



Шницель рыбный с соусом	451/587	1/80/50	11,96	17,4	12,71	252,25	0,01	14	4	0,3	17,4	83,4	11,7	1,1
Хлеб ржаной	Пром.	1/30	1,98	0,36	10,02	58,01	0,01	10,5	0	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Чай сахаром и лимоном	686	1/200/1/10	0,34	0,38	15,53	64,00	0,05	0,15	0,05	0,63	14,85	10,8	1,68	0,05
Бутерброд с сыром	3	1/25/5/15	2,36	9,15	15,11	155,61	0,02	0,14	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
<b>Итого за завтрак</b>						<b>588,78</b>								
<b>Обед</b>														
Салат «Кукурузка»(кукуруза консервированная ,лук, масло растительное)		1/100	1,06	5,12	6,44	76,36	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
Суп картофельный с фасолью и мясом цыплёнка бройлерного	139	1/250/25	5,44	4,25	19,83	139,8	0,23	11,65	0,02	0,31	33,65	109,6	39,35	2,0
Компот из изюма	638	1/200	0,46	0,00	32,58	126,77	0,03	0	0	0	0,53	0	0	0,1
Выпечка собственного производства	766	1/75	7,2	11,1	45,2	291,0	0,003	1,3	0	0,18	0,06	1,5	16,5	25,4
Хлеб ржаной	Пром.	2/30	3,96	0,72	20,04	116,02	0,02	20,10	0	1,02	13,2	50	19,8	1,2
Фрукты свежие		1/200	0,80	0,80	19,60	97,0	0,06	20	0	0,4	32	22	4,4	0,06
<b>Итого за обед :</b>						<b>846,95</b>								
<b>Всего :</b>						<b>1435,73</b>								

**3 день**

<b>Завтрак</b>														
Гречка рассыпчатая	297	1/200	6,2	6,2	88,6	342	0,34	5,9	0,22	5,27	60	83,32	52,2	2,5
Котлеты, биточки рубленые из мяса птицы с соусом № 582(основной)	451/587	80/50	8,31	7,24	7,61	193,0	0,05	0,17	23,92	1,29	26,23	77,24	22,05	0,96
Хлеб ржаной	Пром.	1/30	1,98	0,36	10,02	58,01	0,01	10,5	0	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Чай сахаром и лимоном	686	1/200/1/10	0,34	0,38	15,53	64,00	0,05	0,15	0,05	0,63	14,85	10,8	1,68	0,05
<b>Итого за завтрак</b>						<b>657,01</b>								
<b>Обед</b>														
Салат «Принцесса на горошине»	Пром.	1/100	2,33	3,03	3,86	114,09	0,16	11,63	0	1,41	12,09	56,79	17,67	0,33
Суп картофельный с крупой и мясом цыпленка бройлерного	138	250/25	5,44	4,25	19,83	139,8	0,23	11,65	0,02	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Хлеб ржаной	Пром.	1/30	1,98	0,36	10,02	58,01	0,01	10,5	0	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Хлеб пшеничный	Пром.	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Компот из сухофруктов	639	1/200	1,22	0,07	25,23	110,86	0,06	103,97	0	0,18	22,96	79,6	30,21	1,21
Фрукты свежие		1/200	0,80	0,80	19,60	97,0	0,06	20	0	0,4	32	22	4,4	0,06
Кондитерское изделие	Пром.	1/30	4,88	9,06	38,4	157,0	0,01	0,5	0	0,06	0,02	0,6	6,1	9,0

<b>Итого за обед :</b>						<b>744,2</b>								
<b>Всего :</b>						<b>1401,21</b>								
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Омлет натуральный со сливочным маслом	316	1/100/5	10,47	12,14	0,30	157,95	0,04	0,14	98,32	0,5	66,23	154,02	13,05	1,76
Хлеб пшеничный	Пром.	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Компот из свежих фруктов	631	1/200	0,26	0,19	32,08	129,19	0,01	3,23	0	0,18	10,65	6,35	4,82	1,11
<b>Итого за завтрак</b>						<b>354,58</b>								
<b>Обед</b>														
Суп вермишелевый с мясом цыпленка бройлерного	147	250/25	5,4	4,25	19,83	139,8	0,23	11,65	0,02	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Салат из свежих огурцов и помидор	20	1/100	1,4	4,1	3,3	57,0	9,41	12,54	18,1	0,33	0	1,02	0,02	2,08
Хлеб ржаной	Пром.	2/30	3,96	0,72	20,04	116,02	0,02	20,10	0	1,02	13,2	50	19,8	1,2
Хлеб пшеничный	Пром.	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Чай сахаром и лимоном	686	1/200/1 0/1	0,34	0,38	15,53	64,00	0,05	0,15	0,05	0,63	14,85	10,8	1,68	0,05
Кондитерское изделие	Пром.	1/30	2,9	4,5	17,2	230,0	0,001	0,5	0	0,06	0,02	0,6	6,1	9,0
<b>Итого за обед :</b>						<b>653,11</b>								
<b>Всего :</b>						<b>1007,69</b>								
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная «Дружба» (пшено, рис) с маслом сливочным	303	200/5	6,8	22,2	36,5	256,0	0,19	1,0	0,1	1,0	3,25	1,54	0,84	1,2
Хлеб пшеничный	Пром.	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Компот из изюма	638	1/200	0,46	0,00	32,58	126,77	0,03	0	0	0	0,53	0	0	0,1
Фрукты свежие		1/200	0,80	0,80	19,60	97,0	0,06	20	0	0,4	32	22	4,4	0,06
<b>Итого за завтрак</b>						<b>547,21</b>								
<b>Обед</b>														
Суп рассольник «Ленинградский» с мясом говяжьим	132	250/25	9,3	7,5	22,4	187	0,11	13,1	0,04	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Хлеб пшеничный	Пром.	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Хлеб ржаной	Пром.	2/30	3,96	0,72	20,04	116,02	0,02	20,10	0	1,02	13,2	50	19,8	1,2
Кисель фруктовый, обогащенный микронутриентами промышленного производства	648	1/200	0,02	0,00	26,16	105,15	0	0	0	0	8,71	16,08	0	0,03
Кондитерское изделие	Пром.	1/50	2,9	4,5	17,2	230,0	0,001	0,5	0	0,06	0,02	0,6	6,1	9,0
<b>Итого за обед :</b>						<b>705,61</b>								
<b>Всего :</b>						<b>1252,82</b>								

6 день														
Завтрак														
Пудинг из творога со сметаной	363	1/150/10	22,21	5,92	23,5	224,52	0,04	0,23	29,83	0,021	0,23	145,05	21,01	0,43
Кисель фруктовый, обогащенный микронутриентами промышленного производства	648	1/200	0,02	0,00	26,16	105,15	0	0	0	0	8,71	16,08	0	0,03
Фрукты свежие		1/200	0,80	0,80	19,60	97,0	0,06	20	0	0,4	32	22	4,4	0,06
<b>Итого за завтрак</b>						<b>426,67</b>								
Обед														
Салат «Кукурузка»(кукуруза консервированная ,лук, масло растительное)		1/50	1,06	5,12	6,44	76,36	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
Макароны отварные	332	1/200	5,51	4,57	32,86	201,11	0,06	0	29,5	0,84	9,26	80,32	27,22	0,57
Кнели из мяса цыпленка бройлерного соусом № 582	505	2/40/50	17,94	26,1	19,07	178,38	0,186	0,83	2,76	0,135	37,7	215,04	45,38	2,4
Хлеб пшеничный	Пром.	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Чай сахаром и лимоном	686	1/200/10/1	0,34	0,38	15,53	64,00	0,05	0,15	0,05	0,63	14,85	10,8	1,68	0,05
Хлеб ржаной	Пром.	2/30	3,96	0,72	20,04	116,02	0,02	20,10	0	1,02	13,2	50	19,8	1,2
Кондитерское изделие	Пром.	1/30	2,9	4,5	17,2	157,6	0,001	0,5	0	0,06	0,02	0,6	6,1	9,0
<b>Итого за обед :</b>						<b>796,91</b>								
<b>Всего :</b>						<b>1223,58</b>								

7 день														
Завтрак														
Каша молочная манная с маслом сливочным	311	200/10	6,4	10,9	40,4	296,0	0,24	0,2	0,04	1,0	53,3	192,3	66,8	2,01
Выпечка (сдоба без крема)	769	1/50	4,8	7,4	30,1	194,0	0,002	0,85	0	0,12	0,04	1,0	11,0	16,9
Кофейный напиток злаковый без кофеина с молоком	693	1/200	3,01	2,88	15,53	106,82	0,05	0,15	12	0,38	14,85	10,8	1,68	0,05
<b>Итого за завтрак</b>						<b>596,82</b>								
Обед														
Салат «Степной» из разных овощей	25	1/100	11,39	13,98	69,94	105,0	0,23	11,65	0,02	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Суп рисовый с мясом птицы	151	1250/25	5,4	4,8	14,8	166,0								
Хлеб ржаной	Пром.	2/30	3,96	0,72	20,04	116,02	0,02	20,10	0	1,02	13,2	50	19,8	1,2
Хлеб пшеничный	Пром.	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Компот из сухофруктов	639	1/200	1,22	0,07	25,23	110,86	0,06	103,97	0	0,18	22,96	79,6	30,21	1,21
Кондитерское изделие	Пром.	1/40	2,9	4,5	17,2	230,0	0,001	0,5	0	0,06	0,02	0,6	6,1	9,0

<b>Итого за обед :</b>		Итого				<b>795,32</b>								
<b>Всего :</b>						<b>1392,14</b>								
<b>8 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша гречневая рассыпчатая	297	1/200	16,6	20,4	68,4	344,0	0,18	1,2	0,03	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Тефтели куриные с соусом № 587(томатным)	60/587	2/30/50	11,55	13,75	12,15	205,7	0,02	1,86		3,66	9,68	25,0	6,10	0,27
Кисель фруктовый, обогащенный микронутриентами промышленного производства	698	1/200	0,02	0,00	26,16	105,15	0	0	0	0	8,71	16,08	0	0,03
Хлеб пшеничный	Пром.	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
<b>Итого за завтрак</b>						<b>722,29</b>								
<b>Обед</b>														
Салат из свежих огурцов	16	100	1,06	5,12	6,44	76,36	0,02	21,23	0	1,39	24,13	18,02	9,89	0,33
Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом цыпленка бройлерного и сметаной	110	1/250/2 5/10	2,06	5,82	9,15	135,35	0,06	30,03	0,03	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Хлеб ржаной	Пром.	2/30	3,96	0,72	20,04	116,02	0,02	20,10	0	1,02	13,2	50	19,8	1,2
Хлеб пшеничный витаминизированный	Пром.	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Напиток фруктовый	631	1/200	1,0	0,20	20,20	86,48	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Кондитерское изделие	Пром.	1/50	2,9	4,5	17,2	230,0	0,001	0,5	0	0,06	0,02	0,6	6,1	9,0
<b>Итого за обед :</b>						<b>711,65</b>								
<b>Всего :</b>						<b>1433,94</b>								
<b>9 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с макаронными изделиями	160	1/250/5	7	7,9	24,7	141	0,24	0,2	0,04	1,0	53,3	192,3	66,8	2,01
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	3	1/25/5/1 6	26,6	20,4	78,4	244	0,18	11,2	0,03	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Кофейный напиток злаковый без кофеина с молоком	693	1/200	3,01	2,88	15,53	106,82	0,05	0,15	12	0,38	14,85	10,8	1,68	0,05
Фрукты свежие		1/200	0,80	0,80	19,60	97,0	0,06	20	0	0,4	32	22	4,4	0,06
<b>Итого за завтрак</b>						<b>588,82</b>								
<b>Обед</b>														
Салат из свежих помидор	19	1/100	0,92	2,99	5,56	54,4	0,02	21,23	0	1,39	24,13	18,02	9,89	0,33
Котлеты, биточки рубленые из мяса птицы с соусом № 582(основной)	500	50/50	8,31	7,24	7,61	193,0	0,05	0,17	23,92	1,29	26,23	77,24	22,05	0,96
Рис отварной	511	1/150	3,82	4,34	40,29	214,52	0,04		0,02	0,26	9,26	80,32	27,22	0,57
Хлеб ржаной	Пром.	2/30	3,96	0,72	20,04	116,02	0,02	20,10	0	1,02	13,2	50	19,8	1,2

Хлеб пшеничный	Пром.	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Компот из изюма	638	1/200	0,46	0,00	32,58	126,77	0,03	0	0	0	0,53	0	0	0,1
Кондитерское изделие	Пром.	1/50	2,9	4,5	17,2	230,0	0,001	0,5	0	0,06	0,02	0,6	6,1	9,0
<b>Итого за обед :</b>						<b>1002,15</b>								
<b>Всего :</b>						<b>1590,97</b>								

**10 день**

<b>Завтрак</b>														
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	3	1/25/5/1 6	26,6	20,4	78,4	244	0,18	11,2	0,03	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Чай с сахаром и лимоном	686	1/200/1 0/1	0,34	0,38	15,53	64,00	0,05	0,15	0,05	0,63	14,85	10,8	1,68	0,05
<b>Итого за завтрак</b>						<b>308,0</b>								
<b>Обед№</b>														
Суп картофельный с горохом и мясом говяжьим	138	1/250/2 5	5,44	4,25	19,83	139,8	0,23	1,65	0,02	0,31	37,65	108,62	39,35	2,0
Плов с мясом цыплёнка бройлерного	492	1/150/8 0	12,5	11,85	27,6	392,0	0,09	3,38	0,05	11,09	19,38	183,0	35,6	1,68
Компот из сухофруктов	639	1/200	1,22	0,07	25,23	110,86	0,06	103,97	0	0,18	22,96	79,6	30,21	1,21
Хлеб ржаной	Пром.	2/30	3,96	0,72	20,04	116,02	0,02	20,10	0	1,02	13,2	50	19,8	1,2
Хлеб пшеничный витаминизированный	Пром.	1/25	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Кондитерское изделие	Пром.	1/50	2,9	4,5	17,2	230,0	0,01	0,5	0	0,06	0,02	0,6	6,1	9,0
<b>Итого за обед :</b>						<b>1056,12</b>								
<b>Всего :</b>						<b>1364,12</b>								

**11 день**

<b>Завтрак</b>														
Суп молочный гречневый	311	1/200/5	16,6	20,4	68,4	244,0	1,2	0,18	2,75	0,03	144,3	3,5	95,8	205
Яйцо отварное вкрутую	337	1/40	5,1	0	0,5	70,0	0,19	0,07	0	2,5	192	2,5	12	55
Чай сахаром и лимоном	686	1/200/10/ 1	0,34	0,38	15,53	64,00	0,05	0,15	0,05	0,63	14,85	10,8	1,68	0,05
Хлеб ржаной	Пром.	1/30	1,98	0,36	10,02	58,01	0,01	10,5	0	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	Пром.	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Кондитерское изделие	Пром.	1/30	4,88	9,06	38,4	157,0	0,01	0,5	0	0,06	0,02	0,6	6,1	9,0
<b>Итого за завтрак</b>						<b>660,45</b>								
<b>Обед</b>														
Салат «Принцесса на горошине»(горошек зелёный, масло растительное)		1/100	2,33	3,03	3,86	114,09	0,16	11,63	0	1,41	12,09	56,79	17,67	0,33
Рагу из мяса цыплёнка	489	1/150/75	12,7	11,0	19,0	261,0	4,7	0,03	2,9	0,03	173,86	0,96	53,66	94,8

бройлерного														
Хлеб ржаной	Пром.	1/30	1,98	0,36	10,02	58,01	0,01	10,5	0	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	Пром.	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Компот из изюма	638	1/200	0,46	0,00	32,58	126,77	0	0,03	0	0	0	0,53	0	0
<b>Итого за обед :</b>						<b>627,31</b>								
<b>Всего :</b>						<b>1332,31</b>								

**12 день**

<b>Завтрак</b>														
Каша молочная пшённая с маслом сливочным	311	1/200/10	6,4	10,9	40,4	296,0	0,24	0,2	0,04	1,0	53,3	192,3	66,8	2,01
Хлеб пшеничный	Пром.	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Какао с молоком	693	1/200	28,3	3,8	24,4	148,1	0,02	0,38	0,01	0,08	121,8	109,4	29,9	0,96
Бутерброд с маслом сливочным	1	1/25/10	3,04	1,2	21	112	0,02	0,14	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
<b>Итого за завтрак</b>						<b>623,54</b>								
<b>Обед</b>														
Суп с мясом и макаронными изделиями	147	1/250/25	5,44	4,25	19,83	140,0	0,23	11,65	0,02	0,31	33,65	109,6	39,35	2,0
Голубцы ленивые с мясом цыпленка и рисом, соус № 600	485	1/110/50	7,35	13,79	10,94	198,58	0,13	46,45	0,03	0,37	66,39	112,0	29,26	1,47
Кисель фруктовый, обогащенный микронутриентами промышленного производства	648	1/200	0,02	0,00	26,16	105,15	0	0	0	0	8,71	16,08	0	0,03
Хлеб ржаной	Пром.	2/30	3,96	0,72	20,04	116,02	0,02	20,10	0	1,02	13,2	50	19,8	1,2
Хлеб пшеничный витаминизированный	Пром.	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Фрукты свежие		1/200	0,80	0,80	19,60	97,0	0,06	20	0	0,4	32	22	4,4	0,06
<b>Итого за обед :</b>						<b>724,19</b>								
<b>Всего :</b>						<b>1347,73</b>								

**13 день**

<b>Завтрак</b>														
Котлеты из мяса птицы с соусом № 582(основной)	500	1/80/50	8,31	7,24	7,61	193,0	0,05	0,17	23,92	1,29	26,23	77,24	22,05	0,57
Огурчик свежий в нарезке		1/80	1,06	5,12	6,44	76,36	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
Макароны отварные	332	1/200	5,51	4,57	32,86	201,11	0,06	0	292	0,84	9,26	80,32	27,22	0,57
Хлеб пшеничный	Пром.	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Кофейный напиток злаковый без кофеина с молоком	691	1/200	3,01	2,88	15,53	106,82	0,05	0,15	12	0,38	14,85	10,8	1,68	0,05

Бутерброд с маслом сливочным и сыром	3	1/25/5/1 6	26,6	20,4	78,4	244,0	0,18	11,2	0,03	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
<b>Итого за завтрак</b>						<b>788,73</b>								
<b>Обед</b>														
Суп картофельный с фасолью и мясом цыпленка бройлерного	139	1/250/2 5	5,44	4,25	19,83	139,8	0,23	11,65	0,02	0,31	33,65	109,6	39,35	2,0
Сок витаминизированный		1/200	0,26	0,19	32,08	129,19	0,01	3,23	0	0,18	10,65	6,35	4,82	1,11
Кондитерское изделие	Пром.	1/50	2,9	4,5	17,2	157,0	0,01	0,5	0	0,06	0,02	0,6	6,1	9,0
Хлеб ржаной	Пром.	2/30	3,96	0,72	20,04	116,02	0,02	20,10	0	1,02	13,2	50	19,8	1,2
Хлеб пшеничный витаминизированный	Пром.	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
<b>Итого за обед :</b>						<b>609,45</b>								
<b>Всего :</b>						<b>1398,18</b>								
14 день														
<b>Завтрак</b>														
Салат из свежих помидор	16	1/100	1,06	5,12	6,44	76,36	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
Шницель рыбный с соусом	394/587	1/75 /50	11,96	17,4	12,71	252,25	0,12	13,37	0,09	0,55	100,69	67,7	24,13	0,9
Картофельное пюре	520	1/150	2,68	4,40	21,2	135,1	0,15	25,6	0,02	0,18	22,96	79,6	30,21	1,21
Хлеб ржаной	Пром.	1/20	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Чай сахаром и лимоном	686	1/200/1 0/1	0,34	0,38	15,53	64,00	0,05	0,15	0,05	0,63	14,85	10,8	1,68	0,05
<b>Итого за завтрак</b>						<b>595,15</b>								
<b>Обед</b>														
Суп овощной с мясом цыпленка бройлерного	135	1/250/2 5	5,44	4,25	19,83	139,8	0,23	11,65	0,02	0,31	33,65	109,6	39,35	2,0
Компот из свежих фруктов	631	1/200	0,26	0,19	32,08	129,19	0,01	3,23	0	0,18	10,65	6,35	4,82	1,11
Кондитерское изделие	Пром.	1/50	2,9	4,5	17,2	157,0	0,01	0,5	0	0,06	0,02	0,6	6,1	9,0
Хлеб ржаной	Пром.	1/30	1,98	0,36	10,02	58,01	0,01	10,5	0	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	Пром.	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
<b>Итого за обед :</b>						<b>551,44</b>								
<b>Всего :</b>						<b>1146,59</b>								

**Примечание:**

1.Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях.

Хлебпродинформ. Москва. 2004 год.