

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины			минеральные вещества		
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	глеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
ЗАВТРАК																		
300	каша рассыпчатая рисовая с изюмом	150	крупа рисовая	42	42	39.00р.	1.64р.	7.11р.										
			масло сливочное	12	12	252.00р.	3.02р.											
			сахар	7.5	7.5	28.00р.	0.21р.											
			изюм	19.5	18.7	115.00р.	2.24р.											
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	23.00р.	0.69р.	0.69р.	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	9.2	0.8	
686	чай с лимоном	150	чай	0.2	0.2	265.00р.	0.05р.	0.72р.										
			вода	112.5	112.5													
			сахар	11.2	11.2	28.00р.	0.31р.											
			лимон	6	5.2	59.00р.	0.35р.											
ИТОГО:							8.52р.	6.7	10.6	77.9	427.5	0.19	0.104	4.2	32.4	3.35		
НА 10-00																		
	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	50.00р.	7.50р.	7.50р.	0.3	0	8.6	40	0.04	0.03	19.5	24	3.3	

ОБЕД																		
139	суп картофельный с бобовыми	150	картофель	40.2	30	16.00р.	0.64р.	1.95р.										
			горох	12	12	25.00р.	0.30р.											
			лук репчатый	7.2	6	13.50р.	0.10р.											
			морковь	7.8	6	20.00р.	0.16р.											
			петрушка	1.8	1.8		- р.											
			масло сливочное	3	3	252.00р.	0.76р.											
			бульон или вода	108	108													
451	биточки из говядины	50	говядина	50	37	308.00р.	11.40р.	12.13р.										
			хлеб пшеничный	9	9	23.00р.	0.21р.											
			молоко или вода	12	12													
			сухари	5	5	65.00р.	0.33р.											
			масло растит	3	3	66.00р.	0.20р.											
587	соус томатный	30	масло растит	0.7	0.7	65.00р.	0.05р.	0.53р.										
			мука пшеничная	1.5	1.5	20.50р.	0.03р.											
			морковь	3	3	20.00р.	0.06р.											
			лук репчатый	0.7	0.7	13.50р.	0.01р.											
			петрушка	2	2													
			томат пюре	3	3	65.00р.	0.20р.											
			масло сливочное	0.7	0.7	252.00р.	0.18р.											
			сахар	0.3	0.3	28.00р.	0.01р.											
			вода	30	30													
			макароны	42	42	27.00р.	1.13р.											
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	23.00р.	0.69р.	0.69р.	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	9.2	0.8	
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	25.00р.	0.75р.	0.75р.	2.6	0.4	13.6	72.4	0.03	0.012	0	7.2	1.16	
639	компот из сухофруктов	150	с/ф	18.7	18.7	48.00р.	0.90р.	1.38р.										
			сахар	15	15	28.00р.	0.42р.											
			вода	144	144													
			кислота лимонная	0.15	0.15	413.00р.	0.06р.											
ИТОГО:							20.00р.	22.5	20	105	699.1	0.331	0.667	12.9	107.1	7.03		

ПОЛДНИК																		
311	каша жидкая молочная из манной крупы	150	крупа манная	23.2	23.2	23.30р.	0.54р.	5.03р.										
			вода	56.2	56.2													
			молоко кипяченое	75	75	33.00р.	2.48р.											
			сахар	4.5	4.5	28.00р.	0.13р.											
			масло сливочное	7.5	7.5	252.00р.	1.89р.											1
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	23.00р.	0.69р.	0.69р.	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	9.2	0.8	
698	какао с молоком	150	какао	1	1	310.00р.	0.31р.	3.21р.										
			молоко	75	75	33.00р.	2.48р.											
			вода	82.5	82.5													
			сахар	15	15	28.00р.	0.42р.											
ИТОГО:							8.93р.	8.6	9.28	50.1	317.6	0.19	0.324	2.25	258.6	3.45		
итого за день							44.95р.	33.1	39.88	241.6	1484.2	0.751	1.125	38.85	422.1	17.13		

ДЕНЬ ВТОРОЙ

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
354	вареники ленивые с сметаной	120	творог	100.4	98.4	161.00р.	16.16р.	18.09р.	16.8	13.5	16.9	262.8	0.01	0.36	0.48	150.4	0.84
			мука пшеничная	13.8	13.8	20.50р.	0.28р.										
			яйцо	7.2	7.2	4.00р.	0.03р.										
			сахар	7.2	7.2	28.00р.	0.20р.										
			соль	0.9	0.9	10.00р.	0.01р.										
			сметана	13.8	13.8	101.90р.	1.41р.										
685	чай с сахаром	150	чай	0.2	0.2	265.00р.	0.05р.	0.37р.	0.1	0	10.5	40.6	0.01	0.06	0.24	27.6	4.6
			сахар	11.2	11.2	28.00р.	0.31р.										
			вода	112.5	112.5												
ИТОГО:								18.46р.	16.9	13.5	27.4	303.4	0.02	0.42	0.72	178	5.44

на 10-00

фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	50.00р.	7.50р.		0.3	0	8.6	40	0.04	0.03	19.5	24	3.3
---------------	------	---------------	------	------	---------	--------	--	-----	---	-----	----	------	------	------	----	-----

ОБЕД

150	суп рисовой крупой и томатом	150	крупка рисовая	12	12	39.00р.	0.47р.	1.36р.	1.8	4	17	116	0.06	0.06	16	45	0.8
			лук репчатый	7.2	6	9.00р.	0.06р.										
			томатное пюре	4.8	4.8	65.00р.	0.31р.										
			масло сливочное	1.8	1.8	287.00р.	0.52р.										
			бульон или вода	150	150		- р.										
489	рагу из птицы	50/120	бройлер	96	69	133.00р.	12.77р.	16.69р.	14.3	19.5	18.1	305	0.18	0.18	15.4	56.8	5
			масло сливочное	2	2	252.00р.	0.50р.										
			картофель	93.1	70	16.00р.	1.49р.										
			морковь	12.4	9.6	20.00р.	0.25р.										
			петрушка	6.7	4.8		- р.										
			пюре томатное	7.6	7.6	65.00р.	0.49р.										
			лук репчатый	14.4	12.4	13.50р.	0.19р.										
			масло сливочное	3.8	3.8	252.00р.	0.96р.										
			мука пшеничная	1.9	1.9	20.50р.	0.04р.										
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	23.00р.	0.69р.	0.69р.	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	9.2	0.8
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	25.00р.	0.75р.	0.75р.	2.6	0.4	13.6	72.4	0.03	0.012	0	7.2	1.16
639	компот из сухофруктов	150	с/ф	18.7	18.7	48.00р.	0.90р.	1.38р.	0.4	0	23.5	93	0.001	0.001	0.15	18.9	0.45
			сахар	15	15	28.00р.	0.42р.										
			вода	144	144												
			кислота лимонная	0.15	0.15	413.00р.	0.06р.										
ИТОГО:								20.87р.	22.3	24.3	89	667.4	0.331	0.27	31.5	137.1	8.21

ПОЛДНИК

736/738	ватрушка с повидлом	50	мука пшеничная	32	32	20.50р.	0.66р.	3.04р.	3.54	1.8	23.3	113.1	0	0	0	7	0.221
			сахар	1.7	1.7	28.00р.	0.05р.										
			масло сливочное	1.4	1.4	252.00р.	0.35р.										
			меланж	1.7	1.7	4.00р.	0.01р.										
			соль	0.5	0.5	10.00р.	0.01р.										
			дрожжи	0.9	0.9	260.00р.	0.23р.										
			вода	12.9	12.9												
			мука на подпыл	1.07	1.07	20.50р.	0.02р.										
			яйцо для смазки	1	1	4.00р.	0.00р.										
			масло для смазки	0.16	0.16	252.00р.	0.04р.										
			повидло	27	26	62.00р.	1.67р.										
692	кофейный напиток	150	коф напиток	3.7	3.7	285.00р.	1.05р.	3.95р.	1.7	2.5	20	106.4	0.02	0.08	0.45	60	0.3
			сахар	15	15	28.00р.	0.42р.										
			молоко	75	75	33.00р.	2.48р.										
			вода	90	90												
ИТОГО:								6.99р.	5.24	4.3	43.3	219.5	0.02	0.08	0.45	67	0.521
итого за день								46.32р.	44.7	42.1	168.3	1230.3	0.411	0.8	52.17	406.1	17.47

ДЕНЬ ТРЕТИЙ
ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
205	макароны с сыром российским	150	макароны	52.5	52.5	27.00р.	1.42р.	8.25р.										
			сыр российский	17	15	253.50р.	4.31р.											
			масло сливочное	10	10	252.00р.	2.52р.		8.1	9.1	31.9	250.5	0.06	0.02	0	7.2	0.75	
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	23.00р.	0.69р.	0.69р.	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	9.2	0.8	
686	чай с лимоном	150	чай	0.2	0.2	265.00р.	0.05р.	0.72р.										
			вода	112.5	112.5													
			сахар	11.2	11.2	28.00р.	0.31р.											
			лимон	6	5.2	59.00р.	0.35р.		0.2	0	10.6	42	0.01	0.02	4.2	10.8	1.2	
ИТОГО:							9.66р.	11.5	9.58	59.3	373.5	0.13	0.064	4.2	27.2	2.75		

НА 10-00

	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	50.00р.	7.50р.	7.50р.	0.3	0	8.6	40	0.04	0.03	19.5	24	3.3
--	---------------	------	---------------	------	------	---------	--------	--------	-----	---	-----	----	------	------	------	----	-----

ОБЕД

335	суп картофельный с клецками	150	морковь	7.8	6	20.00р.	0.16р.	1.77р.											
			картофель	40	30	16.00р.	0.64р.												
			лук репчатый	7.2	6	13.50р.	0.10р.												
			масло сливочное	1.5	1.5	252.00р.	0.38р.												
			бульон или вода	112.5	112.5														
			клецки								1.68	3.48	8.34	72	0.02	0.02	0.96	9.72	0.24
			мука пшеничная	10.2	10.2	20.50р.	0.21р.												
			масло сливочное	1.1	1.1	252.00р.	0.28р.												
			яйца	2.9	2.9	4.00р.	0.01р.												
			бульон или вода	16.1	16.1														
			соль	0.3	0.3	10.00р.	0.00р.												
374	рыба, тушенная в томате с овощами	50	минтай	61.5	31	96.00р.	5.90р.	6.72р.											
			вода	9.5	9.5														
			морковь	11.5	9	20.00р.	0.23р.												
			петрушка	2	1.5														
			лук репчатый	5	4	13.50р.	0.07р.												
			пюре томатное	5	5	65.00р.	0.33р.												
			масло растительное	2.5	2.5	66.00р.	0.17р.												
			лимонная кислота	0.001	0.001	413.00р.	0.00р.												
			сахар	1	1	28.00р.	0.03р.												
			лавровый лист	0.001	0.001	358.00р.	0.00р.		4.5	2.4	2.4	49.5	0.05	0.05	4.6	15	0.45		
			520	картофельное пюре	120	картофель	132.8		99.6	16.00р.	2.12р.	4.56р.							
молоко	18.9	18				33.00р.	0.62р.	2.5	5.4	17.5	130.8		0.12	0.11	16.8	33.9	1.08		
масло сливочное	7.2	7.2				252.00р.	1.81р.												
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	23.00р.	0.69р.	0.69р.	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	9.2	0.8		
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	25.00р.	0.75р.	0.75р.	2.6	0.4	13.6	72.4	0.03	0.012	0	7.2	1.16		
352 СТН 2005	кисель из сухофруктов	150	сухофрукты	9	9	48.00р.	0.43р.	1.48р.											
			сахар	18	18	28.00р.	0.50р.												
			крахмал	6	6	81.00р.	0.49р.		0.3	0	29.5	119.2	0.01	0.01	1.05	7.3	0.15		
			кислота лимонная	0.15	0.15	413.00р.	0.06р.												
			вода	162	162														
ИТОГО:							15.97р.	14.8	12.1	88.14	524.9	0.29	0.226	23.41	82.32	3.88			

ПОПЛНИК

	булочка	50	булочка	50	50	50.00р.	2.50р.	2.50р.	3.5	10.5	49	292.2	0	0	0	7	0.21
698	ряженка	150	ряженка	154.5	150	30.30р.	4.68р.	4.68р.	4.2	8.4	5.7	118.3	0.05	0.3	1.05	181.8	0.12
ИТОГО:								7.18р.	7.7	18.9	54.7	410.5	0.05	0.3	1.05	188.8	0.33
итого за день								40.31р.	34.3	40.58	210.7	1348.9	0.51	0.62	48.16	322.3	10.26

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ
ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
175	каша "Дружба"	150	крупа рисовая	10.5	10.5	39.00р.	0.41р.	5.37р.									
			крупа пшено	14.2	14.2	33.40р.	0.47р.										
			молоко	75	75	33.00р.	2.48р.										
			вода	48.7	48.7		- р.										
			сахар	4.5	4.5	28.00р.	0.13р.										
			масло сливочное	7.5	7.5	252.00р.	1.89р.										
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	23.00р.	0.69р.	0.69р.	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	9.2	0.8
378	чай с молоком	150	чай	0.2	0.2	265.00р.	0.05р.	1.59р.									
			вода	75	75												
			сахар	10	10	28.00р.	0.28р.										
			молоко	38.2	37.8	33.00р.	1.26р.										
ИТОГО							7.65р.	9	10.48	53.6	339.9	0.2	0.164	0.6	70.9	3.65	
НА 10-00																	
	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	50.00р.	7.50р.		0.3	0	8.6	40	0.04	0.03	19.5	24	3.3

ОБЕД

110	борщ с капустой и картофелем с сметаной припеченной	150	свекла	30	24	18.00р.	0.54р.	3.43р.																		
			капуста	15	12	13.80р.	0.21р.																			
			картофель	16.2	12	16.00р.	0.26р.																			
			морковь	7.8	6	20.00р.	0.16р.																			
			лук репчатый	7.2	6	13.50р.	0.10р.																			
			томат пюре	4.8	4.8	65.00р.	0.31р.																			
			масло	3	3	252.00р.	0.76р.																			
			сахар	1.8	1.8	28.00р.	0.05р.																			
			лимонная кислота	0.08	0.08	413.00р.	0.03р.																			
			сметана прокипяченная	10	10	101.90р.	1.02р.																			
			вода	160	160													1.2	3.1	7.8	63.6	0.05	0.15	7.2	25.6	1.5
715/717	пельмени	150/7	говядина	44	44	308.00р.	13.55р.	15.56р.																		
			лук репчатый	7	6	9.00р.	0.06р.																			
			вода	16	16		- р.																			
			мука пшеничная	44	44	20.50р.	0.90р.																			
			яйцо	3.8	6.8	4.00р.	0.02р.																			
			вода	12.5	12.5		- р.																			
			соль	1	1	10.00р.	0.01р.																			
			сметана прокипяченная	10	10	101.90р.	1.02р.																			
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	23.00р.	0.69р.	0.69р.	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	9.2	0.8									
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	25.00р.	0.75р.	0.75р.	2.6	0.4	13.6	72.4	0.03	0.012	0	7.2	1.16									
639	компот из сухофруктов	150	с/ф	18.7	18.7	48.00р.	0.90р.	1.38р.																		
			сахар	15	15	28.00р.	0.42р.																			
			вода	144	144													0.4	0	23.5	93	0.001	0.001	0.15	18.9	0.45
			кислота лимонная	0.15	0.15	413.00р.	0.06р.																			
ИТОГО							21.81р.	24.7	14.1	94.6	595.6	0.29	0.33	8.1	95.5	7.21										

ПОЛДНИК

732	оладьи с повидлом	50	мука пшеничная	24	24	20.50р.	0.49р.	2.60р.								
			яйца	1.15	1.15	4.00р.	0.00р.									
			молоко	24	24	33.00р.	0.79р.									
			дрожжи	0.65	0.65	260.00р.	0.17р.									
			сахар	0.79	0.79	28.00р.	0.02р.									
			соль	0.43	0.43	10.00р.	0.00р.									
			масло сливочное	3.29	3.29	252.00р.	0.83р.									
			повидло	4.58	4.2	62.00р.	0.28р.									
685	чай с сахаром	150	чай	0.2	0.2	265.00р.	0.05р.	0.37р.								
			сахар	11.2	11.2	28.00р.	0.31р.									
			вода	112.5	112.5											
ИТОГО							2.97р.	3.74	6.02	30.5	192.5	0.22	0.31	0.49	74.3	5.09
Всего за день							32.43р.	37.7	30.6	187.3	1168	0.75	0.834	28.69	264.7	19.25

ДЕНЬ ПЯТЫЙ
ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
337	яйцо вареное	1 шт	яйцо вареное	1шт	40	4.00р.	4.00р.	4.00р.	5.1	4.6	0.3	63	0.02	0	0.12	0.8	22
220	свекла тушеная	50	свекла	67	52.5	18.00р.	1.21р.	2.04р.	0.85	2.32	4.6	43.6	0.08	0.04	0	8.3	0.9
			лук репчатый	15	12.5	13.50р.	0.20р.										
			масло сливочное	2.5	2.5	252.00р.	0.63р.										
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	23.00р.	0.69р.	0.69р.	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	9.2	0.8
685	чай с сахаром	150	чай	0.2	0.2	265.00р.	0.05р.	0.37р.	0.1	0	10.5	40.6	0.01	0.06	0.24	27.6	4.6
			сахар	11.2	11.2	28.00р.	0.31р.										
			вода	112.5	112.5												
ИТОГО:								7.10р.	9.25	7.4	32.2	228.2	0.17	0.124	0.36	45.9	28.3
НА 10-00																	
	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	50.00р.	7.50р.	7.50р.	0.3	0	8.6	40	0.04	0.03	19.5	24	3.3

ОБЕД

140	суп картофельный с макаронными изделиями	150	картофель	60	45	16.00р.	0.96р.	1.83р.										
			макаронные изделия	6	6	27.00р.	0.16р.											
			морковь	7.8	6	20.00р.	0.16р.											
			лук репчатый	7.2	6	13.50р.	0.10р.											
			масло сливочное	1.8	1.8	252.00р.	0.45р.											
			бульон	114	114													
456	зразы рубленые	50	говядина	37	23.6	308.00р.	7.27р.	9.51р.										
			хлеб пшеничный	6	6	23.00р.	0.14р.											
			вода	9	9		- р.											
			лук репчатый	22	19	13.50р.	0.30р.											
			масло сливочное	3	3	252.00р.	0.76р.											
			яйца	4	4	4.00р.	0.02р.											
			зелень	2	1													
			сухари	4	4	70.00р.	0.28р.											
			масло сливочное	3	3	252.00р.	0.76р.											
			15.3	17.7	25.06	321.3	0.12											
587	соус томатный	30	масло растит	0.7	0.7	66.00р.	0.05р.	0.53р.										
			мука пшеничная	1.5	1.5	20.50р.	0.03р.											
			морковь	3	3	20.00р.	0.06р.											
			лук репчатый	0.7	0.7	13.50р.	0.01р.											
			петрушка	2	2													
			томат пюре	3	3	65.00р.	0.20р.											
			масло сливочное	0.7	0.7	252.00р.	0.18р.											
			сахар	0.3	0.3	28.00р.	0.01р.											
			вода	30	30													
518	картофель отварной	120	картофель	165.1	123.8	16.00р.	2.64р.	3.85р.										
			масло сливочное	4.8	4.8	252.00р.	1.21р.											
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	23.00р.	0.69р.	0.69р.	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	9.2	0.8	
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	25.00р.	0.75р.	0.75р.	2.6	0.4	13.6	72.4	0.03	0.012	0	7.2	1.16	
639	компот из сухофруктов	150	с/ф	18.7	18.7	48.00р.	0.90р.	1.38р.										
			сахар	15	15	28.00р.	0.42р.											
			вода	144	144													
			кислота лимонная	0.15	0.15	413.00р.	0.06р.											
ИТОГО:								18.54р.	26.3	27.5	113	811.3	0.431	0.8	36.8	99.4	8.59	

ПОЛДНИК

174	каша вязкая рисовая	150	крупа рисовая	33	33	39.00р.	1.29р.	5.78р.										
			молоко	75	75	33.00р.	2.48р.											
			вода	48.7	8.7		- р.											
			сахар	4.5	4.5	28.00р.	0.13р.											
			масло сливочное	7.5	7.5	252.00р.	1.89р.											
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	23.00р.	0.69р.	0.69р.	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	12.4	1.35	
698	какао с молоком	150	какао	1	1	310.00р.	0.31р.	3.21р.										
			молоко	75	75	33.00р.	2.48р.											
			вода	82.5	82.5													
			сахар	15	15	28.00р.	0.42р.											
ИТОГО:								9.68р.	11.5	14.1	85.5	511.1	0.23	0.234	1.2	129.1	0.75	
итого за день								42.82р.	47.4	49	239.3	1590.6	0.871	1.188	57.86	320	43.09	

ДЕНЬ ШЕСТОЙ
ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18										
374	рыба, тушенная в томате с овощами	50	минтай	61.5	31	96.00р.	5.90р.	6.72р.																			
			вода	9.5	9.5																						
			морковь	11.5	9	20.00р.	0.23р.																				
			петрушка	2	1.5																						
			лук репчатый	5	4	13.50р.	0.07р.																				
			пюре томатное	5	5	65.00р.	0.33р.																				
			масло растительное	2.5	2.5	66.00р.	0.17р.																				
			лимонная кислота	0.001	0.001	413.00р.	0.00р.																				
			сахар	1	1	28.00р.	0.03р.																				
			лавровый лист	0.001	0.001	358.00р.	0.00р.											4.5	2.4	2.4	49.5	0.05	0.05	4.6	15	0.45	
518	картофель отварной	120	картофель	165.1	123.8	16.00р.	2.64р.	3.85р.																			
			масло сливочное	4.8	4.8	252.00р.	1.21р.												2.4	6.1	19	145.2	0.12	0.1	19.6	15.3	1.3
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	23.00р.	0.69р.	0.69р.	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	9.2	0.8										
685	чай с сахаром	150	чай	0.2	0.2	265.00р.	0.05р.	0.37р.																			
			сахар	11.2	11.2	28.00р.	0.31р.												0.1	0	10.5	40.6	0.01	0.06	0.24	27.6	4.6
			вода	112.5	112.5																						
ИТОГО:							11.63р.		10.2	8.98	48.7	316.3	0.24	0.234	24.4	67.1	7.15										
на 10-00																											
	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	50.00р.	7.50р.		0.3	0	8.6	40	0.04	0.03	19.5	24	3.3										

ОБЕД

137	суп картофельный с мясными фрикадельками	150	картофель	79.8	60	16.00р.	1.28р.	12.69р.																				
			морковь	7.8	6	20.00р.	0.16р.																					
			лук репчатый	7.2	6	13.50р.	0.10р.																					
			томатное пюре	1.8	1.8	65.00р.	0.12р.																					
			масло	1.8	1.8	252.00р.	0.45р.																					
			вода	108	108																							
			говядина	46.4	34.2	308.00р.	10.53р.																					
			лук репчатый	3.5	3	13.50р.	0.05р.																					
			вода	3	3																							
			яйца	2.4	2.4	4.00р.	0.01р.												1.2	1.4	8.8	54	0.08	0.08	6	15.4	1.05	
724/757	вареники с картофелем	140	мука пшеничная	41.7	41.7	20.50р.	0.85р.	3.35р.																				
			яйца	3.1	3.1	4.00р.	0.01р.																					
			вода	16.2	16.2		- р.																					
			соль	0.7	0.7	10.00р.	0.01р.																					
			масса теста		60																							
			картофель	83.2	62.4	16.00р.	1.33р.																					
			лук репчатый	9.6	8	13.50р.	0.13р.																					
			масло сливочное	4	4	252.00р.	1.01р.																					
			соль	0.6	0.6	10.00р.	0.01р.												0.7	1.4	2.5	26.4	0.02	0.45	7.5	5.3	0.42	
			хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30												23.00р.	0.69р.	0.69р.	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	25.00р.	0.75р.	0.75р.	2.6	0.4	13.6	72.4	0.03	0.012	0	7.2	1.16											
352 СТН 2005	кисель из сухофруктов	150	сухофрукты	9	9	48.00р.	0.43р.	1.48р.																				
			сахар	18	18	28.00р.	0.50р.												0.3	0	29.5	119.2	0.01	0.01	1.05	7.3	0.15	
			крахмал	6	6	81.00р.	0.49р.																					
			кислота лимонная	0.15	0.15	413.00р.	0.06р.																					
			вода	162	162																							
Всего в день							18.96р.		8	3.68	71.2	353	0.2	0.576	14.5	44.4	3.58											

ПОЛДНИК

326	печенье рисовые с повидлом	50	крупа рисовая	14	14	39.00р.	0.55р.	1.57р.																		
			вода	42	42		- р.																			
			сахар	2	2.8	28.00р.	0.06р.																			
			сухари	2	2	70.00р.	0.14р.																			
			масло сливочное	2	2	252.00р.	0.50р.																			
			повидло	5.3	5.3	62.00р.	0.33р.											2.48	1.26	16.3	79.1	0	0	0	4.9	0.16
698	какао с молоком	150	какао	1	1	310.00р.	0.31р.	3.21р.																		
			молоко	75	75	33.00р.	2.48р.																			
			вода	82.5	82.5													2.3	2.5	13.7	85.1	0.05	0.15	1.2	129.1	0.75
			сахар	15	15	28.00р.	0.42р.																			
ИТОГО:							4.78р.		5.24	4.3	43.3	219.5	0.02	0.08	0.45	67	0.521									
итого за день							35.37р.		23.7	16.96	171.8	928.8	0.5	0.92	58.85	202.5	14.55									

**ДЕНЬ СЕДЬМОЙ
ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
354	вареники ленивые со сметаной прокипяченной	150	творог	125.5	123	161.00	#####	22.61р.										
			мука пшеничная	17.2	17.2	20.50	0.35р.											
			яйцо	9	9	4.00	0.04р.											
			сахар	9	9	28.00	0.25р.											
			соль	1.2	1.2	10.00	0.01р.											
			сметана прокипяченная	17.2	17.2	101.90	1.75р.											
685	чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	30.00р.	0.01р.	5.70р.	21	16.9	21.1	328.5	0.09	0.45	0.6	188.1	1.05	
			сахар	13.5	13.5	29.70р.	0.40р.		4.4	4.5	29.2	171	0.08	0.36	1.8	211.3	0.18	
			вода					28.31р.	25.4	21.4	50.3	499.5	0.17	0.81	2.4	399.4	1.23	
на 10-00																		
	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	50.00р.	7.50р.		0.3	0	8.6	40	0.04	0.03	19.5	24	3.3	

ОБЕД

138	суп картофельный с крупой	250	картофель	100	75	16.00р.	1.60р.	2.78р.																					
			крупка пшено	5	5		- р.																						
			морковь	13	10	20.00р.	0.26р.																						
			лук репчатый	12	10	13.50р.	0.16р.																						
			масло сливочное	3	3	#####	0.76р.																						
			вода	190	190																								
487	птица отварная	70	птица	123.2	88.2	133.00р.	16.39р.	16.44р.																					
			лук репчатый	4.2	2.8	13.50р.	0.06р.																						
			зелень	4.2	2.8				10.9	6.2	0.28	100.8	0.06	0.07	2.03	11.8	1.68												
214	капуста тушеная	150	капуста	213.6	172.2	13.80р.	2.95р.	4.41р.																					
			масло растит	6	6	66.00р.	0.40р.																						
			морковь	3.6	3.6	20.00р.	0.07р.																						
			лук репчатый	7.2	6	13.50р.	0.10р.																						
			томат паста	9.6	9.6	65.00р.	0.62р.																						
			мука	2.4	2.4	20.50р.	0.05р.																						
			сахар	4.1	4.1	39.00р.	0.18р.																						
			лавровый лист	0.01	0.01	358.00р.	0.00р.																						
			кислота лим	0.14	0.14	413.00р.	0.06р.																						
			хлеб пшеничный	40	40	23.00р.	0.92р.													0.92р.	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	9.2	0.8
				хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40													40	25.00р.	1.00р.	1.00р.	2.6	0.4	13.6	72.4	0.03	0.012
352 СТН 2005	кисель из сухофруктов	180	сухофрукты	10.8	10.8	48.00р.	0.52р.	1.78р.																					
			сахар	21.6	21.6	28.00р.	0.60р.																						
			крахмал	7.2	7.2	81.00р.	0.58р.																						
			кислота лимонная	0.18	0.18	#####	0.07р.																						
			вода	216	216																								
ИТОГО:								27.33р.	23.28	16.98	100.38	651.3	0.34	0.266	44.19	147.22	6.32												

ПОЛДНИК

311	кашамолочная рисовая	150	крупка рисовая	30	30	39.00р.	1.17р.	7.09р.											
			масло сливочное	7.5	7.5	252.00р.	1.89р.												
			сахар	4.5	4.5	25.00р.	0.11р.												
			молоко	100	100	115.00р.	#####												
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	23.00р.	0.92р.	0.92р.	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	9.2	0.8		
698	какао с молоком	180	какао	1.8	0.3	#####	0.48р.	0.46р.											
			сахар	15	15	28.00р.	0.42р.												
			вода	200	200														
ИТОГО:								8.47р.	6.6	10.68	80.8	437.7	0.19	0.164	0.72	54.7	7.65		
Итого за день								64.11р.	55.6	49.06	240.1	1628.5	0.74	1.27	66.81	625.3	18.5		

**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ
ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
337	яйцо вареное	1 шт	яйцо вареное	1шт	40	4.00р.	4.00р.	3.50р.									
214	капуста тушеная	150	капуста	213.6	172.2	13.80р.	2.95р.	4.36р.	5.1	4.6	0.3	63	0.02	0	0.12	0.8	22
			масло растит	6	6	66.00р.	0.40р.										
			морковь	3.6	3.6	20.00р.	0.07р.										
			лук репчатый	7.2	6	13.50р.	0.10р.										
			томат паста	9.6	9.6	65.00р.	0.62р.										
			мука	2.4	2.4	20.50р.	0.05р.										
			сахар	4.1	4.1	28.00р.	0.11р.										
			лавровый лист	0.01	0.01	358.00р.	0.00р.										
			кислота лим	0.14	0.14	413.00р.	0.06р.		3.7	6.9	16	141	0.08	0.09	33.1	92.2	1.5
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	23.00р.	0.69р.	0.69р.	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	9.2	0.8
685	чай с сахаром	150	чай	0.2	0.2	265.00р.	0.05р.	0.37р.	0.1	0	10.5	40.6	0.01	0.06	0.24	27.6	4.6
			сахар	11.2	11.2	28.00р.	0.31р.										
			вода	112.5	112.5												
ИТОГО								8.92р.	12.1	11.9	43.6	325.6	0.17	0.174	33.4	129.8	28.9
НА 10-00																	
	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	50.00р.	7.50р.		0.3	0	8.6	40	0.04	0.03	19.5	24	3.3

ОБЕД

139	суп картофельный с бобовыми	150	картофель	40.2	30	16.00р.	0.64р.	1.95р.									
			горох	12	12	25.00р.	0.30р.										
			лук репчатый	7.2	6	13.50р.	0.10р.										
			морковь	7.8	6	20.00р.	0.16р.										
			петрушка	1.8	1.8		- р.										
			масло сливочное	3	3	252.00р.	0.76р.										
			бульон или вода	108	108				3.7	3.3	13.3	100.2	0.12	0.06	5.25	29.5	2.1
388	биточки рыбные	50	рыба	70	33	96.00р.	6.72р.	7.61р.									
			хлеб пшеничный	9	9	23.00р.	0.21р.										
			вода	13	13		- р.										
			сухари	5	5	70.00р.	0.35р.										
			масло растительное	5	5	66.00р.	0.33р.		7.9	9.4	5.8	137	0.05	0.05	7.6	18.1	0.6
587	соус томатный	30	масло растит	0.7	0.7	66.00р.	0.05р.	0.53р.									
			мука пшеничная	1.5	1.5	20.50р.	0.03р.										
			морковь	3	3	20.00р.	0.06р.										
			лук репчатый	0.7	0.7	13.50р.	0.01р.										
			петрушка	2	2												
			томат пюре	3	3	65.00р.	0.20р.										
			масло сливочное	0.7	0.7	252.00р.	0.18р.										
			сахар	0.3	0.3	28.00р.	0.01р.										
			вода	30	30				0.7	1.4	2.5	26.4	0.02	0.45	7.5	5.3	0.42
518	картофель отварной	120	картофель	165.1	123.8	16.00р.	2.64р.	3.85р.									
			масло сливочное	4.8	4.8	252.00р.	1.21р.		2.4	6.1	19	145.2	0.12	0.1	19.6	15.3	1.3
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	23.00р.	0.69р.	0.69р.	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	9.2	0.8
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	25.00р.	0.75р.	0.75р.	2.6	0.4	13.6	72.4	0.03	0.012	0	7.2	1.16
639	компот из сухофруктов	150	с/ф	18.7	18.7	48.00р.	0.90р.	1.38р.									
			сахар	15	15	28.00р.	0.42р.		0.4	0	23.5	93	0.001	0.001	0.15	18.9	0.45
			вода	144	144												
			кислота лимонная	0.15	0.15	413.00р.	0.06р.										
ИТОГО:	ИТОГО:							16.76р.	20.9	21.08	94.5	655.2	0.401	0.697	40.1	103.5	6.83

ПОЛДНИК

174	каша вязкая рисовая	150	крупа рисовая	33	33	39.00р.	1.29р.	5.78р.									
			молоко	75	75	33.00р.	2.48р.										
			вода	48.7	8.7		- р.										
			сахар	4.5	4.5	28.00р.	0.13р.										
			масло сливочное	7.5	7.5	252.00р.	1.89р.		6	11.2	55	345	0.12	0.06	0	12.4	1.35
698	какао с молоком	150	какао	1	1	310.00р.	0.31р.	3.21р.									
			молоко	75	75	33.00р.	2.48р.										
			вода	82.5	82.5				2.3	2.5	13.7	85.1	0.05	0.15	1.2	129.1	0.75
			сахар	15	15	28.00р.	0.42р.										
ИТОГО:								8.99р.	8.3	13.7	68.7	430.1	0.17	0.21	1.2	141.5	2.1
итого за день								34.67р.	41.6	46.68	215.4	1450.9	0.781	1.111	94.2	398.8	41.13

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ
ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
366	запеканка из творога со сметаной	150/10	творог	142	140	161.00р.	22.86р.	26.34р.									
			крупа манная	10	10	23.30р.	0.23р.										
			сахар	10	10	28.00р.	0.28р.										
			яйца	4	4	4.00р.	0.02р.										
			масло сливочное	6	6	252.00р.	1.51р.										
			сухари	6	6	70.00р.	0.42р.										
			сметана прокипяченная	10	10	101.90р.	1.02р.										
378	чай с молоком	150	чай	0.2	0.2	265.00р.	0.05р.	1.59р.									
			вода	75	75												
			сахар	10	10	28.00р.	0.28р.										
			молоко	38.2	37.8	33.00р.	1.26р.										
ИТОГО:								27.93р.	22.5	19.9	20.5	358.5	0.08	0.3	0.45	190.2	1.05
									1.6	1.6	12.3	67.8	0.02	0.08	0.6	49.3	1.5
									24.1	21.5	32.8	426.3	0.1	0.38	1.05	239.5	2.55
на 10-00																	
	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	50.00р.	7.50р.	7.50р.	0.3	0	8.6	40	0.04	0.03	19.5	24	3.3

ОБЕД

148/549	суп лапша домашняя	150	мука пшеничная	26.2	26.2	20.50р.	0.54р.	1.61р.										
			мука на подпыл	1.8	1.8	20.50р.	0.04р.											
			яйца	7.5	7.5	4.00р.	0.03р.											
			вода	5.2	5.2													
			соль	0.75	0.75	10.00р.	0.01р.											
			морковь	7.2	6	20.00р.	0.14р.											
			лук репчатый	7.2	6	13.50р.	0.10р.											
			масло сливочное	3	3	252.00р.	0.76р.											
			вода	144	144													
487	птица отварная	50	птица	88	63	133.00р.	11.70р.	11.74р.										
			лук репчатый	3	2	13.50р.	0.04р.											
			зелень	3	2													
199	пюре из бобовых с маслом	120	горох	61.2	60	25.00р.	1.53р.	2.97р.										
			масло сливочное	5.7	5.7	252.00р.	1.44р.											
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	23.00р.	0.69р.	0.69р.	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	9.2	0.8	
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	25.00р.	0.75р.	0.75р.	2.6	0.4	13.6	72.4	0.03	0.012	0	7.2	1.16	
352 СТН 2005	кисель из сухофруктов	150	сухофрукты	9	9	48.00р.	0.43р.	1.48р.										
			сахар	18	18	28.00р.	0.50р.											
			крахмал	6	6	81.00р.	0.49р.											
			кислота лимонная	0.15	0.15	413.00р.	0.06р.											
	вода	162	162															
ИТОГО								19.24р.	27.2	9.88	96.3	588.2	0.77	0.326	3.7	277.1	22.8	

ПОЛДНИК

732	оладьи с повидлом	50	мука пшеничная	24	24	20.50р.	0.49р.	2.60р.									
			яйца	1.15	1.15	4.00р.	0.00р.										
			молоко	24	24	33.00р.	0.79р.										
			дрожжи	0.65	0.65	260.00р.	0.17р.										
			сахар	0.79	0.79	28.00р.	0.02р.										
			соль	0.43	0.43	10.00р.	0.00р.										
			масло сливочное	3.29	3.29	252.00р.	0.83р.										
			повидло	4.58	4.2	62.00р.	0.28р.										
685	чай с сахаром	150	чай	0.2	0.2	265.00р.	0.05р.	0.37р.									
			сахар	11.2	11.2	28.00р.	0.31р.										
			вода	112.5	112.5												
ИТОГО:								2.97р.	3.74	6.02	30.5	192.5	0.22	0.31	0.49	74.3	5.09
итого за день								57.64	55.3	37.4	168.2	1247	1.13	1.046	24.74	614.9	33.74

**ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ
ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
101	икра кабачковая	50	икра кабачковая	53	50	63.00р.	3.34р.	3.34р.	1	4.5	0	45	0.01	0.025	3.5	20.5	0.3
520	макаронные изделия отварные	150	макароны	52.5	52.5	27.00р.	1.42р.	3.21р.	5.1	9.1	34.2	244.5	0.06	0.02	0	7.2	0.75
			масло сливочное	7.1	7.1	252.00р.	1.79р.										
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	23.00р.	0.69р.	0.69р.	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	9.2	0.8
685	чай с сахаром	150	чай	0.2	0.2	265.00р.	0.05р.	0.37р.	0.1	0	10.5	40.6	0.01	0.06	0.24	27.6	4.6
			сахар	11.2	11.2	28.00р.	0.31р.										
			вода	112.5	112.5												
ИТОГО:								7.61р.									
									9.4	14.08	61.5	411.1	0.14	0.129	3.74	64.5	6.45
									на 10-00								
	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	50.00р.	7.50р.		0.3	0	8.6	40	0.04	0.03	19.5	24	3.3

ОБЕД

124	щи из свежей капусты с картофелем	150	капуста	37.8	30	13.80р.	0.52р.	2.11р.										
			картофель	24	18	16.00р.	0.38р.											
			морковь	7.8	6	20.00р.	0.16р.											
			петрушка	1.8	1.8													
			лук репчатый	7.2	6	13.50р.	0.10р.											
			томат пюре	3	3	65.00р.	0.20р.											
			масло	3	3	252.00р.	0.76р.											
			вода	120	120													
436	жаркое подомашнему	50/120	говядина	107	79	308.00р.	24.33р.	28.18р.										
			картофель	128.4	96	16.00р.	2.05р.											
			лук репчатый	14	11	13.50р.	0.19р.											
			масло сливочное	4.8	4.8	252.00р.	1.21р.											
			томатное пюре	6	6	65.00р.	0.39р.											
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	23.00р.	0.69р.	0.69р.	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	9.2	0.8	
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	25.00р.	0.75р.	0.75р.	2.6	0.4	13.6	72.4	0.03	0.012	0	7.2	1.16	
699	напиток лимонный	150	лимонаы	12	12	59.00р.	0.71р.	1.21р.	0.18	0	32.2	127.8	0.001	0.001	0.18	22.6	0.54	
			вода	160.5	160.5		- р.											
			сахар	18	18	28.00р.	0.50р.											
ИТОГО								32.94р.	13.4	6.68	71.9	403.3	0.21	0.157	18.5	93.7	3.73	

ПОЛДНИК

	булочка йодированная	50	булочка йодированная	50	50	50.00р.	2.50р.	2.50р.	3.5	10.5	49	292.2	0	0	0	7	0.21
698	ряженка	150	ряженка	154.5	150	30.30р.	4.68р.	4.68р.	4.2	8.4	5.7	118.3	0.05	0.3	1.05	181.8	0.12
ИТОГО:																	
								7.18р.	7.7	18.9	54.7	410.5	0.05	0.3	1.05	188.8	0.33
итого за день								47.73р.	30.8	39.66	196.7	1264.9	0.44	0.616	42.79	371	13.81
средняя за 10 дней								438.52р.	388	379.8	2017	13051.2	6.715	8.815	483.2	3622	227.3
средняя								43.85р.	38.8	37.9	201.7	130.5	0.67	0.8	48.3	362.1	22.7