ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ В ВОЗРАСТЕ С 11 ДО 18 ЛЕТ
на период осень 2020г
(разработано Автономной некоммерческой организацией «Стандарты социального питания»)

День : день 1 (понедельник)

Неделя: первая

Возрастная категория: школьники 11-18 лет

Прием пищи: обед

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					
				белки	жиры	углев		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Цинк	Йо
1 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
ТТК ОВОЩИ СВЕЖИЕ	**80**																	
ПОМИДОРЫ (ПАРНИКОВЫЕ)		**81,60**	**80,00**															
ПОМИДОРЫ (ГРУНТОВЫЕ)		**94,20**	**80,00**															
				0,88	**0,16**	**3,04**	**19,00**	**0,01**	**0,05**	**3,41**	**0,00**	**0,56**	**11,20**	**20,80**	**16,00**	**0,72**	0,12	
№88 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	**250**																	
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		62,50	50,00															
КАРТОФЕЛЬ		40,00	30,00															
МОРКОВЬ		12,50	10,00															
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)		3,30	2,50															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		11,90	10,00															
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ		2,50	2,50															
ИЛИ ТОМАТНАЯ ПАСТА		1,00	1,00															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00															
ВОДА		200,00	200,00															
СОЛЬ		1,00	1,00															
ПРИПРАВЫ		0,02	0,02															
ЗЕЛЕНЬ		2,04	2,00															
				1,77	**4,95**	**7,90**	**83,00**	**0,06**	**0,05**	**15,78**	**0,00**	**0,00**	**49,25**	**49,00**	**22,13**	**0,83**	0,56	0,01
№260 ГУЛЯШ	**100**																	
ГОВЯДИНА		**79,00**	**79,00**															
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		**4,50**	**4,50**															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		**11,90**	**10,00**															
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ		**8,00**	**8,00**															

ИЛИ ТОМАТНАЯ ПАСТА		3,20	3,20															
МУКА ПШЕНИЧНАЯ		5,00	5,00															
СОЛЬ		1,50	1,50															
ПРИПРАВЫ		0,02	0,02															
МАССА ТУШЕНОГО МЯСА			50,00															
МАССА СОУСА			50,00															
ТТК от №302 КАША ВЯЗКАЯ	**180**			**14,50**	**16,78**	**2,80**	**221,00**	**0,03**	**0,08**	**0,90**	**0,00**	**0,00**	**21,80**	**154,00**	**22,00**	**3,05**	3,26	0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ		38,50	38,50															
ВОДА		143,00	143,00															
СОЛЬ		1,50	1,50															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		10,00	10,00															
ТТК ОТ 378 ЧАЙ С МОЛОКОМ	**200**			3,70	4,80	24,10	156,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	33,50	139,00	19,48	0,70	0	
ЧАЙ ВЫСШЕГО СОРТА		0,50	0,50															
ВОДА		54,00	54,00															
ЧАЙ-ЗАВАРКА			50,00															
САХАР		10,00	10,00															
ВОДА		100,00	100,00															
МОЛОКО		50,00	50,00															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	**65**	65,00	65,00	1,10	0,90	12,56	63,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАН	**40**	40,00	40,00	4,05	0,51	30,09	141,00	0,07	0,01	0,00	0,00	0,66	137,20	79,00	10,90	0,60	0	
№338 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ				2,66	0,48	16,70	82,00	0,22	0,09	0,28	0,00	0,22	51,00	87,20	28,00	1,96	0	0,0
яболки	**140**	140,00	140,00	0,58	0,58	14,90	68,00	0,04	0,01	5,80	0,00	0,38	29,20	21,40	16,52	0,58	0,18	
или груши	**140**	140,00	140,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	
или персики	**140**	140,00	140,00	1,08	0,12	11,40	51,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	
или мандарины	**140**	140,00	140,00	1,00	0,24	9,00	49,00	0,07	0,02	6,00	0,00	0,20	35,00	20,40	13,20	0,20	0,48	
или бананы	**140**	140,00	140,00	0,60	0,60	15,41	69,44	0,05	0,02	6,00	0,00	0,41	30,00	22,01	17,00	0,62	0,18	
или королек	**140**	140,00	140,00	0,60	0,50	18,00	80,00	0,03	0,02	5,50	0,00	0,33	25,00	19,00	15,00	0,50	0,48	
или апельсины	**140**	140,00	140,00	1,00	0,24	9,00	49,00	0,07	0,02	6,00	0,00	0,20	35,00	20,40	13,20	0,20	0,48	

СОК ГРУШЕВЫЙ	**150**	**150,00**	**150,00**	**0,75**	**0,00**	**15,15**	**64,00**	**0,02**	**0,02**	**3,00**	**0,00**	**0,15**	**10,50**	**10,50**	**6,00**	**2,10**	0	
или натуральный яблочный	**150**	**150,00**	**150,00**	**0,75**	**0,00**	**15,21**	**63,86**	**0,02**	**0,02**	**3,01**	**0,00**	**0,15**	**10,54**	**10,54**	**6,02**	**2,11**	0,03	
или натуральный персиковый	**150**	**150,00**	**150,00**	**0,75**	**0,00**	**15,00**	**64,00**	**0,02**	**0,02**	**4,01**	**0,00**	**0,20**	**10,20**	**10,54**	**6,02**	**2,80**	0,04	
или натуральный абрикосовый	**150**	**150,00**	**150,00**	**0,75**	**0,00**	**15,00**	**64,00**	**0,02**	**0,02**	**4,01**	**0,00**	**0,20**	**10,20**	**10,54**	**6,02**	**2,80**	0,04	
Итого за день:				**34,34**	**31,20**	**199,81**	**1234,14**	**0,80**	**0,29**	**33,99**	**0,00**	**2,57**	**353,55**	**557,90**	**121,11**	**10,50**	**4,1**	(

День : день 2 (вторник)

Неделя: первая

Возрастная категория: школьники 11-18 лет

Прием пищи: обед

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					
				белки	жиры	углев		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Цинк	Йод
2 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
ТТК ОВОЩИ СВЕЖИЕ	**80**																	
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ(ГРУНТОВЫЕ)		**84,10**	**80,00**															
ИЛИ ОГУРЦЫ (ПАРНИКОВЫЕ)		**81,60**	**80,00**															
				0,56	**0,08**	**1,52**	**9,00**	**0,03**	**0,05**	**3,92**	**0,00**	**0,00**	**13,60**	**24,00**	**11,20**	**0,40**	0,12	
№98 СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	**250**																	
КАПУСТА СВЕЖАЯ		**37,50**	**30,00**															
КАРТОФЕЛЬ		**26,60**	**20,00**															
КРУПА ПЕРЛОВАЯ		**10,00**	**10,00**															
ИЛИ РИСОВАЯ		**10,00**	**10,00**															
ИЛИ ОВСЯНАЯ		**10,00**	**10,00**															
ИЛИ ЯЧНЕВАЯ		**10,00**	**10,00**															
ИЛИ ПШЕНИЧНАЯ		**10,00**	**10,00**															
МОРКОВЬ		**12,50**	**10,00**															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		**11,90**	**10,00**															
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		**5,00**	**5,00**															
ВОДА		**200,00**	**200,00**															
СОЛЬ		**1,00**	**1,00**															
ПРИПРАВЫ		**0,02**	**0,02**															

ЗЕЛЕНЬ		2,04	2,00															
				1,48	4,92	6,09	75,00	0,04	0,03	9,88	0,00	0,00	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,0
№227 РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100																	
ФИЛЕ МИНТАЯ		121,60	115,30															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		3,30	2,80															
ПЕТРУШКА(КОРЕНЬ)		3,70	2,80															
СОЛЬ		1,50	1,50															
ПРИПРАВЫ		0,01	0,01															
МАССА ПРИПУЩЕННОЙ РЫБЫ			95,00															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00															
				12,27	5,32	0,57	99,00	0,04	0,07	1,20	0,31	1,45	27,60	116,50	13,44	0,38	0,26	0,17
ТТК ОТ 312 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150																	
КАРТОФЕЛЬ		170,00	128,30															
МОЛОКО		22,50	22,50															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,30	5,30															
СОЛЬ		1,50	1,50															
				3,46	5,42	23,05	155,00	0,16	0,11	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14	0,45	0,007
ТТК КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200																	
СУХОФРУКТЫ		30,00	30,00															
САХАР		10,00	10,00															
ЛИМОН КИСЛОТА		0,20	0,20															
				0,66	0,09	32,01	132,00	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	65,00	65,00	4,05	0,51	30,09	141,00	0,07	0,01	0,00	0,00	0,66	137,20	79,00	10,90	0,60	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВ	40	40,00	40,00	2,66	0,48	16,74	82,00	0,22	0,09	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0	0,02
№385 МОЛОКО 2,5%	200																	
МОЛОКО В ИНД УПАКОВКЕ		1шт	1шт															
МОЛОКО НА РАЗЛИВ		211,00	200,00															
				4,35	3,75	7,20	80,00	0,06	0,30	1,95	0,30	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0	0
Итого за день:				30,94	21,82	108,00	742,00	0,66	0,68	39,06	0,71	2,53	579,56	641,82	154,54	5,95	1,68	0,227

День : день 3 (среда)

Неделя: первая

Возрастная категория: школьники 11-18 лет

Прием пищи: обед

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
				белки	жиры	углев		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Цинк	Йод
3 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
№104 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	**250/20**																	
КАРТОФЕЛЬ		133,30	100,00															
МОРКОВЬ		12,50	10,00															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		11,90	10,00															
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ		2,50	2,50															
ИЛИ ТОМАТНАЯ ПАСТА		1,00	1,00															
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		2,50	2,50															
ВОДА		190,00	190,00															
СОЛЬ		1,00	1,00															
ПРИПРАВЫ		0,02	0,02															
ЗЕЛЕНЬ		2,04	2,00															
№105 ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ГОТОВЫЕ																		
ФАРШ ГОВЯДИНЫ			20,00															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		22,80	22,80															
ЯЙЦО		2,40	2,00															
СОЛЬ		1,60	1,60															
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА		0,20	0,20															
			26,80															
ТТК от №223 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	**190**			6,18	5,52	15,54	137,00	0,12	0,07	11,07	0,00	0,00	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0,07
ТВОРОГ		183,30	179,70															
КРУПА МАННАЯ		11,70	11,70															
САХАР		15,60	15,60															
ЯЙЦО		8,00	8,00															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		8,00	8,00															

СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ		8,00	8,00															
СМЕТАНА		12,30	12,30															
СОЛЬ		1,50	1,50															
ТТК СОУС СМЕТАННЫЙ	**30**			20,87	14,36	32,35	342,00	0,07	0,31	0,94	0,88	0,00	184,90	256,21	29,30	1,34	1,08	0,(
СМЕТАНА		7,50	7,50															
МУКА ПШЕНИЧНАЯ		2,40	2,40															
САХАР		8,60	8,60															
ВОДА		22,50	22,50															
ТТК КОМПОТ ИЗ ЯГОД	**200**			0,49	1,75	12,03	66,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	9,85	7,95	1,84	0,10	0,08	0,0
ЯГОДА С/М		20,00	20,00															
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ		0,20	0,20															
САХАР		10,00	10,00															
ВОДА		200,00	200,00															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	**65**	65,00	65,00	4,05	0,51	30,09	141,00	0,07	0,01	0,00	0,00	0,66	137,20	79,00	10,90	0,60	0	(
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАН	**40**	40,00	40,00	2,66	0,48	16,74	82,00	0,22	0,09	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0	0,02
№386 Кисломолочный продукт	**180**																	
РЯЖЕНКА 2,5% В ИНД УПАКОВКЕ		1шт	1шт															
РЯЖЕНКА НА РАЗЛИВ		185,40	180,00	4,50	4,50	7,38	88,00	0,03	0,25	0,54	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0	0
КЕФИР 2,5% В ИНД УПАКОВКЕ		1шт	1шт															
или КЕФИР НА РАЗЛИВ		207,00	200,00	5,00	5,00	8,20	98,00	0,04	0,26	0,60	0,40	0,00	248,00	66,24	28,00	0,20	0,8	0
или ЙОГУРТ 2,7% В ИНД УПАКОВКЕ		1шт	1шт															
или ЙОГУРТ НА РАЗЛИВ		186,30	180,00	4,37	4,86	7,18	90,00	0,04	0,26	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18	0,72	0,00
Итого за день:				39,14	27,66	142,79	976,00	0,63	1,01	40,51	1,33	0,88	653,45	579,24	137,54	6,04	2,42	0,17

День : день 4 (четверг)

Неделя: первая

Возрастная категория: школьники 11-18 лет

Прием пищи: обед

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					
				белки	жиры	углев		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Цинк	Йод
4 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	1
№96 РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	**250**																	
КАРТОФЕЛЬ		80,00	60,00															
КРУПА ПЕРЛОВАЯ		7,00	7,00															
ИЛИ РИСОВАЯ		7,00	7,00															
ИЛИ ПШЕНИЧНАЯ		7,00	7,00															
ИЛИ ОВСЯНАЯ		7,00	7,00															
МОРКОВЬ		12,50	10,00															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		6,00	5,00															
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ		16,80	15,00															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00															
ВОДА		190,00	190,00															
СОЛЬ		1,00	1,00															
ПРИПРАВЫ		0,02	0,02															
ЗЕЛЕНЬ		2,04	2,00															
				2,02	5,09	11,98	102,00	0,09	0,06	8,38	0,00	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93	0,47	0,05
ТТК ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	**120**																	
КУРИЦА		247,00	170,40															
ИЛИ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНОК		224,40	161,20															
ИЛИ ОКОРОЧОК КУРИНЫЙ		181,10	161,20															
СОЛЬ		1,50	1,50															
ПРИПРАВЫ		0,02	0,02															
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		5,10	5,10															
				27,20	22,60	0,08	312,00	0,08	0,13	2,90	1,30	0,00	61,60	211,20	27,20	2,40	0	0
№143 РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	**130**																	

КАРТОФЕЛЬ		53,30	40,00															
МОРКОВЬ		25,00	20,00															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		12,50	10,00															
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		56,25	45,00															
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		5,00	5,00															
СОЛЬ		1,25	1,25															
ПРИПРАВЫ		0,02	0,02															
№330 СОУС СМЕТАННЫЙ			37,50															
СМЕТАНА		9,40	9,40															
МУКА ПШЕНИЧНАЯ		2,80	2,80															
ВОДА		28,10	28,10															
МАССА РАГУ			125,00															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00															
ТТК от №344 КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ	**200**			2,19	13,61	10,65	174,00	0,07	0,07	15,49	0,57	0,00	46,00	55,71	20,13	0,74	0,35	0,0
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ		45,40	40,00															
САХАР		15,00	15,00															
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ		0,20	0,20															
ВОДА		168,00	168,00															
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАН	**40**	40,00	40,00	0,12	0,10	27,50	111,00	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	**65**	65,00	65,00	2,66	0,48	16,70	82,00	0,22	0,01	0,28	0,00	0,22	51,00	87,20	28,00	1,96	0	0,02
№338 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ				4,05	0,51	30,09	141,00	0,07	0,09	0,00	0,00	0,66	137,20	79,00	10,90	0,60	0	0
груши	**140**	140,00	140,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0
или яблоки	**140**	140,00	140,00	0,58	0,58	14,90	68,00	0,04	0,01	5,80	0,00	0,38	29,20	21,40	16,52	0,58	0,18	0
или персики	**140**	140,00	140,00	1,08	0,12	11,40	51,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0
или мандарины	**140**	140,00	140,00	1,00	0,24	9,00	49,00	0,07	0,02	6,00	0,00	0,20	35,00	20,40	13,20	0,20	0,48	0
или бананы	**140**	140,00	140,00	0,60	0,60	15,41	69,44	0,05	0,02	6,00	0,00	0,41	30,00	22,01	17,00	0,62	0,18	0
или королек	**140**	140,00	140,00	0,60	0,50	18,00	80,00	0,03	0,02	5,50	0,00	0,33	25,00	19,00	15,00	0,50	0,48	0
или апельсины	**140**	140,00	140,00	1,00	0,24	9,00	49,00	0,07	0,02	6,00	0,00	0,20	35,00	20,40	13,20	0,20	0,48	0

№385 МОЛОКО 2,5%	**200**																	
МОЛОКО В ИНД УПАКОВКЕ		**1шт**	**1шт**															
МОЛОКО НА РАЗЛИВ		**211,00**	**200,00**	**4,35**	**3,75**	**7,20**	**80,00**	**0,06**	**0,03**	**1,95**	**0,30**	**0,00**	**180,00**	**135,00**	**21,00**	**0,15**	0	
Итого за день:				**44,74**	**48,09**	**124,56**	**1110,00**	**0,68**	**0,51**	**38,72**	**2,27**	**1,34**	**616,15**	**702,70**	**165,75**	**8,42**	3,65	0

День : день 5 (пятница)
Неделя: первая
Возрастная категория: школьники 11-18 лет
Прием пищи: обед

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					
				белки	жиры	углев		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Цинк	Йод
5 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
№84 БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И ФАСОЛЬЮ	**250**																	
СВЕКЛА		50	40															
КАРТОФЕЛЬ		33,3	25															
ФАСОЛЬ		10	10															
МОРКОВЬ		12,5	10															
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)		3,33	2,5															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		8,9	7,5															
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ		0,75	0,75															
ИЛИ ТОМАТНАЯ ПАСТА		0,3	0,3															
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		5,00	5,00															
САХАР		1,50	1,50															
СОЛЬ		1,00	1,00															
ПРИПРАВЫ		0,02	0,02															
ЗЕЛЕНЬ		2,04	2,00															
ВОДА		200,00	200,00															
				3,56	5,12	14,17	117,00	0,10	0,06	6,70	0,00	0,00	54,18	99,50	34,45	1,73	0,325	0,02
№229 РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	**200**																	
ФИЛЕ МИНТАЯ		68,40	65,00															
МОРКОВЬ		79,00	63,00															
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)		14,00	10,50															
ИЛИ МОРКОВЬ		10,00	8,00															
ИЛИ ЗЕЛЕНЬ ПЕТРУШКИ		4,00	3,92															
СЕЛЬДЕРЕЙ (КОРЕНЬ)		5,10	3,50															
ИЛИ ЛУК РЕПЧАТЫЙ		5,10	4,30															

ЛУК РЕПЧАТЫЙ		33,30	28,00																
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ		5,00	5,00																
ИЛИ ТОМАТНАЯ ПАСТА		2,00	2,00																
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		5,00	5,00																
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА		0,02	0,02																
САХАР		4,00	4,00																
ПРИПРАВЫ		0,03	0,03																
МУКА ПШЕНИЧНАЯ		2,30	2,30																
СОЛЬ		1,50	1,50																
МАССА ТУШЕНОЙ РЫБЫ			53,00																
				19,50	9,90	7,60	198,00	0,10	0,10	7,46	0,11	0,00	78,14	324,38	97,06	1,70	1,04	0,48
ТТК ОТ 378 ЧАЙ С МОЛОКОМ	**200**																	
ЧАЙ ВЫСШЕГО СОРТА		0,50	0,50															
ВОДА		54,00	54,00															
ЧАЙ-ЗАВАРКА			50,00															
САХАР		10,00	10,00															
ВОДА		100,00	100,00															
МОЛОКО		50,00	50,00															
				1,10	0,90	12,56	63,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	**65**	65,00	65,00	4,05	0,51	30,09	141,00	0,07	0,01	0,00	0,00	0,66	137,20	79,00	10,90	0,60	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАН	**40**	40,00	40,00	2,66	0,48	16,74	82,00	0,22	0,09	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0	0,02
ПИРОГ «КУБАНСКИЙ», ПОКУПНОЙ	**80**	80,00	80,00	4,90	2,57	44,25	220,00	0,08	0,06	0,06	0,13	0,00	15,60	49,12	19,28	1,11	0,2	0
или печенье сахарное	**80**	80,00	80,00	4,50	6,50	52,00	290,00	0,08	0,06	1,70	0,62	0,25	26,70	40,40	7,30	0,17	0,2548	0
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	**150**	150,00	150,00	0,75	0,00	15,15	63,60	0,02	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0	0
или сок натуральный яблочный	**150**	150,00	150,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0
или сок натуральный персиковый	**150**	150,00	150,00	0,75	0,00	15,00	64,00	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	10,20	10,54	6,02	2,80	0,04	0
или сок натуральный абрикосовый	**150**	150,00	150,00	0,75	0,00	15,00	64,00	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	10,20	10,54	6,02	2,80	0,04	0
Итого за день:				41,02	25,98	192,56	1174,60	0,67	0,45	17,53	0,24	1,03	357,82	652,80	197,09	9,48	1,9	0,52

День : день 6 (понедельник)
Неделя: вторая
Возрастная категория: школьники 11-18 лет
Прием пищи: обед

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					
				белки	жиры	углев		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Цинк	Йод
6 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	1
№135 СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	**250**																	
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		25,00	20,00															
КАРТОФЕЛЬ		66,70	50,00															
МОРКОВЬ		12,50	10,00															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		12,00	10,00															
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		5,00	5,00															
ГОРОШЕК КОНСЕРВИР		12,00	8,00															
ВОДА		190,00	190,00															
СОЛЬ		1,00	1,00															
ПРИПРАВЫ		0,02	0,02															
ЗЕЛЕНЬ		2,04	2,00															
				1,59	4,99	9,15	88,00	0,07	0,05	10,38	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01
№211 ОМЛЕТ С СЫРОМ	**145**																	
ЯЙЦО		2,55шт	102,00															
МОЛОКО		38,30	38,30															
СЫР		21,60	20,30															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,10	5,10															
СОЛЬ		1,20	1,20															
МАССА ГОТОВОГО ОМЛЕТА			140,00															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00															
				19,12	25,38	2,72	316,00	0,11	0,58	0,34	3,87	0,00	278,93	333,06	23,28	2,93,	2,59	0,36
ТТК ГОРОШЕК КОНСЕР	**60**																	
ГОРОШЕК КОНСЕРВИР		92,00	60,00															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		3,00	3,00															

				1,73	1,63	3,47	36,00	0,03	0,02	5,82	0,08	0,00	14,35	36,70	12,10	0,42	0	
СОК (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,23	85,00	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80		
или натуральный персико	200	200,00	200,00	0,75	0,00	15,00	64,00	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	10,20	10,54	6,02	2,80	0,04	
или натуральный грушев	200	200,00	200,00	0,75	0,00	15,00	64,00	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	10,20	10,54	6,02	2,80	0,04	
или натуральный абрико	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,00	14,20	8,00	2,80	0,04	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАН	40	40,00	40,00	2,66	0,48	16,70	82,00	0,22	0,09	0,28	0,00	0,22	51,00	87,20	28,00	1,96	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	65,00	65,00	4,05	0,51	30,09	141,00	0,07	0,01	0,00	0,00	0,66	137,20	79,00	10,90	0,60	0	
№338 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ																		
яболки	140	140,00	140,00	0,58	0,58	14,90	68,00	0,04	0,01	5,80	0,00	0,38	29,20	21,40	16,52	0,58	0,18	
или груши	140	140,00	140,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	
или персики	140	140,00	140,00	1,08	0,12	11,40	51,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	
или мандарины	140	140,00	140,00	1,00	0,24	9,00	49,00	0,07	0,02	6,00	0,00	0,20	35,00	20,40	13,20	0,20	0,48	
или бананы	140	140,00	140,00	0,60	0,60	15,41	69,44	0,05	0,02	6,00	0,00	0,41	30,00	22,01	17,00	0,62	0,18	
или королек	140	140,00	140,00	0,60	0,50	18,00	80,00	0,03	0,02	5,50	0,00	0,33	25,00	19,00	15,00	0,50	0,48	
или апельсины	140	140,00	140,00	1,00	0,24	9,00	49,00	0,07	0,02	6,00	0,00	0,20	35,00	20,40	13,20	0,20	0,48	
ТТК от№386 ЙОГУРТ 2.7%	180																	
ЙОГУРТ В ИНД УПАКОВКЕ		1шт	1шт															
ЙОГУРТ НА РАЗЛИВ		186,30	180,00	4,37	4,86	7,18	90,00	0,04	0,26	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18	0,72	0
или РЯЖЕНКА 2,5% В ИНД УПАКОВКЕ		1шт	1шт															
РЯЖЕНКА НА РАЗЛИВ		185,40	180,00	4,50	4,50	7,38	88,00	0,03	0,25	0,54	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0	0
или КЕФИР 2,5% В ИНД УПАКОВКЕ		1шт	1шт															
КЕФИР НА РАЗЛИВ		207,00	200,00	5,00	5,00	8,20	98,00	0,04	0,26	0,60	0,40	0,00	248,00	66,24	28,00	0,20	0,8	0
Итого за день:				35,22	38,55	107,52	918,00	0,62	0,82	28,35	4,30	1,56	782,35	682,89	147,34	7,46	4,9	0,39

День : день 7 (вторник)

Неделя: вторая

Возрастная категория: школьники 11-18 лет

Прием пищи: обед

	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					
				белки	жиры	углев		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Цинк	Йод
7 день	2	3	4	5,00	6,00	7,00	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
№81 БОРЩ	**250**																	
СВЕКЛА		50,00	40,00															
КАПУСТА СВЕЖАЯ		37,50	30,00															
МОРКОВЬ		12,50	10,00															
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)		3,30	2,50															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		11,90	10,00															
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ		7,50	7,50															
ИЛИ ТОМАТНАЯ ПАСТА		3,00	3,00															
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		5,00	5,00															
САХАР		2,50	2,50															
СОЛЬ		1,00	1,00															
ПРИПРАВЫ		0,02	0,02															
ЗЕЛЕНЬ		2,04	2,00															
ВОДА		200,00	200,00															
№256 МЯСО ТУШЕНОЕ	**80**			**1,60**	**4,86**	**8,56**	**84**	**0,03**	**0,04**	**10,93**	**0,00**	**0,00**	**52,53**	**46,10**	**23,13**	**1,10**	0,74	0,07
ГОВЯДИНА П/Ф		83,00	83,00															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		4,80	4,00															
МОРКОВЬ		5,00	4,00															
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ		7,00	7,00															
ИЛИ ТОМАТНАЯ ПАСТА		2,80	2,80															
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		5,00	5,00															
СОЛЬ		1,50	1,50															
ПРИПРАВЫ		0,02	0,02															

МАССА ТУШЕНОГО МЯСА			50,00															
№330 СМЕТАННЫЙ СОУС			30,00															
СМЕТАНА		7,50	7,50															
МУКА ПШЕНИЧНАЯ		2,25	2,25															
ВОДА		22,50	22,50															
СОЛЬ		0,30	0,30															
ТТК КАША РАССЫПЧАТАЯ	**170**			**5,86**	**16,31**	**3,07**	**183**	**0,14**	**0,05**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**9,54**	**63,38**	**11,30**	**0,75**	1,12	0,02
КРУПА РИСОВАЯ		64,00	64,00															
ВОДА		115,00	115,00															
СОЛЬ		1,25	1,25															
МАССА ГОТОВОЙ КАШИ			160,00															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		10,00	10,00															
ТТК КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	**200**			**4,05**	**8,30**	**42,00**	**259**	**0,03**	**0,03**	**0,00**	**0,31**	**0,00**	**13,42**	**64,90**	**21,97**	**0,46**	0,54	0
СУХОФРУКТЫ		30,00	30,00															
САХАР		10,00	10,00															
ЛИМОН КИСЛОТА		0,20	0,20															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	**65**	65,00	65,00	**0,68**	**0,28**	**20,76**	**88,00**	**0,01**	**0,06**	**8,80**	**0,00**	**0,00**	**21,34**	**3,44**	**3,44**	**0,63**	0,02	0,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАН	**40**	40,00	40,00	**4,05**	**0,51**	**30,09**	**141,00**	**0,07**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**0,66**	**137,20**	**79,00**	**10,90**	**0,60**	0	0
№385 МОЛОКО 2,5%	**200**			**2,66**	**0,48**	**16,70**	**82,00**	**0,22**	**0,09**	**0,28**	**0,00**	**0,22**	**51,00**	**87,20**	**28,00**	**1,96**	0	0,02
МОЛОКО В ИНД УПАКОВКЕ		1шт	1шт															
МОЛОКО НА РАЗЛИВ		211,00	200,00	**4,35**	**3,75**	**7,20**	**80,00**	**0,06**	**0,30**	**1,95**	**0,30**	**0,00**	**180,00**	**135,00**	**21,00**	**0,15**	0	0
Итого за день:				**24,70**	**35,74**	**130,78**	**944**	**0,58**	**0,58**	**22,70**	**0,71**	**0,88**	**525,03**	**524,02**	**126,74**	**5,70**	2,42	0,51

День : день 8 (среда)

Неделя: вторая

Возрастная категория: школьники 11-18 лет

Прием пищи: обед

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					
				белки	жиры	углев		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Цинк	Йод
8 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	1
ТТК ОВОЩИ СВЕЖИЕ	**80**																	
ПОМИДОРЫ (ПАРНИКОВЫЕ)		81,60	80,00															
ПОМИДОРЫ (ГРУНТОВЫЕ)		94,20	80,00															
				0,88	0,16	3,04	19,00	0,05	0,01	3,41	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72	0,12	(
№147 СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	**250**																	
МАКАРОНЫ		20,00	20,00															
МОРКОВЬ		12,50	10,00															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		12,00	10,00															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00															
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ		2,00	2,00															
ИЛИ ТОМАТНАЯ ПАСТА		0,80	0,80															
ВОДА		240,00	240,00															
СОЛЬ		1,00	1,00															
ПРИПРАВЫ		0,02	0,02															
ЗЕЛЕНЬ		2,04	2,00															
				2,38	5,08	12,90	107,00	0,06	0,02	0,95	0,00	0,00	27,30	36,77	15,22	0,72	0,21	0
ТТК 234 КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	**80**																	
ФИЛЕ МИНТАЯ		52,10	49,50															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		13,50	13,50															

МОЛОКО		19,50	19,50															
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ		7,50	7,50															
СОЛЬ		1,50	1,50															
ПРИПРАВЫ		0,01	0,01															
МАССА П/Ф			90,00															
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		7,50	7,50															
МАССА ГОТОВЫХ ИЗДЕЛИЙ			75,00															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00															
№310 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	**140**			6,99	5,80	9,97	120,00	0,05	0,07	0,88	0,15	0,00	40,92	92,31	27,56	0,77	0,9	0,8
КАРТОФЕЛЬ		186,60	140,00															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		4,90	4,90															
СОЛЬ		1,40	1,40															
ТТК от №344 КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ	**200**			2,70	4,02	21,40	133,00	0,14	0,10	19,50	0,00	0,19	51,09	74,20	27,27	1,07	0,37	0
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ яблоки		45,40	40,00															
САХАР		15,00	15,00															
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ		0,20	0,20															
ВОДА		168,00	168,00															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	**60**	60,00	60,00	0,12	0,10	27,50	111,00	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВА	**40**	40,00	40,00	4,05	0,51	30,09	141,00	0,07	0,01	0,00	0,00	0,66	137,20	79,00	10,90	0,60	0	0
№338 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ				2,66	0,48	16,74	82,00	0,22	0,09	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0	0,02
груши	**160**	160,00	160,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0
или яблоки	**160**	160,00	160,00	0,58	0,58	14,90	68,00	0,04	0,01	5,80	0,00	0,38	29,20	21,40	16,52	0,58	0,18	0
или персики	**160**	160,00	160,00	1,08	0,12	11,40	51,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0
или мандарины	**160**	160,00	160,00	1,00	0,24	9,00	49,00	0,07	0,02	6,00	0,00	0,20	35,00	20,40	13,20	0,20	0,48	0
или бананы	**160**	160,00	160,00	0,60	0,60	15,41	69,44	0,05	0,02	6,00	0,00	0,41	30,00	22,01	17,00	0,62	0,18	0
или королек	**160**	160,00	160,00	0,60	0,50	18,00	80,00	0,03	0,02	5,50	0,00	0,33	25,00	19,00	15,00	0,50	0,48	0
или апельсины	**160**	160,00	160,00	1,00	0,24	9,00	49,00	0,07	0,02	6,00	0,00	0,20	35,00	20,40	13,20	0,20	0,48	0

Итого за день:				**20,42**	**16,79**	**137,32**	**784,00**	**0,65**	**0,42**	**43,09**	**0,15**	**1,83**	**360,61**	**415,38**	**146,86**	**10,25**	1,85	0,8

День : день 9 (четверг)
Неделя: вторая
Возрастная категория: школьники 11-18 лет
Прием пищи: обед

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
				белки	жиры	углев		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Цинк	Йод
9 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
№145 СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	**250**																	
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		44,00	35,00															
КАРТОФЕЛЬ		72,00	54,00															
МОРКОВЬ		17,50	14,00															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		11,90	10,00															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00															
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ		9,20	6,00															
ЯЙЦО		1/2шт	20,00															
ВОДА		190,00	190,00															
СОЛЬ		1,00	1,00															
ПРИПРАВЫ		0,02	0,02															
ЗЕЛЕНЬ		2,04	2,00															
				1,59	4,90	9,15	87,00	0,07	0,05	10,38	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01
ТТК от 267 ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	**75/5**																	
ФАРШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		81,00	81,00															
ВОДА		7,00	7,00															
ЯЙЦО		1/10шт	4,00															
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ		12,00	12,00															
СОЛЬ		1,50	1,50															
ПРИПРАВЫ		0,02	0,02															
МАССА П/Ф			103,00															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		4,00	4,00															
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		2,00	2,00															

МАССА ГОТОВОГО ИЗДЕЛИЯ			75,00															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00															
ТТК от №302 КАША ВЯЗКАЯ	180			15,68	24,00	9,72	310,00	0,08	0,18	0,00	0,08	4,48	16,00	166,40	25,60	3,20	1,86	0,06
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ		43,80	43,80															
ВОДА		140,00	140,00															
СОЛЬ		1,50	1,50															
МАССА КАШИ			175,00															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00															
СОК (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	200,00	200,00	3,20	4,20	20,80	134,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	26,82	111,20	15,99	0,58	0	0
или натуральный грушевы	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,23	85,00	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0	0
или натуральный персико	200	200,00	200,00	1,00	0,00	19,20	85,00	0,02	0,02	3,00	0,00	0,15	13,00	14,00	8,00	2,10	0	0
или натуральный абрикосо	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,30	85,00	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	13,00	14,00	8,00	2,80	0,04	0
				1,00	0,00	20,30	85,00	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	13,00	14,00	8,00	2,80	0,04	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	65,00	65,00	4,05	0,51	30,09	141,00	0,07	0,01	0,00	0,00	0,66	137,20	79,00	10,90	0,60	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАН	40	40,00	40,00	2,66	0,48	16,70	82,00	0,22	0,09	0,28	0,00	0,22	51,00	87,20	28,00	1,96	0	0,02
№386 КЕФИР 2,7%	180																	
КЕФИР В ИНД УПАКОВКЕ		1шт	1шт															
КЕФИР НА РАЗЛИВ		186,30	180,00	4,50	4,50	7,38	88,00	0,03	0,26	0,54	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,8	0
ЙОГУРТ 2,7%В ИНД УПАКОВКЕ		1шт	1шт															
ЙОГУРТ НА РАЗЛИВ		186,30	180,00	4,37	4,86	7,18	90,00	0,04	0,26	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18	0,72	0
или РЯЖЕНКА 2,5% В ИНД УПАКОВ		1шт	1шт															
РЯЖЕНКА НА РАЗЛИВ		185,40	180,00	4,50	4,50	7,38	88,00	0,03	0,25	0,54	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0	0
Итого за день:				32,55	38,95	113,84	937,00	0,56	1,20	15,18	0,43	5,56	496,87	565,04	133,74	10,10	3,24	0,09

День : день 10 (пятница)

Неделя: вторая

Возрастная категория: школьники 11-18 лет

Прием пищи: обед

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					
				белки	жиры	углев		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Цинк	Йод
10 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
№82 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	**250**																	
СВЕКЛА		20,00	16,00															
КАПУСТА СВЕЖАЯ		10,00	8,00															
КАРТОФЕЛЬ		25,00	20,00															
МОРКОВЬ		5,00	4,00															
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)		1,30	1,00															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		4,80	4,00															
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ		3,00	3,00															
ИЛИ ТОМАТНАЯ ПАСТА		1,20	1,20															
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		4,00	4,00															
САХАР		2,50	2,50															
ВОДА		200,00	200,00															
СОЛЬ		1,00	1,00															
ПРИПРАВЫ		0,02	0,02															
ЗЕЛЕНЬ		2,04	2,00															
				1,80	4,92	10,93	95,00	0,05	0,05	10,68	0,00	0,60	49,73	54,60	26,13	1,23	0,74	0,07
ТТК СОСИСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	**70**																	
СОСИСКИ		56,10	55,00															
СЫР ТВЕРДЫЙ		15,80	15,00															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		3,00	3,00															
				12,50	19,63	1,30	113,00	0,03	0,05	1,13	0,30	0,00	74,63	89,00	26,85	0,53	0,67	0

№205 МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	**180/5**																		
МАКАРОНЫ		49,00	49,00																
СОЛЬ		1,50	1,50																
МАССА ОТВАРНЫХ МАКАРОН			140,00																
МОРКОВЬ		20,00	16,00																
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)		7,20	6,40																
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		15,20	12,80																
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ		11,20	11,20																
ИЛИ ТОМАТНАЯ ПАСТА		4,50	4,50																
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		8,00	8,00																
МАССА ГОТОВЫХ ОВОЩЕЙ			40,00																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00																
				5,90	6,90	32,80	217,00	0,08	0,03	3,10	0,00	0,00	22,40	42,40	14,45	0,86	0,95	0
ТТК ОТ 377 ЧАЙ С САХАРОМ	**200**																		
ЧАЙ ВЫСШЕГО СОРТА		0,40	0,40																
ВОДА		54,00	54,00																
ЧАЙ-ЗАВАРКА			50,00																
САХАР		10,00	10,00																
ВОДА		150,00	150,00																
				0,07	0,02	10,06	41,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	**65**	65,00	65,00	4,05	0,51	30,09	141,00	0,07	0,01	0,00	0,00	0,66	137,20	79,00	10,90	0,60	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАН	**40**	40,00	40,00	2,66	0,48	16,70	82,00	0,22	0,09	0,28	0,00	0,22	51,00	87,20	28,00	1,96	0	0,02
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	**50**	50,00	50,00	2,92	1,39	26,95	132,00	0,04	0,06	0,00	0,28	0,00	10,14	37,59	7,69	0,64	0	0
или печенье сахарное	**50**	50,00	50,00	2,18	11,34	22,96	202,60	0,04	0,06	0,00	0,28	3,47	10,14	37,59	7,69	0,64	0	0
№385 МОЛОКО 2,5%	**200**																	
МОЛОКО В ИНД УПАКОВКЕ		1шт	1шт															
МОЛОКО НА РАЗЛИВ		211,00	200,00	4,35	3,75	7,20	80,00	0,06	0,30	1,95	0,30	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0	0
Итого за день:				35,89	53,66	144,28	1085,00	0,59	0,55	17,82	1,10	6,38	600,56	545,90	137,63	6,56	2,36	0,09