

СОГЛАСОВАНО

Исполнитель:

Докманов А.Т.

2020г.



УТВЕРЖДАЮ

Заказчик:

2020г.



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		60	0,7	0,1	2,3	14,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63,4	60,3	0,7	0,1	2,3	14,5
КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ		80	10,1	21,5	8,8	269,1
ПОЛУФАБР РУБЛЕННЫЕ ДОМАШНИЕ КОТЛЕТЫ	100	100	10,1	17,5	8,8	232,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150/5	3,6	4,6	37,7	206,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,4	2,2	38,2	206,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,9	2,5	24,8	134,0
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		33	2,2	0,3	14,0	67,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33	33	2,2	0,3	14	67,3
			19,5	29,0	87,6	690,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,5	29,0	87,6	690,9

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110		0,4	0,4	10,8	51,7
ЯБЛОКИ	125	110	0,4	0,4	10,8	51,7
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (порциями)	60		0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	64,3	59,8	0,5	0,1	1,5	8,4
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	150/50		16,2	16,5	14,5	272,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	109,72	79	14,4	12,3	0	168,6
КАРТОФЕЛЬ	112	84	1,6	0,3	13,3	62,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9

НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5
НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	1,7	8,1
ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	33	2,2	0,3	14,0	67,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33	33	2,2	0,3	67,3
		22,4	19,7	58,0	503,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		22,4	19,7	58,0	503,1

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,9	2,9	5,0	50,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,18	47,34	0,9	0	2,1	12,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,82	5,82	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50		15,2	19,0	5,5	255,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	105,33	79	14,3	12,2	0	167,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ ОТВАРЫ	150		5,4	4,7	34,9	203,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,3		15,3	62,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	33		2,2	0,3	14,0	67,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33	33	2,2	0,3	14	67,3
			24,0	26,9	74,7	638,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,0	26,9	74,7	638,8

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (ГРУШИ)	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0

3 МОРКОВИ	60	0,7	3,0	6,8	57,4
ПЕСОК	3	3	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	72	57,6	0,7	0,1	19,6
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	3	3	0	2,9	26,2
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ)	80	11,0	7,6	9,5	149,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	100	100	11	5,2	127,8
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	3	3	0	2,4	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	150	2,9	4,6	23,8	148,3
КАРТОФЕЛЬ	1,5	1,5	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	200	150	2,9	0,6	23,8
КАКАО С МОЛОКОМ	5	5	0	4	36,3
КАКАО-ПОРОШОК	200	2,9	2,5	24,8	134,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	4	4	1	0,6	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	2,8	2,4	4,7
САХАР ПЕСОК	110	110	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	20	0	0	19,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33	33	2,2	0,3	14,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	20,1	18,3	89,2	603,5	
	20,1	18,3	89,2	603,5	

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	170		0,7	0,7	16,7	79,9
ЯБЛОКИ	193,1	170	0,7	0,7	16,7	79,9
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (порциями)	60		0,7	0,1	2,3	14,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63,4	60,3	0,7	0,1	2,3	14,5
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80		10,1	19,9	8,8	254,5
ПОЛУФАБР. КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	100	100	10,1	17,5	8,8	232,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
РИС ОТВАРНОЙ	150		3,6	5,9	38,5	222,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	54,09	53,55	3,6	0,5	38,4	173,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,75	6,75	0	5,4	0,1	49,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7		0,1		14,8	60,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,9	58,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	8,6	7,6	0,1	0	0,2	2,5
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	33		2,2	0,3	14,0	67,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33	33	2,2	0,3	14	67,3
			17,4	26,9	95,1	698,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,4	26,9	95,1	698,8

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100		0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135	99,9	0,8	0,2	7,5	38,0

3 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С		60	0,5	3,6	1,4	39,2
М						
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	61,29	57	0,5	0,1	1,4	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ		180				
ПЕЛЬМЕНИ (ПОЛУФАБРИКАТ)	180	180	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26	26	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,3		15,3	62,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		33	2,2	0,3	14,0	67,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ						
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33	33	2,2	0,3	14	67,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			3,8	4,1	38,2	206,7
			3,8	4,1	38,2	206,7

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)		150	1,4	0,3	12,2	64,5
АПЕЛЬСИН	214,3	150	1,4	0,3	12,2	64,5
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (порциями)		60	0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	64,3	59,8	0,5	0,1	1,5	8,4
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ		60/30	9,2	10,7	0,9	135,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	66,4	49,8	9	7,8	0	105,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,1	0	0,4	1,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,6	4,6	37,7	206,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,4	2,2	38,2	206,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,9	2,5	24,8	134,0
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		33	2,2	0,3	14,0	67,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33	33	2,2	0,3	14	67,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,8	18,5	91,1	615,9
			19,8	18,5	91,1	615,9

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (порциями)		60	0,7	0,1	2,3	14,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63,4	60,3	0,7	0,1	2,3	14,5

ГИЦЕЙ		150	15,6	21,2	26,8	359,1
ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	97,33	73	12,9	13	0	168,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
УК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	2,4	0,4	25,1	113,1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/15/7	0,3	0,1	16,4	67,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,8	58,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
ЛИМОН	8,6	7,6	0,1	0	0,2	2,5
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		33	2,2	0,3	14,0	67,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33	33	2,2	0,3	14	67,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,8	21,7	59,5	507,9
			18,8	21,7	59,5	507,9

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (ГРУШИ)		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	0,9	2,9	5,0	50,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,18	47,34	0,9	0	2,1	12,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,82	5,82	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	0	2,9	11,6
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		80	11,0	7,6	9,5	149,5
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ)	100	100	11	5,2	9,5	127,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,3		15,3	62,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		33	2,2	0,3	14,0	67,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33	33	2,2	0,3	14	67,3
			14,8	11,1	54,1	376,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			14,8	11,1	54,1	376,7

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,7	3,0	6,8	57,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	72	57,6	0,7	0,1	3,9	19,6

ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ОТВАРНАЯ		120	30,6	30,8	0,4	400,9
ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
РЫ ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	230,4	172,8	30,5	30,8	0	399,0
КУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		150	5,4	4,7	34,9	203,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,1	2,4	17,2	103,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		33	2,2	0,3	14,0	67,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33	33	2,2	0,3	14	67,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,4	41,6	83,1	879,6
			42,4	41,6	83,1	879,6

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (БАНАН)		150	2,3	0,8	31,5	144,0
БАНАН	214,4	150	2,3	0,8	31,5	144,0
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ДОЛЬКАМИ) С МАСЛОМ		60	0,9	3,6	4,9	54,6
СВЕКЛА	73,55	57	0,9	0,1	4,9	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,9	4,6	23,8	148,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	200	150	2,9	0,6	23,8	112,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ		80	10,1	21,5	8,8	269,1
ПОЛУФАБР РУБЛЕННЫЕ ДОМАШНИЕ КОТЛЕТЫ	100	100	10,1	17,5	8,8	232,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/15/7	0,3	0,1	16,4	67,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,7	58,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
ЛИМОН	8,6	7,6	0,1	0	0,2	2,5
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		33	2,2	0,3	14,0	67,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33	33	2,2	0,3	14	67,3
			18,7	30,9	99,4	750,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,7	30,9	99,4	750,3

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	60		0,5	3,6	1,4	39,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0

ГРУНТОВЫЕ	61,29	57	0,5	0,1	1,4	7,8
ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ОТВАРНЫЕ		100	11,2	24,4	0,4	266,0
МОЛОЧНЫЕ	102	100	10,7	23,2	0,4	253,2
ОТВАРНОЙ		150	3,6	5,9	38,5	222,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	54,09	53,55	3,6	0,5	38,4	173,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,75	6,75	0	5,4	0,1	49,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,3		15,3	62,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		33	2,2	0,3	14,0	67,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33	33	2,2	0,3	14	67,3
			17,8	34,2	69,6	656,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,8	34,2	69,6	656,7