	1,50	80	64		25
	Лук репчатый	10	8		25	0,25	13,3	11		25
	Капуста свежая	60	42		25	1,50	80	56		25

**23,29**

0,40

1,58

0,25

0,30

0,01

2,93

2,05

2,00

0,33

2,00

	молоко	30	30		70	2,10	40	40		70	2,80
	Масло сливочное	5	5		585	2,93	7	7		585	4,10
	Соль йодированная	0,5	0,5		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01
	Томатная паста	3	3		143	0,43	4	4		143	0,57
<b>608</b>	<b>Котлета из мяса птицы</b>			<b>90</b>					<b>90</b>		
	Мясо грудки куриные	61,5	55,5		255	15,68	61,5	55,5		255	15,68
	Хлеб	13,5	13,5		87,5	0,86	13,5	13,5		87,5	0,86
	Лук репчатый	11,25	10		25	0,28	11,25	10		25	0,28
	Сухари панировочные	7,5	5,4		105	0,79	7,5	5,4		105	0,79
	Масло подсолнечное	4,5	4,5		122,73	0,55	4,5	4,5		122,73	0,55
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
	молоко или вода	19,5	19,5				19,5	19,5			
	<b>хлеб</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	64,04	3,20	<b>75,00</b>		<b>75</b>	64,04	4,80
<b>864</b>	<b>Фруктовый напиток</b>			<b>200</b>					<b>200</b>		
	Сок п/ягодный	40	40		44	1,76	40	40		44	1,76
	сахар	17	17		70	1,19	17	17		70	1,19
						<b>41,24</b>					<b>48,28</b>
	<b>ИТОГО:</b>					<b>80,06</b>					
	<b>Полдник</b>										
<b>1026</b>	<b>Булочка сдобная</b>			<b>50</b>					<b>50</b>		
	Мука в/с	32	32		32	1,02	32	32		32	1,02
	Молоко	16	16		70	1,12	16	16		70	1,12
	Масло раст.	2	2		122,73	0,25	2	2		122,73	0,25
	Масло животн.	1,5	1,5		585	0,88	1,5	1,5		585	0,88
	Сахар	4,2	4,2		70	0,29	4,2	4,2		70	0,29
	Яйцо	1//10	1		80	0,80	1//10	1		80	0,80
	Дрожжи сухие	0,35	0,35		1300	0,46	0,35	0,35		1300	0,46
	<b>Йогурт</b>	<b>100</b>		<b>100</b>	80	8,00	<b>100</b>		<b>100</b>	80	8,00
						<b>12,82</b>					<b>12,82</b>

	<b>СВО ГПД</b>										
	Фрукт груша	145		145	140	20,30	200		200	140	28,00
	Печенье "Домашнее"	110		110	232	25,52	110		110	232	25,52
	<b>Итого ГПД в день</b>					<b>138,70</b>					<b>137,91</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>										
	<b>Завтрак</b>										
<b>393</b>	<b>Запеканка рисовая с творогом</b>			<b>150</b>					<b>150</b>		
	Крупа рисовая	34	34		91	3,09	34	34		91	3,09
	вода	71,5	71,5				71,5	71,5			
	Творог	29	29		280	8,12	29	29		280	8,12
	Сахар	10,7	10,7		70	0,75	10,7	10,7		70	0,75
	Яйца	1/8шт	5		80	0,80	1/8шт	5		80	0,80
	Масло сливочное	3,5	3,5		585	2,05	3,5	3,5		585	2,05
	Сухари панировочные	3,5	3,5		105	0,37	3,5	3,5		105	0,37
	Сметана	3,5	3,5		205	0,72	3,5	3,5		205	0,72
<b>958</b>	<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>					<b>200</b>		
	Чай	1	1		450	0,45	1	1		450	0,45
	сахар	15	15		70	1,05	15	15		70	1,05
	лимон	8	7		185	1,48	8	7		185	1,48
	фрукт ЯБЛОКО	160		160	77	12,32					0,00
						<b>31,20</b>					<b>18,88</b>
	<b>Обед</b>										
<b>45</b>	<b>Винегрет</b>			<b>60</b>					<b>60</b>		
	Картофель	20,6	16		22	0,45	20,6	16		22	0,45
	Свекла	15,3	12		25	0,38	15,3	12		25	0,38
	Морковь	11,3	9,3		25	0,28	11,3	9,3		25	0,28
	Огурцы соленые	15	15		63	0,95	15	15		63	0,95
	Лук репка	10,7	8,8		25	0,27	10,7	8,8		25	0,27

	Масло растительное	3,6	3,6		122,73	0,44	3,6	3,6		122,73	0,44
<b>195</b>	<b>Рассольник со сметаной</b>			<b>200/5</b>					<b>250/6</b>		
	перловка	4	4		28	0,11	5	5		28	0,14
	Морковь	13,3	10,7		25	0,33	16,6	13,4		25	0,42
	Лук репчатый	12	10		25	0,30	15	12,5		25	0,38
	Огурец солёный	18	18		63	1,13	22,5	22,5		63	1,42
	Масло сливочное	2,5	2,5		585	1,46	3,5	3,5		585	2,05
	Картофель	92	60		22	2,02	115	75		22	2,53
	Сметана	5	5		205	1,03	6	6		205	1,23
	Соль	0,5	0,5		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01
<b>414</b>	<b>Макаронны отварные с маслом</b>			<b>150/3</b>					<b>180/3</b>		
	макаронны	52,5	52,5		40	2,10	63	63		40	2,52
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
	масло сливочное	3	3		585	1,76	3,6	3,6		585	2,11
<b>667</b>	<b>Биточки из м/ птицы</b>			<b>90</b>					<b>90</b>		
	курица	67,2	60		255	17,14	67,2	60		255	17,14
	Батон «Рябинушка»	15	12,5		87,5	1,31	15	12,5		87,5	1,31
	Лук репчатый	9,6	8,4		25	0,24	9,6	8,4		25	0,24
	Мука	6	6		32	0,19	6	6		32	0,19
	Масло растительное	4,5	3,75		122,73	0,55	4,5	3,75		122,73	0,55
	Соль йодированная	0,6	0,6		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01
	<b>хлеб</b>	<b>50</b>	<b>50</b>		<b>64,04</b>	<b>3,20</b>	<b>75</b>		<b>75</b>	<b>64,04</b>	<b>4,80</b>
<b>868</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>					<b>200</b>		
	с/фрукты	16	24		125	2,00	16	24		125	2,00
	сахар	16	16		70	1,12	16	16		70	1,12
	фрукт ГРУША	70		70	140	9,80					0,00
	<b>Итого:</b>					<b>48,60</b>					<b>42,94</b>
	<b>ИТОГО:</b>					<b>79,80</b>					

	<b>Полдник</b>										
<b>883</b>	<b>Кисель</b>			<b>200</b>				<b>200</b>			
	концентрат	24	24		135	3,24	24	24	135	3,24	
	сахар	10	10		70	0,70	10	10	70	0,70	
<b>458 м</b>	<b>Ватрушка с повидлом</b>			<b>50</b>				<b>50</b>			
	мука	27	27		32	0,86	27	27	32	0,86	
	Сахар	1,7	1,7		70	0,12	1,7	1,7	70	0,12	
	Вода	11,5	11,5				11,5	11,5			
	Масло слив.	1,3	1,3		585	0,76	1,3	1,3	585	0,76	
	Масло раст.	1,5	1,5		122,73	0,18	1,5	1,5	122,73	0,18	
	Яйцо	1,32	1,32		80	10,56	1,32	1,32	80	10,56	
	Дрожжи	0,8	0,8		1300	1,04	0,8	0,8	1300	1,04	
	соль	0,25	0,25		19	0,004	0,25	0,25	19	0,00	
	Повидло	20	20		162	3,24	20	20	162	3,24	
						<b>20,71</b>				<b>20,71</b>	
	<b>СВО ГПД</b>										
	<b>Фрукт груша</b>	140		140	140	<b>19,60</b>	200		200	140	<b>28,00</b>
	<b>Пряник "Воронежский"</b>	125		125	146	<b>18,25</b>	190		190	146	<b>27,74</b>
	<b>Итого ГПД в день</b>					<b>138,36</b>					<b>138,27</b>

Меню-раскладка										
для питания обучающихся с 01.09.2023г. Дети инвалиды-ОВЗ										
№ рецепт.	Наименование блюд	с 7 до 11 лет				С 11 лет и старше				СТОИМ ОСТЬ F
		брутто	нетто	выход	цена	брутто	нетто	выход	цена	
<b>1-я НЕДЕЛЯ</b>										
<b>понедельник</b>										
<b>Завтрак</b>										
<b>386</b>	<b>Каша молочная пшённая</b>			<b>150</b>				<b>200,00</b>		
	пшено	23,00	23,00		44,00	1,01	30,00	30,00		44,00
	сахар	3,00	3,00		70,00	0,21	5,00	5,00		70,00
	Масло сливочное	3,00	3,00		585,00	1,72	5,00	5,00		585,00
	молоко	97,50	97,50		70,00	6,83	130,00	130,00		70,00
<b>42,00</b>	<b>Сыр (порциями)</b>	10,00	10,00	<b>10</b>	550,00	5,50	10,00	10,00	<b>10,00</b>	550,00
	батон	30,00	30,00	<b>30</b>	87,50	2,63	30,00	30,00	<b>30,00</b>	87,50
<b>944</b>	<b>Чай</b>			<b>200г</b>				<b>200,00</b>		
	Чай	1	1		450	0,45	1	1		450,00
	Сахар	15	15		70	1,05	15	15		70,00
	<b>Фрукты яблоки</b>	170		<b>170</b>	77	13,09	240		<b>240</b>	77
						<b>32,49</b>				<b>41,80</b>
<b>Обед</b>										
	<b>Кабачковая икра</b>	60		<b>60</b>	160	9,60	<b>60</b>		<b>60</b>	160
<b>206</b>	<b>Суп гороховый</b>			<b>200</b>				<b>250</b>		
	Горох	16	16		42	0,67	20	20		42
	Масло сливочное	4	4		585	2,34	5	5		585
	Картофель	29	20		22	0,64	36	25		22
	Морковь	13	10		25	0,33	16	13		25



	Лук репчатый	12	10		25	0,30	15	12,5		25	0,38
	Соль	0,5	0,5		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01
<b>646</b>	<b>Плов из мяса птицы</b>			<b>90/150</b>					<b>80/160</b>		0,00
	Рис	53	53		91	4,82	57	57		91	5,19
	Морковь	20	15		25	0,50	21,7	16,3		25	0,54
	Лук	13	10		25	0,33	13,5	11		25	0,34
	Масло сливочное	9	9		585	5,27	9,8	9,8		585	5,73
	<b>Индейка (филе) грудка Куриная</b>	99	94,5		255	25,25	88	84		255	22,44
	Томатная паста	8	8		143	1,14	8,6	8,6		143	1,23
	соль	0,6	0,6		19	0,01	1	1		19	0,02
<b>859</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>					<b>200</b>		0,00
	сухофрукты	16	16		125	2,00	16	16		125	2,00
	сахар	16	16		70	1,12	16	16		70	1,12
	<b>хлеб</b>	<b>50</b>		<b>50г</b>	64,04	3,20	<b>75</b>		<b>75г</b>	64,04	4,80
	<b>Фрукты банан</b>	<b>140</b>		<b>140</b>	111	15,54	<b>200</b>		<b>200</b>	111	22,20
	<b>Пряник "Лимон"</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	130	6,50	<b>50</b>		<b>50</b>	130	6,50
						<b>79,56</b>					<b>87,06</b>
	<b>ИТОГО:</b>					<b>112,05</b>					<b>128,86</b>
	<b>Полдник</b>										
<b>1026</b>	<b>Пирожок с повидлом</b>			<b>50</b>					<b>50</b>		
	мука	33	33		32	1,06	33	33		32	1,06
	Сахар	1,8	1,8		70	0,13	1,8	1,8		70	0,13
	Масло раст.	3,5	3,5		122,73	0,43	3,5	3,5		122,73	0,43
	Яйцо	1//10	4		80	0,80	1//10	4		80	0,80
	Дрожжи	0,35	0,35		1300	0,46	0,35	0,35		1300	0,46
	Повидло	21	21		162	3,40	21	21		162	3,40
<b>944</b>	<b>Чай</b>			<b>200г</b>		0,00			<b>200г</b>		0,00
	Чай	1	1		450	0,45	1	1		450	0,45

	Сахар	15	15		70	1,05	15	15		70	1,05
	Фрукты груша	80		80	140	11,20	80		80	140	11,20
						18,97					18,97
	<b>вторник</b>										
	<b>Завтрак</b>										
<b>421</b>	<b>Макароньы, запеченные с сыром</b>			<b>180</b>						<b>180</b>	
	макароньы	65,5	65,5		40	2,62	65,5	65,5		40	2,62
	сыр неострых сортов	8	8		550	4,40	8	8		550	4,40
	масло сливочное	7,3	7,3		585	4,27	7,3	7,3		585	4,27
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
						0,00					0,00
<b>958</b>	<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>		0,00				<b>200</b>	0,00
	Чай	1	1		450	0,45	1	1		450	0,45
	сахар	15	15		70	1,05	15	15		70	1,05
	лимон	8	8		185	1,48	8	8		185	1,48
	фрукты груша	180		180	140	25,20	200		200	140	28,00
						39,48					42,28
	<b>Обед</b>										
<b>13/17</b>	<b>Огурец свежий (соленый) порционньы</b>			<b>60</b>						<b>60</b>	
	огурец	60			150	9,00	60			150	9,00
<b>204</b>	<b>Суп картофельньы с пшеном</b>			<b>200</b>		0,00				<b>250</b>	
	Картофель	85,7	60		22	1,89	107,1	74		22	2,36
	Крупа пшено	4	4		44	0,18	5	5		44	0,22
	Морковь	10	8		25	0,25	12,5	10		25	0,31

	Лук репчатый	9,6	8		25	0,24	12	10		25	0,30
	Масло растительное	2	2		122,73	0,25	2,5	2,5		122,73	0,31
	вода	150	150			0,00	187,5	187,5			
<b>336</b>	<b>Капуста тушеная</b>			<b>150</b>		<b>0,00</b>			<b>180</b>		
	капуста свежая белокочанная	213	171		25	5,33	258	206,3		25	6,45
	или квашеная	214,4	150			0,00	257,2	180			
	масло растительное	5,3	5,3		122,73	0,65	6,3	6,3		122,73	0,77
	морковь до 1 января	3,8	3		25	0,10	4,5	3,6		25	0,11
	с 1 января	3,9	3			0,00	4,7	3,6			0,18
	лук репчатый	7,2	6		25	0,18	8,6	7,2		25	0,22
	томатное пюре	9	9		143	1,29	10,8	10,8		143	1,54
	мука пшеничная	1,8	1,8		32	0,06	2,2	2,2		32	0,07
	сахар	4,5	4,5		70	0,32	5,4	5,4		70	0,38
<b>608</b>	<b>Котлета из мяса птицы</b>			<b>90</b>		<b>0,00</b>			<b>90</b>		
	Мясо птица	61,5	55,5		255	15,68	61,5	55,5		255	15,68
	Хлеб	13,5	13,5		87,5	1,18	13,5	13,5		87,5	1,18
	Лук репчатый	11,25	10		25	0,28	11,25	10		25	0,28
	Сухари панировочные	7,5	5,4		105	0,79	7,5	5,4		105	0,79
	Масло подсолнечное	4,5	4,5		122,73	0,55	4,5	4,5		122,73	0,55
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
<b>868</b>	<b>Компот из свежих яблок</b>			<b>200</b>		<b>0,00</b>			<b>200</b>		
	свежие яблоки	20	18		50	1,00	20	18		50	1,00
	сахар	17	17		70	1,19	17	17		70	1,19
	<b>хлеб</b>	50		<b>50</b>	64,04	3,20	75		<b>75</b>	64,04	4,80
	фрукты банан	150		<b>150</b>	111	16,65	200		<b>200</b>	111	22,20
	Печенье в ассортименте	95		<b>95</b>	125	11,88	135		<b>135</b>	125	16,88
						<b>72,12</b>					<b>86,78</b>

	<b>ИТОГО:</b>					<b>111,60</b>					<b>129,06</b>
	<b>Полдник</b>										
<b>883</b>	<b>Кисель</b>			<b>200</b>					<b>200</b>		
	концентрат	24	24		<b>135</b>	3,24	24	24		<b>135</b>	3,24
	сахар	10	10		<b>70</b>	0,70	10	10		<b>70</b>	0,70
<b>467 М</b>	<b>булочка ванильная</b>			<b>50</b>					<b>50</b>		
	Мука	34	34		<b>32</b>	1,09	34	34		<b>32</b>	1,09
	Сахар	6	6		<b>70</b>	0,42	6	6		<b>70</b>	0,42
	Сливочное масло	4,2	4,2		<b>585</b>	2,46	4,2	4,2		<b>585</b>	2,46
	Яйцо	½	½		<b>80</b>	4,00	½	½		<b>80</b>	4,00
	Соль	0,5	0,5		<b>19</b>	0,01	0,5	0,5		<b>19</b>	0,01
	Дрожжи	0,7	0,5		<b>1300</b>	0,91	0,7	0,5		<b>1300</b>	0,91
	Ванилин	0,025	0,025		<b>2300</b>	0,06	0,025	0,025		<b>2300</b>	0,06
	вода	15	15				15	15			
						<b>12,88</b>					<b>12,88</b>
	<b>СРЕДА</b>										
	<b>Завтрак</b>										
<b>384</b>	<b>Каша рисовая молочная с маслом</b>			<b>150/4</b>					<b>200г</b>		
	Рисовая крупа	33	33		<b>91</b>	3,00	44	44		<b>91</b>	4,00
	Масло живот.	3,75	3,75		<b>585</b>	2,19	5	5		<b>585</b>	2,93
	Молоко сгущенное	22,5	22,5		<b>215</b>	4,84	30	30		<b>215</b>	6,45
	вода	124	124			0,00	165	165			0,00
	или цельное молоко 3,2%	73,8	73,8			0,00	98,4	98,4			0,00
	сахар	3,75	3,75		<b>70</b>	0,26	5	5		<b>70</b>	0,35
	соль	0,5	0,5		<b>19</b>	0,01	0,5	0,5		<b>19</b>	0,01
						0,00					0,00

	Батон	30	30		87,5	2,63	30	30		87,5	2,63
944	Чай с лимоном			200г		0,00			200		0,00
	Чай	1	1		450	0,45	6	6		450	2,70
	Сахар	15	15		70	1,05	17	17		70	1,19
	лимон	8	8		185	1,48	50	50		70	3,50
	Фрукты ЯБЛОКО	200		200	77	15,40	200		200	77	15,40
						31,31					39,15
	<b>Обед</b>										
	Помидор соленый /свежий	60	60		145	8,70	60		60	145	8,70
170	Борщ со сметаной			200/4		0,00			250/5		0,00
	Свёкла	40	32		25	1,00	50	40		25	1,25
	Капуста	24	19		25	0,60	30	24		25	0,75
	Лук репчатый	8	6,4		25	0,20	10	8		25	0,25
	Морковь	16	13		25	0,40	20	16		25	0,50
	Картофель	80	56		22	1,76	100	70		22	2,20
	Томатная паста	2	2		143	0,29	3	3		143	0,43
	Соль	0,5	0,5		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01
	Масло сливочное	2	2		585	1,17	3	3		585	1,76
	Сметана 15%	4	4		205	0,82	5	5		205	1,03
378	Гречка			150г		0,00			180г		0,00
	гречка	52,5	52,5		65	3,41	63	63		65	4,10
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
	масло сливочное	4	4		585	2,34	5	5		585	2,93
637	Птица отварная			90		0,00			100		0,00
	бройлер-цыпленок	158	113		218	34,44	175	125		218	38,15
	лук репчатый	2,8	2,8		25	0,07	2,8	2,8		25	0,07
	Соус			30		0,00					0,00
864	Фруктовый напиток			200		0,00			200		0,00
	Сок п/ягодный	40	40		44	1,76	40	40		44	1,76
	сахар	17	17		70	1,19	17	17		70	1,19
	хлеб	50		50	64,04	3,20	75		75	64,04	4,80
	Фрукты банан	170		170	111	18,87	180		180	111	19,98

	Стоимость					80,24					89,85
	<b>ИТОГО:</b>					<b>111,55</b>					<b>129,00</b>
	<b>Полдник</b>										
	Йогурт	100		100	80	8,00	100		100	80	8,00
1026	Пирожок с повидлом			50					50		
	мука	33	33		32	1,06	33	33		32	1,06
	Сахар	1,8	1,8		70	0,13	1,8	1,8		70	0,13
	Масло раст.	3,5	3,5		122,73	0,43	3,5	3,5		122,73	0,43
	Яйцо	1/10	4		80	0,80	1/10	4		80	0,80
	Дрожжи	0,35	0,35		1300	0,46	0,35	0,35		1300	0,46
	Повидло	21	21		162	3,40	21	21		162	3,40
	<b>Итого:</b>					<b>14,27</b>					<b>14,27</b>
	<b>Всего за день:</b>										
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>										
378	<b>Завтрак</b> Каша молочная «Дружба»			150					180		
	Рис	11	11		91	1,00	15	15		91	1,37
	пшено	8	8		44	0,35	11	11		44	0,48
	Молоко	70	70		70	4,90	100	100		70	7,00
	Вода	95	95			0,00	126	126			0,00
	Сахар	3	3		70	0,21	4,2	4,2		70	0,29
	Масло животн.	3,75	3,75		585	2,19	5	5		585	2,93
960	<b>Чай</b>			200		0,00			200		0,00
	Чай	1	1		450	0,45	1	1		450	0,45
	Сахар	15	15		70	1,05	15	15		70	1,05
42	<b>Сыр (порциями)</b>	10	10		550	5,50	10	10		550	5,50
	батон	30	30		87,5	2,63	30	30		87,5	2,63
	фрукты яблоко	200		200	77	15,40	250		250	77	19,25

						<b>33,68</b>					<b>40,94</b>
	<b>Обед</b>										
<b>126</b>	<b>Икра свекольная</b>			<b>60</b>					<b>80</b>		
	свекла свежая	60	45		25	1,50	80	60		25	2,00
	лук репчатый	12,48	7,48		25	0,31	16,64	9,97		25	0,42
	томатное пюре	7,8	7,8		143	1,12	10,4	10,4		143	1,49
	масло растительное	3,18	3,18		122,73	0,39	4,24	4,24		122,73	0,52
	кислота лимонная	0,9	0,9		800	0,72	1,2	1,2		800	0,96
	сахар	0,36	0,36		70	0,03	0,48	0,48		70	0,03
<b>195</b>	<b>Рассольник со сметаной</b>			<b>200/5</b>		<b>0,00</b>			<b>250/6</b>		<b>0,00</b>
	перловка	4	4		28	0,11	5	5		28	0,14
	Морковь	13,3	10,7		25	0,33	16,6	13,4		25	0,42
	Лук репчатый	12	10		25	0,30	15	12,5		25	0,38
	Огурец солёный	18	14,4		63	1,13	22,5	18		63	1,42
	Масло сливочное	2,5	2,5		585	1,46	3,5	3,5		585	2,05
	Картофель	92	60		22	2,02	115	75		22	2,53
	Сметана	5	5		205	1,03	6	6		205	1,23
	Соль	0,5	0,5		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01
<b>321м</b>	<b>Пюре картофельное</b>			<b>150/4г</b>		<b>0,00</b>			<b>180/7г</b>		<b>0,00</b>
	картофель	160,4	128,3		22	3,53	192,5	154		22	4,24
	Масло сливочное	5	5		585	2,93	7	7		585	4,10
	молоко	2,37	2,37		70	0,17	2,84	2,84		70	0,20
	Соль	0,6	0,6		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01
<b>486</b>	<b>Рыба тушеная в томатном соусе с овощами</b>			<b>90/90</b>		<b>0,00</b>			<b>90/90</b>		
	минтай	141	109,19		145	20,45	141	109,19		145	20,45
	вода	32,4	32,4			0,00	32,4	32,4			
	морковь	43,2	32,4		25	1,08	43,2	32,4		25	1,08
	лук репчатый	18	15,59		25	0,45	18	15,59		25	0,45
	томатное пюре	18	18		143	2,57	18	18		143	2,57
	масло растительное	9,6	9,59		122,73	1,18	9,6	9,59		122,73	1,18

	лимонная кислота	2,39	2,39		800	1,91	2,39	2,39		800	1,91
	сахар	4,79	4,79		70	0,34	4,79	4,79		70	0,34
<b>859</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>		<b>0,00</b>			<b>200</b>		
	сухофрукты	16	15		125	2,00	16	15		125	2,00
	сахар	16	16		70	1,12	16	16		70	1,12
	<b>хлеб</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	64	3,20	<b>75</b>		<b>75</b>	64	4,80
	<b>фрукты груша</b>	<b>190</b>		<b>190</b>	140	26,60	<b>210</b>		<b>210</b>	140	29,40
						<b>77,99</b>					<b>87,42</b>
	<b>ИТОГО:</b>					<b>111,67</b>					<b>128,36</b>
	<b>Полдник</b>										
<b>474</b>	<b>плюшка</b>			<b>50</b>					<b>50</b>		
	Мука	40	40		32	1,28	40	40		32	1,28
	Мука на подпыл	5	5		32	0,16	5	5		32	0,16
	Сахар	8	8		70	0,56	8	8		70	0,56
	Сахар для отделки	2	2		70	0,14	2	2		70	0,14
	Масло слив.	<b>5</b>	<b>5</b>		585	2,93	<b>5</b>	<b>5</b>		585	2,93
	Молоко	45	45		70	3,15	45	45		70	3,15
	Яйцо	1/8	1/8		80	0,01	1/8	1/8		80	0,01
	Дрожжи	0,005	0,005		1300	0,01	0,005	0,005		1300	0,01
	Соль	0,001	0,001		19	0,02	0,001	0,001		19	0,02
	вода	110	110			0,00	110	110			0,00
	<b>кефир</b>	<b>100</b>		<b>100</b>	75	7,50	<b>100</b>		<b>100</b>	75	7,50
						<b>15,75</b>					<b>15,75</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>										
	<b>Завтрак</b>										
<b>438</b>	<b>Омлет натуральный</b>			<b>150г</b>					<b>200г</b>		
	Яйцо	1,5	60		80	0,12	2	80		80	0,16
	Молоко	70	70		70	4,90	110	110		70	7,70



	Соль	0,5	0,5		19	0,01	0,6	6		19	0,01
	Масло сливочное	3	3		585	1,76	4	4		585	2,34
	батон	30	30	<b>30</b>	87,5	2,63	30	30	30	87,5	2,63
<b>944</b>	<b>Чай с лимоном</b>			<b>200г</b>		0,00			<b>200г</b>		0,00
	Чай	1	1		450	0,45	1	1		450	0,45
	Сахар	15	15		70	1,05	15	15		70	1,05
	лимон	8	8		185	1,48	8	8		185	1,48
	фрукты груша	185		185	140	25,90	200		<b>200</b>	140	28,00
						<b>38,29</b>					<b>43,82</b>
	<b>Обед</b>										
<b>81</b>	<b>Салат из квашеной (свежей) капусты</b>			<b>60г</b>					<b>80</b>		
	капуста квашеная	69	49		25	1,73	103	82		25	2,58
	лук-репка	7	6		25	0,18	12	11		25	0,30
	сахар	3	3		70	0,21	5	5		70	0,35
	масло растительное	3	3		122,73	0,37	5	5		122,73	0,61
<b>202</b>	<b>Свекольник со сметаной</b>			<b>200/4</b>		0,00			<b>250/5</b>		0,00
	свёкла	25	20		25	0,63	31,5	25		25	0,79
	картофель	23	17		22	0,51	29	22		22	0,64
	морковь	13	11		25	0,33	16,6	13,4		25	0,42
	лук	10	8		25	0,25	12,5	11,5		25	0,31
	масло сливочное	4	4		585	2,34	5	5		585	2,93
	Томатная паста	3	3		143	0,43	4	4		143	0,57
	сметана	4	4		205	0,82	5	5		205	1,03
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01
<b>414</b>	<b>Макароньы отварные с маслом</b>			<b>150/3</b>		0,00			<b>180/3</b>		0,00
	макароньы	52,5	52,5		40	2,10	63	63		40	2,52
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
	масло сливочное	3	3		585	1,76	3,6	3,6		585	2,11
<b>286м</b>	<b>Тефтели мясные из курицы</b>			<b>90/90</b>		0,00			<b>90/90</b>		0,00

	курица	78	57		255	19,89	78	57		255	19,89
	хлеб пшеничный	12	12		87,5	1,05	12	12		87,5	1,05
	молоко или вода	18	18			0,00	18	18			0,00
	лук репчатый	21	18		25	0,53	21	18		25	0,53
	масло сливочное	3	3		585	1,76	3	3		585	1,76
	мука пшеничная	6	6		32	0,19	6	6		32	0,19
	масса полуфабриката					0,00					0,00
	<b>хлеб</b>	<b>50</b>		<b>50г</b>	<b>64,04</b>	<b>3,20</b>	75		<b>75г</b>	64,04	4,80
<b>868</b>	<b>Компот из свежих яблок</b>			<b>200г</b>		<b>0,00</b>			<b>200г</b>		<b>0,00</b>
	свежие яблоки	20	18		50	1,00	20	18		50	1,00
	сахар	17	17		70	1,19	17	17		70	1,19
	фрукты апельсин	200		200	165	33,00	240		240	165	39,60
						<b>73,45</b>					<b>85,17</b>
	<b>ИТОГО:</b>					<b>111,74</b>					<b>128,99</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>										
	<b>Вафля/печенье/пряник</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	<b>140</b>	<b>7,00</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	<b>140</b>	<b>7,00</b>
	<b>ряженка</b>			<b>100г</b>		<b>7,80</b>			<b>100г</b>		<b>7,80</b>
						<b>14,80</b>					<b>14,80</b>
	<b>2-я НЕДЕЛЯ</b>										
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>										
	<b>Завтрак</b>										
<b>392</b>	<b>Каша геркулесовая</b>			<b>150</b>					<b>180</b>		
	Молоко	98	98		70	6,86	118	118		70	8,26
	Сахар	4	4		70	0,28	4,8	4,8		70	0,34
	Соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
	Масло сливочное	3	3		585	1,76	3,6	3,6		585	2,11
	геркулес	30	30		48	1,44	36	36		48	1,73

	батон	30	30	30	87,5	2,63	30	30	30	87,5	2,63
942	Чай			200					200		
	Чай	1	1		450	0,45	1	1		450	0,45
	Сахар	15	15		70	1,05	15	15		70	1,05
	фрукты яблоко	200		200	77	15,40	250		250	77	19,25
						29,87					35,81
	<b>Обед</b>										
13/17	Огурец солёный	60		60	150	9,00	60		60	150	9,00
187	Щи из свежей капусты			200					250		
	Капуста	44	34		25	1,10	55	40		25	1,38
	Картофель	26	20		22	0,57	32	24		22	0,70
	Морковь	8	6,4		25	0,20	10	8		25	0,25
	Лук	8	6,4		25	0,20	10	8		25	0,25
	Масло сливочное	3	3		585	1,76	4	4		585	2,34
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01
	сметана	4	4		205	0,82	5	5		205	1,03
378	Гречка			150г					180г		
	гречка	52,5	52,5		65	3,41	63	63		65	4,10
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
	масло сливочное	4	4		585	2,34	5	5		585	2,93
591	Гуляш из говядины			60/50					60/50		
	Мясо говядина	64,2	63,3		615	39,48	64,2	63,3		615	39,48
	Масло растительное	3	3		122,73	0,37	3	3		122,73	0,37
	Лук репчатый	7,2	6		25	0,18	7,2	6		25	0,18
	Томатная паста	4,8	4,8		143	0,69	4,8	4,8		143	0,69
	Мука пшеничная	1,2	1,2		32	0,04	1,2	1,2		32	0,04
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
942	Чай			200		0,00			200г		
	Чай	1	1		450	0,45	1	1		450	0,45
	Сахар	15	15		70	1,05	17	17		70	1,19
	хлеб	50		50	64	3,20	75		75	64	4,80
	фрукты апельсин	105		105	165	17,33	145		145	165	23,93

	Итого:					82,21					93,12
	ИТОГО:					112,08					128,93
	<b>Полдник</b>										
960	Какао с молоком			200					200		
	Молоко	196	196		70	13,72	196	196		70	13,72
	Какао	4	4		350	1,40	4	4		350	1,40
	Сахар	17	17		70	1,19	17	17		70	1,19
	Вода	22	22				22	22			
458 м	Ватрушка с повидлом			50					50		
	мука	27	27		32	0,86	27	27		32	0,86
	Сахар	1,7	1,7		70	0,12	1,7	1,7		70	0,12
	Вода	11,5	11,5				11,5	11,5			
	Масло слив.	1,3	1,3		585	0,76	1,3	1,3		585	0,76
	Масло раст.	1,5	1,5		122,73	0,18	1,5	1,5		122,73	0,18
	Яйцо	1,32	1,32		80	10,56	1,32	1,32		80	10,56
	Дрожжи	0,8	0,8		1300	1,04	0,8	0,8		1300	1,04
	соль	0,25	0,25		19	0,01	0,25	0,25		19	0,01
	Повидло	20	20		162	3,24	20	20		162	3,24
	Итого:					33,09					33,09
<b>ВТОРНИК</b>											
	<b>Завтрак</b>										
392	Каша молочная манная			150					200		
	Манка	22	22		39	0,86	29	29		39	1,13
	Молоко 3,2% жирн.	80	80		70	5,60	106	106		70	7,42
	Соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
	сахар	3,2	3,2		70	0,22	4,2	4,2		70	0,29
41	Масло сливочное (порциями)	10	10		585	5,85	10	10		585	5,85
	Батон	30	30		87,5	2,63	30	30		87,5	2,63

<b>960</b>	<b>Кофейный напиток</b>			<b>200</b>	<b>0,00</b>			<b>200</b>	<b>0,00</b>
	Кофейный напиток	4	4	450	1,80	4	4	450	1,80
	молоко	50	50	70	3,50	50	50	70	3,50
	вода	172	172		0,00	172	172		0,00
	сахар	20	20	70	1,40	20	20	70	1,40
	фрукты банан	160		160	17,76	180		180	19,98
					<b>39,63</b>				<b>44,01</b>
	<b>Обед</b>								
<b>81</b>	<b>Салат из квашеной (свежей) капусты</b>			<b>60</b>				<b>80</b>	
	капуста квашеная	69	49	25	1,73	103	82	25	2,58
	лук-репка	7	6	25	0,18	12	11	25	0,30
	сахар	3	3	70	0,21	5	5	70	0,35
	масло растительное	3	3	122,73	0,37	5	5	122,73	0,61
<b>208</b>	<b>Суп картофельный с рисом</b>			<b>200г</b>	<b>0,00</b>			<b>250г</b>	<b>0,00</b>
	Рис	4	4	91	0,36	5	5	91	0,46
	Картофель	58	40	22	1,28	72	50	22	1,58
	Лук репчатый	8	6,4	25	0,20	10	8	25	0,25
	Морковь	9,6	8	25	0,24	12	10	25	0,30
	Соль йодированная	0,6	0,6	19	0,01	0,6	0,6	19	0,01
	масло сливочное	4	4	585	2,34	5	5	585	2,93
<b>321 м</b>	<b>Пюре картофельное</b>			<b>150/4г</b>	<b>0,00</b>			<b>180/7г</b>	<b>0,00</b>
	картофель	160,4	128,3	22	3,53	192,5	154	22	4,24
	Масло сливочное	5	5	585	2,93	7	7	585	4,10
	молоко	2,37	2,37	70	0,17	2,84	2,84	70	0,20
	Соль йодированная	0,6	0,6	19	0,01	0,6	0,6	19	0,01
<b>306 М</b>	<b>Биточки рубленные из курицы</b>			<b>90</b>	<b>0,00</b>			<b>90</b>	<b>0,00</b>
	Филе птицы	67,2	60	255	17,14	67,2	60	255	17,14
	Хлеб пшеничный	15	15	87,5	1,31	15	15	87,5	1,31
	вода	19,19	16		0,00	19,19	16		0,00
	Соль	0,6	0,6	19	0,01	0,6	0,6	19	0,01

	Масло слив.	2,39	2		585	1,40	2,39	2		585	1,40
	хлеб	50		50	64	3,20	75		75	64	4,80
868	Компот из свежих яблок			200		0,00			200		0,00
	свежие яблоки	20	18		77	1,54	20	18		50	1,00
	сахар	17	17		70	1,19	17	17		70	1,19
	фрукты груша	150		150	140	21,00	190		190	140	26,60
	Печенье "Овсяное " с шоколадной крошкой	55		55	220	12,10	60		60	220	13,20
						72,43					84,55
	ИТОГО:					112,06					128,56
	<b>Полдник</b>										
	Вафля/печенье/пряник	50		50	125	6,25	50		50	125	6,25
1026	ряженка	100		100	79	7,80	100		100	79	7,80
						14,05					14,05
	<b>СРЕДА</b>										
	<b>Завтрак</b>										
421	Макаронны, запеченные с сыром			180					180		
	макаронны	65,5	65,5		40	2,62	65,5	65,5		40	2,62
	сыр неострых сортов	8	8		550	4,40	8	8		550	4,40
	масло сливочное	7,3	7,3		585	4,27	7,3	7,3		585	4,27
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
958	Чай с лимоном			200					200		
	Чай	1	1		450	0,45	1	1		450	0,45

	сахар	15	15		70	1,05	15	15		70	1,05
	лимон	8	8		185	1,48	8	8		185	1,48
	<b>фрукты яблоко</b>	<b>170</b>		<b>170</b>	77	13,09	<b>250</b>		<b>250</b>	77	19,25
						<b>27,37</b>					<b>33,53</b>
	<b>Обед</b>										
<b>13/17</b>	<b>Огурец свежий (соленый) порционный</b>	<b>60</b>		<b>60</b>	150	9,00	<b>60</b>		<b>60</b>	150	9,00
<b>170</b>	<b>Борщ со сметаной</b>			<b>200/4</b>					<b>250/5</b>		
	Свёкла	40	32		25	1,00	50	40		25	1,25
	Капуста	24	19		25	0,60	30	24		25	0,75
	Лук репчатый	8	6,4		25	0,20	10	8		25	0,25
	Морковь	16	13		25	0,40	20	16		25	0,50
	Картофель	80	56		22	2,76	100	70		22	2,20
	Томатная паста	2	2		143	0,29	3	3		143	0,43
	Соль	0,5	0,5		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01
	Масло сливочное	2	2		585	1,17	3	3		585	1,76
	Сметана 15%	4	4		205	0,82	5	5		205	1,03
<b>301</b>	<b>Птица тушеная</b>			<b>80/30</b>					<b>80/30</b>		
	Цыпленок –бройлер (окорочек)	139	100,3		215	29,89	139	100,3		215	29,89
	соус сметанный с томатом			<b>30</b>							
	Вода	18,75	18,75				18,75	18,75			
	сметана	7,5	7,5		205	1,54	7,5	7,5		205	1,54
	мука пшеничная	2,22	2,22		32	0,07	2,22	2,22		32	0,07
	томатное пюре	3	3		143	0,43	3	3		143	0,43
<b>378</b>	<b>Рис</b>			<b>150</b>					<b>180</b>		
	рис	52,5	52,5		91	4,78	63	63		91	5,73
	Масло сливочное	5	5		585	2,93	6	6		585	3,51
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01

859	Компот из сухофруктов			200				200			
	сухофрукты	16	15		125	2,00	16	15		125	2,00
	сахар	16	16		70	1,12	16	16		70	1,12
	хлеб	50		50	64,04	3,20	75		75	64,04	4,80
	фрукты банан	200		200	111	22,20	250		250	111	27,75
						84,40					94,02
	ИТОГО:					111,77					127,55
	<b>Полдник</b>										
864	Фруктовый напиток			200				200			
	Сок плодово-ягодный	40	40		44	1,76	40	40		44	1,76
	Сахар	17	17		70	1,19	17	17		70	1,19
1026	Пирожок с повидлом			50				50			
	мука	33	33		32	1,06	33	33		32	1,06
	Сахар	1,8	1,8		70	0,13	1,8	1,8		70	0,13
	Масло раст.	3,5	3,5		122,73	0,43	3,5	3,5		122,73	0,43
	Яйцо	1//10	4		80	0,80	1//10	4		80	0,80
	Дрожжи	0,35	0,35		1300	0,46	0,35	0,35		1300	0,46
	Повидло	21	21		162	3,40	21	21		162	3,40
						9,22					9,22
<b>ЧЕТВЕРГ</b>											
	<b>Завтрак</b>										
386	Каша молочная пшённая			150				200			
	пшено	23	23		44	1,01	30	30		44	1,32
	сахар	3	3		70	0,21	5	5		70	0,35
	Масло сливочное	3	3		585	1,76	5	5		585	2,93
	молоко	97,5	97,5		70	6,83	130	130		70	9,10



<b>960</b>	<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>		<b>0,00</b>			<b>200</b>		<b>0,00</b>
	молоко	100	100		70	7,00	100	100		70	7,00
	Какао	4	4		350	1,40	4	4		350	1,40
	сахар	17	17		70	1,19	17	17		70	1,19
	вода	22	22			0,00	22	22			0,00
	фрукты апельсин	180		180	165	29,70	175		<b>175</b>	165	28,88
						<b>49,09</b>					<b>52,16</b>
	<b>Обед</b>										
<b>33</b>	<b>Салат из свеклы</b>			<b>60</b>					<b>80</b>		
	Свекла свежая	73	57		25	1,83	97	76		25	2,43
	масло растительное	3,6	3,6		122,73	0,44	4,8	4,8		122,73	0,59
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
<b>216</b>	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>			<b>200</b>		<b>0,00</b>			<b>250</b>		<b>0,00</b>
	Макаронные изделия	8	8		40	0,32	10	10		40	0,40
	Картофель	58	40		22	1,28	72	50		22	1,58
	Лук репчатый	8	6,4		25	0,20	10	8		25	0,25
	Морковь	9,6	8		25	0,24	12	10		25	0,30
	Соль йодированная	0,6	0,6		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01
	масло сливочное	4	4		585	2,34	5	5		585	2,93
<b>320м</b>	<b>Овощи тушеные</b>			<b>150/4</b>		<b>0,00</b>			<b>180/7</b>		<b>0,00</b>
	Картофель	70	49		22	1,54	93	65		22	2,05
	Морковь	60	48		25	1,50	80	64		25	2,00
	Лук репчатый	10	8		25	0,25	13,3	11		25	0,33
	Капуста свежая	60	42		25	1,50	80	56		25	2,00
	молоко	30	30		70	2,10	40	40		70	2,80
	Масло сливочное	5	5		585	2,93	7	7		585	4,10
	Соль йодированная	0,5	0,5		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01
	Томатная паста	3	3		143	0,43	4	4		143	0,57
<b>608</b>	<b>Котлета из мяса птицы</b>			<b>90</b>		<b>0,00</b>			<b>90</b>		<b>0,00</b>

	Мясо грудки куриные	61,5	55,5		255	15,68	61,5	55,5		255	15,68
	Хлеб	13,5	13,5		87,5	1,18	13,5	13,5		87,5	1,18
	Лук репчатый	11,25	10		25	0,28	11,25	10		25	0,28
	Сухари панировочные	7,5	5,4		105	0,79	7,5	5,4		105	0,79
	Масло подсолнечное	4,5	4,5		122,73	0,55	4,5	4,5		122,73	0,55
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
	молоко или вода	19,5	19,5			0,00	19,5	19,5			0,00
	<b>хлеб</b>	<b>50</b>	<b>50</b>		64,04	3,20	<b>75,00</b>	<b>75</b>		64,04	4,80
<b>864</b>	<b>Фруктовый напиток</b>			<b>200</b>		<b>0,00</b>			<b>200</b>		<b>0,00</b>
	Сок п/ягодный	40	40		44	1,76	40	40		44	1,76
	сахар	17	17		70	1,19	17	17		70	1,19
	фрукты груша	150	150	140	140	21,00	200	200	200	140	28,00
						<b>62,56</b>					<b>76,60</b>
	<b>ИТОГО:</b>					<b>111,65</b>					<b>128,76</b>
	<b>Полдник</b>										
<b>1026</b>	<b>Булочка сдобная</b>			<b>50</b>					<b>50</b>		
	Мука в/с	32	32		32	1,02	32	32		32	1,02
	Молоко	16	16		70	1,12	16	16		70	1,12
	Масло раст.	2	2		122,73	0,25	2	2		122,73	0,25
	Масло животн.	1,5	1,5		585	0,88	1,5	1,5		585	0,88
	Сахар	4,2	4,2		70	0,29	4,2	4,2		70	0,29
	Яйцо	1//10	1		80	0,80	1//10	1		80	0,80
	Дрожжи сухие	0,35	0,35		1300	0,46	0,35	0,35		1300	0,46
	<b>Йогурт</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>8,00</b>	<b>100</b>		<b>100</b>	<b>80</b>	<b>8,00</b>
						<b>12,82</b>					<b>12,82</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>										
	<b>Завтрак</b>										
<b>393</b>	<b>Запеканка рисовая с творогом</b>			<b>150</b>					<b>150</b>		
	Крупа рисовая	34	34		91	3,09	34	34		91	3,09

	вода	71,5	71,5			0,00	71,5	71,5			0,00
	Творог	29	29		280	8,12	29	29		280	8,12
	Сахар	10,7	10,7		70	0,75	10,7	10,7		70	0,75
	Яйца	1/8шт	5		80	0,80	1/8шт	5		80	0,80
	Масло сливочное	3,5	3,5		585	2,05	3,5	3,5		585	2,05
	Сухари панировочные	3,5	3,5		105	0,37	3,5	3,5		105	0,37
	Сметана	3,5	3,5		205	0,72	3,5	3,5		205	0,72
<b>958</b>	<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>		<b>0,00</b>			<b>200</b>		<b>0,00</b>
	Чай	1	1		450	0,45	1	1		450	0,45
	сахар	15	15		70	1,05	15	15		70	1,05
	лимон	8	7		185	1,48	8	7		185	1,48
	фрукт ЯБЛОКО	200		200	77	15,40	250		250	77	19,25
						<b>34,28</b>					<b>38,13</b>
	<b>Обед</b>										
<b>45</b>	<b>Винегрет</b>			<b>60</b>					<b>60</b>		
	Картофель	20,6	16		22	0,45	20,6	16		22	0,45
	Свекла	15,3	12		25	0,38	15,3	12		25	0,38
	Морковь	11,3	9,3		25	0,28	11,3	9,3		25	0,28
	Огурцы соленые	15	15		63	0,95	15	15		63	0,95
	Лук репка	10,7	8,8		25	0,27	10,7	8,8		25	0,27
	Масло растительное	3,6	3,6		122,73	0,44	3,6	3,6		122,73	0,44
<b>195</b>	<b>Рассольник со сметаной</b>			<b>200/5</b>		<b>0,00</b>			<b>250/6</b>		<b>0,00</b>
	перловка	4	4		28	0,11	5	5		28	0,14
	Морковь	13,3	10,7		25	0,33	16,6	13,4		25	0,42
	Лук репчатый	12	10		25	0,30	15	12,5		25	0,38
	Огурец солёный	18	18		63	1,13	22,5	22,5		63	1,42
	Масло сливочное	2,5	2,5		585	1,46	3,5	3,5		585	2,05
	Картофель	92	60		22	2,02	115	75		22	2,53
	Сметана	5	5		205	1,03	6	6		205	1,23
	Соль	0,5	0,5		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01

<b>414</b>	<b>Макаронны отварные с маслом</b>			<b>150/3</b>		<b>0,00</b>			<b>180/3</b>		<b>0,00</b>
	макаронны	52,5	52,5		40	2,10	63	63		40	2,52
	соль	0,5	0,5		19	0,01	0,5	0,5		19	0,01
	масло сливочное	3	3		585	1,76	3,6	3,6		585	2,11
<b>667</b>	<b>Биточки из м/ птицы</b>			<b>90</b>		<b>0,00</b>			<b>90</b>		<b>0,00</b>
	курица	67,2	60		255	17,14	67,2	60		255	17,14
	Батон «Рябинушка»	15	12,5		87,5	1,31	15	12,5		87,5	1,31
	Лук репчатый	9,6	8,4		25	0,24	9,6	8,4		25	0,24
	Мука	6	6		32	0,19	6	6		32	0,19
	Масло растительное	4,5	3,75		122,73	0,55	4,5	3,75		122,73	0,55
	Соль йодированная	0,6	0,6		19	0,01	0,6	0,6		19	0,01
	<b>хлеб</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	64,04	3,20	<b>75</b>		<b>75</b>	64,04	4,80
<b>868</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>		<b>0,00</b>			<b>200</b>		<b>0,00</b>
	с/фрукты	16	24		125	2,00	16	24		125	2,00
	сахар	16	16		70	1,12	16	16		70	1,12
	фрукт ГРУША	200		200	140	28,00	200		200	140	28,00
	Печенье "Утреннее"	60		60	180	10,80	110		110	180	19,80
	<b>Итого:</b>					<b>77,60</b>					<b>90,74</b>
	<b>ИТОГО:</b>					<b>111,88</b>					<b>128,87</b>
	<b>Полдник</b>										
<b>883</b>	<b>Кисель</b>			<b>200</b>					<b>200</b>		
	концентрат	24	24		135	3,24	24	24		135	3,24
	сахар	10	10		70	0,70	10	10		70	0,70
<b>458 м</b>	<b>Ватрушка с повидлом</b>			<b>50</b>					<b>50</b>		
	мука	27	27		32	0,86	27	27		32	0,86
	Сахар	1,7	1,7		70	0,12	1,7	1,7		70	0,12
	Вода	11,5	11,5				11,5	11,5			
	Масло слив.	1,3	1,3		585	0,76	1,3	1,3		585	0,76

Масло раст.	1,5	1,5		122,73	0,18	1,5	1,5		122,73	0,18
Яйцо	1,32	1,32		80	10,56	1,32	1,32		80	10,56
Дрожжи	0,8	0,8		1300	1,04	0,8	0,8		1300	1,04
соль	0,25	0,25		19	0,004	0,25	0,25		19	0,00
Повидло	20	20		162	3,24	20	20		162	3,24
					<b>20,71</b>					<b>20,71</b>