** Утверждено**

**Директор МБОУ СОШ с. Панино Крючкова Е.В.**

**Меню-раскладка**

**для питания обучающихся на 1 полугодиe 2020-2021 учебного года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **с 7 до 11 лет** | | | | | | | | | | | **С 11 лет и старше** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №  рецеп. | **Наименование блюд** |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **брутто** | | **нетто** | | | **выход** | | **цена** | **Стои**  **мость** | | | **брутто** | | | | | **нетто** | | | | | **выход** | | | | | **цена** | | | **Стои**  **мость** | | | | | | | | |
|  | **1-я НЕДЕЛЯ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Обед** |  | |  | | |  | |  |  | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
| **13/17** | **Огурец свежий (соленый) порционный** | **50** | |  | | |  | |  |  | | |  | | | | |  | | | | | **50** | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | огурец |  | |  | | |  | | **110/41,3** | **5,5/2,07** | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
| **206** | **Суп гороховый с гренками** |  | |  | | | **200** | |  | **5,02** | | |  | | | | |  | | | | | **250** | | | | |  | | | **6,23** | | | | | | | | |
|  | Горох | 16 | | 16 | | |  | |  |  | | | 20 | | | | | 20 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | Масло сливочное | 4 | | 4 | | |  | |  |  | | | 5 | | | | | 5 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | Картофель | 29 | | 20 | | |  | |  |  | | | 36 | | | | | 25 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | Морковь | 13 | | 10 | | |  | |  |  | | | 16 | | | | | 13 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | Лук репчатый | 12 | | 10 | | |  | |  |  | | | 15 | | | | | 12,5 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | соль | 0,5 | | 0,5 | | |  | |  |  | | | 0,6 | | | | | 0,6 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
| **646** | **Плов из мяса птицы** |  | |  | | | **60/130** | |  | **18,93** | | | **80/160** | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | **22,74** | | | | | | | | |
|  | Рис | 46 | | 46 | | |  | | 57 |  | | | 57 | | | | | 57 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | Морковь | 17,3 | | 13 | | |  | | 18 |  | | | 21,7 | | | | | 16,3 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | Лук | 11 | | 9 | | |  | | 18 |  | | | 13,5 | | | | | 11 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | Масло сливочное | 8 | | 8 | | |  | | 465 |  | | | 9,8 | | | | | 9,8 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | **грудки  цыпленок -бройлер** | 66  128 | | 63  93 | | |  | | 174,41 |  | | | 66  139,8 | | | | | 63  100,2 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | Томатная паста | 7 | | 7 | | |  | | 83 |  | | | 8,6 | | | | | 8,6 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | соль | 0,5 | | 0,5 | | |  | | 9,2 |  | | | 1 | | | | | 1 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
| **868** | **Компот из свежих яблок** |  | |  | | | **200** | |  | **2,38** | | |  | | | | |  | | | | | **200г** | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | свежие яблоки | 20 | | 18 | | |  | | 92 |  | | | 20 | | | | | 18 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | сахар | 17 | | 17 | | |  | | 34 |  | | | 17 | | | | | 17 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | **хлеб** |  | |  | | | **50** | | 49,3 |  | | |  | | | | |  | | | | | **75** | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | **Фрукты (яблоки)** |  | |  | | | **100** | | **9,2** |  | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | **Полдник** |  | |  | | |  | |  |  | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
| **883** | **Кисель** |  | |  | | | **200г** | |  | **2,84** | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | концентрат | 24 | | 24 | | |  | |  |  | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | сахар | 10 | | 10 | | |  | |  |  | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | **булочка сдобная** |  | |  | | | **60 г** | |  | 3,98 | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | **Итого:** |  | |  | | |  | |  |  | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | |  | | |  | |  |  | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | **ВТОРНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
|  | **Обед** |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| **45** | **Винегрет** |  | | | |  | | **60** | |  | |  | | |  | | | |  | | | | | | | | **60** | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Картофель | 20,6 | | | | 16 | |  | |  | |  | | | 20,6 | | | | 16 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Свекла | 15,3 | | | | 12 | |  | |  | |  | | | 15,3 | | | | 12 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Морковь | 11,3 | | | | 18 | |  | |  | |  | | | 11,3 | | | | 18 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Огурцы соленые | 15 | | | | 41,3 | |  | |  | |  | | | 15 | | | | 41,3 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Лук репка | 10,7 | | | | 18 | |  | |  | |  | | | 10,7 | | | | 18 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Масло растительное | 3,6 | | | | 73 | |  | |  | |  | | | 3,6 | | | | 73 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| **216** | **Суп картофельный с макаронными изделиями** |  | | | |  | | **200г** | |  | |  | | |  | | | |  | | | | | | | | **250г** | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Макаронные изделия | 8 | | | | 8 | |  | |  | |  | | | 10 | | | | 10 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Картофель | 58 | | | | 40 | |  | |  | |  | | | 72 | | | | 50 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Лук репчатый | 8 | | | | 6,4 | |  | |  | |  | | | 10 | | | | 8 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Морковь | 9,6 | | | | 8 | |  | |  | |  | | | 12 | | | | 10 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Соль йодированная | 0,6 | | | | 0,6 | |  | |  | |  | | | 0,6 | | | | 0,6 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | масло сливочное | 4 | | | | 4 | |  | |  | |  | | | 5 | | | | 5 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| **321 м** | **Пюре картофельное** |  | | | |  | | **150/4г** | |  | |  | | |  | | | |  | | | | | | | | **180/7г** | | | |  | | | | |  | | | |
|  | картофель | 160,4 | | | | 128,3 | |  | |  | |  | | | 192,5 | | | | 154 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Масло сливочное | 5 | | | | 5 | |  | |  | |  | | | 7 | | | | 7 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | молоко | 2,37 | | | | 2,37 | |  | |  | |  | | | 2,84 | | | | 2,84 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Соль йодированная | 0,6 | | | | 0,6 | |  | |  | |  | | | 0,6 | | | | 0,6 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| **608** | **Котлета из говядины** |  | | | |  | | **50** | |  | |  | | |  | | | |  | | | | | | | | **50** | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Мясо говядина | 40,1 | | | | 37 | |  | |  | |  | | | 40,1 | | | | 37 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Хлеб | 9 | | | | 9 | |  | |  | |  | | | 9 | | | | 9 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Лук репчатый | 7,5 | | | | 6 | |  | |  | |  | | | 7,5 | | | | 6 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Мука | 3 | | | | 3 | |  | |  | |  | | | 3 | | | | 3 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Масло подсолнечное | 3 | | | | 3 | |  | |  | |  | | | 3 | | | | 3 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | соль | 0,5 | | | | 0,5 | |  | |  | |  | | | 0,5 | | | | 0,5 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| **859** | **Компот из сухофруктов** |  | | | |  | | **200** | |  | |  | | |  | | | |  | | | | | | | | **200** | | | |  | | | | |  | | | |
|  | сухофрукты | 16 | | | | 24 | |  | |  | |  | | | 16 | | | | 24 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | сахар | 17 | | | | 17 | |  | |  | |  | | | 17 | | | | 17 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | **хлеб** |  | | | |  | | **50г** | |  | |  | | |  | | | |  | | | | | | | | **75г** | | | |  | | | | |  | | | |
|  | **Полдник** |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| **467** | **Пудинг из творога со сгущённым молоком** |  | | | |  | | **80/18** | | **20,13** | |  | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Творог | 60 | | | | 60 | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Сахар | 6 | | | | 6 | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Яйца | 1/20 | | | | 2 г | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Масло сливочное | 1,6 | | | | 1,6 | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Сметана | 2 | | | | 2 | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Манка | 6 | | | | 6 | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | молоко сгущённое | 18 | | | | 18 | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| **944** | **Чай** |  | | | |  | | **200г** | |  | |  | | |  | | | |  | | | | | | | | **200г** | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Чай | 1 | | | | 1 | |  | |  | |  | | | 1 | | | | 1 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | Сахар | 15 | | | | 15 | |  | |  | |  | | | 15 | | | | 15 | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | **Итого:** |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | **Всего за день:** |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | **СРЕДА** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
|  | **Обед** |  | | |  | | |  | |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | **Помидор соленый /свежий** | **50** | | |  | | |  | |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | **50** | | | | | |  | |  | | | |
| **170** | **Борщ со сметаной** |  | | |  | | | **200/4** | |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | **250/5** | | | | | |  | |  | | | |
|  | Свёкла | 40 | | | 32 | | |  | |  |  | | | | | | 50 | | | | | | | 40 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | Капуста | 24 | | | 19 | | |  | |  |  | | | | | | 30 | | | | | | | 24 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | Лук репчатый | 8 | | | 6,4 | | |  | |  |  | | | | | | 10 | | | | | | | 8 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | Морковь | 16 | | | 13 | | |  | |  |  | | | | | | 20 | | | | | | | 16 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | Картофель | 80 | | | 56 | | |  | |  |  | | | | | | 100 | | | | | | | 70 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  |  |  | | |  | | |  | |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | Томатная паста | 2 | | | 2 | | |  | |  |  | | | | | | 3 | | | | | | | 3 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | Соль | 0,5 | | | 0,5 | | |  | |  |  | | | | | | 0,6 | | | | | | | 0,6 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | Масло сливочное | 2 | | | 2 | | |  | |  |  | | | | | | 3 | | | | | | | 3 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | Сметана 15% | 4 | | | 4 | | |  | |  |  | | | | | | 5 | | | | | | | 5 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
| **414** | **Макароны отварные с маслом** |  | | |  | | | **150/3** | |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | **180/3** | | | | | |  | |  | | | |
|  | макароны | 52,5 | | | 52,5 | | |  | |  |  | | | | | | 63 | | | | | | | 63 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | Масло сливочное | 3 | | | 3 | | |  | |  |  | | | | | | 3,6 | | | | | | | 3,6 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | Соль йодированнная | 0,5 | | | 0,5 | | |  | |  |  | | | | | | 0,5 | | | | | | | 0,5 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
| **637** | **Птица отварная** |  | | |  | | | **80** | |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | **80** | | | | | |  | |  | | | |
|  | бройлер-цыпленок | 140 | | | 100 | | |  | |  |  | | | | | | 140 | | | | | | | 100 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | лук репчатый | 2,8 | | | 2,8 | | |  | |  |  | | | | | | 2,8 | | | | | | | 2,8 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
| **868** | **Компот из свежих яблок** |  | | |  | | | **200** | |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | **200г** | | | | | |  | |  | | | |
|  | свежие яблоки | 20 | | | 18 | | |  | |  |  | | | | | | 20 | | | | | | | 18 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | сахар | 17 | | | 17 | | |  | |  |  | | | | | | 17 | | | | | | | 17 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | **хлеб** |  | | |  | | | **50** | |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | **75** | | | | | |  | |  | | | |
|  | **Фрукты (банан)** |  | | |  | | | **100** | | **8,3** |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | **Стоимость 2-х разового питания:** |  | | |  | | |  | |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | **Полдник** |  | | |  | | |  | |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | **Йогурт** |  | | |  | | | **100** | |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
| **1026** | **Пирожок с повидлом** |  | | |  | | | **50г** | |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | мука | 33 | | | 33 | | |  | |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | Сахар | 1,8 | | | 1,8 | | |  | |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | Масло раст. | 3,5 | | | 3,5 | | |  | |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | Яйцо | 1/10 | | | 4 | | |  | |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | Дрожжи | 0,35 | | | 0,35 | | |  | |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | Повидло | 21 | | | 21 | | |  | |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | **Итого:** |  | | |  | | |  | |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | **Всего за день:** |  | | |  | | |  | |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |
|  | **ЧЕТВЕРГ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
|  | **Обед** |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
| **126** | **Икра свекольная** |  | | | |  | | **60** | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | | **80** | | | | |  | | |  | | | | |
|  | свекла свежая | 60 | | | | 45 | |  | |  | |  | | **80** | | | | | | **60** | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | лук репчатый | 12,48 | | | | 7,48 | |  | |  | |  | | 16,64 | | | | | | 9,97 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | томатное пюре | 7,8 | | | | 7,8 | |  | |  | |  | | 10,4 | | | | | | 10,4 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | масло растительное | 3,18 | | | | 3,18 | |  | |  | |  | | 4,24 | | | | | | 4,24 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | кислота лимонная | 0,9 | | | | 0,9 | |  | |  | |  | | 1,2 | | | | | | 1,2 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | сахар | 0,36 | | | | 0,36 | |  | |  | |  | | 0,48 | | | | | | 0,48 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
| **195** | **Рассольник со сметаной** |  | | | |  | | **200/5** | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | | **250/6** | | | | |  | | |  | | | | |
|  | перловка | 4 | | | | 4 | |  | |  | |  | | 5 | | | | | | 5 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | Морковь | 13,3 | | | | 10,7 | |  | |  | |  | | 16,6 | | | | | | 13,4 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | Лук репчатый | 12 | | | | 10 | |  | |  | |  | | 15 | | | | | | 12,5 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | Огурец солёный | 18 | | | | 14,4 | |  | |  | |  | | 22,5 | | | | | | 18 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | Масло сливочное | 2,5 | | | | 2,5 | |  | |  | |  | | 3,5 | | | | | | 3,5 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | Картофель | 92 | | | | 60 | |  | |  | |  | | 115 | | | | | | 75 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | Сметана | 5 | | | | 5 | |  | |  | |  | | 6 | | | | | | 6 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | Соль | 0,5 | | | | 0,5 | |  | |  | |  | | 0,6 | | | | | | 0,6 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
| **321 м** | **Пюре картофельное** |  | | | |  | | **150/4г** | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | | **180/7г** | | | | |  | | |  | | | | |
|  | картофель | 160,4 | | | | 128,3 | |  | |  | |  | | 192,5 | | | | | | 154 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | Масло сливочное | 5 | | | | 5 | |  | |  | |  | | 7 | | | | | | 7 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | молоко | 2,37 | | | | 2,37 | |  | |  | |  | | 2,84 | | | | | | 2,84 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | Соль йодированная | 0,6 | | | | 0,6 | |  | |  | |  | | 0,6 | | | | | | 0,6 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
| **486** | **Рыба тушеная в томатном соусе с овощами** |  | | | |  | | **75/75** | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | минтай | 118 | | | | 91 | |  | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | вода | 27 | | | | 27 | |  | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | морковь | 36 | | | | 27 | |  | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | лук репчатый | 15 | | | | 13 | |  | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | томатное пюре | 15 | | | | 15 | |  | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | масло растительное | 8 | | | | 8 | |  | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | лимонная кислота | 2 | | | | 2 | |  | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | сахар | 4 | | | | 4 | |  | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
| **859** | **Компот из сухофруктов** |  | | | |  | | **200** | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | | **200** | | | | |  | | |  | | | | |
|  | сухофрукты | 16 | | | | 24 | |  | |  | |  | | 16 | | | | | | 24 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | сахар | 16 | | | | 16 | |  | |  | |  | | 16 | | | | | | 16 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | **хлеб** |  | | | |  | | **50г** | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | | **75г** | | | | |  | | |  | | | | |
|  | **Полдник** |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
| **438** | **Омлет натуральный** |  | | | |  | | **80** | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | Яйцо | 1/2 | | | | 27 | |  | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | Молоко | 37 | | | | 37 | |  | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | Соль | 0,5 | | | | 0,5 | |  | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | Масло сливочное | 1,6 | | | | 1,6 | |  | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | **Бутерброд с маслом** |  | | | |  | | **30/10** | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | батон | 30 | | | | 30 | |  | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | сливочное масло | 10 | | | | 10 | |  | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
| **958** | **Чай с лимоном** |  | | | |  | | **200г** | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | Чай | 1 | | | | 1 | |  | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | сахар | 15 | | | | 15 | |  | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | лимон | 8 | | | | 7 | |  | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | хлеб |  | | | |  | | **50** | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  |  |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |
|  | **ПЯТНИЦА** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
|  | **Обед** | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **81** | **Салат из квашеной (свежей) капусты** | |  | | |  | | **60 г** | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | | **100** | | | | |  | |  | | | | |
|  | капуста квашеная | | 69 | | | 49 | |  | |  | |  | | | 103 | | | | | | | 82 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | лук-репка | | 7 | | | 6 | |  | |  | |  | | | 12 | | | | | | | 11 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | сахар | | 3 | | | 3 | |  | |  | |  | | | 5 | | | | | | | 5 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | масло растительное | | 3 | | | 3 | |  | |  | |  | | | 5 | | | | | | | 5 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **202** | **Свекольник со сметаной** | |  | | |  | | **200/4** | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | | **250/5** | | | | |  | |  | | | | |
|  | свёкла | | 25 | | | 20 | |  | |  | |  | | | 31,5 | | | | | | | 25 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | картофель | | 23 | | | 17 | |  | |  | |  | | | 29 | | | | | | | 22 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | морковь | | 13 | | | 11 | |  | |  | |  | | | 16,6 | | | | | | | 13,4 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | лук | | 10 | | | 8 | |  | |  | |  | | | 12,5 | | | | | | | 11,5 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | масло | | 4 | | | 4 | |  | |  | |  | | | 5 | | | | | | | 5 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Томатная паста | | 3 | | | 3 | |  | |  | |  | | | 4 | | | | | | | 4 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | сметана | | 4 | | | 4 | |  | |  | |  | | | 5 | | | | | | | 5 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | соль | | 0,5 | | | 0,5 | |  | |  | |  | | | 0,6 | | | | | | | 0,6 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **378** | **Гречка** | |  | | |  | | **150 г** | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | | **180** | | | | |  | |  | | | | |
|  | гречка | | 52,5 | | | 52,5 | |  | |  | |  | | | 63 | | | | | | | 63 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | соль | | 0,5 | | | 0,5 | |  | |  | |  | | | 0,5 | | | | | | | 0,5 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | масло сливочное | | 4 | | | 4 | |  | |  | |  | | | 5 | | | | | | | 5 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **286м** | **Тефтели мясные** | | **60/60** | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | говядина | | 42 | | | 38 | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | хлеб пшеничный | | 8 | | | 8 | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | молоко или вода | | 12 | | | 12 | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | лук репчатый | | 14 | | | 12 | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | масло сливочное | | 2 | | | 2 | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | мука пшеничная | | 4 | | | 4 | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | масса полуфабриката | |  | | | 71 | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | масло сливочное | | 2 | | | 2 | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | вода | | 12 | | | 12 | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | масса готовых тефтелей | |  | | | 60 | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **хлеб** | |  | | | **50** | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | | **75** | | | | |  | |  | | | | |
| **868** | **Компот из свежих яблок** | |  | | |  | | **200** | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | | **200г** | | | | |  | |  | | | | |
|  | свежие яблоки | | 20 | | | 18 | |  | |  | |  | | | 20 | | | | | | | 18 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | сахар | | 17 | | | 17 | |  | |  | |  | | | 17 | | | | | | | 17 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Итого: | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **ПОЛДНИК:** | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **Ряженка** | |  | | |  | | **100** | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **1026** | **Булочка сдобная** | |  | | |  | | **50** | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Мука в/с | | 32 | | | 32 | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Молоко | | 16 | | | 16 | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Масло раст. | | 2 | | | 2 | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Масло животн. | | 1,5 | | | 1,5 | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Сахар | | 4,2 | | | 4,2 | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Яйцо | | 1/10 | | | 1 | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Дрожжи сухие | | 0,35 | | | 0,35 | |  | |  | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **2-я НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
|  | **Обед** |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | **Кабачковая икра** | **60** | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | **80** | | | | | |  | |  | | | | |
| **187** | **Щи из свежей капусты** |  | | | |  | | **200г** | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | **250г** | | | | | |  | |  | | | | |
|  | Капуста | 44 | | | | 34 | |  | |  | |  | | | 55 | | | | | | 40 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | Картофель | 26 | | | | 20 | |  | |  | |  | | | 32 | | | | | | 24 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | Морковь | 8 | | | | 6,4 | |  | |  | |  | | | 10 | | | | | | 8 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | Лук | 8 | | | | 6,4 | |  | |  | |  | | | 10 | | | | | | 8 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | Масло сливочное | 3 | | | | 3 | |  | |  | |  | | | 4 | | | | | | 4 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | соль | 0,5 | | | | 0,5 | |  | |  | |  | | | 0,6 | | | | | | 0,6 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | сметана | 4 | | | | 4 | |  | |  | |  | | | 5 | | | | | | 5 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
| **378** | **Рис** |  | | | |  | | **150** | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | **180** | | | | | |  | |  | | | | |
|  | рис | 52,5 | | | | 52,5 | |  | |  | |  | | | 63 | | | | | | 63 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | Масло сливочное | 5 | | | | 5 | |  | |  | |  | | | 6 | | | | | | 6 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | соль | 0,5 | | | | 0,5 | |  | |  | |  | | | 0,6 | | | | | | 0,6 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
| **798** | **соус сметанный** |  | | | |  | | **30** | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | сметана | 7,5 | | | | 7,5 | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | масло сливочное | 3,75 | | | | 3,75 | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | мука пшеничная | 2,25 | | | | 2,25 | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | соль | 0,2 | | | | 0,2 | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
| **608** | **Биточки (говядина)** |  | | | |  | | **50** | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | Мясо говядина | 40,7 | | | | 37 | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | Хлеб | 9 | | | | 9 | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | Лук репчатый | 7,5 | | | | 6 | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | Мука | 3 | | | | 3 | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | Масло | 3 | | | | 3 | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | соль | 0,5 | | | | 0,5 | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
| **859** | **Компот из сухофруктов** |  | | | |  | | **200** | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | **200** | | | | | |  | |  | | | | |
|  | сухофрукты | 16 | | | | 24 | |  | |  | |  | | | 16 | | | | | | 24 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | сахар | 16 | | | | 16 | |  | |  | |  | | | 16 | | | | | | 16 | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | **хлеб** |  | | | |  | | **50г** | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | **75г** | | | | | |  | |  | | | | |
|  | **Итого:** |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | **Полдник** |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
| **960** | **Какао с молоком** |  | | | |  | | **200** | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
| **458 м** | **Ватрушка с повидлом** |  | | | |  | | **50г** | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | мука | 27 | | | | 27 | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | Сахар | 1,7 | | | | 1,7 | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | Вода | 11,5 | | | | 11,5 | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | Масло слив. | 1,3 | | | | 1,3 | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | Масло раст. | 1,5 | | | | 1,5 | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | Яйцо | 1,32 | | | | 1,32 | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | Дрожжи | 0,8 | | | | 0,8 | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | соль | 0,25 | | | | 0,25 | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | Повидло | 20 | | | | 20 | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | **Итого:** |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |
| **ВТОРНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Обед** |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **81** | **Салат из квашеной (свежей) капусты** |  | | | |  | | **60 г** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | **100** | | | | |  | |  | | | | |
|  | капуста квашеная | 69 | | | | 49 | |  | |  | |  | | | | 103 | | | | | | 82 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | лук-репка | 7 | | | | 6 | |  | |  | |  | | | | 12 | | | | | | 11 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | сахар | 3 | | | | 3 | |  | |  | |  | | | | 5 | | | | | | 5 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | масло растительное | 3 | | | | 3 | |  | |  | |  | | | | 5 | | | | | | 5 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **208** | **Суп картофельный с рисом** |  | | | |  | | **200г** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | **250г** | | | | |  | |  | | | | |
|  | Рис | 4 | | | | 4 | |  | |  | |  | | | | 5 | | | | | | 5 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Картофель | 58 | | | | 40 | |  | |  | |  | | | | 72 | | | | | | 50 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Лук репчатый | 8 | | | | 6,4 | |  | |  | |  | | | | 10 | | | | | | 8 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Морковь | 9,6 | | | | 8 | |  | |  | |  | | | | 12 | | | | | | 10 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Соль йодированная | 0,6 | | | | 0,6 | |  | |  | |  | | | | 0,6 | | | | | | 0,6 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | масло сливочное | 4 | | | | 4 | |  | |  | |  | | | | 5 | | | | | | 5 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **414** | **Макароны отварные с маслом** |  | | | |  | | **150/3 г** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | **180/3** | | | | |  | |  | | | | |
|  | макароны | 52,5 | | | | 52,5 | |  | |  | |  | | | | 63 | | | | | | 63 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | соль | 0,5 | | | | 0,5 | |  | |  | |  | | | | 0,5 | | | | | | 0,5 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | масло сливочное | 3 | | | | 3 | |  | |  | |  | | | | 3,6 | | | | | | 3,6 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **591** | **Гуляш из говядины** |  | | | |  | | **60/50** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Мясо говядины | 80,4 | | | | 80,4 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Масло растительное | 4,95 | | | | 4,95 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Лук репчатый | 14,4 | | | | 8 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Томатная паста | 12 | | | | 12 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Мука пшеничная | 4 | | | | 4 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | соль | 0,5 | | | | 0,5 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **хлеб** |  | | | |  | | **50г** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | **75г** | | | | |  | |  | | | | |
| **958** | **Чай** |  | | | |  | | **200г** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | **200г** | | | | |  | |  | | | | |
|  | Чай | 1 | | | | 1 | |  | |  | |  | | | | 1 | | | | | | 1 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | сахар | 15 | | | | 15 | |  | |  | |  | | | | 15 | | | | | | 15 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **Полдник** |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **кефир** |  | | | |  | | **100** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **1026** | **Булочка сдобная** |  | | | |  | | **50** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Мука в/с | 32 | | | | 32 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Молоко | 16 | | | | 16 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Масло раст. | 2 | | | | 2 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Масло животн. | 1,5 | | | | 1,5 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Сахар | 4,2 | | | | 4,2 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Яйцо | 1/10 | | | | 1 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Дрожжи сухие | 0,35 | | | | 0,35 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **СРЕДА** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
|  | **Обед** |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **13/17** | **Огурец свежий (соленый) порционный** | **50** | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **206** | **Суп гороховый** |  | | | |  | | **200** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | **250** | | | | |  | |  | | | | |
|  | Горох | 16 | | | | 16 | |  | |  | |  | | | | 20 | | | | | | 20 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Масло сливочное | 4 | | | | 4 | |  | |  | |  | | | | 5 | | | | | | 5 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Картофель | 29 | | | | 20 | |  | |  | |  | | | | 36 | | | | | | 25 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Морковь | 13 | | | | 10 | |  | |  | |  | | | | 16 | | | | | | 13 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Лук репчатый | 12 | | | | 10 | |  | |  | |  | | | | 15 | | | | | | 12,5 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | соль | 0,5 | | | | 0,5 | |  | |  | |  | | | | 0,6 | | | | | | 0,6 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **301** | **Птица тушеная** |  | | | |  | | **60/30** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Цыпленок –бройлер (окорочек) | 104,78 | | | | 75,23 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | соус сметанный с томатом |  | | | |  | | **30** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Вода | 18,75 | | | | 18,75 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | сметана | 7,5 | | | | 7,5 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | мука пшеничная | 2,22 | | | | 2,22 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | томатное пюре | 3 | | | | 3 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **378** | **Гречка** |  | | | |  | | **150 г** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | **180** | | | | |  | |  | | | | |
|  | гречка | 52,5 | | | | 52,5 | |  | |  | |  | | | | 63 | | | | | | 63 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | соль | 0,5 | | | | 0,5 | |  | |  | |  | | | | 0,5 | | | | | | 0,5 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | масло сливочное | 4 | | | | 4 | |  | |  | |  | | | | 5 | | | | | | 5 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **859** | **Компот из сухофруктов** |  | | | |  | | **200** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | **200г** | | | | |  | |  | | | | |
|  | сухофрукты | 16 | | | | 15 | |  | |  | |  | | | | 16 | | | | | | 24 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | сахар | 16 | | | | 16 | |  | |  | |  | | | | 16 | | | | | | 16 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **хлеб** |  | | | |  | | **50г** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | **75** | | | | |  | |  | | | | |
|  | **Полдник** |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **Сок плодово-ягодный** |  | | | |  | | **180** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **Печенье, пряник** |  | | | |  | | **30** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **Итого:** |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **Обед** |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **33** | **Салат из свеклы** |  | | | |  | | **60** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | **80** | | | | |  | |  | | | | |
|  | Свекла свежая до 1 января | 73 | | | | 57 | |  | |  | |  | | | | 97 | | | | | | 76 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | с 1 января | 78,1 | | | | 57 | |  | |  | |  | | | | 104 | | | | | | 76 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | масло растительное | 3,6 | | | | 3,6 | |  | |  | |  | | | | 4,8 | | | | | | 4,8 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | соль | 0,5 | | | | 0,5 | |  | |  | |  | | | | 0,5 | | | | | | 0,5 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **195** | **Рассольник со сметаной** |  | | | |  | | **200** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | **250** | | | | |  | |  | | | | |
|  | перловка | 4 | | | | 4 | |  | |  | |  | | | | 5 | | | | | | 5 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Морковь | 13,3 | | | | 10,7 | |  | |  | |  | | | | 16,6 | | | | | | 13,4 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Лук репчатый | 12 | | | | 10 | |  | |  | |  | | | | 15 | | | | | | 12,5 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Огурец солёный | 18 | | | | 14,4 | |  | |  | |  | | | | 22,5 | | | | | | 18 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Масло сливочное | 2,5 | | | | 2,5 | |  | |  | |  | | | | 3,5 | | | | | | 3,5 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Картофель | 92 | | | | 60 | |  | |  | |  | | | | 115 | | | | | | 75 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Сметана | 5 | | | | 5 | |  | |  | |  | | | | 6 | | | | | | 6 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Соль | 0,5 | | | | 0,5 | |  | |  | |  | | | | 0,6 | | | | | | 0,6 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **321 м** | **Пюре картофельное** |  | | | |  | | **150/4г** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | **180/7г** | | | | |  | |  | | | | |
|  | картофель | 160,4 | | | | 128,3 | |  | |  | |  | | | | 192,5 | | | | | | 154 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Масло сливочное | 5 | | | | 5 | |  | |  | |  | | | | 7 | | | | | | 7 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | молоко | 2,37 | | | | 2,37 | |  | |  | |  | | | | 2,84 | | | | | | 2,84 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Соль йодированная | 0,6 | | | | 0,6 | |  | |  | |  | | | | 0,6 | | | | | | 0,6 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **511** | **Шницель рыбный натуральный** |  | | | |  | | **60** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | минтай | 139 | | | | 64 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | лук репчатый | 15 | | | | 13 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | молоко или вода | 6 | | | | 6 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | яйцо | 1/13 шт | | | | 3г | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | сухари | 9 | | | | 9 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | масса полуфабриката |  | | | | 94 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **масло растительное** | 8 | | | | 8 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **хлеб** |  | | | |  | | **50г** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | **75г** | | | | |  | |  | | | | |
| **859** | **Компот из св. яблок** |  | | | |  | | **200г** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | **200г** | | | | |  | |  | | | | |
|  | Яблоки | 20 | | | | 18 | |  | |  | |  | | | | 20 | | | | | | 17 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | сахар | 17 | | | | 17 | |  | |  | |  | | | | 17 | | | | | | 17 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **Итого:** |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **Стоимость 2-х разового питания:** |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **Полдник** |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **467** | **Пудинг из творога со сгущённым молоком** |  | | | |  | | **80/18** | | **20,13** | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Творог | 60 | | | | 60 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Сахар | 6 | | | | 6 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Яйца | 1/20 | | | | 2 г | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Масло сливочное | 1,6 | | | | 1,6 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Сметана | 2 | | | | 2 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Манка | 6 | | | | 6 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | молоко сгущённое | 18 | | | | 18 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **944** | **Чай** |  | | | |  | | **200г** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | **200г** | | | | |  | |  | | | | |
|  | Чай | 1 | | | | 1 | |  | |  | |  | | | | 1 | | | | | | 1 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Сахар | 15 | | | | 15 | |  | |  | |  | | | | 15 | | | | | | 15 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **ПЯТНИЦА** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
|  | **Обед** |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **45** | **Винегрет** |  | | | |  | | **60** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | **60** | | | | |  | |  | | | | |
|  | Картофель | 20,6 | | | | 16 | |  | |  | |  | | | | 20,6 | | | | | | 16 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Свекла | 15,3 | | | | 12 | |  | |  | |  | | | | 15,3 | | | | | | 12 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Морковь | 11,3 | | | | 18 | |  | |  | |  | | | | 11,3 | | | | | | 18 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Огурцы соленые | 15 | | | | 41,3 | |  | |  | |  | | | | 15 | | | | | | 41,3 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Лук репка | 10,7 | | | | 18 | |  | |  | |  | | | | 10,7 | | | | | | 18 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Масло растительное | 3,6 | | | | 73 | |  | |  | |  | | | | 3,6 | | | | | | 73 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **216** | **Суп картофельный с макаронными изделиями** |  | | | |  | | **200г** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | **250г** | | | | |  | |  | | | | |
|  | Макаронные изделия | 8 | | | | 8 | |  | |  | |  | | | | 10 | | | | | | 10 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Картофель | 58 | | | | 40 | |  | |  | |  | | | | 72 | | | | | | 50 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Лук репчатый | 8 | | | | 6,4 | |  | |  | |  | | | | 10 | | | | | | 8 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Морковь | 9,6 | | | | 8 | |  | |  | |  | | | | 12 | | | | | | 10 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Соль йодированная | 0,6 | | | | 0,6 | |  | |  | |  | | | | 0,6 | | | | | | 0,6 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | масло сливочное | 4 | | | | 4 | |  | |  | |  | | | | 5 | | | | | | 5 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **378** | **Рис** |  | | | |  | | **150** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | **180** | | | | |  | |  | | | | |
|  | рис | 52,5 | | | | 52,5 | |  | |  | |  | | | | 63 | | | | | | 63 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Масло сливочное | 5 | | | | 5 | |  | |  | |  | | | | 6 | | | | | | 6 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | соль | 0,5 | | | | 0,5 | |  | |  | |  | | | | 0,6 | | | | | | 0,6 | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **798** | **соус сметанный** |  | | | |  | | **30** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | сметана | 7,5 | | | | 7,5 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | масло сливочное | 3,75 | | | | 3,75 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | мука пшеничная | 2,25 | | | | 2,25 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | соль | 0,2 | | | | 0,2 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **667** | **Биточки из м/ птицы** |  | | | |  | | **75г** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Грудки | 56 | | | | 50 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Батон «Рябинушка» | 12,5 | | | | 12,5 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Лук репчатый | 8 | | | | 7 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Мука | 5 | | | | 5 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Масло растительное | 3,75 | | | | 3,75 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Соль йодированная | 0,6 | | | | 0,6 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **Фрукты (апельсин)** |  | | | |  | | **100** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **хлеб** |  | | | |  | | **50г** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | **75г** | | | | |  | |  | | | | |
| **868** | **Компот из сухофруктов** |  | | | |  | | **200** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | **200** | | | | |  | |  | | | | |
|  | с/фрукты | 16 | | | | 24 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | сахар | 16 | | | | 16 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **Итого:** |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **Стоимость 2-х разового питания:** |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **Полдник** |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | **ряженка** |  | | | |  | | **100** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
| **1026** | **Пирожок с повидлом** |  | | | |  | | **50г** | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | мука | 33 | | | | 33 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Сахар | 1,8 | | | | 1,8 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Масло раст. | 3,5 | | | | 3,5 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Яйцо | 1/10 | | | | 4 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Дрожжи | 0,35 | | | | 0,35 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | Повидло | 21 | | | | 21 | |  | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |