

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор муниципального предприятия ООО  
«Комбинат школьного питания Октябрьского  
района г. Иваново»

*С.С. Лебедева*  
С.С. Лебедева

" 09 "

01

2025 год



**СОГЛАСОВАНО**

Директор

*МБОУ СШ № 15*

*Кузнецова Е.А.*

" 09 "

01

2025 год

м.п.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ПО ООО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Г. ИВАНОВО»  
с 01 января 2025 г.**

(на основании сборника рецептов и кулинарных изделий 1994 г. авторы- составители: Ананина В.А, Лапшина В.Т.; 2011 г., авторы-составители: А.И.Здобров, В.А.Цыганенко; 2015 г. авторы-составители: Могильный М.П., Тутьельян В.А.

**ДЕНЬ 1 (7-11 лет)**  
**Понедельник**

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>3-2015</b>	<b>Бутерброд с сыром (15/20)</b>	<b>35</b>			<b>125</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>14.83</b>						
	-сыр		16	15					0.01	0.14	34.6	176	100	7
	-хлеб пшеничный		20	20					0.02			4.6	17.4	6.6
<b>175-2015</b>	<b>Каша вязкая молочная с маслом сливочным (200/10)</b>	<b>210</b>			<b>260</b>	<b>6.08</b>	<b>11.18</b>	<b>33.48</b>						
	-крупа рисовая		14	14					0.26			33	48	48
	-крупа пшено		19	19					0.26			33	48	48
	-молоко 3,2% жирности		100	100					0.03	1	0.02	121	91	14
	-вода		65	65										
	-сахарный песок		6	6								0.2		
	-масло сливочное		10	10							0.02	1	0.84	0.15
	<b>Яйцо вареное</b>	<b>40</b>	<b>63</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0.3</b>								
<b>376-2015</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>			<b>56</b>	<b>0.2</b>		<b>15</b>						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	<b>ИТОГО</b>	<b>485</b>			<b>446</b>	<b>12.38</b>	<b>16.18</b>	<b>63.31</b>	<b>0.6</b>	<b>1.42</b>	<b>34.64</b>	<b>382.4</b>	<b>328.34</b>	<b>136.05</b>
<b>ОБЕД</b>														
<b>88-2015</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>250</b>			<b>113</b>	<b>4.77</b>	<b>5</b>	<b>7.9</b>						
	-капуста свежая		62.5	50					0.018	27		29	18.6	9.4
	-картофель свежий		40	30					0.027	4.01		2	11.1	4.6
	-петрушка		3.25	2.5										
	-лук репчатый		12	10					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-морковь свежая		12.5	10					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-масло растительное		5	5							0.01	0.66	0.57	0.009
	-бульон		200	200								10	200	8
	-соль йодированная		2.5	2.5								0.73		0.04
<b>260-2015</b>	<b>Гуляш из говядины (25/25)</b>	<b>50</b>			<b>147</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>						
	-говядина п/ф		42	39.5					0.04			3.84	81.46	10.39
	-масло растительное		2.5	2.5							0.015	0.88	0.76	0.12
	-лук репчатый		6	5					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-томат-паста		2.4	2.4					0.001	0.62		0.05	1.65	0.71
	-мука пшеничная		1	1					0.043			6.59	31.48	12.04
	-соль йодированная		1	1								0.73		0.04
<b>309-2015</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>			<b>168</b>	<b>5.5</b>	<b>4.5</b>	<b>26.4</b>						
	-макаронные изделия		51	51					0.001			0.9	4.4	1.84
	-соль йодированная		3	3								2.2		0.12
	-масло сливочное		5.25	5.25							0.038	2.2	1.9	0.3
<b>376-2015</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>			<b>56</b>	<b>0.2</b>		<b>15</b>						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>82.4</b>	<b>2.44</b>	<b>0.48</b>	<b>16.4</b>	<b>0.08</b>			<b>15.6</b>	<b>49.8</b>	<b>21</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>690</b>			<b>566.4</b>	<b>21.91</b>	<b>19.98</b>	<b>75.7</b>	<b>0.246</b>	<b>32.61</b>	<b>0.063</b>	<b>100.28</b>	<b>441.92</b>	<b>87.509</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1175</b>			<b>1012.4</b>	<b>34.29</b>	<b>36.16</b>	<b>139.01</b>	<b>0.846</b>	<b>34.03</b>	<b>34.703</b>	<b>482.68</b>	<b>770.26</b>	<b>223.559</b>

**ДЕНЬ 2 (7-11 лет)**  
**Вторник**

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
Табл. 24-1994	Зеленый горошек порционно	15	23.1	15	9	0.27		0.84	0.035	6.5	0.05	7	17.5	5.5
246-2015	Гуляш из говядины (25/25)	50			107.4	10.2	6	3.6						
	-говядина п/ф		42	39.5					0.05			4.95	104.2	13.3
	-масло растительное		2.5	2.5							0.01	0.66	0.57	0.009
	-лук репчатый		3	2.5					0.02	0.5		1.5	2.9	0.7
	-томат-паста		2.4	2.4					0.01	0.7		0.5	1.75	0.75
	-мука пшеничная		2	2					0.01			0.5	2.3	0.85
	-соль йодированная		1	1								3.4	0.002	0.71
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150			243	6	6	46.05						
	-крупа гречневая		69.3	69.3							0.02	1.66	1.45	0.2
	-соль йодированная		2	2								4.91		0.36
	-масло сливочное		5.25	5.25							0.018	1.05	0.09	0.15
376-2015	Чай сладкий	200			56	0.2		15						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	Хлеб пшеничный	15	15	15	52	1.65	0.275	10.25	0.02			4.6	17.4	6.6
	<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>			<b>467.4</b>	<b>18.32</b>	<b>12.275</b>	<b>75.74</b>	<b>0.165</b>	<b>7.98</b>	<b>0.098</b>	<b>44.33</b>	<b>171.262</b>	<b>41.429</b>
<b>ОБЕД</b>														
96-2015	Рассольник "Ленинградский"	250			137	7	8	18						
	-картофель свежий		100	75					0.009	15		7.5	43.5	17.25
	-крупа перловая		5	5					0.06			1.9	16.1	4.6
	-морковь свежая		12.5	10					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-лук репчатый		6	5					0.02	0.5		1.5	2.9	0.7
	-масло растительное		5	5							0.01	0.66	0.57	0.009
	-бульон		187.5	187.5										
	-соль йодированная		2.5	2.5								0.92		0.05
	-огурцы консервированные		27.3	15					0.03	3		3.75	3	1.5
	-масло растительное		5	5							0.01	0.66	0.57	0.009

<b>394-1994</b>	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>150</b>			<b>246.17</b>	<b>11.8</b>	<b>15.42</b>	<b>14.2</b>						
	-филе грудок куриных		37.5	36					<b>0.04</b>			<b>5.76</b>	<b>54</b>	<b>7.2</b>
	-картофель свежий		133	100					0.01	14.9		7.5	43.3	24.6
	-лук репчатый		12	10.5					0.025	5		3.1	5.8	1.4
	-масло сливочное		6.08	6.08							0.1	1.1	0.95	0.15
	-томат-паста		2.4	2.4					0.001	0.62		0.05	1.65	0.71
	-соль йодированная		1.5	1.5								0.92		0.05
<b>376-2015</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>			<b>56</b>	<b>0.2</b>		<b>15</b>						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	<b>Фрукт свежий</b>	<b>100</b>	100	100	<b>35</b>	<b>1.61</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>0.01</b>	<b>13</b>	<b>0.03</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	20	20	<b>82.4</b>	<b>2.44</b>	<b>0.48</b>	<b>16.4</b>	<b>0.08</b>			<b>15.6</b>	<b>49.8</b>	<b>21</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>			<b>556.57</b>	<b>23.05</b>	<b>24.4</b>	<b>84.6</b>	<b>0.311</b>	<b>52.8</b>	<b>0.15</b>	<b>85.62</b>	<b>261.74</b>	<b>104.328</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1150</b>			<b>1023.97</b>	<b>41.37</b>	<b>36.675</b>	<b>160.34</b>	<b>0.476</b>	<b>60.78</b>	<b>0.248</b>	<b>129.95</b>	<b>433.002</b>	<b>145.757</b>

ДЕНЬ 3 (7-11 лет)

Среда

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>223-2015</b>	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком (100/10)</b>	<b>110</b>			<b>268</b>	<b>12</b>	<b>10.5</b>	<b>38.6</b>						
	-творог		94	92					0.05	0.05	0.1	164	220	23
	-мука пшеничная		8	8					0.005			0.45	2.3	0.85
	-сахарный песок		8	8								0.16		
	-яйцо столовое 1 кат.		1/10 шт	4					0.007		0.003	5.5	21.5	1.2
	-соль йодированная		1	1										
	-масло сливочное		4	4							0.01	0.7	1.7	0.8
	-сухари панировочные		4	4										
	-сметана		4	4					0.009	0.009	0.005	2.5	1.8	2.4
	-молоко сгущенное на полив		10	10										
<b>376-2015</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>			<b>56</b>	<b>0.2</b>		<b>15</b>						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	<b>1.65</b>	<b>0.275</b>	<b>10.25</b>	<b>0.02</b>			<b>4.6</b>	<b>17.4</b>	<b>6.6</b>
	<b>Фрукт свежий</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>35</b>	<b>1.61</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>0.01</b>	<b>13</b>	<b>0.03</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>			<b>411</b>	<b>15.46</b>	<b>11.275</b>	<b>84.85</b>	<b>0.121</b>	<b>13.339</b>	<b>0.148</b>	<b>207.51</b>	<b>298.8</b>	<b>56.15</b>
<b>ОБЕД</b>														
<b>82-2015</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>250</b>			<b>102</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>14</b>						
	-свекла свежая		50	40					0.08	4		14.8	17.2	17.2
	-капуста свежая		25	20					0.009	13.5		14.4	9.3	4.8
	-картофель свежий		26.75	20					0.027	4.01		2	11.1	4.6
	-морковь свежая		12.5	10					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-петрушка		3.25	2.5										
	-лук репчатый		12	10					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-томат-паста		3	3					0.001	1		0.7	2.6	1.1
	-масло растительное		5	5							0.01	0.66	0.57	0.009
	-сахар		2.5	2.5								0.9		
	-бульон		200	200								10	200	8
	-соль йодированная		2.5	2.5								0.73		0.04
	-лимонная кислота		0.15	0.15										
<b>268-2015</b>	<b>Котлета из говядины</b>	<b>50</b>			<b>147</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>						
	-говядина п/ф		39	37					0.04			3.84	81.46	10.39
	-хлеб пшеничный		9	9					0.02			2.16	10.32	3.96
	-молоко 3,2% жирности		12	12					0.006	0.2		14.52	10.92	1.68
	-сухари панировочные		5	5										
	-соль йодированная		3	3								2.2		0.13
	-масло растительное		3	3							0.015	0.88	0.76	0.12

<b>304-2015</b>	<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>			<b>209</b>	<b>3.65</b>	<b>5.37</b>	<b>36.6</b>						
	-рис шлифованный		54	54							<b>0.02</b>	<b>1.66</b>	<b>1.45</b>	<b>0.2</b>
	-масло сливочное		6.75	6.75							<b>0.018</b>	<b>1.05</b>	<b>0.9</b>	<b>0.14</b>
	-соль йодированная		3	3								<b>0.92</b>		<b>0.05</b>
<b>376-2015</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>			<b>56</b>	<b>0.2</b>		<b>15</b>						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>10</b>	10	10	<b>82.4</b>	<b>2.44</b>	<b>0.48</b>	<b>16.4</b>	<b>0.08</b>			<b>15.6</b>	<b>49.8</b>	<b>21</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>660</b>			<b>596.4</b>	<b>21.29</b>	<b>20.85</b>	<b>92</b>	<b>0.294</b>	<b>23.59</b>	<b>0.063</b>	<b>108.82</b>	<b>430.78</b>	<b>90.919</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1090</b>			<b>1007.4</b>	<b>36.75</b>	<b>32.125</b>	<b>176.85</b>	<b>0.415</b>	<b>36.929</b>	<b>0.211</b>	<b>316.33</b>	<b>729.58</b>	<b>147.069</b>

**ДЕНЬ 4 (7-11 лет)**  
**Четверг**

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>260-2015</b>	<b>Гуляш из свинины (25/25)</b>	<b>50</b>			<b>147</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>						
	-свинина п/ф		39	37					0.04			3.84	81.46	10.39
	-масло растительное		2.5	2.5							0.015	0.88	0.76	0.12
	-лук репчатый		6	5					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-томат-паста		2.4	2.4					0.001	0.62		0.05	1.65	0.71
	-мука пшеничная		1	1					0.043			6.59	31.48	12.04
	-соль йодированная		1	1								0.73		0.04
<b>309-2015</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>			<b>168</b>	<b>5.5</b>	<b>4.5</b>	<b>26.4</b>						
	-макаронные изделия		51	51					0.001			0.9	4.4	1.84
	-соль йодированная		3	3								2.2		0.12
	-масло сливочное		5.25	5.25							0.038	2.2	1.9	0.3
<b>376-2015</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>			<b>56</b>	<b>0.2</b>		<b>15</b>						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	<b>1.65</b>	<b>0.275</b>	<b>10.25</b>	<b>0.02</b>			<b>4.6</b>	<b>17.4</b>	<b>6.6</b>
	<b>Фрукт свежий</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>35</b>	<b>1.61</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>0.01</b>	<b>13</b>	<b>0.03</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>			<b>458</b>	<b>17.96</b>	<b>15.275</b>	<b>82.65</b>	<b>0.14</b>	<b>14</b>	<b>0.083</b>	<b>54.69</b>	<b>178.95</b>	<b>54.86</b>
<b>ОБЕД</b>														
<b>102-2015</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>250</b>			<b>170</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>30</b>						
	-картофель свежий		66.5	50					0.06	10		5	29	11.5
	-горох лущеный, фасоль		20.3	20					7.8			30	108.2	20.6
	-морковь свежая		12.5	10					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-лук репчатый		12	10					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-петрушка		2.6	2					0.01	3.75		6.12	2.3	2.12
	-масло растительное		5	5							0.01	0.66	0.57	0.009
	-бульон		175	175					0.018			9.37	61.8	1.87
	-соль йодированная		2.5	2.5								0.92		0.05
<b>ТК от 27.02.13</b>	<b>Поджарка из филе кур (25/25)</b>	<b>50</b>			<b>131</b>	<b>9</b>	<b>11.3</b>	<b>10</b>						
	- филе грудок куриных		39	37					0.04			5.76	54	
	-лук репчатый		12	10					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-масло растительное		4	4							0.01	0.66	0.57	0.009
	-соль йодированная		1.5	1.5								0.07		0.04
	-томат-паста		2	2					0.001	0.62		0.051	0.9	0.71

<b>463-1994</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>150</b>			<b>243</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>46.05</b>						
	-крупя гречневая		69.3	69.3							<b>0.02</b>	<b>1.66</b>	<b>1.45</b>	<b>0.2</b>
	-соль йодированная		2	2								<b>4.91</b>		<b>0.36</b>
	-масло сливочное		5.25	5.25							<b>0.018</b>	<b>1.05</b>	<b>0.09</b>	<b>0.15</b>
<b>342-2015</b>	<b>Компот из яблок</b>	<b>200</b>			<b>92</b>	<b>0.3</b>		<b>24</b>						
	-яблоки свежие		45.4	40					<b>0.01</b>	<b>9.6</b>		<b>9.6</b>	<b>6.6</b>	<b>5.4</b>
	-сахарный песок		24	24								<b>0.48</b>		
	-лимонная кислота		0.2	0.2										
	-вода		172	172								<b>6.84</b>	<b>0.004</b>	<b>1.52</b>
	<b>Мучное или кондитерское изделие</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>33</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>	<b>0.23</b>						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>82.4</b>	<b>2.44</b>	<b>0.48</b>	<b>16.4</b>	<b>0.1</b>			<b>21</b>	<b>31.6</b>	<b>9.4</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>			<b>751.4</b>	<b>28.77</b>	<b>21.81</b>	<b>126.68</b>	<b>8.055</b>	<b>24.67</b>	<b>0.058</b>	<b>115.451</b>	<b>314.184</b>	<b>60.538</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1240</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1209.4</b>	<b>46.73</b>	<b>37.085</b>	<b>209.33</b>	<b>8.195</b>	<b>38.67</b>	<b>0.141</b>	<b>170.141</b>	<b>493.134</b>	<b>115.398</b>



ДЕНЬ 5 (7-11 лет)

Пятница

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
17.05.2024	<b>Оладьи со сгущенным молоком (60/30)</b>	<b>90</b>			<b>247.83</b>	<b>6.76</b>	<b>3.6</b>	<b>47.05</b>						
	-оладьи п/ф		70	70							0.02	1.66	1.45	0.2
	-молоко сгущенное на полив		30	30										
	<b>Йогурт фруктовый</b>	<b>95</b>	95	95	<b>73.6</b>	<b>1.61</b>	<b>0.115</b>	<b>16.2</b>						
376-2015	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>			<b>56</b>	<b>0.2</b>		<b>15</b>						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>10</b>	10	10	<b>52</b>	<b>1.65</b>	<b>0.275</b>	<b>10.25</b>	<b>0.02</b>			<b>4.6</b>	<b>17.4</b>	<b>6.6</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>395</b>			<b>429.43</b>	<b>10.22</b>	<b>3.99</b>	<b>88.5</b>	<b>0.04</b>	<b>0.28</b>	<b>0.02</b>	<b>19.86</b>	<b>41.95</b>	<b>19.1</b>
<b>ОБЕД</b>														
111-2015	<b>Суп с макаронными изделиями</b>	<b>250</b>			<b>143</b>	<b>8.72</b>	<b>7</b>	<b>34</b>						
	-макаронные изделия		20	20					0.06			7.5	34.28	
	-лук репчатый		12	10					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-морковь свежая		12.5	10					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-масло растительное		5	5							0.01	0.66	0.57	0.009
	-бульон		237.5	237.5								10	200	8
	-соль йодированная		2.5	2.5								0.73		0.04

<b>234-2015</b>	<b>Котлета рыбная</b>	<b>50</b>			<b>74</b>	<b>9.35</b>	<b>3.91</b>	<b>0.45</b>						
	-горбуша б/г		43	33					0.066		0.006	10.9	97.6	34.7
	-хлеб пшеничный		9	9					0.02			2.16	10.32	3.96
	-молоко 3,2% жирности		13	13					0.006	0.2	0.004	24.2	18.2	2.8
	-сухари панировачные		5	5										
	-соль йодированная		3	3								1.4		0.08
	-масло растительное		5	5							0.015	0.88	0.76	0.12
<b>312-2015</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>			<b>142.73</b>	<b>3</b>	<b>5.4</b>	<b>18</b>						
	-картофель свежий		171	128					0.18	30.9		13.09	7.62	3.03
	-соль йодированная		1.5	1.5								0.97		0.05
	-масло сливочное		5.25	5.25							0.018	1.05	0.9	0.14
	-молоко 3,2% жирности		23.7	22.5					0.001	0.23		28.68	21.57	3.82
<b>376-2015</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>			<b>56</b>	<b>0.2</b>		<b>15</b>						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	<b>Мучное или кондитерское изделие</b>	<b>50</b>	50	50	<b>33</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>	<b>0.23</b>						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	40	40	<b>82.4</b>	<b>2.44</b>	<b>0.48</b>	<b>16.4</b>	<b>0.1</b>			<b>21</b>	<b>31.6</b>	<b>9.4</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>			<b>531.13</b>	<b>23.74</b>	<b>16.82</b>	<b>84.08</b>	<b>0.464</b>	<b>32.21</b>	<b>0.053</b>	<b>145.02</b>	<b>457.82</b>	<b>83.649</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1135</b>			<b>960.56</b>	<b>33.96</b>	<b>20.81</b>	<b>172.58</b>	<b>0.504</b>	<b>32.49</b>	<b>0.073</b>	<b>164.88</b>	<b>499.77</b>	<b>102.749</b>

**ДЕНЬ 6**  
**Понедельник**

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>3-2015</b>	<b>Бутерброд с сыром (15/20)</b>	<b>35</b>			<b>125</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>14.83</b>						
	-сыр		16	15					0.01	0.14	34.6	176	100	7
	-хлеб пшеничный		20	20					0.02			4.6	17.4	6.6
<b>210-2015</b>	<b>Омлет натуральный (106/5)</b>	<b>111</b>			<b>191</b>	<b>11</b>	<b>10.6</b>	<b>2</b>						
	-яйцо столовое 1 кат.		2 шт	80					0.08			44	148	43
	-молоко 3,2% жирности		30	30					0.009	0.3	0.06	36.3	27.3	4.2
	-соль йодированная		1	1								2.8		0.16
	-масло сливочное		4	4							0.04	1.1	1	0.15
	-масло сливочное на полив		5	5							0.04	1.1	1	0.15
<b>376-2015</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>			<b>56</b>	<b>0.2</b>		<b>15</b>						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	<b>ИТОГО</b>	<b>346</b>			<b>372</b>	<b>17</b>	<b>15.6</b>	<b>31.83</b>	<b>0.139</b>	<b>0.72</b>	<b>34.74</b>	<b>279.5</b>	<b>317.8</b>	<b>73.56</b>
<b>ОБЕД</b>														
<b>204-2011</b>	<b>Суп картофельный с крупой и рыбными консервами (250/12,5)</b>	<b>262.5</b>			<b>203</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>34</b>						
	-картофель свежий		115	75					0.06	10		5	29	11.5
	-морковь свежая		12.5	10					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-лук репчатый		12	10					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-рис шлифованный		5	5							0.02	1.66	1.45	0.2
	-масло растительное		5	5							0.01	0.66	0.57	0.009
	-соль йодированная		2.5	2.5								0.92		0.05
	-сайра консервированная		13	12.5							0.01	0.66	0.57	0.009
	-бульон		187.5	187.5					0.018			9.37	61.8	1.87
<b>290-2015</b>	<b>Птица тушеная в соусе (25/25)</b>	<b>50</b>			<b>132.22</b>	<b>15.15</b>	<b>8.2</b>	<b>3.05</b>						
	-филе цыплат-бройлер		37.5	35.5					0.02			2.08	44.03	5.62
	-масло растительное		1	1							0.01	0.66	0.57	0.009
	-соль йодированная		1.75	1.75								2.2		0.12
	-морковь свежая		2.5	2					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-лук репчатый		0.6	0.5					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-томат-паста		1	1										
	-мука пшеничная		0.625	0.625					0.043			6.59	31.48	12.04
	-сахарный песок		0.375	0.375								0.9		
	-масло сливочное		0.605	0.605							0.04	1.1	1	0.15

<b>304-2015</b>	<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>			<b>209</b>	<b>3.65</b>	<b>5.37</b>	<b>36.6</b>						
	-рис шлифованный		54	54							<b>0.02</b>	<b>1.66</b>	<b>1.45</b>	<b>0.2</b>
	-масло сливочное		6.75	6.75							<b>0.018</b>	<b>1.05</b>	<b>0.9</b>	<b>0.14</b>
	-соль йодированная		3	3								<b>0.92</b>		<b>0.05</b>
<b>376-2015</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>			<b>56</b>	<b>0.2</b>		<b>15</b>						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	50	50	<b>82.4</b>	<b>2.44</b>	<b>0.48</b>	<b>16.4</b>	<b>0.1</b>			<b>21</b>	<b>31.6</b>	<b>9.4</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>712.5</b>			<b>682.62</b>	<b>31.44</b>	<b>17.05</b>	<b>105.05</b>	<b>0.283</b>	<b>11.48</b>	<b>0.128</b>	<b>86.43</b>	<b>250.12</b>	<b>64.067</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1058.5</b>			<b>1054.62</b>	<b>48.44</b>	<b>32.65</b>	<b>136.88</b>	<b>0.422</b>	<b>12.2</b>	<b>34.868</b>	<b>365.93</b>	<b>567.92</b>	<b>137.627</b>

**ДЕНЬ 7 ( 7-11 ) лет**  
**Вторник**

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>т.24-1994</b>	<b>Зеленый горошек</b>	<b>10</b>	15.4	10	<b>9</b>	<b>0.27</b>		<b>0.84</b>	<b>0.035</b>	<b>6.5</b>	<b>0.05</b>	<b>7</b>	<b>17.5</b>	<b>5.5</b>
	-масло сливочное		10	10							<b>0.02</b>	<b>1</b>	<b>0.84</b>	<b>0.15</b>
	-хлеб пшеничный		20	20					0.02			4.6	17.4	6.6
<b>295-2015</b>	<b>Котлеты куриные</b>	<b>50</b>			<b>138</b>	<b>10</b>	<b>5.47</b>	<b>7.73</b>						
	- филе грудок куриных		39	37					0.04			5.76	54	
	- хлеб пшеничный		9	9					0.02			2.16	10.32	
	- молоко 3,2% жирности		12	12					0.006	0.2		14.52	10.92	
	- сухари панировочные		5	5										
	- соль йодированная		1.5	1.5								2.2		
	- масло растительное		3	3								0.02	1	
<b>463-1994</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>150</b>			<b>243</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>46.05</b>						
	-крупа гречневая		69.3	69.3							<b>0.02</b>	<b>1.66</b>	<b>1.45</b>	<b>0.2</b>
	-соль йодированная		2	2								<b>4.91</b>		<b>0.36</b>
	-масло сливочное		5.25	5.25							<b>0.018</b>	<b>1.05</b>	<b>0.09</b>	<b>0.15</b>
	-вода		65	65										
	-сахарный песок		6	6								<b>0.2</b>		
	-масло сливочное		10	10							<b>0.02</b>	<b>1</b>	<b>0.84</b>	<b>0.15</b>
<b>376-2015</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>			<b>56</b>	<b>0.2</b>		<b>15</b>						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>10</b>	10	10	<b>52</b>	<b>1.65</b>	<b>0.275</b>	<b>10.25</b>	<b>0.02</b>			<b>4.6</b>	<b>17.4</b>	<b>6.6</b>
	<b>Фрукт свежий</b>	<b>150</b>	100	100	<b>35</b>	<b>1.61</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>0.01</b>	<b>13</b>	<b>0.03</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>			<b>533</b>	<b>19.73</b>	<b>12.245</b>	<b>100.87</b>	<b>0.171</b>	<b>19.98</b>	<b>0.158</b>	<b>80.28</b>	<b>165.86</b>	<b>41.01</b>
<b>ОБЕД</b>														
<b>88-2015</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>250</b>			<b>113</b>	<b>4.77</b>	<b>5</b>	<b>7.9</b>						
	-капуста свежая		62.5	50					<b>0.018</b>	<b>27</b>		<b>29</b>	<b>18.6</b>	<b>9.4</b>
	-картофель свежий		40	30					<b>0.027</b>	<b>4.01</b>		<b>2</b>	<b>11.1</b>	<b>4.6</b>
	-петрушка		3.25	2.5										
	-лук репчатый		12	10					<b>0.005</b>	<b>0.1</b>		<b>3.1</b>	<b>5.8</b>	<b>1.4</b>
	-морковь свежая		12.5	10					<b>0.006</b>	<b>0.5</b>		<b>5.1</b>	<b>5.5</b>	<b>3.8</b>
	-масло растительное		5	5							<b>0.01</b>	<b>0.66</b>	<b>0.57</b>	<b>0.009</b>
	-бульон		200	200								<b>10</b>	<b>200</b>	<b>8</b>
	-соль йодированная		2.5	2.5								<b>0.73</b>		<b>0.04</b>

<b>255-2015</b>	<b>Печень по-стогановски (30/30)</b>	<b>60</b>			<b>189</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>6</b>						
	-печень говяжья		53.4	44.4					0.22	24.4	6.06	6.4	232.3	13.3
	-масло растительное		3.6	3.6							0.02	1.2	32.6	0.18
	-соль йодированная		1.8	1.8							9.1			0.66
	-томат-паста		1.8	1.8					0.006	2.25		0.6	2.1	0.9
	-мука пшеничная (соус)		2.25	2.25										
	-бульон (соус)		22.5	22.5										
	-сметана (соус)		7.5	7.5					0.003	0.03	0.007	9	6.5	8
<b>309-2015</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>			<b>168</b>	<b>5.5</b>	<b>4.5</b>	<b>26.4</b>						
	-макаронные изделия		51	51					0.001			0.9	4.4	1.84
	-соль йодированная		3	3								2.2		0.12
	-масло сливочное		5.25	5.25							0.038	2.2	1.9	0.3
<b>376-2015</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>			<b>56</b>	<b>0.2</b>		<b>15</b>						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	<b>Мучное или кондитерское изделие</b>	<b>50</b>	50	50	<b>33</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>	<b>0.23</b>						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	20	20	<b>82.4</b>	<b>2.44</b>	<b>0.48</b>	<b>16.4</b>	<b>0.1</b>			<b>21</b>	<b>31.6</b>	<b>9.4</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>730</b>			<b>641.4</b>	<b>26.94</b>	<b>23.01</b>	<b>71.93</b>	<b>0.406</b>	<b>58.57</b>	<b>15.235</b>	<b>107.69</b>	<b>576.07</b>	<b>74.249</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1300</b>			<b>1174.4</b>	<b>46.67</b>	<b>35.255</b>	<b>172.8</b>	<b>0.577</b>	<b>78.55</b>	<b>15.393</b>	<b>187.97</b>	<b>741.93</b>	<b>115.259</b>

ДЕНЬ 8 ( 7-11 ) ЛЕТ

Среда

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
КП от 23.05.23	Сырники со сгущенным молоком (100/10)	110			268	12	10.5	38.6						
	-сырники п/ф		106	106					0.05	0.05	0.1	164	220	23
	-масло растительное		2	2							0.01	0.66	0.57	0.009
	-молоко сгущенное (варенье) на полив		15	15										
376-2015	Чай сладкий	200			56	0.2		15						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	Фрукт свежий	100	100	100	35	1.61	0.5	21	0.01	13	0.03	16	11	9
	Хлеб пшеничный	10	10	10	52	1.65	0.275	10.25	0.02			4.6	17.4	6.6
	<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>			<b>411</b>	<b>15.46</b>	<b>11.275</b>	<b>84.85</b>	<b>0.1</b>	<b>13.33</b>	<b>0.14</b>	<b>198.86</b>	<b>272.07</b>	<b>50.909</b>
<b>ОБЕД</b>														
102-2015	Суп картофельный с бобовыми	250			170	11	4	30						
	-картофель свежий		66.5	50					0.06	10		5	29	11.5
	-горох лущеный, фасоль		20.3	20					7.8			30	108.2	20.6
	-морковь свежая		12.5	10					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-лук репчатый		12	10					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-петрушка		2.6	2					0.01	3.75		6.12	2.3	2.12
	-масло растительное		5	5							0.01	0.66	0.57	0.009
	-бульон		175	175					0.018			9.37	61.8	1.87
	-соль йодированная		2.5	2.5								0.92		0.05
394-1994	Жаркое по -домашнему	150			246.17	11.8	15.42	14.2						
	-филе грудок куриных		37.5	36					0.04			5.76	54	7.2
	-картофель свежий		133	100					0.01	14.9		7.5	43.3	24.6
	-лук репчатый		12	10.5					0.025	5		3.1	5.8	1.4
	-масло сливочное		6.08	6.08							0.1	1.1	0.95	0.15
	-томат-паста		2.4	2.4					0.001	0.62		0.05	1.65	0.71
	-соль йодированная		1.5	1.5								0.92		0.05

<b>342-2015</b>	<b>Компот из яблок</b>	<b>200</b>			<b>92</b>	<b>0.3</b>		<b>24</b>						
	-яблоки свежие		45.4	40					0.01	9.6		9.6	6.6	5.4
	-сахарный песок		24	24								0.48		
	-лимонная кислота		0.2	0.2										
	-вода		172	172								6.84	0.004	1.52
	<b>Фрукт свежий</b>	<b>100</b>	100	100	<b>35</b>	<b>1.61</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>0.01</b>	<b>13</b>	<b>0.03</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	20	20	<b>82.4</b>	<b>2.44</b>	<b>0.48</b>	<b>16.4</b>	<b>0.1</b>			<b>21</b>	<b>31.6</b>	<b>9.4</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>			<b>625.57</b>	<b>27.15</b>	<b>20.4</b>	<b>105.6</b>	<b>8.095</b>	<b>57.47</b>	<b>0.14</b>	<b>132.62</b>	<b>368.074</b>	<b>100.779</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1140</b>			<b>1036.57</b>	<b>42.61</b>	<b>31.675</b>	<b>190.45</b>	<b>8.195</b>	<b>70.8</b>	<b>0.28</b>	<b>331.48</b>	<b>640.144</b>	<b>151.688</b>



**ДЕНЬ 9 ( 7- 11 ) ЛЕТ**  
Четверг

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>290-2015</b>	<b>Птица тушеная в соусе (50/50)</b>	<b>100</b>			<b>132.22</b>	<b>15.15</b>	<b>8.2</b>	<b>3.05</b>						
	-филе цыплят-бройлер		75	71					0.02			2.08	44.03	5.62
	-масло растительное		2	2							0.01	0.66	0.57	0.009
	-соль йодированная		3.5	3.5								2.2		0.12
	-морковь свежая		5	4					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-лук репчатый		1.2	1					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-томат-паста		2	2										
	-мука пшеничная		1.25	1.25					0.043			6.59	31.48	12.04
	-сахарный песок		0.75	0.75								0.9		
	-масло сливочное		1.21	1.21							0.04	1.1	1	0.15
<b>304-2015</b>	<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>			<b>209</b>	<b>3.65</b>	<b>5.37</b>	<b>36.6</b>						
	-рис шлифованный		54	54							0.02	1.66	1.45	0.2
	-масло сливочное		6.75	6.75							0.018	1.05	0.9	0.14
	-соль йодированная		3	3								0.92		0.05
<b>376-2015</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>			<b>56</b>	<b>0.2</b>		<b>15</b>						
	-чай-заварка		50	50					0.02	0.28		13.3	23.1	12.3
	-сахарный песок		15	15								0.3		
	-вода		150	150										
	Хлеб пшеничный	20	20	20	52	1.65	0.275	10.25	0.02			4.6	17.4	6.6
	<b>ИТОГО</b>	<b>470</b>			<b>449.22</b>	<b>20.65</b>	<b>13.845</b>	<b>64.9</b>	<b>0.114</b>	<b>0.88</b>	<b>0.088</b>	<b>43.56</b>	<b>131.23</b>	<b>42.429</b>

**ОБЕД**

<b>103-2015</b>	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>250</b>			<b>143</b>	<b>8.72</b>	<b>7</b>	<b>34</b>						
	-картофель свежий		115	75					0.06	10		5	29	11.5
	-макаронные изделия		10	10					0.06			7.5	34.28	
	-лук репчатый		12	10					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-морковь свежая		12.5	10					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-масло растительное		5	5							0.01	0.66	0.57	0.009
	-бульон		175	175								10	200	8
	-соль йодированная		2.5	2.5								0.73		0.04
<b>241-2015</b>	<b>Мясо отварное</b>	<b>25</b>			<b>147</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>						
	-говядина п/ф		43	40.5					0.04			3.84	81.46	10.39
	-лук репчатый		1.25	1					0.005	0.1		3.1	5.8	1.4
	-морковь свежая		1.5	1					0.006	0.5		5.1	5.5	3.8
	-соль йодированная		1.5	1.5								0.73		0.04

<b>321-2015</b>	<b>Капуста тушеная</b>	<b>150</b>		<b>120</b>	<b>3.63</b>	<b>4.605</b>	<b>16.545</b>							
	-капуста свежая		215	172				0.01	51.48		54.9	36.6	18.3	
	-масло сливочное		5.25	5.25						0.02	0.9	0.8	0.004	
	-морковь свежая		3.75	3				0.001	0.1		1.02	1.06	0.7	
	-лук репчатый		7.2	6				0.001	0.3		1.25	2.34	0.57	
	-лимонная кислота		0.135	0.135										
	-мука пшеничная		1.8	1.8				0.003			0.32	1.53	0.59	
	-сахарный песок		4.5	4.5							0.06			
	-соль йодированная		1.5	1.5							3.6		0.6	
	-томат-паста		3.6	3.6				0.001	0.5		0.4	1.5	0.6	
<b>376-2015</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>		<b>56</b>	<b>0.2</b>		<b>15</b>							
	-чай-заварка		50	50				0.02	0.28		13.3	23.1	12.3	
	-сахарный песок		15	15							0.3			
	-вода		150	150										
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	20	20	<b>82.4</b>	<b>2.44</b>	<b>0.48</b>	<b>16.4</b>			<b>21</b>	<b>94.6</b>	<b>28.2</b>	
	<b>Булочка с маком</b>	<b>50</b>	50	50	<b>33</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>	<b>0.23</b>						
	<b>ИТОГО</b>	<b>695</b>			<b>581.4</b>	<b>24.02</b>	<b>22.115</b>	<b>92.175</b>	<b>0.218</b>	<b>63.86</b>	<b>0.03</b>	<b>141.91</b>	<b>529.44</b>	<b>102.243</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1165</b>			<b>1030.62</b>	<b>44.67</b>	<b>35.96</b>	<b>157.075</b>	<b>0.332</b>	<b>64.74</b>	<b>0.118</b>	<b>185.47</b>	<b>660.67</b>	<b>144.672</b>

**ДЕНЬ 10 ( 7- 11 ) ЛЕТ**  
Пятница

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
	<b>Йогурт фруктовый</b>	<b>95</b>	95	95	<b>73.6</b>	<b>1.61</b>	<b>0.115</b>	<b>16.2</b>						
<b>295-2015</b>	<b>Котлета куриная</b>	<b>50</b>			<b>138</b>	<b>10</b>	<b>5.47</b>	<b>7.73</b>						
	- филе грудок куриных		39	37					<b>0.04</b>			<b>5.76</b>	<b>54</b>	
	- хлеб пшеничный		9	9					<b>0.02</b>			<b>2.16</b>	<b>10.32</b>	
	- молоко 3,2% жирности		12	12					<b>0.006</b>	<b>0.2</b>		<b>14.52</b>	<b>10.92</b>	
	- сухари панировочные		5	5										
	- соль йодированная		1.5	1.5								<b>2.2</b>		
	- масло растительное		3	3								<b>0.02</b>	<b>1</b>	
<b>309-2015</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>100</b>			<b>168</b>	<b>5.5</b>	<b>4.5</b>	<b>26.4</b>						
	-макаронные изделия		34	34					<b>0.001</b>			<b>0.9</b>	<b>4.4</b>	<b>1.84</b>
	-соль йодированная		2	2								<b>2.2</b>		<b>0.12</b>
	-масло сливочное		3.5	3.5							<b>0.038</b>	<b>2.2</b>	<b>1.9</b>	<b>0.3</b>
<b>376-2015</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>			<b>56</b>	<b>0.2</b>		<b>15</b>						
	-чай-заварка		50	50					<b>0.02</b>	<b>0.28</b>		<b>13.3</b>	<b>23.1</b>	<b>12.3</b>
	-сахарный песок		15	15								<b>0.3</b>		
	-вода		150	150										
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	20	20	<b>82.4</b>	<b>2.44</b>	<b>0.48</b>	<b>16.4</b>				<b>21</b>	<b>94.6</b>	<b>28.2</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>465</b>			<b>518</b>	<b>19.75</b>	<b>10.565</b>	<b>81.73</b>	<b>0.087</b>	<b>0.48</b>	<b>0.038</b>	<b>64.56</b>	<b>200.24</b>	<b>42.76</b>

**ОБЕД**

<b>Табл. 24-1994</b>	<b>Овощи свежие порционно</b>	<b>15</b>	15.3	15	<b>9</b>	<b>0.27</b>		<b>0.84</b>	<b>0.035</b>	<b>6.5</b>	<b>0.05</b>	<b>7</b>	<b>17.5</b>	<b>5.5</b>
<b>96-2015</b>	<b>Рассольник "Ленинградский"</b>	<b>250</b>			<b>137</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>18</b>						
	-картофель свежий		100	75					<b>0.009</b>	<b>15</b>		<b>7.5</b>	<b>43.5</b>	<b>17.25</b>
	-крупа перловая		5	5					<b>0.06</b>			<b>1.9</b>	<b>16.1</b>	<b>4.6</b>
	-морковь свежая		12.5	10					<b>0.006</b>	<b>0.5</b>		<b>5.1</b>	<b>5.5</b>	<b>3.8</b>
	-лук репчатый		6	5					<b>0.02</b>	<b>0.5</b>		<b>1.5</b>	<b>2.9</b>	<b>0.7</b>
	-масло растительное		5	5							<b>0.01</b>	<b>0.66</b>	<b>0.57</b>	<b>0.009</b>
	-бульон		187.5	187.5										
	-соль йодированная		2.5	2.5								<b>0.92</b>		<b>0.05</b>
	-огурцы консервированные		27.3	15					<b>0.03</b>	<b>3</b>		<b>3.75</b>	<b>3</b>	<b>1.5</b>
	-масло растительное		5	5							<b>0.01</b>	<b>0.66</b>	<b>0.57</b>	<b>0.009</b>

<b>260-2015</b>	<b>Гуляш из свинины (25/25)</b>	<b>50</b>			<b>147</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>						
	-свинина п/ф		39	37					<b>0.04</b>			<b>3.84</b>	<b>81.46</b>	<b>10.39</b>
	-масло растительное		2.5	2.5						<b>0.015</b>	<b>0.88</b>	<b>0.76</b>	<b>0.12</b>	
	-лук репчатый		6	5					<b>0.005</b>	<b>0.1</b>	<b>3.1</b>	<b>5.8</b>	<b>1.4</b>	
	-томат-паста		2.4	2.4					0.001	0.62	0.05	1.65	0.71	
	-мука пшеничная		1	1					0.043		6.59	31.48	12.04	
	-соль йодированная		1	1							<b>0.73</b>		<b>0.04</b>	
<b>312-2015</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>			<b>142.73</b>	<b>3</b>	<b>5.4</b>	<b>18</b>						
	-картофель свежий		171	128					0.18	30.9	13.09	7.62	3.03	
	-соль йодированная		1.5	1.5							0.97		0.05	
	-масло сливочное		5.25	5.25							0.018	1.05	0.9	0.14
	-молоко 3,2% жирности		23.7	22.5					0.001	0.23	28.68	21.57	3.82	
<b>376-2015</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>			<b>56</b>	<b>0.2</b>		<b>15</b>						
	-чай-заварка		50	50					<b>0.02</b>	<b>0.28</b>	<b>13.3</b>	<b>23.1</b>	<b>12.3</b>	
	-сахарный песок		15	15							<b>0.3</b>			
	-вода		150	150										
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>			<b>82.4</b>	<b>2.44</b>	<b>0.48</b>	<b>16.4</b>			<b>21</b>	<b>94.6</b>	<b>28.2</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>705</b>			<b>574.13</b>	<b>21.91</b>	<b>23.88</b>	<b>78.24</b>	<b>0.45</b>	<b>57.63</b>	<b>0.103</b>	<b>122.57</b>	<b>358.58</b>	<b>105.658</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1170</b>			<b>1092.13</b>	<b>41.66</b>	<b>34.445</b>	<b>159.97</b>	<b>0.537</b>	<b>58.11</b>	<b>0.141</b>	<b>187.13</b>	<b>558.82</b>	<b>148.418</b>