

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
ЗАВТРАК														
3-2015	Бутерброд с сыром (15/20)	35			125	5.8	5	14.83						
	-сыр		16	15					0.01	0.14	34.6	176	100	7
	-хлеб пшеничный		20	20					0.02			4.6	17.4	6.6
175-2015	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (200/10)	210			260	6.08	11.18	33.48						
	-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
	Яйцо вареное	40	63	5	5	0.3								
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										
	ИТОГО	485			446	12.38	16.18	63.31	0.6	1.42	34.64	382.4	328.34	136.05
ОБЕД														
88-2015	Щи из свежей капусты с картофелем	250			113	4.77	5	7.9						
	-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
260-2015	Гуляш из говядины (25/25)	50			147	9	10	10						
	-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
309-2015	Макаронные изделия отварные	150			168	5.5	4.5	26.4						
	-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
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 ржаной	40	40	40	82.4	2.44	0.48	16.4	0.08			15.6	49.8	21
	ИТОГО	690			566.4	21.91	19.98	75.7	0.246	32.61	0.063	100.28	441.92	87.509
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1175			1012.4	34.29	36.16	139.01	0.846	34.03	34.703	482.68	770.26	223.559

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
ЗАВТРАК														
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
	ИТОГО	430			467.4	18.32	12.275	75.74	0.165	7.98	0.098	44.33	171.262	41.429
ОБЕД														
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

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
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 ржаной	20	20	20	82.4	2.44	0.48	16.4	0.08			15.6	49.8	21
	ИТОГО	720			556.57	23.05	24.4	84.6	0.311	52.8	0.15	85.62	261.74	104.328
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1150			1023.97	41.37	36.675	160.34	0.476	60.78	0.248	129.95	433.002	145.757

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
ЗАВТРАК														
223-2015	Запеканка из творога со сгущенным молоком (100/10)	110			268	12	10.5	38.6						
	-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										
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	20	20	20	52	1.65	0.275	10.25	0.02			4.6	17.4	6.6
	Фрукт свежий	100	100	100	35	1.61	0.5	21	0.01	13	0.03	16	11	9
	ИТОГО	430			411	15.46	11.275	84.85	0.121	13.339	0.148	207.51	298.8	56.15
ОБЕД														
82-2015	Борщ с капустой и картофелем	250			102	6	5	14						
	-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										
268-2015	Котлета из говядины	50			147	9	10	10						
	-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

304-2015	Рис отварной	150			209	3.65	5.37	36.6						
	-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
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 ржаной	10	10	10	82.4	2.44	0.48	16.4	0.08			15.6	49.8	21
	ИТОГО	660			596.4	21.29	20.85	92	0.294	23.59	0.063	108.82	430.78	90.919
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1090			1007.4	36.75	32.125	176.85	0.415	36.929	0.211	316.33	729.58	147.069

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
ЗАВТРАК														
260-2015	Гуляш из свинины (25/25)	50			147	9	10	10						
	-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
309-2015	Макаронные изделия отварные	150			168	5.5	4.5	26.4						
	-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
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	20	20	20	52	1.65	0.275	10.25	0.02			4.6	17.4	6.6
	Фрукт свежий	100	100	100	35	1.61	0.5	21	0.01	13	0.03	16	11	9
	ИТОГО	520			458	17.96	15.275	82.65	0.14	14	0.083	54.69	178.95	54.86
ОБЕД														
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
ТК от 27.02.13	Поджарка из филе кур (25/25)	50			131	9	11.3	10						
	- 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

463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150			243	6	6	46.05						
	-крупя 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
342-2015	Компот из яблок	200			92	0.3		24						
	-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
	Мучное или кондитерское изделие	50	50	50	33	0.03	0.03	0.23						
	Хлеб ржаной	20	20	20	82.4	2.44	0.48	16.4	0.1			21	31.6	9.4
	ИТОГО	720			751.4	28.77	21.81	126.68	8.055	24.67	0.058	115.451	314.184	60.538
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1240	0	0	1209.4	46.73	37.085	209.33	8.195	38.67	0.141	170.141	493.134	115.398

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
ЗАВТРАК														
17.05.2024	Оладьи со сгущенным молоком (60/30)	90			247.83	6.76	3.6	47.05						
	-оладьи п/ф		70	70							0.02	1.66	1.45	0.2
	-молоко сгущенное на полив		30	30										
	Йогурт фруктовый	95	95	95	73.6	1.61	0.115	16.2						
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	10	10	10	52	1.65	0.275	10.25	0.02			4.6	17.4	6.6
	ИТОГО	395			429.43	10.22	3.99	88.5	0.04	0.28	0.02	19.86	41.95	19.1
ОБЕД														
111-2015	Суп с макаронными изделиями	250			143	8.72	7	34						
	-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

234-2015	Котлета рыбная	50			74	9.35	3.91	0.45						
	-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
312-2015	Картофельное пюре	150			142.73	3	5.4	18						
	-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
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										
	Мучное или кондитерское изделие	50	50	50	33	0.03	0.03	0.23						
	Хлеб ржаной	40	40	40	82.4	2.44	0.48	16.4	0.1			21	31.6	9.4
	ИТОГО	740			531.13	23.74	16.82	84.08	0.464	32.21	0.053	145.02	457.82	83.649
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1135			960.56	33.96	20.81	172.58	0.504	32.49	0.073	164.88	499.77	102.749

ДЕНЬ 6
Понедельник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК														
3-2015	Бутерброд с сыром (15/20)	35			125	5.8	5	14.83						
	-сыр		16	15					0.01	0.14	34.6	176	100	7
	-хлеб пшеничный		20	20					0.02			4.6	17.4	6.6
210-2015	Омлет натуральный (106/5)	111			191	11	10.6	2						
	-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
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										
	ИТОГО	346			372	17	15.6	31.83	0.139	0.72	34.74	279.5	317.8	73.56
ОБЕД														
204-2011	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами (250/12,5)	262.5			203	10	3	34						
	-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
290-2015	Птица тушеная в соусе (25/25)	50			132.22	15.15	8.2	3.05						
	-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

304-2015	Рис отварной	150			209	3.65	5.37	36.6						
	-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
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 ржаной	50	50	50	82.4	2.44	0.48	16.4	0.1			21	31.6	9.4
	ИТОГО	712.5			682.62	31.44	17.05	105.05	0.283	11.48	0.128	86.43	250.12	64.067
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1058.5			1054.62	48.44	32.65	136.88	0.422	12.2	34.868	365.93	567.92	137.627

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
ЗАВТРАК														
т.24-1994	Зеленый горошек	10	15.4	10	9	0.27		0.84	0.035	6.5	0.05	7	17.5	5.5
	-масло сливочное		10	10							0.02	1	0.84	0.15
	-хлеб пшеничный		20	20					0.02			4.6	17.4	6.6
295-2015	Котлеты куриные	50			138	10	5.47	7.73						
	- 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	
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
	-вода		65	65										
	-сахарный песок		6	6								0.2		
	-масло сливочное		10	10							0.02	1	0.84	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	10	10	10	52	1.65	0.275	10.25	0.02			4.6	17.4	6.6
	Фрукт свежий	150	100	100	35	1.61	0.5	21	0.01	13	0.03	16	11	9
	ИТОГО	570			533	19.73	12.245	100.87	0.171	19.98	0.158	80.28	165.86	41.01
ОБЕД														
88-2015	Щи из свежей капусты с картофелем	250			113	4.77	5	7.9						
	-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

255-2015	Печень по-стогановски (30/30)	60			189	14	13	6						
	-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
309-2015	Макаронные изделия отварные	150			168	5.5	4.5	26.4						
	-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
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										
	Мучное или кондитерское изделие	50	50	50	33	0.03	0.03	0.23						
	Хлеб ржаной	20	20	20	82.4	2.44	0.48	16.4	0.1			21	31.6	9.4
	ИТОГО	730			641.4	26.94	23.01	71.93	0.406	58.57	15.235	107.69	576.07	74.249
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300			1174.4	46.67	35.255	172.8	0.577	78.55	15.393	187.97	741.93	115.259

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
ЗАВТРАК														
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
	ИТОГО	420			411	15.46	11.275	84.85	0.1	13.33	0.14	198.86	272.07	50.909
ОБЕД														
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

342-2015	Компот из яблок	200			92	0.3		24						
	-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
	Фрукт свежий	100	100	100	35	1.61	0.5	21	0.01	13	0.03	16	11	9
	Хлеб ржаной	20	20	20	82.4	2.44	0.48	16.4	0.1			21	31.6	9.4
	ИТОГО	720			625.57	27.15	20.4	105.6	8.095	57.47	0.14	132.62	368.074	100.779
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1140			1036.57	42.61	31.675	190.45	8.195	70.8	0.28	331.48	640.144	151.688

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
ЗАВТРАК														
290-2015	Птица тушеная в соусе (50/50)	100			132.22	15.15	8.2	3.05						
	-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
304-2015	Рис отварной	150			209	3.65	5.37	36.6						
	-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
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	20	20	20	52	1.65	0.275	10.25	0.02			4.6	17.4	6.6
	ИТОГО	470			449.22	20.65	13.845	64.9	0.114	0.88	0.088	43.56	131.23	42.429

ОБЕД

103-2015	Суп картофельный с макаронными изделиями	250			143	8.72	7	34						
	-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
241-2015	Мясо отварное	25			147	9	10	10						
	-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

321-2015	Капуста тушеная	150		120	3.63	4.605	16.545							
	-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
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 ржаной	20	20	20	82.4	2.44	0.48	16.4				21	94.6	28.2
	Булочка с маком	50	50	50	33	0.03	0.03	0.23						
	ИТОГО	695			581.4	24.02	22.115	92.175	0.218	63.86	0.03	141.91	529.44	102.243
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1165			1030.62	44.67	35.96	157.075	0.332	64.74	0.118	185.47	660.67	144.672

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
ЗАВТРАК														
	Йогурт фруктовый	95	95	95	73.6	1.61	0.115	16.2						
295-2015	Котлета куриная	50			138	10	5.47	7.73						
	- 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	
309-2015	Макаронные изделия отварные	100			168	5.5	4.5	26.4						
	-макаронные изделия		34	34					0.001			0.9	4.4	1.84
	-соль йодированная		2	2								2.2		0.12
	-масло сливочное		3.5	3.5							0.038	2.2	1.9	0.3
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 ржаной	20	20	20	82.4	2.44	0.48	16.4				21	94.6	28.2
	ИТОГО	465			518	19.75	10.565	81.73	0.087	0.48	0.038	64.56	200.24	42.76

ОБЕД

Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	15	15.3	15	9	0.27		0.84	0.035	6.5	0.05	7	17.5	5.5
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

260-2015	Гуляш из свинины (25/25)	50			147	9	10	10						
	-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	
312-2015	Картофельное пюре	150			142.73	3	5.4	18						
	-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	
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 ржаной	40			82.4	2.44	0.48	16.4			21	94.6	28.2	
	ИТОГО	705			574.13	21.91	23.88	78.24	0.45	57.63	0.103	122.57	358.58	105.658
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1170			1092.13	41.66	34.445	159.97	0.537	58.11	0.141	187.13	558.82	148.418