

Утверждаю:
Директор МБОУ «Пятилетская НШ-ДС»
_____ Фалахиева Е.С.

Десятидневное меню МБОУ «Пятилетская НШ-ДС»(ДОУ)
Мамадышского муниципального района РТ

наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
каша вязкая пшеница с маслом	200							
масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
крупа пшено	20	20	2,3	0,66	13	69,6		
сахар	5	5			4,945	18,95		
соль поваренная йодиров.	1	1						
молоко пастериз 2,5%	150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
			6,555	8,54	25,075	203,95		
кофейный напиток с молоком	200							
кофейный напиток	2,4	2,4			0,084			
сахар	10	10			9,89	37,9		
молоко пастериз 2,5%	110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95	
			3,1	2,75	15,174	95,1	1,95	
хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6							
хлеб пшеничный	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
сыр	6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
			5,025	6,25	36,08	151,72		
			16,35	18,52	79,3	481,39		
сок яблочный	100	100	100	0,5	9,1	38	1,1	
салат из моркови	55							
морковь	70	55	0,75	0,055	3,96	18,7	3,6	
сахар	2	2	0	0	1,978	7,58		
			0,75	0,055	5,938	26,28	3,6	
суп вермишелевый на кур/б	200							
мясо курицы	20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6		
морковь	10	12	0,156	0,012	0,86	4,08	0,52	
лук репчатый	10	9,8	0,14		0,9	4,018	1,01	
вермишель	15	15	2,6	0,28	17,43	84,3		
картофель	90	78	1,44	0,288	11,74	57,6	17,3	
масло сливочное	2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
масло растительное	3	3		2,997		26,97		
зелень	2	2	2	1,16	0,11	0,78	2,4	
соль поваренная йодиров.	1	1						
			11,066	6,767	31,136	215,338	21,23	
капуста тушеная с мясом	200							
капуста свежая	160	148	2,97	0,165	7,755	44,55		
масло растительное	3	3		2,997		2,697		
морковь	10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
лук репчатый	10	9,8	0,14		0,9	4,018	1,01	
мясо говядина	45	33,6	8,37	7,2		98,1		
сметана	5	5	0,145	0,75	0,15	8,03	0,03	
соль поваренная йодиров.	1	1						
масло сливочное	3	3	0,015	2,48	0,024	22,44		
			11,809	13,605	2,01	184,255		
компот из с/ф	200							
фрукты сушеные	11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
сахар	6	6	0	0	5,934	22,74		
			0,3	0	11,324	45,44	36,3	
хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	
				27,225	21,027	67,408	561,813	61,13
молоко кип.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	
суфле из рыбы	70							
рыба горбуша	80	72	15,96	5,32	0,38	111,72		
яйцо	0,7	0,7	4	3,63	0,223	49,46		
молоко пастериз 2,5%	20	20	0,564	0,5	0,946	10,4	0,39	
масло растит	5	5		4,995		44,95		
масло сливочное	3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
соль поваренная йодиров.	1	1						
сметана	6	6	0,174	0,9	0,183	9,63		
			20,713	17,825	1,756	248,56	0,39	
картофельное пюре	100							
картофель	120	100	2,38	0,48	19,4	95,2	25,92	
молоко пастериз 2,5%	30	30	0,846	0,75	1,42	15,6	0,52	
масло сливочное	3	3	0,015	2,48	0,024	22,44		
соль поваренная йодиров.	1	1						
			3,241	3,71	20,844	133,24	26,44	
хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
				3,44	0,52	18	93,2	
чай сладкий с молоком	200							
чай-заварка	0,6	0,6	0	0	0	0		
сахар	7	7	0	0	6,923	26,53		
молоко пастериз 2,5%	55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3	
			1,551	1,38	9,523	55,13	1,3	
фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,3	9,5	42	8,4
кондит.изделие	10	10	10	2,59	3,5	26,7	149	
			25,905	23,215	41,623	478,93	36,53	
итого				53,13	44,242	109,031	1040,74	97,66
				82,025	71,257	186,854	1710,67	

день 2	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша манная мол.с маслом	200/5							
№168	кушанье манная	20	20	2,1	0,2	13,48	65,6		
	молоко пастериз 2,5%	150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
	сахар	5	5			4,945	18,95		
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поваренная йодиров	1	1						
				6,355	8,08	25,555	199,95	1,06	
	какао напиток с молоком	200							
	какао порошок	1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715		
	сахар	10	10			9,89	37,9		
	молоко пастериз 2,5%	110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75	
				3,19	2,822	16,1895	100,815	1,75	
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыр	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр	6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
				5,025	6,25	36,08	151,72		
						14,57	17,152	77,8245	452,485
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
обед	салат из зел.горошка	55							
	зел горошек	100	55	2,75	0,11	7,04	40,2		
	масло растит	2	2		1,998		17,98		
	лук репчатый	10	8	0,112		0,72	3,28		
				0,5	2,108	7,04	61,46	0	
	Борщ на кур./б.со сметаной	200							
	свекла	50	45	0,675	0,045	4,05	18,9	4	
	капусты белок.свеж	50	45	0,81	0,045	2,13	12,15	18	
	картофель	80	64	1,68	0,34	13,692	67,2	14,5	
	морковь	10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
	лук репчатый	10	14	0,196	0	1,26	5,74	1,01	
	масло растительное	3	3		2,997		26,97		
	масло сливочное	2	2		1,99		17,98		
	мясо курицы	20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6		
	сметана	6	6	0,174	0,9	0,183	9,63		
	томатное пюре	2	2	0,1	0,38		1,98		
	соль поваренная йодиров	1	1						
				8,534	7,09	22,331	187,57	38,83	
	мясные котлеты	70			11,92	8,8	11,64	173	
	говядина	70	64,2	11,94	10,27		139,96		
	хлеб пшен	10	10	0,86	0,13	4,5	23,3		
	молоко пастериз 2,5%	15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,39	
	сухари	7	7	0,924	0,161	3,92	22,12		
	яйцо	0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
	масло сливочное	3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	соль поваренная йодиров	1	1						
	лук репчатый	10	9	0,196	0	1,26	5,74	1,01	
	масло растительное	3	3		2,997		26,97		
				27,415	23,261	22,117	408,45	3,4	
	гречнев.каша отв.с маслом	150							
	крупа гречневая	40	40	5,04	1,32	24,3	134		
	масло сливочное	2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
	соль поваренная йодиров	1	1						
				5,05	2,97	24,316	148,99		
	соус томатный	35							
	морковь	10	10,3	0,134	0,01	0,74	3,5		
	лук репчатый	10	10,5	0,147		0,945	4,3		
	том паста	4	4	0,2		0,76	3,96		
	мука	3	3	0,31	0,033	2,07	9,93		
				0,791	0,043	4,515	21,69		
№372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушеные	11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
	сахар	6	6	0	0	5,934	22,74		
				0,3	0	11,324	45,44	36,3	
№1	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	
					39,48	32,502	56,003	679,17	39,43
15:15	кефир нежирный	100							
	кефир нежирный	100	100	3	0,05	3,8	30		
	сахар	2	2			1,99	7,58		
№401					3	0,05	5,79	37,58	
	хлеб пшеничный	20	20	1,6	0,3	10	49		
				1,6	0,3	10	49		
	пирог печ.с луком и яйцом	80							
	мука пшеничная в/с	50	50	5,665	0,605	37,95	182,05		
	сахар	2	2			1,978	7,58		
	молоко пастериз 2,5%	25	25	1,128	1	1,89	20,8	0,65	
	масло сливочное	4	4	0,02	3,3	0,032	29,98		
	яйцо	1	1	5,72	5,18	0,32	70,66		
	лук репчатый	10	9	0,126		0,81	3,69		
	дрожжи	1,25	1,25						
	сметана	5	5	0,145	1,35	0,15	8,03	0,03	
	соль поваренная йодиров	1	1						
	масло растит	3	3		2,997		26,97		
	яйцо	0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
				12,804	14,432	43,13	363,89	0,68	
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка	0,6	0,6	0	0	0	0		
	сахар	7	7	0	0	6,923	26,53		
	молоко пастериз 2,5%	55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3	
				1,551	1,38	9,523	55,13	1,3	
	фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,3	9,5	42	
итого									
					19,355	16,462	77,943	502,85	
итого:					82,555	69,686	273,5105	1972,185	

день 3
завтрак

№395

№1

2

обед

№ п/п	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	суп молочный	200/5							
	макаронные изделия		20	20	1,56	0,17	10,5	50,55	
	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
	сахар песок		5	5			4,945	18,95	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					5,815	8,05	22,575	184,9	1,06
№395	кофейный напиток с	200							
	кофейный напиток		2,4	2,4			0,084		
	сахар		8	8			7,912	30,32	
	молоко пастериз. 2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95
					3,1	2,75	13,196	87,52	1,95
№1	хлеб пшеничный с маслом	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сир		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
					5,025	6,25	36,08	151,72	
2	сок фруктовый		100	100	0,9	0,14	5,67	28	42
					14,84	17,19	77,521	452,14	45,01
обеа	салат из свеклы	55							
	свекла		70	55,4	0,83	0,06	4,95	23,27	5,04
	масло растит		2	2		1,998		17,98	
	сахар		1	1			0,989	3,79	
					0,83	2,058	5,939	45,04	5,04
	суп картофельный с	200							
	картофель		100	95	2,1	0,42	17,11	84	17,28
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	лук репчатый		10	12	0,134	0	0,864	3,94	0,91
	масло растительное		3	3		2,997		26,97	
	мясо говядина		50	42,9	8	6,9		93,5	
	яйцо		0,1	0,1	0,57	0,52	0,03	7,1	
	том пюре		2	2	0,1	0,38		1,98	
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5					
					8,973	11,23	18,94	221,91	18,71
	рыбные котлеты	70							
	рыба горбуша		80	76	15,96	5,32	0,38	111,72	
	хлеб пшен.		10	10	1,03	0,11	6,9	33,1	
	молоко пастериз. 2,5%		17	17	0,48	0,43	0,8	8,84	0,22
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
	масло слив.		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99	
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5					
	лук репчатый		10	15,5	0,217	0	1,395	6,36	1,01
	масло растительное		3	3		2,997		26,97	
					18,837	11,547	9,554	216,11	1,23
	перловая каша с маслом	130							
	крупа перловая		40	40	3,72	0,44	26,24	128	
	масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					3,74	3,74	26,272	157,98	
	соус томатный	35							
	морковь		12	10,3	0,134	0,01	0,74	3,5	
	лук репчатый		12	10,5	0,147		0,945	4,3	
	том паста		4	4	0,2		0,76	3,96	
	мука		3	3	0,31	0,033	2,07	9,93	
					0,791	0,043	4,515	21,69	
№372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушеные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
					0,3	0	11,324	45,44	36,3
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	4,6	17	90,5	
					3,3	4,6	17	90,5	0
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,72	0,26	9	46,6	
					1,72	0,26	9	46,6	
					36,771	33,218	93,544	798,67	
уплотн.	молоко кипяч.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2
полдник	пудинг из творога с рисом	120							
	творог полужирный		100	100	16,7	9	2	159	0,5
	крупа рис		5	5	0,35	0,05	3,535	16,5	
	сахар		5	5	0	0	4,945	18,95	
	яйцо		0,3	0,3	1,71	1,55	0,095	21,2	
	масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,048	44,88	
	масло растит		3	3		2,997		26,97	
	сметана		11	11	0,32	1,65	0,336	17,66	
					19,11	20,197	10,959	305,16	0,5
	кисель из плодова ягодного	200							
	кисель		20	20	0,15	0	34,7	135	
	сахар		5	5		0	4,945	18,95	
					0,15	0	39,645	153,95	
	фрукты свежие	100	100	100	0,63	0,14	5,67	28	
	кондит.изделие	10	10	10	2,22	3	22,86	127,8	
					0,15	0	39,645	153,95	0
					22,08	22,697	55,334	666,91	2,5
	итого				73,691	73,105	226,399	1917,72	47,51

наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
каша вязкая геркулесовая с маслом	200							
крупа геркулес		20	20	2,2	1,24	10,28	61	
молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
сахар		5	5				4,945	18,95
масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
соль поваренная йодиров.		1	1					
				6,455	9,12	22,355	195,35	1,06
какао напиток с молоком	200							
какао порошок		1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715	
сахар		10	10				9,89	37,9
молоко пастериз. 2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75
				3,19	2,822	16,1895	100,815	1,75
хлеб пшеничный с маслом и с	40/5/6							
хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
				5,025	6,25	36,08	151,72	
				14,67	18,192	74,6245	447,885	
сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
				0,5		9,1	38	1,1
винегрет овощной	55							
огурцы консервир.		15	12	0,4	0,054	1,03	5,94	
масло растительн.		2	2		1,998		17,98	
свекла		15	12	0,225	0,015	1,35	6,3	
картофель		20	15	0,26	0,052	2,12	10,4	
лук репчатый		11	9	0,112		0,72	3,28	
морковь		11	9	0,22	0,017	1,26	6,04	3,6
соль поварен йодиров.		1	1					
				1,217	2,136	6,48	49,94	3,6
шиш из свеж. капусты на кур/б.со	200							
картофель		80	74	2,4	0,4	11,8	58	17,3
капуста белок		80	63	1,53	0,085	3,995	22,95	18
лук репчатый		10	9	0,134	0	0,864	3,94	1,01
морковь		10	9	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
масло растительное		3	3		2,997		26,97	
мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
масло сливочное		1	1	0,024	2,18	0,078	19,83	
хлеб пшеничный		9	9	0,7	0,08	4,5	22,05	
сметана		6	6	0,196	1,4	0,22	14,42	0,02
соль поваренная йодиров.		1	1					
				9,873	7,535	22,473	195,18	36,85
плов мясной	200							
мясо говядина		45	33,6	10,4	8,96		122	
масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,36	44,88	
морковь		10	23	0,31	0,024	1,728	8,16	0,64
лук репчатый		10	12	0,25	0,5	1,64	7,5	1,01
крупа рисовая		40	40	2,8	0,4	28,28	132	
масло растит		3	3	0	2,998	0	26,97	
соль поваренная йодиров.		1	1					
				13,79	17,832	32,008	341,51	1,65
компот из с/ф	200							
фрукты сушёные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
				0,3	0	11,324	45,44	36,3
хлеб пшеничный	20	20	20	1,72	0,26	9	46,6	
				1,72	0,26	9	46,6	
хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	
				3,3	0,6	17	90,5	
				30,2	28,363	98,285	769,17	
				27,263	25,967	82,805	672,63	74,8
кефир нежирный	100	100	100	3	0,05	3,8	30	
сахар		2	2			1,99	7,58	
				3	0,05	5,79	37,58	
ватрушки с повидлой	80							
мука пшеничная		50	50	6,2	0,66	0,12	200,4	
сахар		1	1	0	0	0,989	3,79	
масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98	
яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13	
соль		1	1					
дрожжи		1,25	1,25					
повидло		25	25	5,09	3,4	50,42	150	0,09
сметана		5	5	0,145	0,75	0,153	8	0,015
молоко пастериз. 2,5%		15	15	1,128	1	1,892	20,8	0,65
масло растит		3	3		2,997		26,97	
соль повар йодирован.		1	1					
				13,726	13,142	53,669	454,07	
				0	0	0	0	
чай сладкий с молоком	200							
чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
молоко пастериз. 2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
				1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
Груша	100	100	100	0,48	0,32	10,97	45,36	5,4
				64,127	61,447	250,6375	1847,195	

день+А	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша дружба вязкая с маслом	200/5							
	крупа пшено	10	10	1.15	0.33	6.58	34.45		
	крупа рис	10	10	0.7	0.0099	7.12	32.67		
	молоко пастериз. 2,5%	150	150	4.23	3.75	7.09	78	1.06	
	сахар	5	5			4.945	18.95		
	масло сливочное	5	5	0.025	4.13	0.04	37.4		
	соль поваренная йодиров.	1	1						
				6.105	8.2199	25.775	201.47	1.06	
№395	кофейный напиток с молоком	200							
	кофейный напиток	2,4	2,4			0,084			
	сахар	10	10			9,89	37,9		
	молоко пастериз. 2,5%	110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95	
				3,1	2,75	15,174	95,1	1,95	
№1	хлеб пшеничный с маслом и	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3.44	0.52	18	93.2	
	масло сливочное	5	5	0.025	4.13	0.04	37.4		
	сыр	6	6	1.56	1.6		21.12	0.16	
				5.025	6.25	36.08	151.72		
				14.23	17.2199	77.029	448.29		
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0.5	0	13.7	56	145
					0.5	0	13.7	56	
обед	салат морковный	55							
	морковь	70	55	0.75	0.058	4.2	19.72	7.36	
	сахар	1	1			0.989	3.79	2.41	
				0.75	0.058	5.189	23.51		
				0.75	0.058	5.189	23.51		
	суп гороховый на кур.б.	200							
	горох	30	30	6.9	0.48	15.24	94.2		
	картофель	90	84	2.4	0.4	11.8	58	17.3	
	морковь	10	8.6	0.1118	0.01	0.62	2.92	0.52	
	лук репчатый	10	15	0.29	0	1.89	8.61	1.01	
	масло растит.	3	3		2.997		26.97		
	мясо курицы	20	17.5	4.72	0.38	0.08	22.6		
	масло слив.	3	3	0.015	2.48	0.024	22.4		
	соль поваренная йодиров.	1.5	1.5						
				14.4368	6.747	29.654	235.7	18.83	
	жаркое по-домашнему	200							
	говядина	45	33.6	9.3	11.2	11.61	109		
	картофель	120	110	3	0.6	24.45	120	22.5	
	лук репчатый	10	14	0.29	0	1.89	8.16	1.01	
	масло растительное	4	4		3.996		35.96		
	соль поваренная йодиров.	1.5	1.5						
	морковь	10	13	0.169	0.013	0.936	4.42	0.52	
	масло слив.	3	3	0.015	2.48	0.024	22.4		
				12.774	18.289	38.91	299.94	24.03	
№372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушеные	11	9.8	0.3	0	5.39	22.7	36.3	
	сахар	6	6	0	0	5.934	22.74		
				0.3	0	11.324	45.44	36.3	
	хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17	90.5	
				31.5608	25.694	102.077	695.09		
упл. по	молоко кип	100	100	100	2.82	2.5	4.73	52	2
лди	лакомка твор.со сгущ.молоком	120							
	творог	100	100	16.7	9	2	159	0.5	
	мука	5	5	0.52	0.05	9.41	16.7		
	сахар	2	2			1.978	7.58		
	яйцо	0.4	0.4	2.29	2.07	0.13	28.3		
	масло сливочное	5	5	0.025	4.13	0.04	37.4		
	сметана	11	11	0.32	1.21	0.336	17.66		
	масло растит	4	4		1.99		17.98		
	сгущ.молоко	15	15	1.08	1.275	8.4	48		
	соль поваренная йодиров.	1	1						
	хлеб пшеничный	40	40	40	3.44	0.52	18	93.2	
				3.44	0.52	18	93.2		
				20.935	19.725	22.294	425.82	0.5	
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка	0,6	0,6	0	0	0	0		
	сахар	7	7	0	0	6,923	26,53		
	молоко пастериз. 2,5%	55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3	
				1,551	1,38	9,523	55,13	1,3	
	фрукты свежие	100	100	100	2.625	4.13	26.04	152.6	
	кондит. изделие	10	10	10	1.551	1.38	9.523	55.13	1.3
				25.306	23.605	36.547	532.95	3.8	
	Итого:				75,7728	72,0289	255,393	1940,06	

день 6	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая пшеничная с маслом	200/5							
	крупы пшеничная		20	20	2,3	0,26	12,4	63,2	
	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
	сахар		5	5			4,945	18,95	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	какао напиток с молоком	200			6,555	8,14	24,475	134,35	1,06
	какао порошок		1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715	
	сахар		10	10			9,89	37,9	
	молоко пастериз. 2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6			3,19	2,822	16,1895	100,815	1,75
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
					5,025	6,25	36,08	151,72	
					13,57	17,97	31,54	386,885	
2 завтра	сок фруктовый	100	100	100	0,5				
					0,5		9,1	38	1,1
							9,1	38	1,1
обед №54	салат из капусты	55			0,5	0	9,1	38	
	капуста белокач.		70	55	0,99	0,055	2,59	14,85	3,6
	масло растительн.		2	2	1,998			17,98	
	сахар		1	1	0	0	0,989	3,79	
	свекольник на кур.б.со сметаной	200			0,99	2,053	3,579	36,62	3,6
	свекла		60	54	1,28	0,085	7,65	35,7	6,8
	картофель		80	64	1,68	0,336	13,692	67,2	11,5
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	лук репчатый		10	14	0,196	0	1,26	5,74	1,01
	масло растит		2	2		1,99		17,98	0
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99	
	сметана		6	6	0,174	0,9	0,183	9,63	
	соль йодированный		1	1					
	гуляш из говядины	60			8,229	5,354	23,817	178,26	19,83
	мясо говядина		45	33,6	10,5	8,96		122	
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	лук репчатый		10	14	0,196	0	1,26	5,74	1,01
	мука пшеничн I сорт		3	3	0,32	0,04	2,03	9,93	
	масло растительное		2	2		1,998		17,98	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	томатное пюре		6	6	0,29		1,14	5,94	
	макаронные отварные	130			11,475	11,011	5,366	166,01	1,53
	макар. изделия		45	45	4,1	0,44	27,88	134,8	
№372	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	масло растит.		2	2					
	соль повар. йодированная		1	1					
					4,115	2,92	27,904	157,2	0
	компот из с/ф	200							
	фрукты сушённые		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
					0,3	0	11,324	45,44	36,3
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,5	
					28,409	21,938	89,59	674,03	61,26
упл. под.	молоко кип.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	4
	рыба запечён. в омлете	110			2,82	2,5	4,73	52	
	рыба минтай		80	76	6,567	0,41		43,5	38,9
	молоко пастериз. 2,5%		20	20	0,98	0,87	1,65	18,1	0,52
	яйцо		0,7	0,7	4	3,62	0,22	49,5	
	масло растит		3	3		2,997		26,97	
	сметана		5	5	0,06	0,4	0,064	4,12	0,01
	масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,048	44,88	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					11,547	13,247	1,982	187,07	
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
					3,44	0,52	18	93,2	
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз. 2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
	фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,4	9,8	45	
	кондит. изделие	10	10	10	2,625	4,13	26,04	152,6	
					3,025	4,53	35,84	197,6	
					22,383	22,177	70,075	585	
итого:					67,149	66,531	210,225	1755	

наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
пшеница гречневая молочная 200/5	25	25		3,15	0,83	15,175	83,75	
молоко пастериз. 2,5%	150	150		4,23	3,75	7,09	78	1,06
сахар	5	5				4,945	18,95	
масло сливочное	5	5		0,025	4,13	0,04	37,4	
соль йодиров	1	1						
кофейный напиток с мол. 200				7,405	8,71	27,25	218,1	1,06
кофейный напиток	2,4	2,4				0,084		
сахар	10	10				9,89	37,9	
молоко пастериз. 2,5%	110	110		3,1	2,75	5,2	57,2	1,95
клуб пшеничный с маслом 40/5/6				3,1	2,75	15,174	95,1	1,95
клуб пшеничный	40	40		3,44	0,52	18	93,2	
масло сливочное	5	5		0,025	4,13	0,04	37,4	
соль	6	6		1,56	1,6		21,12	0,16
				5,025	6,25	36,08	151,72	
				15,53	17,71	78,504	464,92	
молоко айрановый 100	100	100		0,58	0	4,8	64	4
соль айрановый				0,58	0	4,8	64	
салат из моркови 55	70	55		1,6	0,08	8,55	35,95	8,56
морковь	2	2				1,978	7,58	
сахар				1,6	2,058	8,55	43,53	8,56
Рисовый напиток на м.к.б.с.о. сме 200								
картофель	80	64		2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
картофель перловая	10	9,9		0,93	0,11	6,6	32	
морковь	10	13		0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
лук репчатый	10	14		0,134	0	0,864	3,94	1,01
картофель соевые	15	13		0,1	0,013	0,208	1,69	0,8
масло говяжье	20	12,5		3,72	3,2	0	43,6	
соль поваренная йодиров.	1	1						
масло сливочное	2	2		0,01	1,65	0,016	14,99	
масло растит.	2	2				1,99	17,98	
сметана	6	6		0,14	1	0,16	10,3	0,015
суп из мяса птицы 70				7,603	8,316	23,724	198,04	19,645
мясо курицы	70	52		8,2	6,7	5,5	115,2	
клуб пшени.	8	8		0,78	0,17	5,6	26,5	
масло слив.	1	1		0,03	2,55	0,091	23,27	
масло растит	4	4				5,99	35,96	
масло	0,2	0,2		1,143	1,035	0,063	14,13	
соль поваренная йодиров.	1	1						
лук репчатый	10	9,8		0,137	0	0,882	4	1,01
				10,29	14,445	12,136	219,06	1,01
гарризовое пюре 140								
пюре луковый	45	45		10,35	0,72	22,86	141	
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	2	2		0,01	1,65	0,016	14,99	
масло растит	2	2		0	1,998	0	17,98	
суп томатный 35				10,36	2,37	22,876	155,99	0
морковь	10	10,3		0,134	0,01	0,74	3,5	
лук репчатый	10	10,5		0,147		0,945	4,3	
том паста	4	4		0,2		0,76	3,96	
масло	3	3		0,31	0,033	2,07	9,93	
				0,791	0,043	4,515	21,69	
компот из с/ф 200								
фрукты сушеные	11	9,8		0,3	0	5,39	22,7	36,3
сахар	6	6		0		5,934	27,74	
клуб пшеничный 20				0,3	0	11,324	45,44	36,3
клуб пшеничный	20	20		1,72	0,26	9	46,6	
клуб ржаной	50	50		1,72	0,26	9	46,6	
				3,3	0,6	17,6	90,45	
				35,173	28,049	105,21	799,11	65,515
кефир нежирный 100	100	100		3	0,05	3,8	30	
сахар	2	2				1,99	7,58	
пирог с мясом с луком 80				3	0,05	5,79	37,58	
мясо пшеничная	50	50		6,18	0,66	41,4	200,4	
сахар	2	2				1,978	7,58	
масло сливочное	6	6		0,024	2,18	0,78	19,83	
масло	0,2	0,2		0,025	0,02	0,0013	0,27	
соль поваренная йодиров.	1	1						
дрожжи	1,25	1,25						
масло говяжье	45	33,6		6,51	5,6		76,3	
лук репчатый	10	9		0,134		0,864	3,94	0,67
сметана	5	5		0,14	1	0,16	10,3	0,015
молоко пастер. 2,5%	20	20		1,13	1	1,89	20,8	0,65
масло растительное	3	3				2,997	26,97	
				14,143	13,457	47,0733	366,39	1,335
чай сладкий с молоком 200								
чай-заварка	0,6	0,6		0	0	0	0	
сахар	7	7		0		6,923	26,53	
молоко пастериз. 2,5%	55	55		1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
свежие фрукты 100				0,4	0,3	9,5	42	1,3
				15,147	69,3963	498,12	2,635	
				0,4	15,197	75,1863	535,7	
Итого:				35,753	43,196	259,155	1957,9	68,15

день8	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая рисовая с маслом	200/5	5,67	5,28					
	рис		20	20	1,4	0,198	14,22	65,34	
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
	сахар		5	5			4,945	18,95	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	какао напиток с молоком	200			5,655	8,078	26,295	199,69	1,06
	какао порошок		1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715	
	сахар		10	10			9,89	37,9	
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75
					3,19	2,822	16,1895	100,815	1,75
№1	хлеб пшеничный с маслом и сы	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
					5,025	6,25	36,08	151,72	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
					14,37	17,15	87,6645	490,225	3,91
обед	салат из зел.горошка	55							
	зелён.горошек		80	55	2,75	0,11	7,04	40,2	12,1
	масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98	
	лук репчатый		5	5			0,72	3,28	
					2,75	2,108	7,76	61,46	12,1
	суп домашняя лапша на кур/б	200							
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
	мука		25	25	2,6	0,28	17,25	82,75	
	картофель		50	45	2,4	0,2	11,8	58	21,6
	лук репчатый		10	14	0,12	0,01	0,69	3,26	1,01
	морковь		10	10	0,16	0,009	0,78	3,26	0,52
	масло сливочное		1	1	0,024	2,18	0,78	19,83	
	соль йодированное.		1,5	1,5					
	масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,98	
					11,164	6,089	31,443	221,81	23,13
	овощное рагу с мясом	200							
	капуста белокоч		85	70	1,44	0,064	3,12	22,95	28,8
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	картофель		85	74	2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	лук репчатый		10	10	0,25	0	1,64	7,5	1,01
	масло растит		4	4	0	3,99	0	35,96	
	мясо говядины		45	33,6	13	11,2		152,6	
	масло сливочное		4	4	0,024	2,18	0,78	19,83	
	сметана		5	5	0,22	1,6	0,26	16,48	0,02
	соль повар.Йодиров.		1,5	1,5					
					17,503	19,387	21,676	328,86	47,65
№372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушённые		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
					0,3	0	11,324	45,44	36,3
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,45	
упл полд	молоко кипяч.	100	100	100	31,717	27,584	72,203	657,57	119,18
					2,82	2,5	4,73	52	2
					2,82	2,5	4,73	52	2
	пудинг из творога с яблоками	120							
	творог		100	100	16,7	9	2	159	0,5
	яблоки свежие		20	18	0,072	0,072	1,764	9	87,1
	сахар		2	2			1,978	7,58	
	яйцо		0,4	0,4	2,29	2,07	0,13	28,3	
	масло растит		3	3		2,997		26,97	
	масло сливочное		6	6	0,04	3,63	0,13	33,05	
	мука		5	5	0,51	0,055	3,44	16,7	
	сахари		8	8	0,63	0,02	0,0006	0,137	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	сметана		6	6	0,22	1,6	0,26	16,48	0,02
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
					3,44	0,52	18	93,2	
					20,462	19,444	9,7026	297,217	87,62
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
	фрукты свежие	100	100	100					
	кондит.изделие	10	10	10	2,625	4,13	26,04	152,6	
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
					24,833	23,324	23,9556	404,347	90,92
	Итого:				70,92	68,058	183,8231	1552,142	214,01

наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
каша вязкая ячневая с маслом	200/5							
крупа ячневая		20	20	2	0,26	13,3	64,15	
молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
сахар		5	5			4,945	18,95	
соль поваренная йодиров.		1	1					
масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
				6,255	8,14	25,375	198,5	1,06
кофейный напиток с молоком	200							
кофейный напиток		2,4	2,4			0,084		
сахар		10	10			9,89	37,9	
молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95
				3,1	2,75	15,174	95,1	1,95
хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6							
хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
масло сливочное	5	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
сыр	6	6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
				5,025	6,25	36,08	151,72	
сок яблочный	100	100	100	0,57		10,47	43,7	2,3
				14,95	17,14	87,099	489,02	5,31
салат из моркови	55							
морковь		70	55	0,75	0,058	4,2	19,72	3,6
сахар		2	2	0	0	1,978	7,58	
				0,75	0,058	6,178	27,3	3,6
				1,13	0,058	6,178	27,3	3,6
суп картофельный с рыбными	200							
картофель		90	75	2,1	0,42	17,11	84	17,28
морковь		10	9	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
лук репчатый		10	9	0,134	0	0,864	3,94	1,01
крупа пшеничная		5	5	1,15	0,13	15,26	31,28	
яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13	
рыба минтай		80	55	16,8	3,85	0,275	80,85	
масло сливочное		1	1	0,01	1,65	0,016	14,99	
зелень		2	1,68			0,035		0,64
соль поваренная йодиров.		1,5	1,5					
масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97	
				17,113	10,095	34,559	260,58	19,45
ленивые голубцы	200							
мясо говядины		45	33,6	9,9	8,48	16,88	115,54	18,88
морковь		10	9	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
лук репчатый		10	9	0,134	0	0,864	3,94	1,01
капуста		120	100	2,6	0,14	6,8	38,9	6,28
рис		15	15	1,05	0,15	10,6	49,5	1,4
масло сливочное		4	4	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024
сметана		6	6	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14
масло растит.		4	4	0	3,996	0	35,96	
томатн.пюре		6	6	0,288		1,14	5,94	
соль поваренная йодиров.		1,5	1,5					
				11,705	12,803	30,584	215,464	21,974
компот из с/ф	200							
фрукты сушеные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
				0,3	0	11,324	45,44	36,3
хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,95	
хлеб пшеничный	20	20	20	3,48	0,6	15,48	83,6	
				6,78	1,2	33,08	174,55	0
				37,028	24,156	115,725	723,334	81,324
кефир нежирный	100	100	100	3	0,05	3,8	30	
сахар		2	2			1,99	7,58	
				3	0,05	5,79	37,58	
Булочки сложенные	80							
мука пшеничная		50	50	5,665	0,605	37,95	182,05	
масло сливочная		6	6	0,04	3,63	0,13	33,05	
сахар		1	1			0,989	3,79	
сметана		5	5	0,14	1	0,16	10,3	0,015
масло растит		4	4		3,99		35,96	
яйцо		0,2	0,2	0,025	0,02	0,0013	0,27	
дрожжи		1,25	1,25					
молоко пастериз.2,5%		25	25	1,41	1,25	4,72	26,9	0,65
соль поваренная йодиров.		1	1					
яйцо отварное	1	1	1	5,08	4,6	0,28	63	
				7,28	10,495	43,9503	292,32	0,665
чай сладкий с молоком	200							
чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
				1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,3	9,5	42	
				0,4	0,3	9,5	42	
				12,231	12,225	66,7733	419,45	
				64,209	53,521	269,5973	1631,804	

день 10	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	ж	ж	у	ккал	с
завтрак	каша мол.пшено-рисов.с маслом	200/5							
	крупа пшено		10	10	1,15	0,33	6,38	34,45	
	крупа рис		10	10	0,7	0,0099	7,12	32,67	
	молоко пастериз 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
	сахар		5	5			4,945	18,95	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	какао напиток с молоком	200			6,105	8,2199	25,775	201,47	1,06
	какао порошок		1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715	
	сахар		10	10			9,89	37,9	
№1	молоко пастериз 2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75
	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6			3,19	2,822	16,1895	100,815	1,75
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
					5,025	6,25	36,08	151,72	
	сок фруктовый	100	100	100	0,5	0	9,1	38	1,1
					0,5	0	9,1	38	1,1
					14,82	17,2919	87,1445	492,005	3,91
обед	салат из свеклы	55							
	свекла		70	55	0,9	0,06	4,95	23	2,4
	масло растит.		1	1	0,9	0,06	4,95	23	
	шн на м.б.со сметаной	200							
	мясо говядина		20	12,5	3,72	3,2	0	43,6	
	капуста свежая		80	63	1,53	0,085	3,995	22,95	22,3
	картофель		80	74	2,4	0,4	11,8	58	17,3
	лук репчатый		10	9	0,134	0	0,864	3,94	1,01
	морковь		10	9	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	масло сливочное		1	1	0,01	1,65	0,016	14,99	
	сметана		6	6	0,42	0,72	0,15	8	
	масло растительное		3	3		2,997		26,97	
	соль йодированная		1	1					
	мясные котлеты	70			3,133	5,78	13,766	116,32	18,83
	говядина		70	59	12,8	11		150	
	хлеб пшеничный		10	10	1,04	0,18	5,85	25,08	
	молоко йодированное 2,5%		10	10	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2
	масло растит.		4	4					
	сухари		7	7	0,61	0,11	2,79	14,63	
	ябло		0,15	0,15	1,11	1	0,058	12,6	
	лук репчатый		10	9	0,174	0	1,116	5,08	1,01
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	картофельное пюре	130			16,154	12,67	10,524	215,19	1,21
	картофель		140	130	3,6	0,52	23,27	103,67	5,9
	молоко пастер 2,5%		20	20	0,98	0,87	1,65	18,1	0,52
	масло сливочное		4	4	0,024	2,18	0,048	19,83	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	соус томатный	35			4,604	3,57	24,968	141,6	6,42
	морковь		10	9	0,134	0,01	0,74	3,5	
	лук репчатый		10	9	0,147		0,945	4,3	
	том паст		4	4	0,2		0,76	3,96	
	мука		3	3	0,31	0,033	2,07	9,93	
					6,791	0,043	4,515	21,69	
	компот из с/ф	200							
	фрукты сушеные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
	хлеб ржаной	50	50	50	0,3	0	11,324	45,44	36,3
					3,3	0,6	17,6	90,5	
					3,3	0,6	17,6	90,5	
					27,491	22,62	78,182	609,05	62,76
упл полдн	молоко кип.	100	100	100	4,23	3,75	7,095	78	4
					4,23	3,75	7,095	78	
	вареники ленивые	150							
	творог полужирный		100	100	16,7	9	2	159	0,5
	мука пшеничная		19	19	0,51	0,055	3,44	16,7	
	масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,048	44,88	
	ябло		0,3	0,3	1,71	1,55	0,095	21,2	
	сахар песок		2	2				7,58	
	масло растит.		3	3		2,997		26,97	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	сухари		5	5	0,61	0,105	2,79	14,63	
	сметана		5	5	0,28	2	0,32	20,6	0,03
	хлеб пшеничный	40	40	40	19,85	20,657	10,671	311,56	0,53
					3,44	0,52	18	93,2	
	чай сладкий	200			3,44	0,52	18	93,2	
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		8	8	0	0	7,912	30,32	
					0	0	7,912	30,32	
	фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,4	9,8	45	
	кондит.изделие	10	10	10	2,625	4,13	26,04	152,6	
итого					0	0	15,824	60,64	0
					27,52	24,927	81,59	543,4	4,53
					69,831	64,8389	216,9165	1644,455	71,2

10 (Dance) second

