

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека

## 2.4. Гигиена детей и подростков

### **СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**



Новосибирск – 2020

Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования, 304 с.

Сборник подготовлен:

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина, Д.Е. Юрк), Новосибирский государственный технический университет (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управление Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).

В сборнике представлены типовые меню и рецепты блюд для организации питания детей возрастных групп от 7-ми до 11 лет, 11 лет и старше. Типовые меню и рецепты блюд могут быть востребованы организациями отдыха детей и их оздоровления, организациями интернатного типа и иными организациями для детей 7- 17 лет.

По всем рецептурам приведена калорийность блюд, содержание белков, жиров и углеводов, витаминов и микроэлементов с учетом потерь от тепловой обработки.

Типовые меню и рецепты блюд, входящие в сборник, внесены в программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей». В программное средство можно войти по ссылке через сайт [www.niig.su](http://www.niig.su) (баннер «Национальный проект Демография – дети»).

На сборник получены положительные рецензии - д.м.н., проф. Дегтевой Г.Н. (ФГБОУ «Северный государственный медицинский Университет» Минздрава Российской Федерации), д.м.н., проф. Ефимовой Н.В. (ФГБНУ «Восточно-Сибирский институт медико-экологических исследований).

Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (протокол № 6 от 25.06.2020), рекомендован к использованию при организации питания в организациях отдыха детей и их оздоровления, организациях интернатного типа для детей. Сборник и программа «Мониторинг питания и здоровья детей» разработаны в рамках реализации мероприятий национального проекта «Демография».

## Содержание

I. Введение	4
II. Общие положения	5
III. Рецептуры блюд	8
3.1. Холодные блюда	8
3.2. Первые блюда	20
3.3. Блюда из круп (каши)	35
3.4. Гарниры	55
3.5. Блюда из яиц и творога	73
3.6. Блюда из рыбы	88
3.7. Блюда из мяса	101
3.8. Соусы	123
3.9. Горячие напитки	127
3.10. Холодные напитки	143
3.11. Мучные изделия	156
Приложение 1. Варианты меню для детей от 7-ми до 11 лет	162
Меню № 1	162
Меню № 2	173
Меню № 3	185
Меню № 4	197
Меню № 5 – для детей с целиакией	209
Меню №6 – для детей с целиакией	220
Приложение 2. Варианты меню для детей 11 лет и старше	231
Меню № 1	231
Меню № 2	242
Меню № 3	254
Меню № 4	266
Меню № 5 – для детей с целиакией	278
Меню №6 – для детей с целиакией	289
Приложение 3. Рекомендуемая продолжительность тепловой обработки продуктов при приготовлении готовых блюд	300
Приложение 4. Нутриентные профили отдельных блюд	301
Приложение 5. Обобщенные величины потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов	302
Список литературы	303

# **СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

## **I. Введение**

В сборнике представлены типовые меню и рецептуры блюд для организации питания детей возрастных групп от 7-ми до 11 лет, 11 лет и старше.

Типовые меню и рецептуры блюд могут быть использованы организациями отдыха детей и их оздоровления, организациями интернатного типа и иными организациями для детей 7 - 17 лет для составления меню и организации питания детей.

Представленные в сборнике типовые меню и рецептуры блюд разработаны с учетом принципов здорового питания и обеспечения в организованном детском коллективе физиологической полноценности питания. Рецептуры приведенных в сборнике блюд базируются на применении щадящих методов кулинарной обработки. В рецептурах блюд приведены данные по химическому составу блюд, содержанию витаминов и минералов.

Нормы вложения продуктов в рецептурах приведены на стандартное сырье: мясо – говядина 1 категории; птица кури 1 категории, куриное филе без кожи; рыба – минтай, горбуша потрошенные с кожей без головы; картофель – на нормы отходов до 31 октября (20%); морковь – на нормы отходов до 1 января (20%); свекла – на нормы отходов до 1 января (20%); томатное пюре с содержанием сухих веществ 20%; яйца куриные средняя масса 46 г. в скорлупе, 40 г. без скорлупы (12,5% потери на скорлупу), масло сливочное 82,5 % жирности.

В сборнике приведены варианты 14-ти дневных меню с выходами блюд для обучающихся двух возрастных групп (от 7 - до 11 лет и 11 лет и старше), соответствующие приведенным типовым меню. Также в сборнике приведены меню для организации питания детей с сахарным диабетом и целиакией. Варианты типовых меню для детей, состояние здоровья которых не требует индивидуального подхода в организации питания, могут быть адаптированы для организации питания детей, страдающих сахарным диабетом. Для этого необходимо, руководствуясь рекомендациями об особенностях организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании<sup>1</sup>, заменить горячие и холодные сахаросодержащие напитки на напитки с сахарозаменителями; сладкие, мучные блюда - на фрукты и ягоды; отдавать приоритет в закусках – овощам в нарезке и салатам из сырых овощей.

По каждому, приведенному в Сборнике типовому меню представлены:

- результаты оценки пищевой и биологической ценности меню в сравнении с рекомендуемыми показателями за сутки для данной возрастной группы;

---

<sup>1</sup> МР 2.4.0162-19 Методические рекомендации «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)»



- перечень продуктов (в брутто) необходимых для приготовления блюд по дням цикла и средние за 14 дней в расчете на одного ребенка;

- накопительная ведомость по группам продуктов (в нетто) с разбивкой на отдельные приемы пищи и суммарной за сутки информации.

Типовые меню и рецептуры блюд, входящие в сборник, внесены в программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей». В программное средство можно войти по ссылке через сайт [www.niig.su](http://www.niig.su) (баннер «Национальный проект Демография – дети»).

## II. Общие положения

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей.

Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов"(№ 29-ФЗ от 2 января 2000 г.) и статья 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" (№ 273-ФЗ, от 29.12.2012) наряду с действующими нормативно-правовыми документами определяют требования к качеству и безопасности питания детей, выработке навыков здорового питания, актуализируют переход на формулу здорового питания детей как национально значимую задачу.

Здоровое питание должно обеспечить необходимые предпосылки для формирования у детей здоровых стереотипов питания, здорового пищевого поведения.

К числу принципов здорового питания, применительно к обучающимся общеобразовательных организаций, следует отнести: 1) обеспечение разнообразия меню<sup>2</sup>; 2) соответствие энергетической ценности энерготратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах; 3) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки; 4) использование в меню пищевых продуктов (со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли; содержащих пищевые волокна; обогащенные витаминами, микроэлементами, бифидо- и лакто- бактериями); 5) оптимальный режим питания; 6) соблюдение требований санитарных норм и правил, технических регламентов при хранении продуктов и приготовлении готовых блюд; 7) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, запрещенных к употреблению; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности, продуктов без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

При составлении меню необходимо руководствоваться действующими санитарными нормами и правилами, регламентирующими требования к энергетической и пищевой ценности меню, а также расчётными данными соответствующие значениям для школьных завтраков и обедов (табл.1,2). При этом, 12-17% энергии в меню следует получать за счет белков, 25-35% - за счет жиров и

---

<sup>2</sup> включение блюд, предусматривающих использование не менее 20 наименований продуктов в суточном меню, отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней

50-55% - за счет углеводов; необходимо рационально распределять калорийность меню в течение дня: завтрак - 20-25% от суточной калорийности, обед - 30-35%, полдник - 5-10%, ужин - 25-30%; меню должно обеспечивать организм необходимым количеством воды, витаминов, минеральных солей и содержать все незаменимые аминокислоты и ненасыщенные жирные кислоты; продукты, входящие в состав блюд, а также употребляемые без дополнительной кулинарной обработки, не должны содержать усилителей вкуса, искусственных красителей.

**Таблица 1. Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей от 7-ми до 11-ти лет при организации питания в общеобразовательных организациях, организациях для детей сирот, организациях отдыха детей и их оздоровления**

Приемы пищи (дети от 7-ми до 11 лет)	Энергетическая ценность (ккал)									Итого (сумма белков, жиров и углеводов) в ккал		
	белки			жиры			углеводы					
	мин	средн я	макс	мин	средн я	макс	мин	средн я	макс	мин	средн я	макс
завтрак	64,8	72,9	81,0	145,9	164,1	182,3	259,3	291,7	324,1	470,0	528,8	587,5
второй завтрак	16,2	16,2	16,2	36,5	36,5	36,5	64,8	64,8	64,8	117,5	117,5	117,5
обед	97,2	105,3	113	218,8	237,0	255,3	389,0	421,4	453,8	705,0	763,8	822,5
полдник	32,4	40,5	48,6	72,9	91,2	109,4	129,7	162,1	194,5	235,0	293,8	352,5
ужин	64,8	72,9	81,0	145,9	164,1	182,3	259,3	291,7	324,1	470,0	528,8	587,5
второй ужин	16,2	16,2	16,2	36,5	36,5	36,5	64,8	64,8	64,8	117,5	117,5	117,5
<b>ИТОГО</b>	<b>292</b>	<b>324</b>	<b>357</b>	<b>656</b>	<b>729</b>	<b>802</b>	<b>1167</b>	<b>1297</b>	<b>1426</b>	<b>2115</b>	<b>2350</b>	<b>2585</b>

продолжение таблицы 1.

Приемы пищи (дети от 7-ми до 11 лет)	Энергетическая ценность (в % от общей калорийности за прием пищи)											
	белки			жиры			углеводы			ИТОГО		
	мин	сред ня	макс	мин	сред ня	макс	мин	средн я	макс	мин	средн я	макс
завтрак	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй завтрак	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
обед	12,7	13,8	14,9	28,6	31,0	33,4	50,9	55,2	59,4	92,3	100,0	107,7
полдник	11,0	13,8	16,6	24,8	31,0	37,2	44,1	55,2	66,2	80,0	100,0	120,0
ужин	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй ужин	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>61</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>110</b>

продолжение таблицы 1.

Приемы пищи (дети от 7-ми до 11 лет)	масса									Соотношение белков, жиров и углеводов по массе		
	белки			жиры			углеводы					
	мин	сред ня	макс	мин	сред ня	макс	мин	сред ня	макс	б	ж	у
завтрак	16,2	18,2	20,3	16,2	18,2	20,3	64,8	72,9	81,0	1	1	4
второй завтрак	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	16,2	16,2	16,2	1	1	4
обед	24,3	26,3	28,4	24,3	26,3	28,4	97,2	105,3	113,4	1	1	4
полдник	8,1	10,1	12,2	8,1	10,1	12,2	32,4	40,5	48,6	1	1	4
ужин	16,2	18,2	20,3	16,2	18,2	20,3	64,8	72,9	81,0	1	1	4
второй ужин	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	16,2	16,2	16,2	1	1	4
<b>ИТОГО</b>	<b>73</b>	<b>81</b>	<b>89</b>	<b>73</b>	<b>81</b>	<b>89</b>	<b>292</b>	<b>324</b>	<b>357</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>

**Таблица 2. Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей возрастной группы 11-ти лет и старше при организации питания в общеобразовательных организациях, организациях для детей сирот, организациях отдыха детей и их оздоровления**

Приемы пищи (дети старше 11 лет)	Энергетическая ценность (ккал)									Итого (сумма белков, жиров и углеводов) в ккал		
	белки			жиры			углеводы			мин	средн яя	макс
	мин	средн яя	макс	мин	средн яя	макс	мин	средн яя	макс			
завтрак	74,8	84,2	93,6	168,4	189,4	210,5	299,4	336,8	374,2	542,6	610,4	678,3
второй завтрак	18,7	18,7	18,7	42,1	42,1	42,1	74,8	74,8	74,8	135,7	135,7	135,7
обед	112	122	131	252,6	273,6	294,7	449,0	486,5	523,9	813,9	881,7	949,6
полдник	37,4	46,8	56,1	84,2	105,2	126,3	149,7	187,1	224,5	271,3	339,1	407,0
ужин	74,8	84,2	93,6	168,4	189,4	210,5	299,4	336,8	374,2	542,6	610,4	678,3
второй ужин	18,7	18,7	18,7	42,1	42,1	42,1	74,8	74,8	74,8	135,7	135,7	135,7
<b>ИТОГО</b>	<b>337</b>	<b>374,2</b>	<b>412</b>	<b>757,8</b>	<b>842,0</b>	<b>926,2</b>	<b>1347</b>	<b>1497</b>	<b>1647</b>	<b>2441,7</b>	<b>2713,0</b>	<b>2984,3</b>

продолжение таблицы 2.

Приемы пищи (дети старше 11 лет)	Энергетическая ценность (в % от общей калорийности за прием пищи)											
	белки			жиры			углеводы			ИТОГО		
	мин	сред ня	макс	мин	сред ня	макс	мин	средн яя	макс	мин	средн яя	макс
завтрак	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй завтрак	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
обед	12,7	13,8	14,9	28,6	31,0	33,4	50,9	55,2	59,4	92,3	100,0	107,7
полдник	11,0	13,8	16,6	24,8	31,0	37,2	44,1	55,2	66,2	80,0	100,0	120,0
ужин	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй ужин	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
<b>ИТОГО</b>	<b>12,4</b>	<b>13,8</b>	<b>15,2</b>	<b>27,9</b>	<b>31,0</b>	<b>34,1</b>	<b>49,7</b>	<b>55,2</b>	<b>60,7</b>	<b>90,0</b>	<b>100,0</b>	<b>110,0</b>

продолжение таблицы 2

Приемы пищи (дети старше 11 лет)	масса									Соотношение белков, жиров и углеводов по массе		
	белки			жиры			углеводы			б	ж	у
	мин	сред ня	макс	мин	сред ня	макс	мин	сред ня	макс			
завтрак	18,7	21,0	23,4	18,7	21,0	23,4	74,8	84,2	93,6	1	1	4
второй завтрак	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	18,7	18,7	18,7	1	1	4
обед	28,1	30,4	32,7	28,1	30,4	32,7	112,3	121,6	131,0	1	1	4
полдник	9,4	11,7	14,0	9,4	11,7	14,0	37,4	46,8	56,1	1	1	4
ужин	18,7	21,0	23,4	18,7	21,0	23,4	74,8	84,2	93,6	1	1	4
второй ужин	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	18,7	18,7	18,7	1	1	4
<b>ИТОГО</b>	<b>84,2</b>	<b>93,6</b>	<b>102,9</b>	<b>84,2</b>	<b>93,6</b>	<b>102,9</b>	<b>336,8</b>	<b>374,2</b>	<b>411,6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>

### III. РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД

#### 3.1 ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

##### СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ;

Номера рецептуры: 54-13-2020 (от 7 до 11 лет)

54-13-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сыр российский	15,6	15,0	3,5	4,4	0,0	53,7
сыр российский	31,2	30,0	7,0	8,8	0,0	107,5

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сыр российский	0,01	0,04	39,0	0,04	0,10	122	13	132	5	75	0,2	0,0	2,2
сыр российский	0,01	0,09	78,0	0,09	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0,0	4,4

##### Технология приготовления:

Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками прямоугольной, квадратной, треугольной или другой формы толщиной 2-3 мм.

Сыр нарезают не ранее чем за 30-40 мин до отпуска.

Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - форма нарезки сохранена; вкус, цвет и запах - соответствуют используемому продукту.

##### МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ);

Номер рецептуры: 54-19з-2020 (от 7 до 11 лет)

54-19з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	8,2	0,1	74,8

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло сливочное	0,00	0,01	65,3	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1

##### Технология приготовления:

Масло нарезают на кусочки.

Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике.

**Характеристика блюда на выходе:** Консистенция - твердая; масса - однородная; вкус и запах - сливочного масла.

##### ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ;

Номер рецептуры: 54-2з-2020 (от 7 до 11 лет)

54-2з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
огурец	67,8	60,0	0,5	0,1	1,5	8,5

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
огурец	0,02	0,02	6,0	0,12	6,00	5	85	14	8	25	0,4	1,8	0,2

##### Технология приготовления:

Огурцы перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилаггов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают кружочками или дольками, раскладывают на тарелки.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - огурцы нарезаны кружочками или дольками; вкус и запах - свойственный огурцам.

### ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ;

**Номер рецептуры:** 54-3з-2020 (от 7 до 11 лет)  
54-3з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
томат	67,8	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
томат	0,04	0,02	79,8	0,42	15,0	2	174	8	12	16	0,5	1,2	0,2

#### Технология приготовления:

Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилаггов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками или кружочками, раскладывают на тарелки.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - помидоры нарезаны дольками или кружочками; цвет - красный; вкус и запах - свойственный помидорам.

### ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ;

**Номер рецептуры:** 54-4з-2020 (от 7 до 11 лет)  
54-4з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
перец сладкий	67,8	60,0	0,8	0,1	2,9	15,4

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
перец сладкий	0,05	0,05	150,0	0,60	120	1	98	5	4	10	0,3	1,8	0,1

#### Технология приготовления:

Перец перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилаггов, сеток. У перцев отрезают плодоножку, далее их разрезают, очищают от семян, нарезают брусочками, раскладывают на тарелки.

#### Характеристика блюда на выходе:

Цвет - соответствует ингредиентам нарезки; вкус и запах - сладкого перца.



**САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ;**

Номер рецептуры: 54-5з-2020 (от 7 до 11 лет)

54-5з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лук зеленый	8,1	7,2	0,1	0,0	0,2	1,4
огурец	23,7	21,0	0,2	0,0	0,5	3,0
томат	32,5	28,8	0,3	0,1	1,1	6,2
масло подсолнечное	3,0	3,0	0,0	3,0	0,0	27,0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>60,0</b>	<b>0,6</b>	<b>3,1</b>	<b>1,8</b>	<b>37,6</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук зеленый	0,00	0,01	24,0	0,04	2,16	1	19	7	1	2	0,1	0,1	0,0
огурец	0,01	0,01	2,1	0,04	2,10	2	30	5	3	9	0,1	0,6	0,1
томат	0,02	0,01	38,3	0,20	7,20	1	84	4	6	7	0,3	0,6	0,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	77	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>64,4</b>	<b>0,28</b>	<b>11,5</b>	<b>81</b>	<b>132</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>0,5</b>	<b>9,3</b>	<b>0,2</b>

**Технология приготовления:**

Огурцы перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилаггов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают тонкими ломтиками.

Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилаггов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Лук перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, очищают, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Овощи смешивают, заправляют солью и растительным маслом.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственный овощам в сочетании с луком и растительным маслом.

**САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ;**

Номер рецептуры: 54-6з-2020 (от 7 до 11 лет)

54-6з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	5,3	4,8	0,6	0,6	0,0	7,5
капуста белокочанная	36,0	28,8	0,5	0,0	1,4	7,7
огурец	15,0	12,0	0,1	0,0	0,3	1,7
томат	15,0	12,0	0,1	0,0	0,5	2,6
масло подсолнечное	6,0	6,0	0,0	6,0	0,0	53,9
кислота лимонная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>60,0</b>	<b>1,3</b>	<b>6,6</b>	<b>2,2</b>	<b>73,4</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0,00	0,02	12,5	0,17	0,00	6	7	3	1	9	0,1	1,0	1,5
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,9	0,20	13,0	4	86	14	5	9	0,2	0,9	0,1
огурец	0,00	0,00	1,2	0,02	1,20	1	17	3	2	5	0,1	0,4	0,0
томат	0,01	0,00	16,0	0,08	3,00	0	35	2	2	3	0,1	0,2	0,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,13	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	77	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>30,5</b>	<b>0,47</b>	<b>17,3</b>	<b>89</b>	<b>145</b>	<b>22</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	<b>0,5</b>	<b>10,4</b>	<b>1,7</b>

#### Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, кладут в эмалированную посуду, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком.

Огурцы перебирают, замачивают небольшими партиями в подсоленной или в подкисленной воде, промывают проточной водой. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают тонкими ломтиками.

Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Обработанные яйца варят 10 минут, охлаждают, чистят и мелко рубят.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Овощи соединяют с яйцами, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, перемешивают.

#### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – соответствует входящим в состав салата овощей.

### САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ;

Номер рецептуры: 54-7з-2020 (от 7 до 11 лет)

54-7з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	93,8	75,0	1,4	0,1	3,5	20,2
лук репчатый	7,5	6,0	0,1	0,0	0,5	2,4
морковь	7,5	6,0	0,1	0,0	0,4	2,0
сахар-песок	1,8	1,8	0,0	0,0	1,8	7,2
масло подсолнечное	6,0	6,0	0,0	6,0	0,0	53,9
кислота лимонная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>60,0</b>	<b>1,6</b>	<b>6,1</b>	<b>6,2</b>	<b>85,7</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0,02	0,03	2,3	0,52	33,8	10	225	36	12	23	0,5	2,3	0,2
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,03	0,60	0	11	2	1	3	0,1	0,2	0,0
морковь	0,00	0,00	120,0	0,06	0,30	1	12	2	2	3	0,0	0,3	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,13	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	77	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>122,3</b>	<b>0,61</b>	<b>34,8</b>	<b>89</b>	<b>248</b>	<b>40</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>10,7</b>	<b>0,3</b>

#### Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, кладут в эмалированную посуду, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком, выделившийся сок отжимают.

Морковь перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой или натирают на терке.

Лук репчатый перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают и мелко шинкуют.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Подготовленные овощи соединяют, добавляют сахар, раствор лимонной кислоты, масло растительное и перемешивают.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

### САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ;

Номер рецептуры: 54-8з-2020 (от 7 до 11 лет)

54-8з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	63,0	50,4	0,9	0,1	2,4	13,6
морковь	7,5	6,0	0,1	0,0	0,4	2,0
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	3,0	12,0
масло подсолнечное	6,0	6,0	0,0	6,0	0,0	53,9
вода	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>60,0</b>	<b>1,0</b>	<b>6,1</b>	<b>5,8</b>	<b>81,5</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0,02	0,02	1,5	0,35	22,7	7	151	24	8	16	0,3	1,5	0,2
морковь	0,00	0,00	120,0	0,06	0,30	1	12	2	2	3	0,0	0,3	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,13	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	77	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>121,5</b>	<b>0,41</b>	<b>23,1</b>	<b>85</b>	<b>163</b>	<b>27</b>	<b>10</b>	<b>19</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>0,2</b>

#### Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм).

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Капусту и морковь складывают в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока. Затем заправляют сахаром, раствором лимонной кислоты, растительным маслом, хорошо перемешивают.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.



**САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ;**

Номер рецептуры: 54-9з-2020 (от 7 до 11 лет)

54-9з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яблоко	13,6	12,0	0,0	0,0	1,2	5,3
капуста белокочанная	42,8	34,2	0,6	0,0	1,6	9,2
морковь	15,0	12,0	0,2	0,0	0,8	4,0
масло подсолнечное	6,0	6,0	0,0	6,0	0,0	53,9
кислота лимонная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>60,0</b>	<b>0,8</b>	<b>6,0</b>	<b>3,6</b>	<b>72,4</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яблоко	0,00	0,00	0,6	0,04	1,20	3	33	2	1	1	0,3	0,2	0,0
капуста белокочанная	0,01	0,01	1,0	0,24	15,4	4	103	16	5	11	0,2	1,0	0,1
морковь	0,01	0,01	240,0	0,12	0,60	3	24	3	5	7	0,1	0,6	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,13	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	77	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>241,6</b>	<b>0,40</b>	<b>17,3</b>	<b>88</b>	<b>160</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>0,6</b>	<b>9,9</b>	<b>0,2</b>

**Технология приготовления:**

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, замачивают небольшими партиями в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм).

Яблоки моют в проточной воде не менее 5 минут, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой (2 на 15 мм), сбрызгивают раствором лимонной кислоты.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, сахаром, хорошо перемешивают.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей и яблок не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

**САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ;**

Номер рецептуры: 54-10з-2020 (от 7 до 11 лет)

54-10з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста цветная	27,8	22,2	0,5	0,1	0,8	6,0
огурец	17,2	13,8	0,1	0,0	0,3	1,8
томат	17,2	13,8	0,1	0,0	0,5	2,7
яйцо куриное	8,6	7,8	0,9	0,8	0,0	11,0
масло подсолнечное	3,6	3,6	0,0	3,2	0,0	28,5
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>60,0</b>	<b>1,6</b>	<b>4,1</b>	<b>1,6</b>	<b>50,0</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста цветная	0,02	0,02	0,4	0,18	6,22	2	39	5	3	10	0,3	0,7	0,1
огурец	0,00	0,00	0,8	0,02	0,55	1	16	3	2	5	0,1	0,4	0,0
томат	0,01	0,00	11,0	0,08	1,38	0	33	2	2	3	0,1	0,3	0,1
яйцо куриное	0,00	0,03	12,2	0,22	0,00	8	9	4	1	13	0,2	1,6	2,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>24,4</b>	<b>0,50</b>	<b>8,15</b>	<b>70</b>	<b>97</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>31</b>	<b>0,6</b>	<b>10,9</b>	<b>2,3</b>

#### Технология приготовления:

Цветную капусту перебирают, промывают проточной водой, помещают в кипящую воду и отваривают 3-5 минут. Отваренную капусту разбирают на соцветия.

Огурцы перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают ломтиками.

Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Обработанные яйца варят 10 минут, охлаждают, чистят и мелко рубят.

Помидоры, огурцы и яйца заправляют солью и перемешивают.

При отпуске салат заправляют растительным маслом.

#### Характеристика блюда на выходе:

Консистенция капусты – мягкая, сырых помидоров и огурцов - сочная, упругая; цвет - свойственный продуктам входящим в состав салата; вкус и запах - свойственный овощам и растительному маслу.

### САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК;

Номер рецептуры: 54-11з-2020 (от 7 до 11 лет)

54-11з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	45,8	36,6	0,5	0,0	2,5	12,3
яблоко	20,3	18,0	0,1	0,1	1,8	8,0
масло подсолнечное	6,0	6,0	0,0	6,0	0,0	53,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>60,0</b>	<b>0,6</b>	<b>6,1</b>	<b>4,3</b>	<b>74,2</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0,02	0,03	732,0	0,37	1,83	8	73	10	14	20	0,3	1,8	0,0
яблоко	0,01	0,00	0,9	0,05	1,80	5	50	3	2	2	0,4	0,4	0,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	77	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>732,9</b>	<b>0,42</b>	<b>3,63</b>	<b>90</b>	<b>123</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>0,7</b>	<b>10,2</b>	<b>0,1</b>

#### Технология приготовления:

Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, нарезают мелкой соломкой.

Морковь перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Морковь и яблоки смешивают в одной емкости, добавляют соль и заправляют растительным маслом.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - салат уложен горкой, морковь и яблоки сохранили форму нарезки; консистенция: морковь – хрустящая, яблоки - мягкие; цвет - свойственный моркови и яблокам; вкус и запах - свойственные моркови и яблокам.

**ИКРА МОРКОВНАЯ;**

Номер рецептуры: 54-12з-2020 (от 7 до 11 лет)  
54-12з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
томатное пюре	16,8	16,8	0,6	0,0	1,8	9,5
лук репчатый	13,5	10,8	0,1	0,0	0,8	4,0
морковь	56,2	45,0	0,5	0,0	2,8	13,9
сахар-песок	0,7	0,7	0,0	0,0	0,6	2,5
масло подсолнечное	4,8	4,8	0,0	4,2	0,0	38,0
кислота лимонная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>60,0</b>	<b>1,2</b>	<b>4,2</b>	<b>6,0</b>	<b>68,0</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
томатное пюре	0,01	0,00	20,2	0,15	1,75	1	93	3	7	10	0,3	0,0	0,1
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,43	0	16	3	1	5	0,1	0,3	0,1
морковь	0,02	0,03	540,0	0,36	0,90	7	75	11	15	22	0,3	2,3	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,15	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>560,2</b>	<b>0,55</b>	<b>3,23</b>	<b>68</b>	<b>184</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>37</b>	<b>0,7</b>	<b>10,6</b>	<b>0,2</b>

**Технология приготовления:**

Морковь перебирают, промывают проточной водой, отваривают, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку (для готовой продукции).

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное пюре.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Морковь соединяют с пассерованным луком, добавляют соль, раствор лимонной кислоты, сахар, прогревают и охлаждают.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - густая, однородная; цвет - морковно-оранжевый; вкус и запах - соответствует продуктам, входящим в блюдо.

**САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ;**

Номер рецептуры: 54-13з-2020 (от 7 до 11 лет)  
54-13з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
свекла	71,2	57,0	0,8	0,1	4,6	21,9
масло подсолнечное	3,0	3,0	0,0	2,6	0,0	23,7
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>60,0</b>	<b>0,8</b>	<b>2,7</b>	<b>4,6</b>	<b>45,6</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0,01	0,02	0,7	0,09	2,28	20	136	19	11	21	0,7	4,0	0,4
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,7</b>	<b>0,09</b>	<b>2,28</b>	<b>79</b>	<b>136</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>22</b>	<b>0,7</b>	<b>12,0</b>	<b>0,4</b>

**Технология приготовления:**

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают, очищают от кожицы, измельчают на овощерезке. При отпуске заправляют солью, растительным маслом.

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - свекла мелко измельчена; консистенция - мягкая, сочная; цвет - темно-малиновый; вкус и запах - свойственные свекле.*

**САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ;**

**Номер рецептуры: 54-14з-2020 (от 7 до 11 лет)  
54-14з-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
свекла	56,2	45,0	0,6	0,0	3,6	17,3
курага	6,4	6,0	0,3	0,0	2,8	12,5
изюм	6,1	6,0	0,1	0,0	3,6	15,1
масло подсолнечное	3,6	3,6	0,0	3,2	0,0	28,5
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>60,0</b>	<b>1,0</b>	<b>3,2</b>	<b>10,0</b>	<b>73,4</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0,01	0,01	0,5	0,07	1,80	16	108	15	9	17	0,6	3,2	0,3
курага	0,00	0,01	21,0	0,14	0,10	1	86	8	5	8	0,2	0,0	0,0
изюм	0,01	0,00	0,2	0,03	0,00	5	41	4	2	7	0,2	0,1	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>21,8</b>	<b>0,24</b>	<b>1,90</b>	<b>81</b>	<b>234</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>31</b>	<b>0,9</b>	<b>11,2</b>	<b>0,3</b>

**Технология приготовления:**

*Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, очищают от кожицы, измельчают на овощерезке.*

*Курагу замачивают, промывают проточной водой, измельчают.*

*Изюм перебирают, очищая от плодоножек, замачивают, просушивают.*

*В измельченную свеклу добавляют мелко нарезанную курагу и изюм, заправляют растительным маслом и солью. Салат укладывают горкой.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Цвет - свекольный; вкус и запах - соответствуют продуктам входящим в блюдо.*

**ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ;**

**Номер рецептуры: 54-15з-2020 (от 7 до 11 лет)  
54-15з-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
томатное пюре	16,8	16,8	0,6	0,0	1,8	9,5
лук репчатый	13,5	10,8	0,1	0,0	0,8	4,0
свекла	56,2	45,0	0,6	0,0	3,6	17,3
сахар-песок	0,7	0,7	0,0	0,0	0,6	2,5
масло подсолнечное	4,8	4,8	0,0	4,2	0,0	38,0
кислота лимонная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>60,0</b>	<b>1,3</b>	<b>4,2</b>	<b>6,8</b>	<b>71,4</b>



Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эвк)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
томатное пюре	0,01	0,00	20,2	0,15	1,75	1	93	3	7	10	0,3	0,0	0,1
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,43	0	16	3	1	5	0,1	0,3	0,1
свекла	0,01	0,01	0,5	0,07	1,80	16	108	15	9	17	0,6	3,2	0,3
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,15	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>20,7</b>	<b>0,26</b>	<b>4,13</b>	<b>76</b>	<b>217</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>33</b>	<b>0,9</b>	<b>11,5</b>	<b>0,4</b>

#### Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой. Свеклу отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку (до готовой продукции).

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное-пюре.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Свеклу соединяют с пассерованным луком, добавляют соль, раствор лимонной кислоты, сахар, прогревают и охлаждают.

#### Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - густая, однородная; цвет - свекольный; вкус и запах - соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

### ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ

Номер рецептуры: 54-163-2020 (от 7 до 11 лет)

54-163-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	23,9	17,6	0,3	0,1	2,6	12,3
лук репчатый	15,0	12,0	0,2	0,0	0,9	4,4
морковь	10,0	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
свекла	15,0	12,0	0,2	0,0	1,0	4,6
огурец соленый	30,0	24,0	0,2	0,0	0,4	2,4
масло подсолнечное	8,0	8,0	0,0	7,0	0,0	63,3
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>80,0</b>	<b>1,0</b>	<b>7,1</b>	<b>5,4</b>	<b>89,5</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эвк)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0,02	0,01	0,3	0,25	1,41	1	83	2	4	9	0,1	0,9	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,05	0,48	0	17	3	1	6	0,1	0,4	0,1
морковь	0,00	0,00	96,0	0,06	0,16	1	13	2	3	4	0,1	0,4	0,0
свекла	0,00	0,00	0,1	0,02	0,48	4	29	4	2	4	0,2	0,8	0,1
огурец соленый	0,00	0,00	0,7	0,04	0,48	203	28	5	3	5	0,1	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>97,2</b>	<b>0,42</b>	<b>3,01</b>	<b>268</b>	<b>170</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>29</b>	<b>0,6</b>	<b>10,5</b>	<b>0,2</b>

#### Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, обрезают, запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, нарезают на овощерезке на кубики.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками.

Морковь перебирают, моют, чистят, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками.

Огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками 1 х 6 мм, отжимают.

Лук репчатый перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и нарезают на мелкие кубики, бланшируют.

Все овощи, за исключением свеклы соединяют, заправляют растительным маслом и солью.

Свеклу заправляют растительным маслом отдельно, затем соединяют с остальными овощами, хорошо перемешивают.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи аккуратно нарезаны; консистенция - вареные овощи - мягкие, сырые - слегка хрустящие; цвет - соответствует виду овощей; вкус и запах соответствуют виду овощей.

### САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОСЛИВА

Номер рецептуры: 54-173-2020 (от 7 до 11 лет)

54-173-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	56,2	45,0	0,6	0,0	3,1	15,2
сахар-песок	1,2	1,2	0,0	0,0	1,2	4,8
чернослив	16,1	15,0	0,3	0,1	8,6	36,8
<b>Выход:</b>		<b>60,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>12,9</b>	<b>56,8</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0,03	0,03	900,0	0,45	2,25	9	90	12	17	25	0,3	2,3	0,1
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
чернослив	0,00	0,01	1,5	0,26	0,45	2	130	12	15	12	0,5	0,1	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>901,5</b>	<b>0,71</b>	<b>2,70</b>	<b>11</b>	<b>220</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>37</b>	<b>0,8</b>	<b>2,3</b>	<b>0,1</b>

#### Технология приготовления:

Чернослив перебирают промывают в теплой воде, замачивают на 20-30 мин. в горячей воде, удаляют косточки и нарезают кусочками.

Морковь перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Морковь и чернослив смешивают в одной емкости с добавляют сахар.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи аккуратно нарезаны; консистенция – сочная; вкус, цвет и запах - свойственные моркови и черносливу.

### САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Номер рецептуры: 54-183-2020 (от 7 до 11 лет)

54-183-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
свекла	62,2	49,8	0,7	0,0	4,0	19,2
чернослив	7,7	7,2	0,2	0,0	3,8	16,1
масло подсолнечное	3,6	3,6	0,0	3,2	0,0	28,5
<b>Выход:</b>		<b>60,0</b>	<b>0,9</b>	<b>3,2</b>	<b>7,8</b>	<b>63,8</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0,01	0,02	0,6	0,08	1,99	17	119	16	10	19	0,6	3,5	0,3
чернослив	0,00	0,01	0,4	0,10	0,09	1	52	5	6	5	0,2	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>1,0</b>	<b>0,18</b>	<b>2,08</b>	<b>18</b>	<b>171</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>0,8</b>	<b>3,5</b>	<b>0,3</b>

#### Технология приготовления:

*Чернослив перебирают промывают в теплой воде, замачивают на 20-30 мин. в горячей воде, удаляют косточки и нарезают кусочками.*

*Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают или запекают в жарочном шкафу до готовности, очищают от кожицы, нарезают тонкой мелкой соломкой.*

*Смешивают чернослив с нарезанной свеклой, добавляют растительное масло.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - ингредиенты аккуратно нарезаны; консистенция – сочная; вкус, цвет и запах - свойственные свекле и черносливу.*

## 3.2 ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ;

Номер рецептуры: 54-1с-2020 (от 7 до 11 лет)

54-1с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
петрушка (корень)	2,5	2,0	0,0	0,0	0,2	0,9
сметана 15 %-ной жирности	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
мука пшеничная высший сорт	10,0	10,0	1,0	0,1	6,4	30,5
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
томатное пюре	6,0	6,0	0,2	0,0	0,6	3,4
капуста белокочанная	350,0	280,0	4,7	0,2	12,0	69,1
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	800,0	800,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>1000,0</b>	<b>8,1</b>	<b>24,6</b>	<b>26,4</b>	<b>360,4</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,0	0,02	0,28	0	6	1	0	1	0,0	0,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	0,01	0,04	32,1	0,24	0,08	15	48	39	4	26	0,1	4,5	0,2
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,0	0,10	0,00	0	10	2	1	7	0,1	0,2	0,5
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
томатное пюре	0,00	0,00	7,2	0,05	0,62	0	33	1	2	4	0,1	0,0	0,0
капуста белокочанная	0,06	0,09	5,0	1,57	50,4	28	697	118	39	76	1,5	8,4	0,7
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>524,7</b>	<b>2,46</b>	<b>53,8</b>	<b>493</b>	<b>920</b>	<b>187</b>	<b>66</b>	<b>155</b>	<b>2,4</b>	<b>76,3</b>	<b>1,7</b>

#### Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Морковь припускают с маслом и небольшим количеством воды до полуготовности.

Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассируют на масле.

В кипящую воду кладут капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные коренья, лук и варят 20-30 минут. За 5 минут до готовности добавляют соль, бланшированное томатное пюре, подсушенную муку, разведенную водой, и варят до готовности.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

#### Характеристика блюда на выходе:

Вкус - капусты в сочетании с овощами; запах - приятный, свойственный вареным овощам.



**БОРЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ;**

Номер рецептуры: 54-2с-2020 (от 7 до 11 лет)

54-2с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	62,5	50,0	0,6	0,0	3,1	15,4
петрушка (корень)	2,5	2,0	0,0	0,0	0,2	0,9
свекла	200,0	160,0	2,3	0,1	12,8	61,5
картофель	108,8	80,0	1,5	0,3	11,9	56,0
сахар-песок	10,0	10,0	0,0	0,0	9,1	36,3
сметана 15 %-ной жирности	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
томатное пюре	30,0	30,0	1,0	0,0	3,2	16,9
капуста белокочанная	100,0	80,0	1,4	0,1	3,4	19,7
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
кислота лимонная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,3
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	800,0	800,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>1000,0</b>	<b>8,5</b>	<b>24,8</b>	<b>48,4</b>	<b>451,2</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,03	600,0	0,40	1,00	8	83	12	17	24	0,3	2,5	0,0
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,0	0,02	0,28	0	6	1	0	1	0,0	0,0	0,0
свекла	0,02	0,05	1,9	0,26	6,40	56	382	52	31	60	2,0	11,2	1,0
картофель	0,07	0,04	1,4	1,15	6,40	3	377	7	16	40	0,6	4,0	0,2
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	0,01	0,04	32,1	0,24	0,08	15	48	39	4	26	0,1	4,5	0,2
томатное пюре	0,01	0,01	36,0	0,26	3,12	2	167	5	12	18	0,5	0,0	0,2
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,4	0,45	14,4	8	199	34	11	22	0,4	2,4	0,2
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,52	0	1	1	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>673,3</b>	<b>2,94</b>	<b>33,8</b>	<b>535</b>	<b>1323</b>	<b>168</b>	<b>96</b>	<b>213</b>	<b>4,4</b>	<b>85,8</b>	<b>2,0</b>

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Морковь и лук пассеруют с добавлением масла.

В кипящую воду закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, коренья, пассерованный лук с морковью, томатное пюре, варят до готовности овощей.

За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

**РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ;**  
**Номер рецептуры: 54-Зс-2020 (от 7 до 11 лет)**  
**54-Зс-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
огурец соленый	75,0	60,0	0,5	0,1	0,9	6,0
сметана 15 %-ной жирности	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
картофель	408,0	300,0	5,6	1,1	44,5	210,1
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
крупа рисовая	20,0	20,0	1,3	0,2	13,5	60,7
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	750,0	750,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>1000,0</b>	<b>9,6</b>	<b>25,7</b>	<b>66,1</b>	<b>533,3</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0,10	1,20	507	70	12	7	13	0,3	0,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	0,01	0,04	32,1	0,24	0,08	15	48	39	4	26	0,1	4,5	0,2
картофель	0,26	0,17	5,4	4,32	24,0	11	1414	26	60	151	2,4	15,0	0,7
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
крупа рисовая	0,01	0,01	0,0	0,53	0,00	2	17	1	9	26	0,2	0,3	2,7
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>519,7</b>	<b>5,67</b>	<b>27,7</b>	<b>984</b>	<b>1675</b>	<b>105</b>	<b>99</b>	<b>257</b>	<b>3,6</b>	<b>83,0</b>	<b>3,8</b>

**Технология приготовления:**

*Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).*

*Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.*

*Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.*

*Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.*

*Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 10-15 мин.*

*Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду.*

*Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают.*

*В кипящую воду кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.*

*За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.*

*За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей.*

## РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ;

Номер рецептуры: 54-4с-2020 (от 7 до 11 лет)

54-4с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
огурец соленый	75,0	60,0	0,5	0,1	0,9	6,0
сметана 15 %-ной жирности	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
картофель	408,0	300,0	5,6	1,1	44,5	210,1
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
капуста белокочанная	100,0	80,0	1,4	0,1	3,4	19,7
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	700,0	700,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>1000,0</b>	<b>9,7</b>	<b>25,6</b>	<b>56,0</b>	<b>492,3</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0,10	1,20	507	70	12	7	13	0,3	0,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	0,01	0,04	32,1	0,24	0,08	15	48	39	4	26	0,1	4,5	0,2
картофель	0,26	0,17	5,4	4,32	24,0	11	1414	26	60	151	2,4	15,0	0,7
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,4	0,45	14,4	8	199	34	11	22	0,4	2,4	0,2
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,33</b>	<b>0,28</b>	<b>521,1</b>	<b>5,59</b>	<b>42,1</b>	<b>990</b>	<b>1857</b>	<b>138</b>	<b>101</b>	<b>252</b>	<b>3,8</b>	<b>85,1</b>	<b>1,3</b>

### Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла.

Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды до готовности (10-15 мин.).

В кипящую воду кладут капусту, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Настаивают рассольник 10-12 мин.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, капусты и овощей.

## СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ;

Номер рецептуры: 54-5с-2020 (от 7 до 11 лет)

54-5с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
петрушка (корень)	12,5	10,0	0,1	0,1	0,9	4,7
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
картофель	544,0	400,0	7,5	1,4	59,3	280,1
говядина 1 категории	128,8	114,0	19,9	16,1	0,0	224,2
яйцо куриное	8,8	8,0	1,0	0,8	0,1	11,3
томатное пюре	10,0	10,0	0,3	0,0	1,1	5,6
лук репчатый	62,5	50,0	0,7	0,1	3,7	18,3
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
соль поваренная йодированная	2,4	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	700,0	700,0	13,2	3,1	1,9	88,0
вода	10,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>1000,0</b>	<b>43,2</b>	<b>21,6</b>	<b>69,6</b>	<b>645,0</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,1	0,10	1,40	1	28	5	2	6	0,1	0,0	0,0
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
картофель	0,35	0,22	7,2	5,76	32,0	15	1886	35	80	202	3,1	20,0	0,9
говядина 1 категории	0,05	0,14	0,0	7,48	0,00	56	308	9	22	186	2,7	8,2	0,0
яйцо куриное	0,00	0,03	12,5	0,23	0,00	8	9	4	1	13	0,2	1,6	2,2
томатное пюре	0,00	0,00	12,0	0,09	1,04	1	56	2	4	6	0,2	0,0	0,1
лук репчатый	0,02	0,01	0,0	0,20	2,00	2	73	14	6	25	0,4	1,5	0,2
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	706	0	8	0	2	0,1	96,0	0,0
бульон	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,45</b>	<b>0,43</b>	<b>512,2</b>	<b>14,18</b>	<b>37,3</b>	<b>795</b>	<b>2428</b>	<b>87</b>	<b>129</b>	<b>460</b>	<b>6,9</b>	<b>129</b>	<b>3,4</b>

### Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

Мясо дефростируют, промывают проточной водой при помощи щетки, нарезают на куски и пропускают через мясорубку (2-3 раза), добавляют мелко рубленый бланшированный лук, яйцо, соль и воду, перемешивают и выбивают, затем разделяют на шарики по 7-10 г, укладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 15-20 минут, или варят в кастрюле – 15-20 минут. Готовые фрикадельки хранят в бульоне, перед отпуском еще раз доводят до кипения.

В кипящий бульон (воду) кладут картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассерованный репчатый лук, томатную пасту. Варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – бульон прозрачный, форма овощей сохранена, консистенция мягкая, фрикадельки – сочные; вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат мяса и овощей.



**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ;**  
**Номер рецептуры: 54-6с-2020 (от 7 до 11 лет)**  
**54-3с-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
картофель	272,0	200,0	3,8	0,7	29,7	140,0
яйцо куриное	9,7	8,8	1,1	0,9	0,1	12,4
мука пшеничная высший сорт	30,8	30,8	3,1	0,4	19,6	94,0
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
масло сливочное	3,5	3,5	0,0	2,5	0,0	23,0
масло подсолнечное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
соль поваренная йодированная	0,9	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	750,0	750,0	14,1	3,3	2,0	94,3
вода	45,8	45,8	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>1000,0</b>	<b>23,1</b>	<b>16,7</b>	<b>57,0</b>	<b>470,3</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
картофель	0,17	0,11	3,6	2,88	16,0	8	943	18	40	101	1,6	10,0	0,5
яйцо куриное	0,00	0,03	13,7	0,25	0,00	9	10	4	1	15	0,2	1,8	2,4
мука пшеничная высший сорт	0,04	0,01	0,0	0,30	0,00	1	31	5	4	23	0,3	0,5	1,6
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
масло сливочное	0,00	0,00	13,7	0,01	0,00	0	0	0	0	1	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	265	0	3	0	1	0,0	36,0	0,0
бульон	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>511,4</b>	<b>3,92</b>	<b>18,4</b>	<b>290</b>	<b>1110</b>	<b>52</b>	<b>64</b>	<b>180</b>	<b>2,7</b>	<b>51,4</b>	<b>4,7</b>

**Технология приготовления:**

*Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).*

*Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.*

*Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.*

*Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.*

*В кипящий бульон кладут нарезанный кубиками картофель и варят 5 минут, затем добавляют нарезанную морковь, лук, припущенные с добавлением масла и варят еще 10 минут.*

*За 5 минут до готовности суп заправляют солью.*

*За 1-2 минуты до готовности добавляют лавровый лист.*

*Тесто для клецок – яйца взбивают, добавляют соль, воду, растопленное масло; подготовленную массу вливают в муку, размешивают, получается тесто консистенцией как на оладьи. Тесто массой по 5- 10г., закладывают в кипящую подсоленную воду, варят 7 минут, откидывают и сразу же раскладывают в тарелки порционно.*

*В тарелки с разложенными клецками наливают суп.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - картофель и овощи сохранили форму нарезки. клецки одинакового размера; консистенция - картофель и овощи – мягкие, клецки - упругие; цвет бульона - прозрачный; вкус - свойственный картофельному супу; запах – овощей и картофеля.*

## СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;

Номер рецептуры: 54-7с-2020 (от 7 до 11 лет)

54-7с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
картофель	544,0	400,0	7,5	1,4	59,3	280,1
макаронные изделия высшего сорта	40,0	40,0	4,1	0,5	25,7	123,3
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
масло подсолнечное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	700,0	700,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>1000,0</b>	<b>12,6</b>	<b>10,8</b>	<b>90,6</b>	<b>510,0</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
картофель	0,35	0,22	7,2	5,76	32,0	15	1886	35	80	202	3,1	20,0	0,9
макаронные изделия высшего сорта	0,05	0,01	0,0	0,93	0,00	1	41	7	6	30	0,6	0,6	0,0
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,43</b>	<b>0,26</b>	<b>487,6</b>	<b>7,17</b>	<b>34,4</b>	<b>465</b>	<b>2052</b>	<b>69</b>	<b>104</b>	<b>273</b>	<b>4,3</b>	<b>83,8</b>	<b>1,2</b>

### Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

В кипящую воду кладут картофель, и варят 5-10 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят ещё 10-15 минут, за 10 минут до окончания варки добавляют бланшированную морковь с луком. Можно макаронные изделия отваривать до полуготовности отдельно, тогда бульон будет прозрачнее.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель, макаронные изделия и овощи сохранили форму нарезки; консистенция – картофель, макаронные изделия и овощи – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус - свойственный картофельному супу; запах – овощей, картофеля и макаронных изделий.

## СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ;

Номер рецептуры: 54-8с-2020 (от 7 до 11 лет)

54-8с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
картофель	340,0	250,0	4,7	0,9	37,1	175,1
горох	80,0	80,0	15,4	1,4	36,0	218,5
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
петрушка (корень)	12,5	10,0	0,1	0,1	0,9	4,7
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	650,0	650,0	12,2	2,9	1,8	81,7
<b>Выход:</b>		<b>1000,0</b>	<b>33,4</b>	<b>23,0</b>	<b>81,4</b>	<b>665,7</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
картофель	0,22	0,14	4,5	3,60	20,0	10	1179	22	50	126	2,0	12,5	0,6
горох	0,47	0,10	1,0	4,16	0,00	20	580	81	74	229	4,7	4,1	9,2
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,1	0,10	1,40	1	28	5	2	6	0,1	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
бульон	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,73</b>	<b>0,28</b>	<b>486,0</b>	<b>8,34</b>	<b>23,8</b>	<b>479</b>	<b>1912</b>	<b>135</b>	<b>145</b>	<b>402</b>	<b>7,4</b>	<b>79,8</b>	<b>10,0</b>

### Технология приготовления:

Горох перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой на сливочном масле.

Подготовленный горох кладут в бульон доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные со сливочным маслом морковь и петрушку, лук и варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, горох разваренный; консистенция – картофель, горох и овощи – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус - свойственный гороху; запах – гороха.

## СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ;

Номер рецептуры: 54-9с-2020 (от 7 до 11 лет)

54-9с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
картофель	272,0	200,0	3,8	0,7	29,7	140,0
фасоль	80,0	80,0	15,8	1,4	34,2	212,7
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	62,5	50,0	0,6	0,0	3,1	15,4
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	700,0	700,0	13,2	3,1	1,9	88,0
<b>Выход:</b>		<b>1000,0</b>	<b>33,9</b>	<b>22,9</b>	<b>72,0</b>	<b>629,5</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
картофель	0,17	0,11	3,6	2,88	16,0	8	943	18	40	101	1,6	10,0	0,5
фасоль	0,29	0,12	0,0	4,10	0,00	24	730	106	72	334	4,1	9,7	17,5
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,03	600,0	0,40	1,00	8	83	12	17	24	0,3	2,5	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
бульон	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,49</b>	<b>0,27</b>	<b>604,0</b>	<b>7,54</b>	<b>18,6</b>	<b>482</b>	<b>1815</b>	<b>152</b>	<b>134</b>	<b>481</b>	<b>6,4</b>	<b>83,4</b>	<b>18,2</b>

### Технология приготовления:

Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

Подготовленную фасоль кладут в бульон доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные морковь и лук и варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, фасоль - в виде цельных, не разваренных зерен; консистенция – картофель, фасоль и овощи – мягкие; цвет бульона – соответствует цвету фасоли; вкус - свойственный фасоли; запах – фасоли.



## СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ);

Номер рецептуры: 54-10с-2020 (от 7 до 11 лет)

54-10с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
сметана 15 %-ной жирности	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
картофель	136,0	100,0	1,9	0,4	14,8	70,0
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
крупа перловая	40,0	40,0	3,5	0,4	24,4	114,9
капуста белокочанная	150,0	120,0	2,0	0,1	5,1	29,6
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	850,0	850,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>1000,0</b>	<b>9,6</b>	<b>25,2</b>	<b>51,5</b>	<b>471,0</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	0,01	0,04	32,1	0,24	0,08	15	48	39	4	26	0,1	4,5	0,2
картофель	0,09	0,06	1,8	1,44	8,00	4	471	9	20	50	0,8	5,0	0,2
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
крупа перловая	0,03	0,02	0,0	1,18	0,00	3	57	13	14	112	0,6	0,0	13,3
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,2	0,67	21,6	12	299	51	17	32	0,6	3,6	0,3
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>516,4</b>	<b>4,01</b>	<b>32,1</b>	<b>483</b>	<b>1001</b>	<b>138</b>	<b>73</b>	<b>262</b>	<b>2,8</b>	<b>76,3</b>	<b>14,2</b>

### Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Крупу перловую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют капусту, картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа - мягкие; цвет - бульон светлый, полупрозрачный; запах - овощей и крупы.

**СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА РИСОВАЯ);**

Номер рецептуры: 54-11с-2020 (от 7 до 11 лет)

54-11с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
сметана 15 %-ной жирности	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
картофель	136,0	100,0	1,9	0,4	14,8	70,0
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
крупа рисовая	40,0	40,0	2,6	0,4	26,9	121,4
капуста белокочанная	150,0	120,0	2,0	0,1	5,1	29,6
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	850,0	850,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>1000,0</b>	<b>8,7</b>	<b>25,2</b>	<b>54,0</b>	<b>477,5</b>

  

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	0,01	0,04	32,1	0,24	0,08	15	48	39	4	26	0,1	4,5	0,2
картофель	0,09	0,06	1,8	1,44	8,00	4	471	9	20	50	0,8	5,0	0,2
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
крупа рисовая	0,02	0,01	0,0	1,06	0,00	4	33	3	17	52	0,4	0,6	5,3
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,2	0,67	21,6	12	299	51	17	32	0,6	3,6	0,3
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>516,4</b>	<b>3,89</b>	<b>32,1</b>	<b>483</b>	<b>977</b>	<b>128</b>	<b>77</b>	<b>202</b>	<b>2,5</b>	<b>76,9</b>	<b>6,3</b>

**Технология приготовления:**

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют капусту, картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 минуты до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа - мягкие; цвет - бульон светлый, полупрозрачный; запах - овощей и крупы.

**СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША);****Номер рецептуры: 54-12с-2020 (от 7 до 11 лет)****54-12с-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
петрушка (зелень)	8,8	7,0	0,2	0,0	0,5	3,1
горбуша консерв.	180,8	160,0	31,4	8,2	0,0	199,2
картофель	380,8	280,0	5,3	1,0	41,5	196,1
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
крупа рисовая	20,0	20,0	1,3	0,2	13,5	60,7
лук репчатый	40,0	32,0	0,4	0,1	2,4	11,7
морковь	80,0	64,0	0,8	0,1	4,0	19,7
масло сливочное	15,0	15,0	0,1	10,9	0,1	98,8
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	800,0	800,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>1000,0</b>	<b>39,5</b>	<b>20,5</b>	<b>62,1</b>	<b>589,8</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
петрушка (зелень)	0,00	0,00	39,9	0,04	4,20	2	46	15	5	6	0,1	0,3	0,0
горбуша консерв.	0,03	0,18	19,2	10,62	0,00	844	345	260	78	320	1,3	80,0	56,3
картофель	0,24	0,16	5,0	4,03	22,4	11	1320	25	56	141	2,2	14,0	0,7
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
крупа рисовая	0,01	0,01	0,0	0,53	0,00	2	17	1	9	26	0,2	0,3	2,7
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,13	1,28	1	46	9	4	16	0,2	1,0	0,1
морковь	0,03	0,04	768,0	0,51	1,28	10	106	15	21	31	0,4	3,2	0,1
масло сливочное	0,00	0,01	58,8	0,02	0,00	1	2	2	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,32</b>	<b>0,41</b>	<b>891,3</b>	<b>15,88</b>	<b>29,2</b>	<b>1311</b>	<b>1884</b>	<b>333</b>	<b>173</b>	<b>544</b>	<b>4,5</b>	<b>159</b>	<b>60,0</b>

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой.

Рыбные консервы открывают, рыбу измельчают.

Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь, лук, рыбу и варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - картофель нарезан брусочками или кубиками, рис сохранил форму; консистенция – овощей, рыбы - мягкая, овощи сохранили форму; цвет: бульона - светлый; вкус - рыбы, овощей и риса.

## ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ;

Номер рецептуры: 54-13с-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией  
54-13с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
петрушка (зелень)	8,8	7,0	0,2	0,0	0,5	3,1
томат	56,1	44,9	0,5	0,1	1,6	8,8
картофель	136,0	100,0	1,9	0,4	14,8	70,0
капуста белокочанная	246,4	197,1	3,3	0,2	8,4	48,6
лук репчатый	25,0	20,0	0,3	0,0	1,5	7,3
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
масло подсолнечное	17,1	17,1	0,0	15,0	0,0	135,3
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	883,0	883,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>1000,0</b>	<b>6,7</b>	<b>15,7</b>	<b>29,3</b>	<b>285,4</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
петрушка (зелень)	0,00	0,00	39,9	0,04	4,20	2	46	15	5	6	0,1	0,3	0,0
томат	0,02	0,01	35,8	0,25	4,49	1	108	6	8	10	0,4	0,9	0,2
картофель	0,09	0,06	1,8	1,44	8,00	4	471	9	20	50	0,8	5,0	0,2
капуста белокочанная	0,04	0,06	3,6	1,10	35,5	19	491	83	27	53	1,0	5,9	0,5
лук репчатый	0,01	0,00	0,0	0,08	0,80	1	29	5	2	10	0,1	0,6	0,1
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>561,1</b>	<b>3,23</b>	<b>53,8</b>	<b>474</b>	<b>1212</b>	<b>133</b>	<b>76</b>	<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>74,7</b>	<b>1,1</b>

### Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками или кубиками.

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, припускают с маслом и небольшим количеством воды до полуготовности.

Помидоры перебирают, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют, слегка бланшируют и пассируют на масле.

В кипящую воду кладут капусту, доводят до кипения, добавляют картофель, зелень, припущенные морковь, лук и варят 20-30 минут. За 5 минут до готовности добавляют соль, мелко нарезанные томаты и варят до готовности.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая;

вкус - капусты в сочетании с овощами; запах - приятный, свойственный вареным овощам.



**БОРЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ;**  
**Номер рецептуры: 54-14с-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией**  
**54-14с-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
петрушка (зелень)	8,8	7,0	0,2	0,0	0,5	3,1
свекла	200,0	160,0	2,3	0,1	12,8	61,5
сахар-песок	10,0	10,0	0,0	0,0	9,1	36,3
картофель	108,8	80,0	1,5	0,3	11,9	56,0
капуста белокочанная	100,0	80,0	1,4	0,1	3,4	19,7
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	62,5	50,0	0,6	0,0	3,1	15,4
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	800,0	800,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>1000,0</b>	<b>6,5</b>	<b>18,2</b>	<b>43,8</b>	<b>364,9</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
петрушка (зелень)	0,00	0,00	39,9	0,04	4,20	2	46	15	5	6	0,1	0,3	0,0
свекла	0,02	0,05	1,9	0,26	6,40	56	382	52	31	60	2,0	11,2	1,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
картофель	0,07	0,04	1,4	1,15	6,40	3	377	7	16	40	0,6	4,0	0,2
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,4	0,45	14,4	8	199	34	11	22	0,4	2,4	0,2
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,03	600,0	0,40	1,00	8	83	12	17	24	0,3	2,5	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>644,7</b>	<b>2,46</b>	<b>34,0</b>	<b>519</b>	<b>1147</b>	<b>136</b>	<b>85</b>	<b>173</b>	<b>3,8</b>	<b>81,6</b>	<b>1,6</b>

**Технология приготовления:**

*Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).*

*Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.*

*Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой.*

*Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.*

*Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.*

*Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.*

*Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.*

*В кипящую воду закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, зелень, пассерованный лук с морковью и варят до готовности овощей.*

*За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей - мягкая; вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.*

**РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РИСОМ;**  
**Номер рецептуры: 54-15с-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией**  
**54-15с-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
огурец	75,0	60,0	0,5	0,1	1,4	7,7
петрушка (зелень)	8,8	7,0	0,2	0,0	0,5	3,1
картофель	139,9	102,9	1,9	0,4	15,3	72,1
крупа рисовая	40,0	40,0	2,6	0,4	26,9	121,4
лук репчатый	12,5	10,0	0,1	0,0	0,7	3,7
морковь	64,2	51,4	0,6	0,0	3,2	15,8
масло подсолнечное	8,6	8,6	0,0	7,6	0,0	68,0
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	900,0	900,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>1000,0</b>	<b>5,9</b>	<b>8,5</b>	<b>48,0</b>	<b>291,8</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
огурец	0,01	0,02	3,6	0,10	2,40	4	70	12	7	22	0,3	1,8	0,2
петрушка (зелень)	0,00	0,00	39,9	0,04	4,20	2	46	15	5	6	0,1	0,3	0,0
картофель	0,09	0,06	1,9	1,48	8,23	4	485	9	21	52	0,8	5,2	0,2
крупа рисовая	0,02	0,01	0,0	1,06	0,00	4	33	3	17	52	0,4	0,6	5,3
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,40	0	15	3	1	5	0,1	0,3	0,0
морковь	0,02	0,03	616,8	0,41	1,03	8	85	12	17	25	0,3	2,6	0,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>662,2</b>	<b>3,13</b>	<b>16,3</b>	<b>463</b>	<b>735</b>	<b>59</b>	<b>69</b>	<b>163</b>	<b>2,0</b>	<b>70,7</b>	<b>5,8</b>

**Технология приготовления:**

*Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками или кубиками.*

*Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.*

*Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.*

*Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.*

*Огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками, припускают в небольшом количестве бульона или воды 10-15 мин.*

*Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.*

*Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают.*

*В кипящую воду кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассированные репчатый лук, зелень и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.*

*За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей.*

### 3.3 БЛЮДА ИЗ КРУП - КАШИ

#### КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ;

Номер рецептуры: 54-1к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа кукурузная	40,0	40,0	3,1	0,4	25,8	119,7
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сах ар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	68,0	68,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>5,8</b>	<b>6,8</b>	<b>32,8</b>	<b>216,9</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0,04	0,02	7,9	0,67	0,00	2	49	7	10	38	0,9	0,0	6,0
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сах ар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	19,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>	<b>40,7</b>	<b>1,32</b>	<b>0,52</b>	<b>335</b>	<b>171</b>	<b>116</b>	<b>23</b>	<b>118</b>	<b>1,1</b>	<b>49,0</b>	<b>7,8</b>

Номер рецептуры: 54-1к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа кукурузная	50,0	50,0	3,9	0,5	32,3	149,6
молоко	125,0	125,0	3,4	3,5	5,4	66,7
сах ар-песок	3,8	3,8	0,0	0,0	3,4	13,6
масло сливочное	6,2	6,2	0,0	4,5	0,1	41,2
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	85,0	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		<b>250,0</b>	<b>7,4</b>	<b>8,6</b>	<b>41,1</b>	<b>271,1</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0,05	0,03	9,9	0,84	0,00	3	61	9	13	47	1,2	0,0	7,5
молоко	0,04	0,15	16,5	0,80	0,65	48	151	132	15	98	0,1	11,2	2,2
сах ар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	24,5	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	368	0	4	0	1	0,0	50,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
	<b>0,09</b>	<b>0,19</b>	<b>50,9</b>	<b>1,65</b>	<b>0,65</b>	<b>418</b>	<b>213</b>	<b>146</b>	<b>29</b>	<b>147</b>	<b>1,3</b>	<b>61,2</b>	<b>9,8</b>

#### Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 20-30 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша однородная, текучая зерна мягкие, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – желтоватый; вкус и запах – каши и масла.

**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ;**  
**Номер рецептуры: 54-2к-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа кукурузная	57,0	57,0	4,4	0,6	36,8	170,5
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	65,0	65,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>7,2</b>	<b>10,7</b>	<b>43,9</b>	<b>300,7</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0,05	0,03	11,3	0,96	0,00	3	70	10	15	54	1,3	0,0	8,5
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>63,7</b>	<b>1,62</b>	<b>0,52</b>	<b>336</b>	<b>192</b>	<b>120</b>	<b>27</b>	<b>135</b>	<b>1,5</b>	<b>49,0</b>	<b>10,4</b>

**Номер рецептуры: 54-2к-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа кукурузная	71,2	71,2	5,6	0,8	46,0	213,1
молоко	125,0	125,0	3,4	3,5	5,4	66,7
сахар-песок	3,8	3,8	0,0	0,0	3,4	13,6
масло сливочное	12,5	12,5	0,1	9,1	0,1	82,3
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	81,2	81,2	0,0	0,0	0,0	0,0
		<b>250</b>	<b>9,0</b>	<b>13,3</b>	<b>54,9</b>	<b>375,7</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0,07	0,04	14,1	1,20	0,00	4	87	13	19	68	1,7	0,0	10,7
молоко	0,04	0,15	16,5	0,80	0,65	48	151	132	15	98	0,1	11,2	2,2
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	49,0	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	368	0	4	0	1	0,0	50,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
	<b>0,11</b>	<b>0,20</b>	<b>79,6</b>	<b>2,02</b>	<b>0,65</b>	<b>420</b>	<b>240</b>	<b>150</b>	<b>34</b>	<b>168</b>	<b>1,8</b>	<b>61,2</b>	<b>13,0</b>

**Технология приготовления:**

*Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.*

*Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.*

*За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; цвет - желтый, вкус и запах - соответствуют наименованию каши.*



**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С КУРАГОЙ;****Номер рецептуры: 54-3к-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	10,7	10,0	0,5	0,0	4,6	20,8
крупа кукурузная	57,0	57,0	4,4	0,6	36,8	170,5
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сах ар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	65,0	65,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>210,0</b>	<b>7,7</b>	<b>10,7</b>	<b>48,5</b>	<b>321,5</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
курага	0,01	0,02	35,0	0,24	0,16	1	143	14	9	13	0,3	0,0	0,0
крупа кукурузная	0,05	0,03	11,3	0,96	0,00	3	70	10	15	54	1,3	0,0	8,5
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сах ар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,18</b>	<b>98,7</b>	<b>1,86</b>	<b>0,68</b>	<b>337</b>	<b>335</b>	<b>134</b>	<b>36</b>	<b>147</b>	<b>1,8</b>	<b>49,0</b>	<b>10,4</b>

**Номер рецептуры: 54-3к-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	13,2	12,4	0,6	0,0	5,8	25,7
крупа кукурузная	70,6	70,6	5,5	0,8	45,6	211,1
молоко	123,8	123,8	3,4	3,5	5,3	66,1
сах ар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
масло сливочное	12,4	12,4	0,1	9,0	0,1	81,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	80,5	80,5	0,0	0,0	0,0	0,0
		<b>260</b>	<b>9,6</b>	<b>13,3</b>	<b>60,1</b>	<b>397,9</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
курага	0,01	0,02	43,3	0,30	0,20	2	176	17	11	16	0,3	0,0	0,0
крупа кукурузная	0,07	0,04	14,0	1,19	0,00	4	86	12	18	67	1,7	0,0	10,6
молоко	0,04	0,15	16,3	0,79	0,64	47	150	131	15	97	0,1	11,1	2,2
сах ар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	48,5	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	364	0	4	0	1	0,0	49,5	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>122,1</b>	<b>2,30</b>	<b>0,84</b>	<b>417</b>	<b>414</b>	<b>166</b>	<b>45</b>	<b>182</b>	<b>2,2</b>	<b>60,6</b>	<b>12,9</b>

**Технология приготовления:***Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.**Курагу перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.**Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.**За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают.**За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; цвет - желтый, вкус и запах - соответствуют наименованию каши и кураге.*

**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ИЗЮМОМ;****Номер рецептуры: 54-4к-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	10,2	10,0	0,2	0,0	6,0	25,2
крупя кукурузная	57,0	57,0	4,4	0,6	36,8	170,5
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	65,0	65,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>210,0</b>	<b>7,4</b>	<b>10,7</b>	<b>49,9</b>	<b>325,9</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0,01	0,01	0,4	0,05	0,00	9	69	7	4	11	0,3	0,1	0,1
крупя кукурузная	0,05	0,03	11,3	0,96	0,00	3	70	10	15	54	1,3	0,0	8,5
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>64,0</b>	<b>1,67</b>	<b>0,52</b>	<b>345</b>	<b>261</b>	<b>127</b>	<b>31</b>	<b>146</b>	<b>1,8</b>	<b>49,1</b>	<b>10,4</b>

**Номер рецептуры: 54-4к-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	12,6	12,4	0,3	0,1	7,4	31,2
крупя кукурузная	70,6	70,6	5,5	0,8	45,6	211,1
молоко	123,8	123,8	3,4	3,5	5,3	66,1
сахар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
масло сливочное	12,4	12,4	0,1	9,0	0,1	81,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	80,5	80,5	0,0	0,0	0,0	0,0
		<b>260</b>	<b>9,2</b>	<b>13,3</b>	<b>61,8</b>	<b>403,4</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0,01	0,01	0,5	0,06	0,00	11	85	9	5	14	0,3	0,1	0,1
крупя кукурузная	0,07	0,04	14,0	1,19	0,00	4	86	12	18	67	1,7	0,0	10,6
молоко	0,04	0,15	16,3	0,79	0,64	47	150	131	15	97	0,1	11,1	2,2
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	48,5	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	364	0	4	0	1	0,0	49,5	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>79,3</b>	<b>2,06</b>	<b>0,64</b>	<b>427</b>	<b>323</b>	<b>157</b>	<b>38</b>	<b>181</b>	<b>2,2</b>	<b>60,7</b>	<b>13,0</b>

**Технология приготовления:**

*Крупя перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.*

*Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.*

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - однородная, вязкая, зерна мягкие; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

### **КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С КЛЮКВОЙ;**

**Номер рецептуры: 54-5к-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
клюква	10,7	10,0	0,0	0,0	0,3	1,7
крупя кукурузная	57,0	57,0	4,4	0,6	36,8	170,5
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сах ар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	65,0	65,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>210,0</b>	<b>7,2</b>	<b>10,7</b>	<b>44,2</b>	<b>302,4</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
клюква	0,00	0,00	0,0	0,02	0,60	0	10	1	1	1	0,1	0,0	0,0
крупя кукурузная	0,05	0,03	11,3	0,96	0,00	3	70	10	15	54	1,3	0,0	8,5
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сах ар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>63,7</b>	<b>1,64</b>	<b>1,12</b>	<b>336</b>	<b>202</b>	<b>121</b>	<b>29</b>	<b>136</b>	<b>1,5</b>	<b>49,0</b>	<b>10,4</b>

**Номер рецептуры: 54-5к-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
клюква	13,2	12,4	0,1	0,0	0,4	2,1
крупя кукурузная	70,6	70,6	5,5	0,8	45,6	211,1
молоко	123,8	123,8	3,4	3,5	5,3	66,1
сах ар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
масло сливочное	12,4	12,4	0,1	9,0	0,1	81,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	80,5	80,5	0,0	0,0	0,0	0,0
		<b>260</b>	<b>9,0</b>	<b>13,3</b>	<b>54,8</b>	<b>374,3</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
клюква	0,00	0,00	0,0	0,02	0,74	0	12	2	2	1	0,1	0,0	0,0
крупя кукурузная	0,07	0,04	14,0	1,19	0,00	4	86	12	18	67	1,7	0,0	10,6
молоко	0,04	0,15	16,3	0,79	0,64	47	150	131	15	97	0,1	11,1	2,2
сах ар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	48,5	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	364	0	4	0	1	0,0	49,5	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,11</b>	<b>0,20</b>	<b>78,8</b>	<b>2,02</b>	<b>1,38</b>	<b>416</b>	<b>250</b>	<b>150</b>	<b>35</b>	<b>168</b>	<b>1,9</b>	<b>60,6</b>	<b>12,9</b>

**Технология приготовления:**

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2-3 минуты до готовности добавляют клюкву, растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределены ягоды; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; вкус и запах - соответствуют наименованию каши и клюквы.

**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ;**

**Номер рецептуры: 54-6к-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная	50,0	50,0	5,4	1,5	30,3	155,7
молоко	104,0	104,0	2,8	2,9	4,4	55,5
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	52,0	52,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>8,3</b>	<b>11,7</b>	<b>37,5</b>	<b>288,0</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0,15	0,02	0,9	1,84	0,00	4	88	12	36	101	1,2	2,3	1,2
молоко	0,03	0,12	13,7	0,67	0,54	40	126	110	13	81	0,1	9,4	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>53,8</b>	<b>2,53</b>	<b>0,54</b>	<b>338</b>	<b>215</b>	<b>126</b>	<b>49</b>	<b>185</b>	<b>1,3</b>	<b>51,6</b>	<b>3,1</b>

**Номер рецептуры: 54-6к-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная	62,5	62,5	6,8	1,8	37,8	194,6
молоко	130,0	130,0	3,5	3,7	5,6	69,4
сахар-песок	3,8	3,8	0,0	0,0	3,4	13,6
масло сливочное	12,5	12,5	0,1	9,1	0,1	82,3
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	65,0	65,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>14,5</b>	<b>46,9</b>	<b>359,9</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0,19	0,02	1,1	2,30	0,00	5	109	15	45	127	1,5	2,8	1,5
молоко	0,04	0,16	17,2	0,83	0,68	49	158	137	16	102	0,1	11,7	2,3
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	49,0	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	368	0	4	0	1	0,0	50,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>67,3</b>	<b>3,15</b>	<b>0,68</b>	<b>423</b>	<b>269</b>	<b>158</b>	<b>61</b>	<b>231</b>	<b>1,6</b>	<b>64,5</b>	<b>3,9</b>

**Технология приготовления:**



Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), пшено после промывания ошпаривают.

В кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, однородная; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

### КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ;

Номер рецептуры: 54-7к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	10,2	10,0	0,2	0,0	6,0	25,2
крупа пшеничная	50,0	50,0	5,4	1,5	30,3	155,7
молоко	104,0	104,0	2,8	2,9	4,4	55,5
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	52,0	52,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>210,0</b>	<b>8,5</b>	<b>11,7</b>	<b>43,5</b>	<b>313,2</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)								
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
изюм	0,01	0,01	0,4	0,05	0,00	9	69	7	4	11	0,3	0,1	0,1	
крупа пшеничная	0,15	0,02	0,9	1,84	0,00	4	88	12	36	101	1,2	2,3	1,2	
молоко	0,03	0,12	13,7	0,67	0,54	40	126	110	13	81	0,1	9,4	1,8	
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1	
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0	
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
<b>Выход:</b>	<b>0,19</b>	<b>0,16</b>	<b>54,2</b>	<b>2,58</b>	<b>0,54</b>	<b>347</b>	<b>284</b>	<b>133</b>	<b>53</b>	<b>196</b>	<b>1,6</b>	<b>51,7</b>	<b>3,2</b>	

Номер рецептуры: 54-7к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	12,6	12,4	0,3	0,1	7,4	31,2
крупа пшеничная	61,9	61,9	6,7	1,8	37,5	192,8
молоко	128,8	128,8	3,5	3,6	5,5	68,7
сахар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
масло сливочное	12,4	12,4	0,1	9,0	0,1	81,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	64,4	64,4	0,0	0,0	0,0	0,0
		<b>260</b>	<b>10,5</b>	<b>14,5</b>	<b>53,8</b>	<b>387,7</b>



Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0.01	0.01	0.5	0.06	0.00	11	85	9	5	14	0.3	0.1	0.1
крупа пшеничная	0.19	0.02	1.1	2.28	0.00	5	108	15	45	125	1.5	2.8	1.5
молоко	0.04	0.15	17.0	0.82	0.67	49	156	136	16	101	0.1	11.6	2.3
сахар-песок	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
масло сливочное	0.00	0.01	48.5	0.02	0.00	1	2	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	364	0	4	0	1	0.0	49.5	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.24</b>	<b>0.19</b>	<b>67.1</b>	<b>3.18</b>	<b>0.67</b>	<b>430</b>	<b>351</b>	<b>165</b>	<b>65</b>	<b>243</b>	<b>1.9</b>	<b>64.0</b>	<b>4.0</b>

#### Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), пшено после промывания ошпаривают.

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

В кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, однородная, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах соответствуют наименованию каши и изюма.

### КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С КУРАГОЙ;

Номер рецептуры: 54-8к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	10,7	10,0	0,5	0,0	4,6	20,8
крупа пшеничная	50,0	50,0	5,4	1,5	30,3	155,7
молоко	104,0	104,0	2,8	2,9	4,4	55,5
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	52,0	52,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>210,0</b>	<b>8,8</b>	<b>11,7</b>	<b>42,1</b>	<b>308,8</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
курага	0,01	0,02	35,0	0,24	0,16	1	143	14	9	13	0,3	0,0	0,0
крупа пшеничная	0,15	0,02	0,9	1,84	0,00	4	88	12	36	101	1,2	2,3	1,2
молоко	0,03	0,12	13,7	0,67	0,54	40	126	110	13	81	0,1	9,4	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,19</b>	<b>0,17</b>	<b>88,8</b>	<b>2,77</b>	<b>0,70</b>	<b>339</b>	<b>357</b>	<b>140</b>	<b>58</b>	<b>198</b>	<b>1,6</b>	<b>51,6</b>	<b>3,1</b>

Номер рецептуры: 54-8к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	13.2	12.4	0.6	0.0	5.8	25.7
крупа пшеничная	61.9	61.9	6.7	1.8	37.5	192.8
молоко	128.8	128.8	3.5	3.6	5.5	68.7
сахар-песок	3.7	3.7	0.0	0.0	3.4	13.5
масло сливочное	12.4	12.4	0.1	9.0	0.1	81.5
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	64.4	64.4	0.0	0.0	0.0	0.0
		<b>260</b>	<b>10.9</b>	<b>14.5</b>	<b>52.2</b>	<b>382.2</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
курага	0.01	0.02	43.3	0.30	0.20	2	176	17	11	16	0.3	0.0	0.0
крупа пшеничная	0.19	0.02	1.1	2.28	0.00	5	108	15	45	125	1.5	2.8	1.5
молоко	0.04	0.15	17.0	0.82	0.67	49	156	136	16	101	0.1	11.6	2.3
сахар-песок	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
масло сливочное	0.00	0.01	48.5	0.02	0.00	1	2	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	364	0	4	0	1	0.0	49.5	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
	<b>0.24</b>	<b>0.20</b>	<b>109.9</b>	<b>3.42</b>	<b>0.87</b>	<b>420</b>	<b>443</b>	<b>174</b>	<b>72</b>	<b>245</b>	<b>2.0</b>	<b>63.9</b>	<b>3.9</b>

#### Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 C), затем горячей водой (60-70 C), пшено после промывания ошпаривают.

Курагу перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

В кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении.

За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, однородная, в каше равномерно распределена курага; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах - соответствуют наименованию каши и кураги.

#### КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ;

Номер рецептуры: 54-9к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа овсяная	50,0	50,0	5,8	2,7	27,1	155,6
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>8,6</b>	<b>12,8</b>	<b>34,2</b>	<b>285,8</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа овсяная	0,18	0,04	0,0	1,72	0,00	13	150	28	50	152	1,7	2,3	12,7
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>52,4</b>	<b>2,38</b>	<b>0,52</b>	<b>346</b>	<b>273</b>	<b>138</b>	<b>63</b>	<b>232</b>	<b>1,9</b>	<b>51,3</b>	<b>14,6</b>

**Номер рецептуры: 54-9к-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа овсяная	62,5	62,5	7,2	3,4	33,8	194,5
молоко	125,0	125,0	3,4	3,5	5,4	66,7
сахар-песок	3,8	3,8	0,0	0,0	3,4	13,6
масло сливочное	12,5	12,5	0,1	9,1	0,1	82,3
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	75,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>10,7</b>	<b>15,9</b>	<b>42,7</b>	<b>357,1</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа овсяная	0,22	0,06	0,0	2,15	0,00	17	188	35	63	190	2,1	2,8	15,9
молоко	0,04	0,15	16,5	0,80	0,65	48	151	132	15	98	0,1	11,2	2,2
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	49,0	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	368	0	4	0	1	0,0	50,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,26</b>	<b>0,22</b>	<b>65,5</b>	<b>2,97</b>	<b>0,65</b>	<b>433</b>	<b>341</b>	<b>173</b>	<b>79</b>	<b>291</b>	<b>2,3</b>	<b>64,0</b>	<b>18,2</b>

**Технология приготовления:**

*Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.*

*Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет, добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет - серовато белый; вкус и запах - соответствуют наименованию каши.*

## **КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ;**

**Номер рецептуры: 54-10к-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	10,2	10,0	0,2	0,0	6,0	25,2
крупа овсяная	50,0	50,0	5,8	2,7	27,1	155,6
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>210,0</b>	<b>8,8</b>	<b>12,8</b>	<b>40,2</b>	<b>311,0</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)								
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
изюм	0,01	0,01	0,36	0,05	0,00	9	69	7	4	11	0,3	0,1	0,1	
крупа овсяная	0,18	0,04	0,00	1,72	0,00	13	150	28	50	152	1,7	2,3	12,7	
молоко	0,03	0,12	13,20	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8	
сах ар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1	
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0	
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
<b>Выход:</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>52,74</b>	<b>2,43</b>	<b>0,52</b>	<b>355</b>	<b>342</b>	<b>145</b>	<b>66</b>	<b>244</b>	<b>2,1</b>	<b>51,3</b>	<b>14,6</b>	

### Номер рецептуры: 54-10к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	12.6	12.4	0.3	0.1	7.4	31.2
крупа овсяная	61.9	61.9	7.2	3.3	33.5	192.6
молоко	123.8	123.8	3.4	3.5	5.3	66.1
сах ар-песок	3.7	3.7	0.0	0.0	3.4	13.5
масло сливочное	12.4	12.4	0.1	9.0	0.1	81.5
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	74.3	74.3	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>260</b>	<b>10.9</b>	<b>15.9</b>	<b>49.7</b>	<b>384.9</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)								
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
изюм	0.01	0.01	0.45	0.06	0.00	11	85	9	5	14	0.3	0	0.1	
крупа овсяная	0.22	0.05	0.00	2.13	0.00	16	186	35	62	188	2.1	3	15.7	
молоко	0.04	0.15	16.34	0.79	0.64	47	150	131	15	97	0.1	11	2.2	
сах ар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0	0.0	
масло сливочное	0.00	0.01	48.51	0.02	0.00	1	2	1	0	2	0.0	0	0.1	
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	364	0	4	0	1	0.0	50	0.0	
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0	0.0	
<b>Выход:</b>	<b>0.27</b>	<b>0.22</b>	<b>65.30</b>	<b>3.00</b>	<b>0.64</b>	<b>439</b>	<b>423</b>	<b>180</b>	<b>82</b>	<b>302</b>	<b>2.6</b>	<b>64</b>	<b>18.1</b>	

### Технология приготовления:

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет - серовато белый; вкус и запах - соответствуют наименованию каши и изюма.



**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ;  
Номер рецептуры: 54-11к-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	10,7	10,0	0,5	0,0	4,6	20,8
крупа овсяная	50,0	50,0	5,8	2,7	27,1	155,6
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сах ар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>210,0</b>	<b>9,1</b>	<b>12,8</b>	<b>38,8</b>	<b>306,6</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, PP - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)								
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
курага	0,01	0,02	34,98	0,24	0,16	1	143	14	9	13	0,3	0,0	0,0	
крупа овсяная	0,18	0,04	0,00	1,72	0,00	13	150	28	50	152	1,7	2,3	12,7	
молоко	0,03	0,12	13,20	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8	
сах ар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1	
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0	
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
<b>Выход:</b>	<b>0,22</b>	<b>0,19</b>	<b>87,36</b>	<b>2,62</b>	<b>0,68</b>	<b>347</b>	<b>415</b>	<b>152</b>	<b>72</b>	<b>245</b>	<b>2,1</b>	<b>51,3</b>	<b>14,6</b>	

**Номер рецептуры: 54-11к-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	13.2	12.4	0.6	0.0	5.8	25.7
крупа овсяная	61.9	61.9	7.2	3.3	33.5	192.6
молоко	123.8	123.8	3.4	3.5	5.3	66.1
сах ар-песок	3.7	3.7	0.0	0.0	3.4	13.5
масло сливочное	12.4	12.4	0.1	9.0	0.1	81.5
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	74.3	74.3	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>260</b>	<b>11.2</b>	<b>15.8</b>	<b>48.0</b>	<b>379.4</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, PP - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)								
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
курага	0.01	0.02	43.31	0.30	0.20	2	176	17	11	16	0.3	0	0.0	
крупа овсяная	0.22	0.05	0.00	2.13	0.00	16	186	35	62	188	2.1	3	15.7	
молоко	0.04	0.15	16.34	0.79	0.64	47	150	131	15	97	0.1	11	2.2	
сах ар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0	0.0	
масло сливочное	0.00	0.01	48.51	0.02	0.00	1	2	1	0	2	0.0	0	0.1	
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	364	0	4	0	1	0.0	50	0.0	
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0	0.0	
<b>Выход:</b>	<b>0.27</b>	<b>0.23</b>	<b>108.2</b>	<b>3.24</b>	<b>0.84</b>	<b>430</b>	<b>514</b>	<b>188</b>	<b>89</b>	<b>303</b>	<b>2.6</b>	<b>63</b>	<b>18.0</b>	

**Технология приготовления:**

Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют курагу, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

**Характеристика блюда на выходе:**



Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет - серовато белый; вкус и запах - соответствуют наименованию каши и кураги.

**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КЛЮКВОЙ;**  
**Номер рецептуры: 54-12к-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
клюква	10,7	10,0	0,0	0,0	0,3	1,7
крупя овсяная	50,0	50,0	5,8	2,7	27,1	155,6
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сах ар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>210,0</b>	<b>8,6</b>	<b>12,8</b>	<b>34,5</b>	<b>287,5</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
клюква	0,00	0,00	0,00	0,02	0,60	0	10	1	1	1	0,1	0,0	0,0
крупя овсяная	0,18	0,04	0,00	1,72	0,00	13	150	28	50	152	1,7	2,3	12,7
молоко	0,03	0,12	13,20	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сах ар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>52,38</b>	<b>2,40</b>	<b>1,12</b>	<b>346</b>	<b>283</b>	<b>139</b>	<b>64</b>	<b>233</b>	<b>1,9</b>	<b>51,3</b>	<b>14,6</b>

**Номер рецептуры: 54-12к-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
клюква	13,2	12,4	0,1	0,0	0,4	2,1
крупя овсяная	61,9	61,9	7,2	3,3	33,5	192,6
молоко	123,8	123,8	3,4	3,5	5,3	66,1
сах ар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
масло сливочное	12,4	12,4	0,1	9,0	0,1	81,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	74,3	74,3	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>260</b>	<b>10,7</b>	<b>15,8</b>	<b>42,7</b>	<b>355,8</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
клюква	0,00	0,00	0,00	0,02	0,74	0	12	2	2	1	0,1	0	0,0
крупя овсяная	0,22	0,05	0,00	2,13	0,00	16	186	35	62	188	2,1	3	15,7
молоко	0,04	0,15	16,34	0,79	0,64	47	150	131	15	97	0,1	11	2,2
сах ар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	48,51	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	364	0	4	0	1	0,0	50	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,26</b>	<b>0,21</b>	<b>64,85</b>	<b>2,96</b>	<b>1,38</b>	<b>429</b>	<b>350</b>	<b>173</b>	<b>79</b>	<b>289</b>	<b>2,3</b>	<b>63</b>	<b>18,0</b>

**Технология приготовления:**

Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.

Крупя перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупя засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 2-3 минуты до готовности добавляют клюкву, растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена клюква; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию каши и клюкве.

**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ;**

**Номер рецептуры: 54-13к-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупя пшеничная Артек	50,0	50,0	5,2	0,5	31,2	150,1
молоко	106,0	106,0	2,9	3,0	4,5	56,6
сах ар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	54,0	54,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>8,2</b>	<b>10,8</b>	<b>38,5</b>	<b>283,5</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупя пшеничная Артек	0,11	0,04	0,00	1,08	0,00	6	95	18	26	120	2,0	0,0	31,1
молоко	0,03	0,13	13,99	0,68	0,55	40	128	112	13	83	0,1	9,5	1,9
сах ар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>53,17</b>	<b>1,78</b>	<b>0,55</b>	<b>341</b>	<b>225</b>	<b>134</b>	<b>39</b>	<b>205</b>	<b>2,2</b>	<b>49,6</b>	<b>33,1</b>

**Номер рецептуры: 54-13к-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупя пшеничная Артек	62,5	62,5	6,5	0,7	39,0	187,6
молоко	132,5	132,5	3,6	3,7	5,7	70,7
сах ар-песок	3,8	3,8	0,0	0,0	3,4	13,6
масло сливочное	12,5	12,5	0,1	9,1	0,1	82,3
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	67,5	67,5	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>10,1</b>	<b>13,5</b>	<b>48,1</b>	<b>354,2</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупя пшеничная Артек	0,14	0,05	0,00	1,35	0,00	8	119	22	33	150	2,6	0	38,9
молоко	0,04	0,16	17,49	0,85	0,69	50	161	140	16	104	0,1	12	2,3
сах ар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	48,98	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368	0	4	0	1	0,0	50	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,22</b>	<b>66,47</b>	<b>2,22</b>	<b>0,69</b>	<b>427</b>	<b>282</b>	<b>167</b>	<b>49</b>	<b>257</b>	<b>2,7</b>	<b>62</b>	<b>41,3</b>

**Технология приготовления:**

Крупя перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), после промывания ошпаривают. В кипящую воду с молоком, добавляют йодированную соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупя и варят кашу до готовности при слабом кипении. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна полностью набухшие, мягкие; консистенция - мягкая, однородная; цвет - от кремового до желтоватого; вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

### КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ИЗЮМОМ;

Номер рецептуры: 54-14к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	10,2	10,0	0,2	0,0	6,0	25,2
крупа пшеничная Артек	50,0	50,0	5,2	0,5	31,2	150,1
молоко	106,0	106,0	2,9	3,0	4,5	56,6
сах ар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	54,0	54,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>210,0</b>	<b>8,4</b>	<b>10,8</b>	<b>44,5</b>	<b>308,7</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0,01	0,01	0,36	0,05	0,00	9	69	7	4	11	0,3	0,1	0,1
крупа пшеничная Артек	0,11	0,04	0,00	1,08	0,00	6	95	18	26	120	2,0	0,0	31,1
молоко	0,03	0,13	13,99	0,68	0,55	40	128	112	13	83	0,1	9,5	1,9
сах ар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>	<b>53,53</b>	<b>1,83</b>	<b>0,55</b>	<b>350</b>	<b>294</b>	<b>141</b>	<b>43</b>	<b>217</b>	<b>2,5</b>	<b>49,6</b>	<b>33,1</b>

Номер рецептуры: 54-14к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	12,6	12,4	0,3	0,1	7,4	31,2
крупа пшеничная Артек	61,9	61,9	6,4	0,7	38,6	185,8
молоко	131,2	131,2	3,6	3,7	5,6	70,0
сах ар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
масло сливочное	12,4	12,4	0,1	9,0	0,1	81,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	66,9	66,9	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>260</b>	<b>10,3</b>	<b>13,4</b>	<b>55,1</b>	<b>382,0</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0,01	0,01	0,45	0,06	0,00	11	85	9	5	14	0,3	0	0,1
крупа пшеничная Артек	0,13	0,05	0,00	1,34	0,00	8	118	22	32	149	2,5	0	38,5
молоко	0,04	0,16	17,32	0,84	0,68	50	159	139	16	103	0,1	12	2,3
сах ар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	48,51	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	364	0	4	0	1	0,0	50	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,23</b>	<b>66,28</b>	<b>2,26</b>	<b>0,68</b>	<b>434</b>	<b>364</b>	<b>174</b>	<b>53</b>	<b>268</b>	<b>3,0</b>	<b>61</b>	<b>41,0</b>

#### Технология приготовления:

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), после промывания ошпаривают.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; вкус и запах - соответствуют наименованию каши и изюма.

### КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С КУРАГОЙ;

Номер рецептуры: 54-15к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	10,7	10,0	0,5	0,0	4,6	20,8
крупа пшеничная Артек	50,0	50,0	5,2	0,5	31,2	150,1
молоко	106,0	106,0	2,9	3,0	4,5	56,6
сах ар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	54,0	54,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>210,0</b>	<b>8,7</b>	<b>10,8</b>	<b>43,1</b>	<b>304,3</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
курага	0,01	0,02	34,98	0,24	0,16	1	143	14	9	13	0,3	0,0	0,0
крупа пшеничная Артек	0,11	0,04	0,00	1,08	0,00	6	95	18	26	120	2,0	0,0	31,1
молоко	0,03	0,13	13,99	0,68	0,55	40	128	112	13	83	0,1	9,5	1,9
сах ар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,15</b>	<b>0,20</b>	<b>88,15</b>	<b>2,02</b>	<b>0,71</b>	<b>343</b>	<b>368</b>	<b>148</b>	<b>48</b>	<b>218</b>	<b>2,5</b>	<b>49,6</b>	<b>33,1</b>

Номер рецептуры: 54-15к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	13.2	12.4	0.6	0.0	5.8	25.7
крупа пшеничная Артек	61.9	61.9	6.4	0.7	38.6	185.8
молоко	131.2	131.2	3.6	3.7	5.6	70.0
сах ар-песок	3.7	3.7	0.0	0.0	3.4	13.5
масло сливочное	12.4	12.4	0.1	9.0	0.1	81.5
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	66.9	66.9	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>260</b>	<b>10.7</b>	<b>13.4</b>	<b>53.4</b>	<b>376.5</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
курага	0.01	0.02	43.31	0.30	0.20	2	176	17	11	16	0.3	0	0.0
крупа пшеничная Артек	0.13	0.05	0.00	1.34	0.00	8	118	22	32	149	2.5	0	38.5
молоко	0.04	0.16	17.32	0.84	0.68	50	159	139	16	103	0.1	12	2.3
сах ар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0	0.0
масло сливочное	0.00	0.01	48.51	0.02	0.00	1	2	1	0	2	0.0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	364	0	4	0	1	0.0	50	0.0
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.18</b>	<b>0.24</b>	<b>109.1</b>	<b>2.50</b>	<b>0.88</b>	<b>424</b>	<b>455</b>	<b>183</b>	<b>60</b>	<b>270</b>	<b>3.0</b>	<b>61</b>	<b>40.9</b>



**Технология приготовления:**

Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), после промывания ошпаривают.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют курагу, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; вкус и запах - соответствуют наименованию каши и кураги.

**КАША "ДРУЖБА";**

**Номер рецептуры: 54-16к-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	15,0	15,0	1,0	0,1	10,1	45,5
крупа пшеничная	11,0	11,0	1,2	0,3	6,7	34,3
молоко	102,0	102,0	2,8	2,9	4,4	54,4
сах ар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	70,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>5,0</b>	<b>6,9</b>	<b>23,9</b>	<b>178,0</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,01	0,00	0,00	0,40	0,00	1	12	1	7	20	0,1	0,2	2,0
крупа пшеничная	0,03	0,00	0,20	0,40	0,00	1	19	3	8	22	0,3	0,5	0,3
молоко	0,03	0,12	13,46	0,65	0,53	39	124	108	12	80	0,1	9,2	1,8
сах ар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	19,59	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>33,25</b>	<b>1,46</b>	<b>0,53</b>	<b>335</b>	<b>156</b>	<b>115</b>	<b>27</b>	<b>123</b>	<b>0,5</b>	<b>49,9</b>	<b>4,1</b>

**Номер рецептуры: 54-16к-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	18.8	18.8	1.2	0.2	12.6	56.9
крупа пшеничная	13.8	13.8	1.5	0.4	8.3	42.8
молоко	127.5	127.5	3.5	3.6	5.5	68.0
сах ар-песок	3.8	3.8	0.0	0.0	3.4	13.6
масло сливочное	6.2	6.2	0.0	4.5	0.1	41.2
соль поваренная йодированная	1.3	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	87.5	87.5	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>6.2</b>	<b>8.7</b>	<b>29.9</b>	<b>222.5</b>



Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.01	0.01	0.00	0.49	0.00	2	16	1	8	24	0.2	0	2.5
крупа пшеничная	0.04	0.00	0.25	0.51	0.00	1	24	3	10	28	0.3	1	0.3
молоко	0.04	0.15	16.83	0.82	0.66	48	155	135	16	100	0.1	12	2.2
сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0	0.0
масло сливочное	0.00	0.01	24.49	0.01	0.00	0	1	1	0	1	0.0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	368	0	4	0	1	0.0	50	0.0
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.09</b>	<b>0.17</b>	<b>41.57</b>	<b>1.83</b>	<b>0.66</b>	<b>419</b>	<b>195</b>	<b>144</b>	<b>34</b>	<b>154</b>	<b>0.6</b>	<b>62</b>	<b>5.1</b>

#### Технология приготовления:

Пшено перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), пшено после промывания ошпаривают.

Рис перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Пшеничную крупу промывают, несколько раз меняя воду.

Крупы сначала варят отдельно, закладывая в кипящую воду до полуготовности.

Крупы соединяют, заливают теплым молоком, добавляют сахар, соль, доводят до кипения, варят при слабом кипении до поглощения жидкости над поверхностью крупы.

За 10 минут до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна полностью набухшие, мягкие; консистенция - однородная; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

### СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ;

Номер рецептуры: 54-17к-2020 (от 7 до 11 лет)

54-17к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа гречневая ядрица	80,0	80,0	9,5	2,3	41,6	225,1
молоко	700,0	700,0	19,1	19,7	29,9	373,5
сахар-песок	8,0	8,0	0,0	0,0	7,3	29,1
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	300,0	300,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>1000,0</b>	<b>28,7</b>	<b>29,3</b>	<b>78,9</b>	<b>693,6</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0,25	0,13	1,0	4,61	0,00	2	252	14	139	207	4,7	2,6	4,0
молоко	0,20	0,84	92,4	4,48	3,64	266	848	739	85	548	0,6	63,0	12,3
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,45</b>	<b>0,98</b>	<b>132,0</b>	<b>9,11</b>	<b>3,64</b>	<b>563</b>	<b>1102</b>	<b>758</b>	<b>225</b>	<b>758</b>	<b>5,3</b>	<b>106</b>	<b>16,4</b>

#### Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, затем добавляют горячее молоко, растопленное сливочное масло, сахар, соль и варят до готовности.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупа хорошо набухла, но не разварилась; консистенция, цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию супа.

**СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ;**

Номер рецептуры: 54-18к-2020 (от 7 до 11 лет)

54-18к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	80,0	80,0	5,3	0,7	53,9	242,9
молоко	700,0	700,0	19,1	19,7	29,9	373,5
сах ар-песок	8,0	8,0	0,0	0,0	7,3	29,1
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	300,0	300,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>1000,0</b>	<b>24,5</b>	<b>27,7</b>	<b>91,2</b>	<b>711,4</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,05	0,03	0,00	2,11	0,00	7	66	6	35	104	0,7	1	10,6
молоко	0,20	0,84	92,40	4,48	3,64	266	848	739	85	548	0,6	63	12,3
сах ар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,25</b>	<b>0,88</b>	<b>131,6</b>	<b>6,61</b>	<b>3,64</b>	<b>568</b>	<b>916</b>	<b>749</b>	<b>120</b>	<b>655</b>	<b>1,4</b>	<b>104</b>	<b>23,0</b>

**Технология приготовления:***Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.**Крупу варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, затем добавляют горячее молоко, растопленное сливочное масло, сахар, соль и варят до готовности.***Характеристика блюда на выходе:***Внешний вид - крупа хорошо набухла, но не разварилась; консистенция, цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию супа.***СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;**

Номер рецептуры: 54-19к-2020 (от 7 до 11 лет)

54-19к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия высшего сорта	80,0	80,0	8,3	0,9	51,3	246,6
молоко	700,0	700,0	19,1	19,7	29,9	373,5
сах ар-песок	8,0	8,0	0,0	0,0	7,3	29,1
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	300,0	300,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>1000,0</b>	<b>27,5</b>	<b>27,9</b>	<b>88,6</b>	<b>715,1</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия высшего сорта	0,10	0,03	0,0	1,86	0,00	2	82	13	11	61	1,1	1	0,0
молоко	0,20	0,84	92,4	4,48	3,64	266	848	739	85	548	0,6	63	12,3
сах ар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,30</b>	<b>0,88</b>	<b>131,6</b>	<b>6,36</b>	<b>3,64</b>	<b>563</b>	<b>931</b>	<b>757</b>	<b>97</b>	<b>611</b>	<b>1,8</b>	<b>104</b>	<b>12,4</b>

**Технология приготовления:**

Макаронные варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, воду сливают.

Полуготовые макаронные изделия закладывают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар, растопленное сливочное масло и варят до готовности помешивая.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - макаронные изделия сохранили форму; консистенция, цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию супа.

**КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ;****Номер рецептуры: 54-20к-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа гречневая ядрица	38,0	38,0	4,5	1,1	19,7	106,9
молоко	96,0	96,0	2,6	2,7	4,1	51,2
масло сливочное	4,0	4,0	0,0	2,9	0,0	26,3
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	64,0	64,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>7,1</b>	<b>6,7</b>	<b>23,8</b>	<b>184,4</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)								
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
крупа гречневая ядрица	0,12	0,06	0,5	2,19	0,00	1	120	7	66	99	2,2	1,3	1,9	
молоко	0,03	0,12	12,7	0,61	0,50	36	116	101	12	75	0,1	8,6	1,7	
масло сливочное	0,00	0,00	15,7	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,0	
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0	
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
<b>Выход:</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>28,8</b>	<b>2,81</b>	<b>0,50</b>	<b>332</b>	<b>237</b>	<b>112</b>	<b>78</b>	<b>175</b>	<b>2,3</b>	<b>49,9</b>	<b>3,6</b>	

**Номер рецептуры: 54-20к-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа гречневая ядрица	47,5	47,5	5,6	1,4	24,7	133,6
молоко	120	120	3,3	3,4	5,1	64,0
масло сливочное	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	80	80	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>8,9</b>	<b>8,4</b>	<b>29,9</b>	<b>230,5</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)								
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
крупа гречневая ядрица	0,15	0,08	0,6	2,74	0,00	1	150	8	83	123	2,8	1,6	2,4	
молоко	0,03	0,14	15,8	0,77	0,62	46	145	127	15	94	0,1	10,8	2,1	
масло сливочное	0,00	0,00	19,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0	
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	368	0	4	0	1	0,0	50,0	0,0	
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,22</b>	<b>36,0</b>	<b>3,52</b>	<b>0,62</b>	<b>415</b>	<b>296</b>	<b>140</b>	<b>98</b>	<b>219</b>	<b>2,9</b>	<b>62,4</b>	<b>4,5</b>	

**Технология приготовления:**

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении помешивая, через 20-30 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - каша однородная, текучая зерна мягкие, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – желтоватый; вкус и запах – каши и масла.

### 3.4 ГАРНИРЫ

#### МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ;

Номер рецептуры: 54-1г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
макаронные изделия высшего сорта	51,0	51,0	5,3	0,6	32,7	157,2
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	306,0	306,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>5,3</b>	<b>5,5</b>	<b>32,7</b>	<b>202,0</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия высшего сорта	0,06	0,02	0,0	1,18	0,00	1	52	9	7	39	0,7	0,8	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>26,6</b>	<b>1,19</b>	<b>0,00</b>	<b>149</b>	<b>53</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>20,8</b>	<b>0,1</b>

Номер рецептуры: 54-1г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
макаронные изделия высшего сорта	68	68	7,0	0,8	43,6	209,6
масло сливочное	9,1	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	408	408	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>7,4</b>	<b>43,7</b>	<b>269,3</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия высшего сорта	0,08	0,02	0,0	1,58	0,00	2	69	11	9	51	1,0	1,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	35,5	0,01	0,00	0	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	196	0	2	0	0	0,0	26,7	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>35,5</b>	<b>1,59</b>	<b>0,00</b>	<b>198</b>	<b>71</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>53</b>	<b>1,0</b>	<b>27,7</b>	<b>0,1</b>

#### Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом сливочного масла.



**МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ;  
Номер рецептуры: 54-2г-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
укроп	0,9	0,8	0,0	0,0	0,0	0,3
макаронные изделия высшего сорта	36,8	36,8	3,8	0,4	23,6	113,4
горошек зеленый консерв.	9,4	8,3	0,2	0,0	0,5	3,1
томатное пюре	9,0	9,0	0,3	0,0	1,0	5,1
морковь	23,7	21,0	0,3	0,0	1,3	6,5
масло сливочное	9,0	9,0	0,1	6,5	0,1	59,3
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	220,5	220,5	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>4,7</b>	<b>6,9</b>	<b>26,5</b>	<b>187,7</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
укроп	0,00	0,00	3,6	0,01	0,32	0	2	2	0	1	0,0	0,0	0,0
макаронные изделия высшего сорта	0,05	0,01	0,0	0,85	0,00	1	38	6	5	28	0,5	0,6	0,0
горошек зеленый консерв.	0,01	0,00	2,5	0,05	0,33	23	7	1	2	4	0,1	0,0	0,1
томатное пюре	0,00	0,00	10,8	0,08	0,94	1	50	2	4	5	0,2	0,0	0,1
морковь	0,01	0,01	252,0	0,17	0,42	3	35	5	7	10	0,1	1,1	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	35,3	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>304,2</b>	<b>1,17</b>	<b>2,01</b>	<b>175</b>	<b>133</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>21,6</b>	<b>0,3</b>

**Номер рецептуры: 54-2г-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
укроп	1,2	1,1	0,0	0,0	0,1	0,4
макаронные изделия высшего сорта	49,1	49,1	5,1	0,6	31,5	151,3
горошек зеленый консерв.	12,5	11,1	0,3	0,0	0,7	4,1
томатное пюре	12,0	12,0	0,4	0,0	1,3	6,8
морковь	31,6	28,0	0,3	0,0	1,8	8,6
масло сливочное	12,0	12,0	0,1	8,7	0,1	79,0
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	294	294	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>9,3</b>	<b>35,3</b>	<b>250,2</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
укроп	0,00	0,00	4,8	0,01	0,43	0	3	2	1	1	0,0	0,0	0,0
макаронные изделия высшего сорта	0,06	0,02	0,0	1,14	0,00	1	50	8	7	37	0,7	0,7	0,0
горошек зеленый консерв.	0,01	0,00	3,3	0,06	0,44	30	9	2	2	6	0,1	0,0	0,1
томатное пюре	0,00	0,00	14,4	0,11	1,25	1	67	2	5	7	0,2	0,0	0,1
морковь	0,01	0,02	336,0	0,22	0,56	4	46	7	9	13	0,2	1,4	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	47,0	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	196	0	2	0	0	0,0	26,7	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>405,5</b>	<b>1,56</b>	<b>2,68</b>	<b>234</b>	<b>177</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>67</b>	<b>1,2</b>	<b>28,8</b>	<b>0,3</b>

**Технология приготовления:**

*Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, пассеруют с добавлением небольшого количества воды, сливочного масла и томат-пюре 5-7 минут.*



Консервированный зеленый горошек доводят до кипения в собственном отваре и откидывают. Макароны варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки.

Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, добавляют к ним зеленый горошек, морковь с томатным пюре, заправляют растопленным сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 минут, охлаждают до температуры 90 градусов Цельсия, блюдо готово к раздаче.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, хорошо отделяться друг от друга; консистенция - не допускается переваривание и недоваривание макаронных изделий, овощи сохраняют форму; цвет, вкус и запах - соответствует наименованию блюда.

### МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ;

Номер рецептуры: 54-3г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
макаронные изделия высшего сорта	44,6	44,6	4,6	0,5	28,6	137,5
сыр российский	15,6	15,0	3,3	3,9	0,0	48,1
масло сливочное	3,8	3,8	0,0	2,8	0,0	25,0
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	98,2	98,2	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>7,9</b>	<b>7,2</b>	<b>28,6</b>	<b>210,6</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия высшего сорта	0,05	0,01	0,0	1,03	0,00	1	46	7	6	34	0,6	0,7	0,0
сыр российский	0,00	0,04	23,4	0,04	0,04	92	11	116	5	65	0,1	0,0	1,9
масло сливочное	0,00	0,00	14,9	0,01	0,00	0	0	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>38,3</b>	<b>1,08</b>	<b>0,04</b>	<b>241</b>	<b>57</b>	<b>126</b>	<b>11</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>20,7</b>	<b>1,9</b>

Номер рецептуры: 54-3г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
макаронные изделия высшего сорта	59,5	59,5	6,2	0,7	38,2	183,3
сыр российский	20,8	20,0	4,4	5,2	0,0	64,2
масло сливочное	5,1	5,1	0,0	3,7	0,0	33,4
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	130,9	130,9	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>10,5</b>	<b>9,6</b>	<b>38,2</b>	<b>280,9</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия высшего сорта	0,07	0,02	0,0	1,38	0,00	1	61	10	8	45	0,8	0,9	0,0
сыр российский	0,01	0,05	31,2	0,05	0,06	123	15	155	6	87	0,2	0,0	2,6
масло сливочное	0,00	0,00	19,9	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	196	0	2	0	0	0,0	26,7	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>51,1</b>	<b>1,44</b>	<b>0,06</b>	<b>321</b>	<b>76</b>	<b>168</b>	<b>15</b>	<b>133</b>	<b>1,0</b>	<b>27,6</b>	<b>2,6</b>

#### Технология приготовления:

Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке.

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче, перед подачей посыпают сыром.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом сливочного масла и сыра.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ;

Номер рецептуры: 54-4г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа гречневая ядрица	69,0	69,0	8,2	2,0	35,9	194,1
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	102,0	102,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>8,2</b>	<b>6,9</b>	<b>35,9</b>	<b>238,9</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0,21	0,11	0,8	3,97	0,00	2	218	12	120	179	4,0	2,3	3,5
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,21</b>	<b>0,12</b>	<b>27,5</b>	<b>3,98</b>	<b>0,00</b>	<b>149</b>	<b>219</b>	<b>14</b>	<b>120</b>	<b>180</b>	<b>4,0</b>	<b>22,3</b>	<b>3,5</b>

Номер рецептуры: 54-4г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа гречневая ядрица	92,0	92,0	10,9	2,7	47,8	258,8
масло сливочное	9,1	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	136,0	136,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>11,0</b>	<b>9,3</b>	<b>47,9</b>	<b>318,5</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0,28	0,15	1,1	5,30	0,00	2	290	16	160	239	5,4	3,0	4,6
масло сливочное	0,00	0,01	35,5	0,01	0,00	0	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	196	0	2	0	0	0,0	26,7	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,28</b>	<b>0,16</b>	<b>36,6</b>	<b>5,31</b>	<b>0,00</b>	<b>199</b>	<b>291</b>	<b>19</b>	<b>160</b>	<b>240</b>	<b>5,4</b>	<b>29,7</b>	<b>4,7</b>

#### Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, всплывающие пустые зерна удаляют (ситечком) и варят до загустения, помешивая.

Когда каша делается густой, помешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или водяной бане (температура 100 С) или в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают еще 3-4 мин.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы полностью набухшие, сохраняют форму, легко отделяются друг от друга; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

**КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ;**  
**Номер рецептуры: 54-5г-2020(от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа перловая	49,9	49,9	4,4	0,5	30,4	143,5
масло сливочное	7,5	7,5	0,0	5,5	0,1	49,4
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	120,0	120,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>5,9</b>	<b>30,5</b>	<b>192,9</b>

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа перловая	0,04	0,02	0,0	1,48	0,00	4	71	17	17	140	0,8	0,0	16,6
масло сливочное	0,00	0,01	29,4	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	110	0	1	0	0	0,0	15,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>29,4</b>	<b>1,49</b>	<b>0,00</b>	<b>115</b>	<b>72</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>142</b>	<b>0,8</b>	<b>15,0</b>	<b>16,7</b>

**Номер рецептуры: 54-5г-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа перловая	66,6	66,6	5,8	0,6	40,5	191,3
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	160,0	160,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>5,9</b>	<b>7,9</b>	<b>40,6</b>	<b>257,2</b>

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа перловая	0,06	0,03	0,0	1,97	0,00	5	95	22	23	187	1,0	0,0	22,1
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>39,2</b>	<b>1,99</b>	<b>0,00</b>	<b>153</b>	<b>96</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>189</b>	<b>1,1</b>	<b>20,0</b>	<b>22,2</b>

**Технология приготовления:**

*Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, варят 30 минут, после чего воду сливают, добавляют кипящую воду и варят до загустения при слабом кипении. Добавляют половину растопленного масла, перемешивают, закрывают крышкой и уваривают до готовности на водяной бане при температуре 100 С или в жарочном шкафу при температуре 140 градусов Цельсия, затем взрыхляют, добавляют оставшееся растопленное сливочное масло, проваривают еще 5 минут.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - крупинки легко отделяются друг от друга, полностью проварены, но не деформированы; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.*

**РИС ОТВАРНОЙ;****Номер рецептуры: 54-6г-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	54,0	54,0	3,6	0,5	36,4	163,9
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	324,0	324,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>3,6</b>	<b>5,4</b>	<b>36,4</b>	<b>208,7</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,03	0,02	0,0	1,43	0,00	5	45	4	23	70	0,5	0,8	7,2
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>26,6</b>	<b>1,44</b>	<b>0,00</b>	<b>152</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>72</b>	<b>0,5</b>	<b>20,8</b>	<b>7,2</b>

**Номер рецептуры: 54-6г-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	72,0	72,0	4,7	0,6	48,5	218,6
масло сливочное	9,1	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	432,0	432,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>7,2</b>	<b>48,6</b>	<b>278,3</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,04	0,02	0,0	1,90	0,00	7	60	5	31	94	0,6	1,0	9,6
масло сливочное	0,00	0,01	35,5	0,01	0,00	0	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	196	0	2	0	0	0,0	26,7	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>35,5</b>	<b>1,91</b>	<b>0,00</b>	<b>203</b>	<b>61</b>	<b>8</b>	<b>31</b>	<b>96</b>	<b>0,7</b>	<b>27,7</b>	<b>9,7</b>

**Технология приготовления:**

Рис перебирают, промывают в теплой воде несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают на сито, дают воде стечь. Рис перекладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют горячим сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 мин.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция - мягкая; вкус - не допускается вкус подгорелой каши; запах - не допускается запах подгорелой каши.

**РИС ПРИПУЩЕННЫЙ;****Номер рецептуры: 54-7г-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	51,8	51,8	3,4	0,5	34,9	157,3
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	263,9	263,9	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>3,4</b>	<b>5,4</b>	<b>34,9</b>	<b>202,1</b>



Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,03	0,02	0,0	1,37	0,00	5	43	4	23	68	0,5	0,7	6,9
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>26,6</b>	<b>1,38</b>	<b>0,00</b>	<b>152</b>	<b>44</b>	<b>6</b>	<b>23</b>	<b>69</b>	<b>0,5</b>	<b>20,7</b>	<b>6,9</b>

#### Номер рецептуры: 54-7г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
крупа рисовая	69.1	69.1	4.5	0.6	46.5	209.7
масло сливочное	9.1	9.1	0.1	6.6	0.1	59.7
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	351.9	351.9	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>4.6</b>	<b>7.2</b>	<b>46.6</b>	<b>269.4</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,04	0,02	0,0	1,82	0,00	6	57	5	30	90	0,6	1,0	9,2
масло сливочное	0,00	0,01	35,5	0,01	0,00	0	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	196	0	2	0	0	0,0	26,7	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>35,5</b>	<b>1,83</b>	<b>0,00</b>	<b>203</b>	<b>59</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	<b>92</b>	<b>0,6</b>	<b>27,7</b>	<b>9,3</b>

#### Технология приготовления:

Рис перебирают, промывают в теплой воде несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду. Варят периодически помешивая, при слабом кипении до загустения. Затем вводят растопленное сливочное масло и уваривают до готовности на водяной бане или в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия при закрытой крышке 5-7 мин. Затем взрыхляют поварской иглой.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция - мягкая; вкус и запах – соответствует наименованию блюда.

#### КАПУСТА ТУШЕНАЯ;

#### Номер рецептуры: 54-8г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
морковь	6,8	6,0	0,1	0,0	0,4	1,8
петрушка (зелень)	3,4	3,0	0,1	0,0	0,2	1,3
сахар-песок	4,5	4,5	0,0	0,0	4,1	16,3
мука пшеничная высший сорт	1,8	1,8	0,2	0,0	1,1	5,5
томатное пюре	12,0	12,0	0,4	0,0	1,3	6,8
капуста белокочанная	178,0	157,5	2,7	0,1	6,7	38,9
лук репчатый	10,2	9,0	0,1	0,0	0,7	3,3
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	204,8	204,8	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>3,6</b>	<b>5,0</b>	<b>14,5</b>	<b>118,7</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0,00	0,00	72,0	0,05	0,12	1	10	1	2	3	0,0	0,3	0,0
петрушка (зелень)	0,00	0,00	17,1	0,02	1,80	1	20	6	2	2	0,1	0,1	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,02	0,00	0	2	0	0	1	0,0	0,0	0,1
томатное пюре	0,00	0,00	14,4	0,11	1,25	1	67	2	5	7	0,2	0,0	0,1
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,8	0,88	28,4	16	392	67	22	42	0,8	4,7	0,4
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,36	0	13	2	1	5	0,1	0,3	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>133,0</b>	<b>1,13</b>	<b>31,9</b>	<b>166</b>	<b>505</b>	<b>82</b>	<b>32</b>	<b>62</b>	<b>1,2</b>	<b>25,5</b>	<b>0,7</b>

### Номер рецептуры: 54-8г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	9,0	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
петрушка (зелень)	4,5	4,0	0,1	0,0	0,3	1,8
сахар-песок	6,0	6,0	0,0	0,0	5,5	21,8
мука пшеничная высший сорт	2,4	2,4	0,2	0,0	1,5	7,3
томатное пюре	16,0	16,0	0,5	0,0	1,7	9,0
капуста белокочанная	237,3	210,0	3,6	0,2	9,0	51,8
лук репчатый	13,6	12,0	0,2	0,0	0,9	4,4
масло сливочное	9,1	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	273,1	273,1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>6,8</b>	<b>19,4</b>	<b>158,3</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0,00	0,00	96,0	0,06	0,16	1	13	2	3	4	0,1	0,4	0,0
петрушка (зелень)	0,00	0,00	22,8	0,02	2,40	1	27	9	3	3	0,1	0,2	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,02	0,00	0	2	0	0	2	0,0	0,0	0,1
томатное пюре	0,01	0,00	19,2	0,14	1,66	1	89	3	6	10	0,3	0,0	0,1
капуста белокочанная	0,05	0,07	3,8	1,18	37,8	21	523	89	29	57	1,1	6,3	0,6
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,05	0,48	0	17	3	1	6	0,1	0,4	0,1
масло сливочное	0,00	0,01	35,5	0,01	0,00	0	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	196	0	2	0	0	0,0	26,7	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>177,3</b>	<b>1,48</b>	<b>42,5</b>	<b>221</b>	<b>673</b>	<b>109</b>	<b>43</b>	<b>83</b>	<b>1,7</b>	<b>34,0</b>	<b>1,0</b>

### Технология приготовления:

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем 300 мм, добавляют воду, растопленное сливочное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, сырую петрушку, репчатый лук, предварительно бланшированный, и тушат с томатом-пюре до готовности 40-45 минут. За 10 минут до конца тушения капусту заправляют йодированной солью, сахаром, подсушенной мукой, растертой со сливочным маслом и разведенной в небольшом количестве воды.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки овощей одинаковой формы и размера; консистенция - мягкая, сочная, у капусты допускается упругая; вкус - кисло-сладкий; запах - присутствующий входящим в состав продуктам.

**РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ;****Номер рецептуры: 54-9г-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лук репчатый	15,0	12,0	0,2	0,0	0,9	4,4
морковь	30,0	24,0	0,3	0,0	1,5	7,4
репа	30,0	24,0	0,3	0,0	1,4	7,0
картофель	65,3	48,0	0,9	0,2	7,1	33,6
сметана	22,5	22,5	0,5	3,0	0,7	31,9
мука пшеничная высший сорт	1,1	1,1	0,1	0,0	0,7	3,5
капуста белокочанная	37,5	30,0	0,5	0,0	1,3	7,4
масло сливочное	1,1	1,1	0,0	0,8	0,0	7,4
масло подсолнечное	4,0	4,0	0,0	3,5	0,0	31,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	24,6	24,6	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>2,8</b>	<b>7,5</b>	<b>13,6</b>	<b>134,2</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,05	0,48	0	17	3	1	6	0,1	0,4	0,1
морковь	0,01	0,01	288,0	0,19	0,48	4	40	6	8	11	0,2	1,2	0,0
репа	0,01	0,01	2,5	0,21	1,92	3	47	10	4	7	0,2	0,1	0,2
картофель	0,04	0,03	0,9	0,69	3,84	2	226	4	10	24	0,4	2,4	0,1
сметана	0,00	0,02	14,5	0,11	0,04	7	22	17	2	12	0,0	2,0	0,1
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,1
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,5	0,17	5,40	3	75	13	4	8	0,2	0,9	0,1
масло сливочное	0,00	0,00	4,4	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	150	0	2	0	0	0,0	20,4	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>310,7</b>	<b>1,43</b>	<b>12,2</b>	<b>169</b>	<b>429</b>	<b>56</b>	<b>29</b>	<b>70</b>	<b>1,0</b>	<b>27,4</b>	<b>0,6</b>

**Номер рецептуры: 54-9г-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лук репчатый	20,0	16,0	0,2	0,0	1,2	5,9
морковь	40,0	32,0	0,4	0,0	2,0	9,9
репа	40,0	32,0	0,5	0,0	1,8	9,3
картофель	87,0	64,0	1,2	0,2	9,5	44,8
сметана	30,0	30,0	0,7	4,0	1,0	42,5
мука пшеничная высший сорт	1,5	1,5	0,2	0,0	1,0	4,6
капуста белокочанная	50,0	40,0	0,7	0,0	1,7	9,9
масло сливочное	1,5	1,5	0,0	1,1	0,0	9,9
масло подсолнечное	5,3	5,3	0,0	4,7	0,0	42,2
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	32,8	32,8	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>3,8</b>	<b>10,1</b>	<b>18,2</b>	<b>179,0</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук репчатый	0.01	0.00	0.0	0.06	0.64	0	23	4	2	8	0.1	0.5	0.1
морковь	0.01	0.02	384.0	0.26	0.64	5	53	8	11	15	0.2	1.6	0.0
репа	0.01	0.01	3.3	0.28	2.56	4	63	14	5	9	0.3	0.1	0.2
картофель	0.06	0.04	1.2	0.92	5.12	2	302	6	13	32	0.5	3.2	0.2
сметана	0.01	0.02	19.3	0.14	0.05	9	29	23	2	16	0.1	2.7	0.1
мука пшеничная высший сорт	0.00	0.00	0.0	0.01	0.00	0	2	0	0	1	0.0	0.0	0.1
капуста белокочанная	0.01	0.01	0.7	0.22	7.20	4	100	17	6	11	0.2	1.2	0.1
масло сливочное	0.00	0.00	5.9	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
масло подсолнечное	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	200	0	2	0	0	0.0	27.2	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.11</b>	<b>0.10</b>	<b>414.3</b>	<b>1.89</b>	<b>16.2</b>	<b>225</b>	<b>572</b>	<b>74</b>	<b>38</b>	<b>94</b>	<b>1.4</b>	<b>36.5</b>	<b>0.8</b>

### Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту нарезают шапками, припускают в половине масла, указанного в технологии.

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, нарезают на кубики, припускают в оставшемся масле.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Репу моют, очищают, нарезают кубиками, затем бланшируют.

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают кубиками, бланшируют.

Соус: муку подсушивают при температуре 110-120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов, растирают со сливочным маслом, вливают 1/4 горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшуюся воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль, затем процеживают и доводят до кипения, соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.

В подготовленную посуду закладывают припущенную морковь, капусту, бланшированный лук, картофель, репу, заливают сметанным соусом и тушат 15-20 минут, добавляют соль и доводят до готовности.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки овощей одинаковой формы и величины, форма нарезки сохранена, допускается что часть картофеля разварена; консистенция - мягкая сочная; вкус и запах – соответствуют наименованию блюда.

## КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ;

Номер рецептуры: 54-10г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	181,6	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5
молоко	45,0	45,0	1,2	1,3	1,9	24,0
мука пшеничная высший сорт	7,5	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9
масло подсолнечное	4,5	4,5	0,0	4,0	0,0	35,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>4,5</b>	<b>5,9</b>	<b>26,5</b>	<b>176,0</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.12	0.07	2.4	1.92	10.7	5	629	12	27	67	1.1	6.7	0.3
молоко	0.01	0.05	5.9	0.29	0.23	17	55	48	5	35	0.0	4.1	0.8
мука пшеничная высший сорт	0.01	0.00	0.0	0.07	0.00	0	8	1	1	6	0.1	0.1	0.4
масло подсолнечное	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	147	0	2	0	0	0.0	20.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.14</b>	<b>0.12</b>	<b>8.3</b>	<b>2.28</b>	<b>10.9</b>	<b>169</b>	<b>692</b>	<b>62</b>	<b>33</b>	<b>109</b>	<b>1.2</b>	<b>30.8</b>	<b>1.5</b>



**Номер рецептуры: 54-10г-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	242.1	178.0	3.4	0.6	26.4	124.6
молоко	60.0	60.0	1.6	1.7	2.6	32.0
мука пшеничная высший сорт	10.0	10.0	1.0	0.1	6.4	30.5
масло подсолнечное	6.0	6.0	0.0	5.3	0.0	47.5
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>6.0</b>	<b>7.7</b>	<b>35.3</b>	<b>234.6</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.15	0.10	3.2	2.56	14.2	7	839	16	36	90	1.4	8.9	0.4
молоко	0.02	0.07	7.9	0.38	0.31	23	73	63	7	47	0.1	5.4	1.1
мука пшеничная высший сорт	0.01	0.00	0.0	0.10	0.00	0	10	2	1	7	0.1	0.1	0.5
масло подсолнечное	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	196	0	2	0	0	0.0	26.7	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.18</b>	<b>0.17</b>	<b>11.1</b>	<b>3.04</b>	<b>14.6</b>	<b>226</b>	<b>922</b>	<b>83</b>	<b>44</b>	<b>145</b>	<b>1.6</b>	<b>41.1</b>	<b>2.0</b>

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают дольками или крупными кубиками, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до полуготовности. Затем отвар сливают, добавляют горячее молоко, варят до готовности, вводят разведенную молоком холодную мучную на растительном масле пассеровку, и, помешивая, доводят до кипения.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – форма нарезки картофеля должна сохраниться; консистенция - рыхлая, картофель частично разварен; вкус и запах - отварного картофеля и кипяченого молока.

**КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ;****Номер рецептуры: 54-11г-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	171,4	126,0	2,4	0,4	18,7	88,2
молоко	24,0	24,0	0,7	0,7	1,0	12,8
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>3,1</b>	<b>6,0</b>	<b>19,7</b>	<b>145,8</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0,11	0,07	2,3	1,81	10,1	5	594	11	25	64	1,0	6,3	0,3
молоко	0,01	0,03	3,2	0,15	0,12	9	29	25	3	19	0,0	2,2	0,4
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>32,1</b>	<b>1,97</b>	<b>10,2</b>	<b>161</b>	<b>624</b>	<b>39</b>	<b>28</b>	<b>84</b>	<b>1,0</b>	<b>28,5</b>	<b>0,8</b>

**Номер рецептуры: 54-11г-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	228.5	168.0	3.2	0.6	24.9	117.6
молоко	32.0	32.0	0.9	0.9	1.4	17.1
масло сливочное	9.1	9.1	0.1	6.6	0.1	59.7
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>4.1</b>	<b>8.1</b>	<b>26.4</b>	<b>194.4</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.15	0.09	3.0	2.42	13.4	6	792	15	34	85	1.3	8.4	0.4
молоко	0.01	0.04	4.2	0.20	0.17	12	39	34	4	25	0.0	2.9	0.6
масло сливочное	0.00	0.01	35.5	0.01	0.00	0	1	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	196	0	2	0	0	0.0	26.7	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.16</b>	<b>0.14</b>	<b>42.8</b>	<b>2.63</b>	<b>13.6</b>	<b>215</b>	<b>832</b>	<b>52</b>	<b>38</b>	<b>112</b>	<b>1.4</b>	<b>38.0</b>	<b>1.1</b>

#### Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80 градусов Цельсия. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло. Пюре доводят до температуры 100 градусов Цельсия, постоянно помешивая, и прогревают 5-6 минут.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - однородная масса без комочков не протертого картофеля; консистенция - густая, пышная; вкус, запах - соответствует наименованию блюда.

### КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ;

Номер рецептуры: 54-12г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа пшеница	58,5	58,5	6,3	1,7	35,4	182,2
масло сливочное	7,5	7,5	0,0	5,4	0,1	49,4
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	103,5	103,5	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>6,3</b>	<b>7,1</b>	<b>35,5</b>	<b>231,6</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеница	0,18	0,02	1,1	2,15	0,00	4	102	14	42	119	1,4	2,6	1,4
масло сливочное	0,00	0,01	29,4	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,03</b>	<b>30,4</b>	<b>2,16</b>	<b>0,00</b>	<b>152</b>	<b>103</b>	<b>16</b>	<b>42</b>	<b>120</b>	<b>1,4</b>	<b>22,6</b>	<b>1,5</b>

Номер рецептуры: 54-12г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа пшеница	78.0	78.0	8.4	2.3	47.2	242.9
масло сливочное	10.0	10.0	0.1	7.3	0.1	65.9
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	138.0	138.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>8.5</b>	<b>9.5</b>	<b>47.3</b>	<b>308.8</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеница	0.24	0.02	1.4	2.87	0.00	6	137	19	56	158	1.8	3.5	1.9
масло сливочное	0.00	0.01	39.2	0.02	0.00	1	1	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	196	0	2	0	0	0.0	26.7	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.24</b>	<b>0.03</b>	<b>40.6</b>	<b>2.89</b>	<b>0.00</b>	<b>203</b>	<b>138</b>	<b>22</b>	<b>56</b>	<b>160</b>	<b>1.9</b>	<b>30.2</b>	<b>2.0</b>

#### Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, варят 30 минут, после чего воду сливают, добавляют кипящую воду и варят до загустения при слабом кипении. Добавляют половину растопленного масла, перемешивают, закрывают крышкой и уваривают до

готовности на водяной бане при температуре 100 С или в жарочном шкафу при температуре 140 градусов Цельсия, затем взрыхляют, добавляют оставшееся растопленное сливочное масло, проваривают еще 5 минут.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - крупинки легко отделяются друг от друга, полностью проварены, но не деформированы; консистенция - рассыпчатая; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

**ФАСОЛЬ ОТВАРНАЯ**

**Номер рецептуры: 54-13г-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
фасоль	72,8	72,8	14,4	1,3	31,1	193,6
петрушка (зелень)	3,4	3,0	0,1	0,0	0,2	1,3
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>14,5</b>	<b>1,3</b>	<b>31,3</b>	<b>194,9</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
фасоль	0,26	0,10	0,0	3,73	0,00	22	665	96	65	304	3,7	8,8	16,0
петрушка (зелень)	0,00	0,00	17,1	0,02	1,80	1	20	6	2	2	0,1	0,1	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,26</b>	<b>0,10</b>	<b>17,1</b>	<b>3,75</b>	<b>1,80</b>	<b>170</b>	<b>685</b>	<b>104</b>	<b>68</b>	<b>307</b>	<b>3,8</b>	<b>28,9</b>	<b>16,0</b>

**Номер рецептуры: 54-13г-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
фасоль	97,1	97,1	19,2	1,7	41,5	258,1
петрушка (зелень)	4,5	4,0	0,1	0,0	0,3	1,8
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	240,0	240,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>19,3</b>	<b>1,7</b>	<b>41,8</b>	<b>259,9</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
фасоль	0,35	0,14	0,0	4,97	0,00	30	886	128	87	405	5,0	11,7	21,3
петрушка (зелень)	0,00	0,00	22,8	0,02	2,40	1	27	9	3	3	0,1	0,2	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	196	0	2	0	0	0,0	26,7	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,35</b>	<b>0,14</b>	<b>22,8</b>	<b>4,99</b>	<b>2,40</b>	<b>227</b>	<b>913</b>	<b>139</b>	<b>90</b>	<b>409</b>	<b>5,1</b>	<b>38,6</b>	<b>21,3</b>

**Технология приготовления:**

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа.

Затем воду сливают. Перед варкой заливают холодной водой и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении. После того, как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль и оставляют на 15-20 минут в отваре, затем отвар сливают.

Перед отпуском бобовые посыпают рубленой зеленью.

**Характеристика блюда на выходе:** масса - однородная, в меру соленая, без посторонних привкусов.

**МАКАРОНЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ****Номер рецептуры: 54-18г-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
макаронные изделия безглютеновые	52,0	52,0	3,5	0,7	34,3	157,5
масло подсолнечное	5,0	5,0	0,0	4,4	0,0	39,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	309,0	309,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>3,5</b>	<b>5,1</b>	<b>34,3</b>	<b>197,1</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия безглютеновые	0,15	0,05	10,3	0,75	0,00	70	11	3	3	11	0,3	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>10,3</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>217</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	<b>0,3</b>	<b>20,0</b>	<b>0,0</b>

**Номер рецептуры: 54-18г-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
макаронные изделия безглютеновые	69,3	69,3	4,7	0,9	45,7	210,0
масло подсолнечное	6,7	6,7	0,0	5,9	0,0	52,7
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	412,0	412,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>6,8</b>	<b>45,7</b>	<b>262,7</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия безглютеновые	0,20	0,07	13,7	1,00	0,00	93	14	4	4	14	0,4	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	196	0	2	0	0	0,0	26,7	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,20</b>	<b>0,07</b>	<b>13,7</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>289</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>0,4</b>	<b>26,7</b>	<b>0,0</b>

**Технология приготовления:**

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растительным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом масла.



## КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ

Номер рецептуры: 54-19г-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	192,5	154,0	2,6	0,1	6,6	38,0
лук репчатый	10,0	8,0	0,1	0,0	0,6	2,9
морковь	12,5	10,0	0,1	0,0	0,6	3,1
томат	10,0	8,0	0,1	0,0	0,3	1,6
масло подсолнечное	30,0	30,0	0,0	26,4	0,0	237,4
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	150,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>2,9</b>	<b>26,5</b>	<b>8,1</b>	<b>283,0</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,8	0,86	27,7	15	383	65	21	42	0,8	4,6	0,4
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,03	0,32	0	12	2	1	4	0,1	0,2	0,0
морковь	0,00	0,01	120,0	0,08	0,20	2	17	2	3	5	0,1	0,5	0,0
томат	0,00	0,00	6,4	0,04	0,80	0	19	1	1	2	0,1	0,2	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>129,2</b>	<b>1,01</b>	<b>29,0</b>	<b>164</b>	<b>431</b>	<b>72</b>	<b>27</b>	<b>53</b>	<b>1,0</b>	<b>25,5</b>	<b>0,5</b>

Номер рецептуры: 54-19г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	256,7	205,3	3,5	0,2	8,8	50,7
лук репчатый	13,3	10,7	0,1	0,0	0,8	3,9
морковь	16,7	13,3	0,2	0,0	0,8	4,1
томат	13,3	10,7	0,1	0,0	0,4	2,1
масло подсолнечное	40,0	40,0	0,0	35,2	0,0	316,5
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>35,4</b>	<b>10,8</b>	<b>377,3</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0,04	0,07	3,7	1,15	37,0	20	511	87	29	55	1,1	6,2	0,5
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,43	0	15	3	1	5	0,1	0,3	0,0
морковь	0,01	0,01	160,0	0,11	0,27	2	22	3	4	6	0,1	0,7	0,0
томат	0,00	0,00	8,5	0,06	1,07	0	26	1	2	2	0,1	0,2	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	196	0	2	0	0	0,0	26,7	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>172,2</b>	<b>1,36</b>	<b>38,7</b>	<b>219</b>	<b>575</b>	<b>96</b>	<b>36</b>	<b>71</b>	<b>1,3</b>	<b>34,1</b>	<b>0,5</b>

### Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Помидоры перебирают, промывают проточной водой не менее 5 минут, вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем 300 мм, добавляют воду, растительное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные

соломкой морковь, репчатый лук, предварительно бланшированный, и тушат с томатом до готовности 40-45 минут. За 10 минут до конца тушения капусту заправляют солью.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки овощей одинаковой формы и размера; консистенция - мягкая, сочная, у капусты допускается упругая; вкус, запах - присущий входящим в состав продуктам.

### ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПРОРОСТКАМИ ЛЮЦЕРНЫ

Номер рецептуры: 54-20г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сыр российский	10,9	10,5	2,3	2,7	0,0	33,7
яйцо куриное	33,0	30,0	3,6	3,0	0,2	42,4
картофель	81,6	60,0	1,1	0,2	8,9	42,0
молоко	30,0	30,0	0,8	0,8	1,3	16,0
брокколи	60,0	48,0	1,3	0,2	1,7	13,6
микрорезель (проростки) люцерна	7,5	6,0	0,2	0,0	0,0	1,3
перец зеленый	45,0	36,0	0,4	0,0	1,6	8,5
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>9,7</b>	<b>6,9</b>	<b>13,7</b>	<b>157,5</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сыр российский	0,00	0,03	16,4	0,03	0,03	65	8	81	3	46	0,1	0,0	1,3
яйцо куриное	0,02	0,11	46,8	0,86	0,00	31	35	15	3	50	0,7	6,0	8,1
картофель	0,05	0,03	1,1	0,86	4,80	2	283	5	12	30	0,5	3,0	0,1
молоко	0,01	0,04	4,0	0,19	0,16	11	36	32	4	23	0,0	2,7	0,5
брокколи	0,02	0,04	8,9	0,25	17,1	12	126	20	9	28	0,3	7,2	1,1
микрорезель (проростки) люцерна	0,00	0,01	0,3	0,02	0,20	0	4	2	1	4	0,1	0,0	0,0
перец зеленый	0,02	0,03	54,0	0,23	28,8	1	49	3	2	5	0,2	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,12</b>	<b>0,29</b>	<b>131,4</b>	<b>2,44</b>	<b>51,1</b>	<b>269</b>	<b>540</b>	<b>158</b>	<b>34</b>	<b>186</b>	<b>1,8</b>	<b>38,9</b>	<b>11,2</b>

Номер рецептуры: 54-20г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сыр российский	14,6	14,0	3,1	3,6	0,0	44,9
яйцо куриное	44,0	40,0	4,8	4,1	0,3	56,6
картофель	108,8	80,0	1,5	0,3	11,9	56,0
молоко	40,0	40,0	1,1	1,1	1,7	21,3
брокколи	80,0	64,0	1,7	0,2	2,3	18,1
микрорезель (проростки) люцерна	10,0	8,0	0,3	0,1	0,0	1,7
перец зеленый	60,0	48,0	0,6	0,0	2,1	11,3
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>13,0</b>	<b>9,4</b>	<b>18,3</b>	<b>209,9</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сыр российский	0.00	0.03	21.8	0.03	0.04	86	10	108	4	61	0.1	0.0	1.8
яйцо куриное	0.02	0.14	62.4	1.15	0.00	41	46	19	4	67	0.9	8.0	10.8
картофель	0.07	0.04	1.4	1.15	6.40	3	377	7	16	40	0.6	4.0	0.2
молоко	0.01	0.05	5.3	0.26	0.21	15	48	42	5	31	0.0	3.6	0.7
брокколи	0.03	0.06	11.9	0.33	22.8	16	168	26	12	37	0.4	9.6	1.4
микрорезель (проростки) люцерна	0.00	0.01	0.4	0.03	0.26	0	5	2	2	5	0.1	0.0	0.0
перец зеленый	0.03	0.03	72.0	0.31	38.4	1	65	3	3	7	0.2	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	196	0	2	0	0	0.0	26.7	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.16</b>	<b>0.36</b>	<b>175.2</b>	<b>3.26</b>	<b>68.2</b>	<b>358</b>	<b>720</b>	<b>211</b>	<b>46</b>	<b>248</b>	<b>2.4</b>	<b>51.9</b>	<b>14.9</b>

#### Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают на кубики 5-7 мм.

Брокколи перебирают, разбирают на соцветия, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют на кубики размером 2-3 мм.

Перец перебирают, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуриллагов, сеток. У перцев отрезают плодоножку, далее их нарезают, очищают от семян, нарезают кубиками 5-7 мм.

Обработанные овощи запекают на смазанном маслом противне при 180 С.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт., добавляют молоко, соль и проростки, перемешивают и взбивают до образования пены.

На противень, предварительно смазанный маслом, вливают смесь и добавляют остывшие овощи.

После разравнивания посыпают мелко натертым сыром. Запекают при температуре 160 С в течение 12 минут. Дать остыть не менее 10 мин.

Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность запеканки ровная, без трещин; консистенция – мягкая, сочная; вкус, цвет и запах – картофеля с овощами.

### КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ

Номер рецептуры: 54-21г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	22.0	20.0	2.4	2.0	0.1	28.3
крупа манная	15.0	15.0	1.5	0.1	9.6	45.5
молоко	30.0	30.0	0.8	0.8	1.3	16.0
мука пшеничная высший сорт	12.0	12.0	1.2	0.1	7.6	36.6
капуста белокочанная	200.0	160.0	2.7	0.1	6.8	39.5
масло сливочное	5.0	5.0	0.0	3.6	0.0	32.9
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>8.6</b>	<b>6.9</b>	<b>25.6</b>	<b>198.8</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.01	0.07	31.2	0.58	0.00	20	23	10	2	33	0.4	4.0	5.4
крупа манная	0.02	0.00	0.0	0.36	0.00	0	16	3	2	11	0.1	0.0	0.0
молоко	0.01	0.04	4.0	0.19	0.16	11	36	32	4	23	0.0	2.7	0.5
мука пшеничная высший сорт	0.01	0.00	0.0	0.12	0.00	0	12	2	2	9	0.1	0.2	0.6
капуста белокочанная	0.03	0.05	2.9	0.90	28.8	16	398	68	22	43	0.8	4.8	0.4
масло сливочное	0.00	0.00	19.6	0.01	0.00	0	1	1	0	1	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	147	0	2	0	0	0.0	20.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.08</b>	<b>0.16</b>	<b>57.6</b>	<b>2.16</b>	<b>29.0</b>	<b>196</b>	<b>487</b>	<b>116</b>	<b>32</b>	<b>121</b>	<b>1.6</b>	<b>31.7</b>	<b>6.9</b>

**Номер рецептуры: 54-21г-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	29.3	26.7	3.2	2.7	0.2	37.7
крупа манная	20.0	20.0	1.9	0.2	12.9	60.7
молоко	40.0	40.0	1.1	1.1	1.7	21.3
мука пшеничная высший сорт	16.0	16.0	1.6	0.2	10.2	48.9
капуста белокочанная	266.7	213.3	3.6	0.2	9.1	52.6
масло сливочное	6.7	6.7	0.0	4.8	0.1	43.9
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>11.5</b>	<b>9.2</b>	<b>34.1</b>	<b>265.1</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.01	0.09	41.6	0.77	0.00	27	31	13	3	45	0.6	5.3	7.2
крупа манная	0.02	0.01	0.0	0.48	0.00	0	22	4	3	15	0.2	0.0	0.0
молоко	0.01	0.05	5.3	0.26	0.21	15	48	42	5	31	0.0	3.6	0.7
мука пшеничная высший сорт	0.02	0.01	0.0	0.15	0.00	0	16	3	2	12	0.2	0.2	0.8
капуста белокочанная	0.05	0.07	3.8	1.19	38.4	21	531	90	30	58	1.1	6.4	0.6
масло сливочное	0.00	0.01	26.1	0.01	0.00	0	1	1	0	1	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	196	0	2	0	0	0.0	26.7	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.11</b>	<b>0.24</b>	<b>76.8</b>	<b>2.86</b>	<b>38.6</b>	<b>261</b>	<b>649</b>	<b>154</b>	<b>43</b>	<b>162</b>	<b>2.1</b>	<b>42.2</b>	<b>9.4</b>

**Технология приготовления:**

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут, мелко рубят или нарезают тонкой соломкой, припускают в молоке с маслом до полуготовности, затем всыпают манную крупу и варят, помешивая 10 минут, охлаждают до 40-50 градусов.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с капустой, добавляют соль, вымешивают и дозируют котлеты по 2 шт. на порцию (по 75 г.), панируют в муке и формуют.

Готовые полуфабрикаты запекают до готовности в жарочном шкафу (или пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия в течение 10 минут.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - поверхность ровная с румяной корочкой; консистенция - пышная; цвет, вкус, запах - соответствуют наименованию блюда.



### 3.5 БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

#### ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ;

Номер рецептуры: 54-1о-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	57,7	57,7	1,6	1,6	2,5	30,8
яйцо куриное	101,5	92,3	11,0	9,3	0,6	130,5
масло сливочное	11,5	11,5	0,1	8,3	0,1	75,7
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>12,7</b>	<b>19,2</b>	<b>3,2</b>	<b>237,0</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,07	7,62	0,37	0,30	22	70	61	7	45	0,1	5,2	1,0
яйцо куриное	0,05	0,32	144,0	2,66	0,00	94	107	45	10	154	2,0	18,5	24,9
масло сливочное	0,00	0,01	45,06	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,40</b>	<b>196,7</b>	<b>3,05</b>	<b>0,30</b>	<b>264</b>	<b>179</b>	<b>108</b>	<b>17</b>	<b>202</b>	<b>2,1</b>	<b>43,7</b>	<b>26,1</b>

Номер рецептуры: 54-1о-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	76,9	76,9	2,1	2,2	3,3	41,0
яйцо куриное	135,4	123,1	14,7	12,5	0,8	174,0
масло сливочное	15,4	15,4	0,1	11,2	0,1	101,3
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>16,9</b>	<b>25,9</b>	<b>4,2</b>	<b>316,3</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,1	10,2	0,49	0,40	29	93	81	9	60	0,1	6,9	1,4
яйцо куриное	0,06	0,4	192,0	3,54	0,00	125	143	60	13	206	2,7	24,6	33,3
масло сливочное	0,00	0,0	60,3	0,02	0,00	1	2	2	0	3	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	182	0	2	0	0	0,0	24,8	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,5</b>	<b>262,4</b>	<b>4,05</b>	<b>0,40</b>	<b>338</b>	<b>238</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>269</b>	<b>2,8</b>	<b>56,3</b>	<b>34,7</b>

#### Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены. Затем яичную массу выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; цвет - золотисто-желтый; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

**ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ;**  
**Номер рецептуры: 54-2о-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	60,0	60,0	1,6	1,7	2,6	32,0
горошек зеленый консерв.	45,0	29,0	0,8	0,1	1,7	10,7
яйцо куриное	66,0	60,0	7,2	6,1	0,4	84,8
масло сливочное	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>9,6</b>	<b>11,5</b>	<b>4,7</b>	<b>160,4</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,07	7,92	0,38	0,31	23	73	63	7	47	0,1	5,4	1,1
горошек зеленый консерв.	0,02	0,01	8,70	0,16	1,16	79	24	5	5	16	0,2	0,0	0,3
яйцо куриное	0,03	0,21	93,60	1,73	0,00	61	70	29	6	100	1,3	12,0	16,2
масло сливочное	0,00	0,00	19,59	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>	<b>129,8</b>	<b>2,28</b>	<b>1,47</b>	<b>281</b>	<b>167</b>	<b>99</b>	<b>19</b>	<b>164</b>	<b>1,6</b>	<b>33,4</b>	<b>17,6</b>

**Номер рецептуры: 54-2о-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	80,0	80,0	2,2	2,3	3,4	42,7
горошек зеленый консерв.	59,9	38,7	1,1	0,1	2,3	14,3
яйцо куриное	88,0	80,0	9,6	8,1	0,5	113,1
масло сливочное	6,7	6,7	0,0	4,8	0,0	43,9
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>12,9</b>	<b>15,3</b>	<b>6,2</b>	<b>214,0</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,1	10,6	0,51	0,42	30	97	84	10	63	0,1	7,2	1,4
горошек зеленый консерв.	0,03	0,0	11,6	0,22	1,55	106	32	7	7	21	0,2	0,0	0,4
яйцо куриное	0,04	0,3	124,8	2,30	0,00	81	93	39	8	134	1,7	16,0	21,6
масло сливочное	0,00	0,0	26,1	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	156	0	2	0	0	0,0	21,2	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,4</b>	<b>173,1</b>	<b>3,04</b>	<b>1,97</b>	<b>374</b>	<b>223</b>	<b>132</b>	<b>25</b>	<b>219</b>	<b>2,1</b>	<b>44,4</b>	<b>23,5</b>

**Технология приготовления:**

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены. Зеленый горошек консервированный доводят до кипения в отваре при открытой крышке, отвар сливают, горошек охлаждают и вводят в яичную массу.

Затем яичную массу выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена, горошек распределен равномерно; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

**ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ;****Номер рецептуры: 54-3о-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	48,4	48,4	1,3	1,4	2,1	25,8
морковь	48,4	38,7	0,5	0,0	2,4	11,9
яйцо куриное	85,1	77,4	9,2	7,8	0,5	109,4
масло сливочное	9,7	9,7	0,1	7,0	0,1	63,9
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>11,1</b>	<b>16,2</b>	<b>5,1</b>	<b>211,0</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,01	0,06	6,39	0,31	0,25	18	59	51	6	38	0,0	4,4	0,9
морковь	0,02	0,02	464,4	0,31	0,77	6	64	9	13	19	0,2	1,9	0,0
яйцо куриное	0,04	0,27	120,7	2,23	0,00	79	90	37	8	129	1,7	15,5	20,9
масло сливочное	0,00	0,01	38,00	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,36</b>	<b>629,5</b>	<b>2,87</b>	<b>1,02</b>	<b>222</b>	<b>214</b>	<b>100</b>	<b>27</b>	<b>188</b>	<b>2,0</b>	<b>37,8</b>	<b>21,9</b>

**Номер рецептуры: 54-3о-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	64,5	64,5	1,8	1,8	2,8	34,4
морковь	64,5	51,6	0,6	0,0	3,2	15,9
яйцо куриное	113,6	103,2	12,3	10,4	0,7	145,9
масло сливочное	12,9	12,9	0,1	9,4	0,1	85,0
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>14,8</b>	<b>21,6</b>	<b>6,8</b>	<b>281,2</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,1	8,5	0,41	0,34	25	78	68	8	51	0,1	5,8	1,1
морковь	0,02	0,0	619,3	0,41	1,03	8	86	12	17	25	0,3	2,6	0,1
яйцо куриное	0,05	0,4	161,0	2,97	0,00	105	120	50	11	172	2,3	20,7	27,9
масло сливочное	0,00	0,0	50,5	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	153	0	2	0	0	0,0	20,8	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,5</b>	<b>839,4</b>	<b>3,81</b>	<b>1,37</b>	<b>292</b>	<b>285</b>	<b>133</b>	<b>36</b>	<b>250</b>	<b>2,7</b>	<b>49,8</b>	<b>29,2</b>

**Технология приготовления:**

*Морковь перебирают, промывают, отваривают, отваренную морковь протирают.*

*Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены. В яичную массу добавляют морковь, перемешивают, затем выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.*

*Омлет можно варить на пару 25-30 мин.*

*Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; на разрезе – оранжевый; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.*

**ОМЛЕТ С СЫРОМ;****Номер рецептуры: 54-4о-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	53,6	53,6	1,5	1,5	2,3	28,6
сыр российский	34,5	33,2	7,2	8,6	0,0	106,5
яйцо куриное	94,3	85,7	10,2	8,7	0,5	121,2
масло сливочное	10,7	10,7	0,1	7,8	0,1	70,5
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>19,0</b>	<b>26,6</b>	<b>2,9</b>	<b>326,8</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,06	7,08	0,34	0,28	20	65	57	7	42	0,1	4,8	0,9
сыр российский	0,01	0,08	51,79	0,08	0,09	204	24	257	10	144	0,3	0,0	4,2
яйцо куриное	0,04	0,30	133,7	2,47	0,00	87	100	41	9	143	1,9	17,1	23,2
масло сливочное	0,00	0,01	41,92	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,45</b>	<b>234,5</b>	<b>2,91</b>	<b>0,37</b>	<b>430</b>	<b>190</b>	<b>358</b>	<b>26</b>	<b>332</b>	<b>2,2</b>	<b>38,0</b>	<b>28,4</b>

**Номер рецептуры: 54-4о-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	71,4	71,4	1,9	2,0	3,1	38,1
сыр российский	46,1	44,3	9,7	11,5	0,0	142,1
яйцо куриное	125,7	114,3	13,6	11,6	0,7	161,6
масло сливочное	14,3	14,3	0,1	10,4	0,1	94,1
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>25,3</b>	<b>35,5</b>	<b>3,9</b>	<b>435,9</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,1	9,4	0,46	0,37	27	87	75	9	56	0,1	6,4	1,3
сыр российский	0,01	0,1	69,1	0,11	0,12	273	32	343	13	193	0,4	0,0	5,7
яйцо куриное	0,06	0,4	178,3	3,29	0,00	116	133	55	12	191	2,5	22,9	30,9
масло сливочное	0,00	0,0	56,0	0,02	0,00	1	2	2	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	168	0	2	0	0	0,0	22,8	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,6</b>	<b>312,8</b>	<b>3,88</b>	<b>0,49</b>	<b>585</b>	<b>254</b>	<b>477</b>	<b>34</b>	<b>442</b>	<b>3,0</b>	<b>52,1</b>	<b>37,9</b>

**Технология приготовления:**

Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, добавляют тертый сыр, перемешивают и взбивают до образования пены, затем выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.



**ОМЛЕТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ПРОРОСТКАМИ КОЛЬРАБИ;**  
**Номер рецептуры: 54-5о-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	60,0	60,0	1,6	1,7	2,6	32,0
капуста цветная	84,4	67,5	1,6	0,2	2,6	18,3
микрорезель (проростки) кольраб	9,4	7,5	0,2	0,0	0,6	3,1
яйцо куриное	66,0	60,0	7,2	6,1	0,4	84,8
масло подсолнечное	3,8	3,8	0,0	3,3	0,0	30,1
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>10,6</b>	<b>11,3</b>	<b>6,2</b>	<b>168,3</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,07	7,92	0,38	0,31	23	73	63	7	47	0,1	5,4	1,1
капуста цветная	0,05	0,05	1,21	0,54	18,9	5	118	15	10	30	0,8	2,0	0,4
микрорезель (проростки) кольраб	0,02	0,02	5,35	0,38	3,00	4	161	21	14	23	0,3	0,0	0,1
яйцо куриное	0,03	0,21	93,60	1,73	0,00	61	70	29	6	100	1,3	12,0	16,2
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,12</b>	<b>0,35</b>	<b>108,1</b>	<b>3,03</b>	<b>22,2</b>	<b>240</b>	<b>421</b>	<b>131</b>	<b>37</b>	<b>200</b>	<b>2,5</b>	<b>39,4</b>	<b>17,7</b>

**Номер рецептуры: 54-5о-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	60,0	60,0	1,6	1,7	2,6	32,0
капуста цветная	84,4	67,5	1,6	0,2	2,6	18,3
микрорезель (проростки) кольраби	9,4	7,5	0,2	0,0	0,6	3,1
яйцо куриное	66,0	60,0	7,2	6,1	0,4	84,8
масло подсолнечное	3,8	3,8	0,0	3,3	0,0	30,1
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>10,6</b>	<b>11,3</b>	<b>6,2</b>	<b>168,3</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,1	7,9	0,38	0,31	23	73	63	7	47	0,1	5,4	1,1
капуста цветная	0,05	0,1	1,2	0,54	18,9	5	118	15	10	30	0,8	2,0	0,4
микрорезель (проростки) кольраби	0,02	0,0	5,4	0,38	3,00	4	161	21	14	23	0,3	0,0	0,1
яйцо куриное	0,03	0,2	93,6	1,73	0,00	61	70	29	6	100	1,3	12,0	16,2
масло подсолнечное	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,12</b>	<b>0,4</b>	<b>108,1</b>	<b>3,03</b>	<b>22,2</b>	<b>240</b>	<b>421</b>	<b>131</b>	<b>37</b>	<b>200</b>	<b>2,5</b>	<b>39,4</b>	<b>17,7</b>

**Технология приготовления:**

Капусту цветную перебирают, разбирают на соцветия, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, выкладывают на противень и запекают в предварительно разогретом жарочном шкафу при 160 градусах в течение 10 минут.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт., добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены.

В яичную массу добавляют проростки и смешивают, чтобы смесь стала однородной, затем добавляют запеченную цветную капусту и выливают на разогретый смазанный маслом противень слоем 2,5-3,0 см, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

**ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;**

Номер рецептуры: 54-60-2020 (от 7 до 11 лет)

54-60-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	44,0	40,0	4,8	4,0	0,3	56,6

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0,02	0,1	62,4	1,15	0,00	41	46	19	4	67	0,9	8,0	10,8

**Технология приготовления:**

Яйца обрабатывают, погружают в кипящую подсоленную воду и варят вкрутую 8-10 мин с момента закипания. После варки яйца погружают в холодную воду.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - круглоовальной формы, без трещин на поверхности; вкус свежего вареного яйца, приятный.

**ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА;**

Номер рецептуры: 54-1т-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
творог	139,5	139,5	23,6	11,0	6,6	220,3
сухари панировочные	5,2	5,2	0,5	0,1	3,2	15,5
яйцо куриное	4,4	4,0	0,5	0,4	0,0	5,7
крупа манная	9,7	9,7	0,9	0,1	6,2	29,5
сахар-песок	9,7	9,7	0,0	0,0	8,8	35,2
сметана	5,2	5,2	0,1	0,7	0,2	7,4
масло сливочное	5,2	5,2	0,0	3,8	0,0	34,2
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	36,0	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ванилин	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>25,6</b>	<b>16,1</b>	<b>25,0</b>	<b>347,8</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог	0,04	0,30	41,85	0,45	0,28	43	130	201	28	267	0,5	12,6	36,8
сухари панировочные	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	21	8	1	2	6	0,2	0,0	1,2
яйцо куриное	0,00	0,01	6,24	0,12	0,00	4	5	2	0	7	0,1	0,8	1,1
крупа манная	0,01	0,00	0,00	0,23	0,00	0	10	2	2	7	0,1	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,00	3,34	0,02	0,01	2	5	4	0	3	0,0	0,5	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	20,37	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ванилин	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,06</b>	<b>0,31</b>	<b>71,80</b>	<b>1,01</b>	<b>0,29</b>	<b>188</b>	<b>159</b>	<b>212</b>	<b>32</b>	<b>290</b>	<b>0,9</b>	<b>29,8</b>	<b>39,1</b>

**Номер рецептуры: 54-1т-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог	186,0	186,0	31,5	14,7	8,8	293,7
сухари панировочные	6,9	6,9	0,7	0,1	4,2	20,6
яйцо куриное	5,8	5,3	0,6	0,5	0,0	7,5
крупа манная	12,9	12,9	1,2	0,1	8,3	39,2
сахар-песок	12,9	12,9	0,0	0,0	11,7	46,9
сметана	6,9	6,9	0,2	0,9	0,2	9,8
масло сливочное	6,9	6,9	0,0	5,0	0,1	45,4
ванилин	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	48,0	48,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>34,2</b>	<b>21,3</b>	<b>33,3</b>	<b>463,1</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог	0,05	0,4	55,8	0,60	0,37	58	173	268	37	356	0,7	16,7	49,1
сухари панировочные	0,01	0,0	0,0	0,24	0,00	28	11	2	3	7	0,2	0,0	1,5
яйцо куриное	0,00	0,0	8,3	0,15	0,00	5	6	3	1	9	0,1	1,1	1,4
крупа манная	0,01	0,0	0,0	0,31	0,00	0	14	2	2	10	0,1	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,0	4,4	0,03	0,01	2	7	5	1	4	0,0	0,6	0,0
масло сливочное	0,00	0,0	27,0	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
ванилин	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,4</b>	<b>95,5</b>	<b>1,34</b>	<b>0,38</b>	<b>241</b>	<b>212</b>	<b>283</b>	<b>43</b>	<b>387</b>	<b>1,1</b>	<b>38,4</b>	<b>52,1</b>

**Технология приготовления:**

*Творог перетирают.*

*В горячей воде растворяют ванилин и всыпают манную крупу, помешивая, проваривают 10 минут, охлаждают.*

*Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей.*

*Добавляют сырые яйца, сахар, соль.*

*Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень слоем 3-4 см.*

*Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования корочки, затем при температуре 180-200 градусов Цельсия до готовности (суммарно не менее 15 минут). Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.*

*Перед отпуском запеканку нарезают на порции.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - поверхность ровная, без трещин; консистенция - упругая; поверхность - ровная; на разрезе – белый; вкус и запах - творожный с ванилином.*

**ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ;**  
**Номер рецептуры: 54-2т-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
творог	56,0	56,0	9,5	4,4	2,6	88,4
крупа манная	15,0	15,0	1,5	0,1	9,6	45,5
сухари панировочные	4,0	4,0	0,4	0,0	2,5	12,0
яйцо куриное	6,6	6,0	0,7	0,6	0,0	8,5
молоко	23,0	23,0	0,6	0,6	1,0	12,3
морковь	117,5	94,0	1,1	0,1	5,9	28,9
сахар-песок	6,0	6,0	0,0	0,0	5,4	21,8
сметана	4,0	4,0	0,1	0,5	0,1	5,7
масло сливочное	7,5	7,5	0,0	5,4	0,1	49,4
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>13,9</b>	<b>11,7</b>	<b>27,2</b>	<b>272,5</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог	0,02	0,12	16,80	0,18	0,11	17	52	81	11	107	0,2	5,0	14,8
крупа манная	0,02	0,00	0,00	0,36	0,00	0	16	3	2	11	0,1	0,0	0,0
сухари панировочные	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	16	6	1	2	4	0,1	0,0	0,9
яйцо куриное	0,00	0,02	9,36	0,17	0,00	6	7	3	1	10	0,1	1,2	1,6
молоко	0,01	0,03	3,04	0,15	0,12	9	28	24	3	18	0,0	2,1	0,4
морковь	0,04	0,05	1128	0,75	1,88	15	156	22	31	45	0,6	4,7	0,1
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,00	2,57	0,02	0,01	1	4	3	0	2	0,0	0,4	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	29,38	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,10</b>	<b>0,23</b>	<b>1189</b>	<b>1,78</b>	<b>2,12</b>	<b>183</b>	<b>270</b>	<b>139</b>	<b>50</b>	<b>199</b>	<b>1,2</b>	<b>29,4</b>	<b>17,9</b>

**Номер рецептуры: 54-2т-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог	74,7	74,7	12,6	5,9	3,5	117,9
крупа манная	20,0	20,0	1,9	0,2	12,8	60,7
сухари панировочные	5,3	5,3	0,6	0,1	3,3	15,8
яйцо куриное	8,8	8,0	1,0	0,8	0,1	11,3
молоко	30,7	30,7	0,8	0,9	1,3	16,4
морковь	156,6	125,3	1,5	0,1	7,9	38,6
сахар-песок	8,0	8,0	0,0	0,0	7,3	29,1
сметана	5,3	5,3	0,1	0,7	0,2	7,5
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>18,6</b>	<b>16,0</b>	<b>36,5</b>	<b>363,2</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог	0,02	0,2	22,4	0,24	0,15	23	69	108	15	143	0,3	6,7	19,7
крупа манная	0,02	0,0	0,0	0,48	0,00	0	22	4	3	15	0,2	0,0	0,0
сухари панировочные	0,01	0,0	0,0	0,19	0,00	22	8	1	2	6	0,2	0,0	1,2
яйцо куриное	0,00	0,0	12,5	0,23	0,00	8	9	4	1	13	0,2	1,6	2,2
молоко	0,01	0,0	4,1	0,20	0,16	12	37	32	4	24	0,0	2,8	0,5
морковь	0,05	0,1	1504	1,00	2,51	20	208	30	41	60	0,8	6,3	0,1
сахар-песок	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,0	3,4	0,03	0,01	2	5	4	0	3	0,0	0,5	0,0
масло сливочное	0,00	0,0	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,11</b>	<b>0,3</b>	<b>1585</b>	<b>2,39</b>	<b>2,83</b>	<b>234</b>	<b>360</b>	<b>186</b>	<b>67</b>	<b>266</b>	<b>1,6</b>	<b>37,8</b>	<b>23,8</b>



**Технология приготовления:**

Творог перетирают.

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, нарезают соломкой, припускают со сливочным маслом (1/3 общего количества) в молоке.

В конце припускания постепенно всыпают манную крупу и варят при помешивании 10-15 мин, затем охлаждают до температуры 40-50 градусов Цельсия и вводят протертый творог, сырые яйца, сахар, соль. Смесь перемешивают и выкладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, слоем 3,0 см. Поверхность запеканки разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования легкой корочки, затем в жарочном шкафу с температурой 160-180 градусов Цельсия (суммарно не менее 15 минут).

Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - поверхность ровная, имеет неглубокую корочку, консистенция - творог и морковь мягкие; цвет: корочка - золотистая, на разрезе - розовато-белая; вкус и запах - входящих в состав продуктов.

**СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ;**

**Номер рецептуры: 54-Зт-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
творог	34,1	34,1	5,8	2,7	1,6	53,8
крупа манная	6,8	6,8	0,7	0,1	4,4	20,6
сухари панировочные	5,5	5,5	0,6	0,1	3,4	16,4
яйцо куриное	15,0	13,6	1,6	1,4	0,1	19,2
молоко	20,5	20,5	0,6	0,6	0,9	10,9
морковь	119,4	95,5	1,2	0,1	6,0	29,4
сахар-песок	8,2	8,2	0,0	0,0	7,4	29,8
сметана	5,5	5,5	0,1	0,7	0,2	7,8
масло сливочное	4,1	4,1	0,0	3,0	0,0	27,0
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>10,6</b>	<b>8,7</b>	<b>24,0</b>	<b>214,9</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог	0,01	0,07	10,23	0,11	0,07	11	32	49	7	65	0,1	3,1	9,0
крупа манная	0,01	0,00	0,00	0,16	0,00	0	7	1	1	5	0,1	0,0	0,0
сухари панировочные	0,01	0,00	0,00	0,19	0,00	22	9	2	2	6	0,2	0,0	1,2
яйцо куриное	0,01	0,05	21,22	0,39	0,00	14	16	7	1	23	0,3	2,7	3,7
молоко	0,01	0,02	2,71	0,13	0,11	8	25	22	3	16	0,0	1,8	0,4
морковь	0,04	0,05	1146	0,76	1,91	15	159	23	32	46	0,6	4,8	0,1
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,00	3,53	0,03	0,01	2	5	4	0	3	0,0	0,5	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	16,06	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,19</b>	<b>1200</b>	<b>1,78</b>	<b>2,10</b>	<b>190</b>	<b>253</b>	<b>109</b>	<b>46</b>	<b>165</b>	<b>1,3</b>	<b>28,9</b>	<b>14,4</b>

**Номер рецептуры: 54-3т-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог	45,5	45,5	7,7	3,6	2,2	71,8
крупа манная	9,1	9,1	0,9	0,1	5,8	27,6
сухари панировочные	7,3	7,3	0,8	0,1	4,5	21,7
яйцо куриное	20,0	18,2	2,2	1,8	0,1	25,7
молоко	27,3	27,3	0,7	0,8	1,2	14,6
морковь	159,1	127,3	1,6	0,1	8,0	39,2
сахар-песок	10,9	10,9	0,0	0,0	9,9	39,6
сметана	7,3	7,3	0,2	1,0	0,2	10,3
масло сливочное	5,5	5,5	0,0	4,0	0,0	35,9
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>14,1</b>	<b>11,5</b>	<b>31,9</b>	<b>286,4</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог	0,01	0,1	13,6	0,15	0,09	14	42	66	9	87	0,2	4,1	12,0
крупа манная	0,01	0,0	0,0	0,22	0,00	0	10	2	1	7	0,1	0,0	0,0
сухари панировочные	0,01	0,0	0,0	0,26	0,00	30	11	2	3	8	0,2	0,0	1,6
яйцо куриное	0,01	0,1	28,4	0,52	0,00	19	21	9	2	30	0,4	3,6	4,9
молоко	0,01	0,0	3,6	0,17	0,14	10	33	29	3	21	0,0	2,5	0,5
морковь	0,05	0,1	1527	1,02	2,55	20	211	30	42	61	0,8	6,4	0,1
сахар-песок	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,0	4,7	0,03	0,01	2	7	6	1	4	0,0	0,7	0,0
масло сливочное	0,00	0,0	21,4	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	162	0	2	0	0	0,0	22,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,10</b>	<b>0,3</b>	<b>1599</b>	<b>2,38</b>	<b>2,79</b>	<b>257</b>	<b>337</b>	<b>145</b>	<b>61</b>	<b>219</b>	<b>1,7</b>	<b>39,2</b>	<b>19,2</b>

**Технология приготовления:**

*Творог перетирают.*

*Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, пропускают через овощепротирочную машину, припускают в молоке с маслом, в конце припускания постепенно всыпают манную крупу и варят при помешивании 10-15 мин, затем охлаждают до температуры 40-50 градусов Цельсия. Затем соединяют с протертым творогом и яичными желтками, сметаной, добавляют соль. Массу хорошо вымешивают и осторожно добавляют в нее взбитые белки. Полученную массу выкладывают в емкость, смазанную маслом (1/3 от нормы), и готовят на пару 30-50 мин. Отпускают суфле, политое растопленным сливочным маслом.*

*Готовность блюда определяют по уплотнению структуры - суфле легко отделяется от стенок емкости.*

*Перед отпуском суфле нарезают на порции.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - на поверхности нет трещин, держит форму; консистенция - мягкая, сочная, нежная; цвет: золотисто-оранжевый; вкусы запах - запеченных моркови и творога.*

**ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ;****Номер рецептуры: 54-4т-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яблоко	39,0	34,5	0,1	0,1	3,1	13,9
сухари панировочные	6,0	6,0	0,6	0,1	3,7	17,9
яйцо куриное	16,5	15,0	1,8	1,5	0,1	21,2
сахар-песок	6,0	6,0	0,0	0,0	5,4	21,8
сметана	6,0	6,0	0,1	0,8	0,2	8,5
творог	102,0	102,0	17,3	8,1	4,8	161,0
масло сливочное	6,0	6,0	0,0	4,4	0,0	39,5
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
ванилин	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>19,9</b>	<b>15,0</b>	<b>17,3</b>	<b>283,9</b>

Продукты	Витамины (B1,B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яблоко	0,01	0,01	1,03	0,08	1,38	7	80	5	3	3	0,7	0,7	0,1
сухари панировочные	0,01	0,00	0,00	0,21	0,00	24	9	2	2	6	0,2	0,0	1,3
яйцо куриное	0,01	0,05	23,40	0,43	0,00	15	17	7	2	25	0,3	3,0	4,1
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,00	3,85	0,03	0,01	2	6	5	0	3	0,0	0,5	0,0
творог	0,03	0,22	30,60	0,33	0,20	32	95	147	20	195	0,4	9,2	26,9
масло сливочное	0,00	0,00	23,51	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
ванилин	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,06</b>	<b>0,28</b>	<b>82,39</b>	<b>1,09</b>	<b>1,59</b>	<b>169</b>	<b>208</b>	<b>167</b>	<b>28</b>	<b>234</b>	<b>1,6</b>	<b>25,4</b>	<b>32,5</b>

### Номер рецептуры: 54-4т-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яблоко	52,0	46,0	0,2	0,2	4,1	18,6
сухари панировочные	8,0	8,0	0,8	0,1	4,9	23,9
яйцо куриное	22,0	20,0	2,4	2,0	0,1	28,3
сахар-песок	8,0	8,0	0,0	0,0	7,3	29,1
сметана	8,0	8,0	0,2	1,1	0,3	11,3
творог	136,0	136,0	23,0	10,8	6,4	214,7
масло сливочное	8,0	8,0	0,0	5,8	0,1	52,7
ванилин	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>26,6</b>	<b>20,0</b>	<b>23,2</b>	<b>378,7</b>

Продукты	Витамины (B1,B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яблоко	0,01	0,0	1,4	0,11	1,84	9	106	6	4	4	0,9	0,9	0,1
сухари панировочные	0,01	0,0	0,0	0,28	0,00	32	13	2	3	9	0,2	0,0	1,8
яйцо куриное	0,01	0,1	31,2	0,58	0,00	20	23	10	2	33	0,4	4,0	5,4
сахар-песок	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,0	5,1	0,04	0,01	2	8	6	1	4	0,0	0,7	0,0
творог	0,04	0,3	40,8	0,44	0,27	42	126	196	27	260	0,5	12,2	35,9
масло сливочное	0,00	0,0	31,3	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
ванилин	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,4</b>	<b>109,9</b>	<b>1,46</b>	<b>2,12</b>	<b>225</b>	<b>277</b>	<b>223</b>	<b>37</b>	<b>313</b>	<b>2,1</b>	<b>33,9</b>	<b>43,3</b>

### Технология приготовления:

Творог перетирают.

Яйца обрабатывают. Отделяют белки от желтков. Яичные желтки растирают с сахаром.

Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, протирают.

Ванилин растворяют в горячей воде.

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, протертые яблоки, ванилин, растворенный в горячей воде, размягченное сливочное масло, соль. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до образования густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием. Полученную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) 25-35 минут при температуре 220-250 градусов Цельсия. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин и нарезают на порционные куски.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность подрумянена, без трещин и подгорелых мест; консистенция - однородная, нежная; цвет на разрезе кремовый, корочка - золотисто-желтая; вкус и запах – творожно-яблочный.

**ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ;****Номер рецептуры: 54-5т-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	10,7	10,5	0,2	0,0	6,3	26,5
творог	67,5	67,5	11,4	5,3	3,2	106,6
крупа манная	9,0	9,0	0,9	0,1	5,8	27,3
яйцо куриное	33,0	30,0	3,6	3,0	0,2	42,4
проростки пшеницы	7,5	7,5	0,5	0,1	2,8	14,2
сахар-песок	11,3	11,3	0,0	0,0	10,3	41,0
сметана	45,0	45,0	1,1	5,9	1,5	63,8
масло подсолнечное	3,8	3,8	0,0	3,3	0,0	30,1
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	27,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>17,7</b>	<b>17,7</b>	<b>30,1</b>	<b>351,9</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0,01	0,01	0,38	0,05	0,00	9	72	7	4	12	0,3	0,1	0,1
творог	0,02	0,15	20,25	0,22	0,14	21	63	97	14	129	0,2	6,1	17,8
крупа манная	0,01	0,00	0,00	0,22	0,00	0	10	2	1	7	0,1	0,0	0,0
яйцо куриное	0,02	0,11	46,80	0,86	0,00	31	35	15	3	50	0,7	6,0	8,1
проростки пшеницы	0,01	0,01	0,00	0,30	0,08	1	11	2	5	13	0,1	0,0	2,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,01	0,04	28,89	0,22	0,07	14	43	35	4	23	0,1	4,1	0,2
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>96,32</b>	<b>1,87</b>	<b>0,29</b>	<b>223</b>	<b>234</b>	<b>159</b>	<b>31</b>	<b>235</b>	<b>1,5</b>	<b>36,2</b>	<b>28,9</b>

**Номер рецептуры: 54-5т-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	14,3	14,0	0,3	0,1	8,4	35,3
творог	90,0	90,0	15,2	7,1	4,3	142,1
крупа манная	12,0	12,0	1,2	0,1	7,7	36,4
яйцо куриное	1,0	40,0	4,8	4,0	0,3	56,6
проростки пшеницы	10,0	10,0	0,7	0,1	3,8	18,9
сахар-песок	15,0	15,0	0,0	0,0	13,6	54,5
сметана	60,0	60,0	1,5	7,9	2,0	85,0
масло подсолнечное	5,0	5,0	0,0	4,4	0,0	39,6
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	36,0	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>23,7</b>	<b>23,7</b>	<b>40,1</b>	<b>468,4</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0,02	0,0	0,5	0,07	0,00	12	96	10	5	16	0,4	0,1	0,1
творог	0,03	0,2	27,0	0,29	0,18	28	84	130	18	172	0,3	8,1	23,8
крупа манная	0,01	0,0	0,0	0,29	0,00	0	13	2	2	9	0,1	0,0	0,0
яйцо куриное	0,02	0,1	62,4	1,15	0,00	41	46	19	4	67	0,9	8,0	10,8
проростки пшеницы	0,02	0,0	0,0	0,40	0,10	1	14	2	7	17	0,2	0,0	3,7
сахар-песок	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,01	0,1	38,5	0,29	0,10	18	58	46	5	31	0,1	5,4	0,2
масло подсолнечное	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	177	0	2	0	0	0,0	24,0	0,0
вода	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,11</b>	<b>0,4</b>	<b>128,4</b>	<b>2,49</b>	<b>0,38</b>	<b>278</b>	<b>312</b>	<b>212</b>	<b>41</b>	<b>313</b>	<b>2,0</b>	<b>45,6</b>	<b>38,6</b>

**Технология приготовления:**



Творог перетирают.

В горячей воде растворяют ванилин и всыпают манную крупу, помешивая, проваривают 10 минут, охлаждают.

Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей, сырыми яйцами, сметаной, сахаром, солью и проростками пшеницы.

Массу взбивают до однородной кремовой текстуры.

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды. Распаренный изюм всыпают в творожную массу, перемешивают.

Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом противень слоем 3-4 см.

Поверхность массы разравнивают и блюдо запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования корочки, затем при температуре 160-180 градусов Цельсия до готовности (суммарно не менее 15 минут). Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность ровная, без трещин, изюм распределен равномерно; консистенция - упругая; цвет: на разрезе – белый; вкус и запах - творожный.

### СЫРНИКИ;

#### Номер рецептуры: 54-бт-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
творог	45,0	45,0	7,6	3,6	2,1	71,0
яйцо куриное	1,9	1,7	0,2	0,2	0,0	2,4
крупа манная	3,7	3,7	0,4	0,0	2,4	11,2
мука пшеничная высший сорт	3,3	3,3	0,3	0,0	2,1	10,1
сахар-песок	5,0	5,0	0,0	0,0	4,5	18,2
сметана	1,7	1,7	0,0	0,2	0,1	2,4
масло сливочное	0,7	0,7	0,0	0,5	0,0	4,6
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
ванилин	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>50,0</b>	<b>8,5</b>	<b>4,5</b>	<b>11,2</b>	<b>119,9</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог	0,01	0,10	13,50	0,14	0,09	14	42	65	9	86	0,2	4,1	11,9
яйцо куриное	0,00	0,01	2,65	0,05	0,00	2	2	1	0	3	0,0	0,3	0,5
крупа манная	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0	4	1	1	3	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0	3	1	0	2	0,0	0,1	0,2
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,00	1,09	0,01	0,00	1	2	1	0	1	0,0	0,2	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	2,74	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29	0	0	0	0	0,0	4,0	0,0
ванилин	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>	<b>19,98</b>	<b>0,32</b>	<b>0,09</b>	<b>46</b>	<b>53</b>	<b>69</b>	<b>10</b>	<b>95</b>	<b>0,3</b>	<b>8,6</b>	<b>12,5</b>

**Номер рецептуры:54-6т-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог	90.0	90.0	15.2	7.1	4.3	142.1
яйцо куриное	3.7	3.3	0.4	0.3	0.0	4.7
крупа манная	7.3	7.3	0.7	0.1	4.7	22.3
мука пшеничная высший сорт	6.7	6.7	0.7	0.1	4.2	20.4
сахар-песок	10.0	10.0	0.0	0.0	9.1	36.3
сметана	3.3	3.3	0.1	0.4	0.1	4.7
масло сливочное	1.3	1.3	0.0	1.0	0.0	8.8
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
ванилин	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>17.1</b>	<b>9.0</b>	<b>22.4</b>	<b>239.3</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог	0.03	0.2	27.0	0.29	0.18	28	84	130	18	172	0.3	8.1	23.8
яйцо куриное	0.00	0.0	5.2	0.10	0.00	3	4	2	0	6	0.1	0.7	0.9
крупа манная	0.01	0.0	0.0	0.18	0.00	0	8	1	1	5	0.1	0.0	0.0
мука пшеничная высший сорт	0.01	0.0	0.0	0.06	0.00	0	7	1	1	5	0.1	0.1	0.4
сахар-песок	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
сметана	0.00	0.0	2.1	0.02	0.01	1	3	3	0	2	0.0	0.3	0.0
масло сливочное	0.00	0.0	5.2	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	59	0	1	0	0	0.0	8.0	0.0
ванилин	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.05</b>	<b>0.2</b>	<b>39.6</b>	<b>0.65</b>	<b>0.19</b>	<b>92</b>	<b>106</b>	<b>137</b>	<b>21</b>	<b>190</b>	<b>0.6</b>	<b>17.2</b>	<b>25.1</b>

**Технология приготовления:**

*Творог перетирают.*

*Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой.*

*Ванилин растворяют в горячей воде.*

*В протертый творог добавляют манную крупу, сырые яйца, ванилин, сахар, соль.*

*Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика в диаметре 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке (1/2 нормы), формуют в виде круглых биточков толщиной 1,5 см, укладывают в смазанную сливочным маслом емкость. Сметану смешивают с оставшейся мукой. Полученной смесью смазывают поверхность сырников, и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия 10-20 минут, до образования корочки, затем при температуре 180-200 градусов доводят до готовности (суммарно не менее 20-ти минут).*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - на поверхности нет трещин, держит форму; консистенция - нежная, однородно промешанная; вкус и запах - творожный.*

**ТВОРОЖНО-ПШЕННАЯ ЗАПЕКАНКА;****Номер рецептуры: 54-7т-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная	20,0	20,0	2,2	0,6	12,1	62,3
творог	40,0	40,0	6,8	3,2	1,9	63,2
яйцо куриное	10,0	10,0	1,2	1,0	0,1	14,1
масло сливочное	3,0	3,0	0,0	2,2	0,0	19,8
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	84,0	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>10,2</b>	<b>7,0</b>	<b>14,1</b>	<b>159,4</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0,06	0,01	0,36	0,74	0,00	2	35	5	14	41	0,5	0,9	0,5
творог	0,01	0,09	12,00	0,13	0,08	12	37	58	8	77	0,1	3,6	10,6
яйцо куриное	0,01	0,04	15,60	0,29	0,00	10	12	5	1	17	0,2	2,0	2,7
масло сливочное	0,00	0,00	11,75	0,00	0,00	0	0	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>39,71</b>	<b>1,16</b>	<b>0,08</b>	<b>113</b>	<b>84</b>	<b>69</b>	<b>24</b>	<b>135</b>	<b>0,9</b>	<b>18,5</b>	<b>13,8</b>

**Номер рецептуры: 54-7т-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная	26,7	26,7	2,9	0,8	16,2	83,2
творог	53,3	53,3	9,0	4,2	2,5	84,2
яйцо куриное	14,6	13,3	1,6	1,3	0,1	18,8
масло сливочное	4,0	4,0	0,0	2,9	0,0	26,3
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	112,0	112,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>13,5</b>	<b>9,2</b>	<b>18,8</b>	<b>212,5</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0,08	0,0	0,5	0,98	0,00	2	47	6	19	54	0,6	1,2	0,6
творог	0,02	0,1	16,0	0,17	0,11	17	50	77	11	102	0,2	4,8	14,1
яйцо куриное	0,01	0,1	20,8	0,38	0,00	14	15	6	1	22	0,3	2,7	3,6
масло сливочное	0,00	0,0	15,7	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
вода	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,11</b>	<b>0,2</b>	<b>52,9</b>	<b>1,54</b>	<b>0,11</b>	<b>150</b>	<b>112</b>	<b>91</b>	<b>31</b>	<b>179</b>	<b>1,1</b>	<b>24,7</b>	<b>18,3</b>

**Технология приготовления:**

Крупу перебирают, промывают в теплой воде, ошпаривают кипятком, воду сливают, закладывают в кипящую воду, варят 2 минуты, воду сливают (откидывают) и заливают кипящую воду в количестве меньшем на 15%, чем положено по рецептуре (столько воды остается в крупе после промывания).

В готовую охлажденную до 55-60 градусов Цельсия рассыпчатую кашу, добавляют протертый творог, взбитые яйца, масло сливочное и перемешивают. Подготовленную массу раскладывают на смазанный маслом противень слоем 3 см, сбрызгивают маслом и запекают 8-10 мин при температуре 250°C, затем 10-15 мин при температуре 180-200°C.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – свойственный входящим в состав продуктам.

### 3.6 БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

#### КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ТРЕСКА);

Номер рецептуры: 54-1р-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
треска (филе)	45,2	40,0	6,0	0,2	0,0	26,0
хлеб пшеничный	9,5	9,5	0,7	0,1	4,3	20,3
яйцо куриное	3,3	3,0	0,4	0,3	0,0	4,2
масло сливочное	1,0	1,0	0,0	0,7	0,0	6,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	7,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>50,0</b>	<b>7,1</b>	<b>1,3</b>	<b>4,3</b>	<b>57,1</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
треска (филе)	0,03	0,02	2,4	0,74	0,16	17	113	9	10	73	0,2	54,0	8,1
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,17	0,00	36	7	2	1	5	0,1	0,3	0,5
яйцо куриное	0,00	0,01	4,7	0,09	0,00	3	3	1	0	5	0,1	0,6	0,8
масло сливочное	0,00	0,00	3,9	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>11,0</b>	<b>1,00</b>	<b>0,16</b>	<b>115</b>	<b>124</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>84</b>	<b>0,3</b>	<b>62,9</b>	<b>9,4</b>

Номер рецептуры: 54-1р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
треска (филе)	90,4	80,0	12,0	0,4	0,0	51,9
хлеб пшеничный	19,0	19,0	1,4	0,1	8,5	40,7
яйцо куриное	6,6	6,0	0,7	0,6	0,0	8,5
масло сливочное	2,0	2,0	0,0	1,5	0,0	13,2
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	14,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>100,0</b>	<b>14,1</b>	<b>2,6</b>	<b>8,6</b>	<b>114,3</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
треска (филе)	0,05	0,04	4,8	1,47	0,32	33	226	18	21	146	0,4	108	16,1
хлеб пшеничный	0,02	0,00	0,0	0,33	0,00	72	15	3	2	11	0,2	0,6	1,0
яйцо куриное	0,00	0,02	9,4	0,17	0,00	6	7	3	1	10	0,1	1,2	1,6
масло сливочное	0,00	0,00	7,8	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>	<b>22,0</b>	<b>1,97</b>	<b>0,32</b>	<b>229</b>	<b>248</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>168</b>	<b>0,7</b>	<b>126</b>	<b>18,7</b>

#### Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате.

#### Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.



**КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ГОРБУША);  
Номер рецептуры: 54-2р-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
горбуша (филе)	45,2	40,0	7,7	2,3	0,0	51,4
хлеб пшеничный	9,5	9,5	0,7	0,1	4,3	20,3
яйцо куриное	3,3	3,0	0,4	0,3	0,0	4,2
масло сливочное	1,0	1,0	0,0	0,7	0,0	6,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	7,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>50,0</b>	<b>8,8</b>	<b>3,4</b>	<b>4,3</b>	<b>82,5</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0,06	0,05	7,2	2,59	0,14	21	111	7	10	70	0,2	20,0	15,7
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,17	0,00	36	7	2	1	5	0,1	0,3	0,5
яйцо куриное	0,00	0,01	4,7	0,09	0,00	3	3	1	0	5	0,1	0,6	0,8
масло сливочное	0,00	0,00	3,9	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>	<b>15,8</b>	<b>2,85</b>	<b>0,14</b>	<b>119</b>	<b>122</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>80</b>	<b>0,4</b>	<b>28,9</b>	<b>17,0</b>

**Номер рецептуры: 54-2р-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
горбуша (филе)	90.4	80.0	15.4	4.6	0.0	102.8
хлеб пшеничный	19.0	19.0	1.4	0.1	8.5	40.7
яйцо куриное	6.6	6.0	0.7	0.6	0.0	8.5
масло сливочное	2.0	2.0	0.0	1.5	0.0	13.2
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	14.0	14.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>100.0</b>	<b>17.5</b>	<b>6.8</b>	<b>8.6</b>	<b>165.2</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0.12	0.10	14.4	5.18	0.29	43	222	14	21	139	0.4	40.0	31.4
хлеб пшеничный	0.02	0.00	0.0	0.33	0.00	72	15	3	2	11	0.2	0.6	1.0
яйцо куриное	0.00	0.02	9.4	0.17	0.00	6	7	3	1	10	0.1	1.2	1.6
масло сливочное	0.00	0.00	7.8	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	118	0	1	0	0	0.0	16.0	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.14</b>	<b>0.12</b>	<b>31.6</b>	<b>5.68</b>	<b>0.29</b>	<b>239</b>	<b>244</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>161</b>	<b>0.7</b>	<b>57.8</b>	<b>34.0</b>

**Технология приготовления:**

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.

**КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ);  
Номер рецептуры: 54-Зр-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
минтай (филе)	45,2	40,0	6,0	0,3	0,0	26,8
хлеб пшеничный	9,5	9,5	0,7	0,1	4,3	20,3
яйцо куриное	3,3	3,0	0,4	0,3	0,0	4,2
масло сливочное	1,0	1,0	0,0	0,7	0,0	6,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	7,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>50,0</b>	<b>7,1</b>	<b>1,4</b>	<b>4,3</b>	<b>57,9</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эвк)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай (филе)	0,03	0,04	2,4	1,47	0,08	12	139	14	19	84	0,3	60,0	5,6
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,17	0,00	36	7	2	1	5	0,1	0,3	0,5
яйцо куриное	0,00	0,01	4,7	0,09	0,00	3	3	1	0	5	0,1	0,6	0,8
масло сливочное	0,00	0,00	3,9	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>11,0</b>	<b>1,73</b>	<b>0,08</b>	<b>110</b>	<b>150</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>94</b>	<b>0,5</b>	<b>68,9</b>	<b>6,9</b>

**Номер рецептуры: 54-Зр-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
минтай (филе)	90.4	80.0	12.0	0.6	0.0	53.5
хлеб пшеничный	19.0	19.0	1.4	0.1	8.5	40.7
яйцо куриное	6.6	6.0	0.7	0.6	0.0	8.5
масло сливочное	2.0	2.0	0.0	1.5	0.0	13.2
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	14.0	14.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>100.0</b>	<b>14.1</b>	<b>2.8</b>	<b>8.6</b>	<b>115.9</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эвк)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай (филе)	0,06	0,07	4,8	2,94	0,16	24	279	28	38	167	0,6	120	11,2
хлеб пшеничный	0,02	0,00	0,0	0,33	0,00	72	15	3	2	11	0,2	0,6	1,0
яйцо куриное	0,00	0,02	9,4	0,17	0,00	6	7	3	1	10	0,1	1,2	1,6
масло сливочное	0,00	0,00	7,8	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>22,0</b>	<b>3,44</b>	<b>0,16</b>	<b>220</b>	<b>301</b>	<b>36</b>	<b>41</b>	<b>188</b>	<b>0,9</b>	<b>138</b>	<b>13,8</b>

**Технология приготовления:**

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.

**КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ТРЕСКА);****Номер рецептуры: 54-4р-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
хлеб пшеничный	4,0	4,0	0,3	0,0	1,8	8,6
яйцо куриное	5,5	5,0	0,6	0,5	0,0	7,1
молоко	5,0	5,0	0,1	0,1	0,2	2,7
лук репчатый	2,5	2,0	0,0	0,0	0,1	0,7
морковь	12,5	10,0	0,1	0,0	0,6	3,1
треска (филе)	38,2	33,8	5,1	0,2	0,0	21,9
масло сливочное	1,9	1,9	0,0	1,4	0,0	12,5
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>50,0</b>	<b>6,2</b>	<b>2,2</b>	<b>2,7</b>	<b>56,6</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
хлеб пшеничный	0,00	0,00	0,0	0,07	0,00	15	3	1	0	2	0,0	0,1	0,2
яйцо куриное	0,00	0,02	7,8	0,14	0,00	5	6	2	1	8	0,1	1,0	1,4
молоко	0,00	0,01	0,7	0,03	0,03	2	6	5	1	4	0,0	0,5	0,1
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,01	0,08	0	3	1	0	1	0,0	0,1	0,0
морковь	0,00	0,01	120,0	0,08	0,20	2	17	2	3	5	0,1	0,5	0,0
треска (филе)	0,02	0,02	2,0	0,62	0,14	14	95	7	9	62	0,2	45,6	6,8
масло сливочное	0,00	0,00	7,4	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>137,9</b>	<b>0,95</b>	<b>0,45</b>	<b>97</b>	<b>130</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>83</b>	<b>0,4</b>	<b>55,8</b>	<b>8,5</b>

**Номер рецептуры: 54-4р-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
хлеб пшеничный	8,0	8,0	0,6	0,1	3,6	17,1
яйцо куриное	11,0	10,0	1,2	1,0	0,1	14,1
молоко	10,0	10,0	0,3	0,3	0,4	5,3
лук репчатый	5,0	4,0	0,1	0,0	0,3	1,5
морковь	25,0	20,0	0,2	0,0	1,3	6,2
треска (филе)	76,4	67,6	10,2	0,4	0,0	43,9
масло сливочное	3,8	3,8	0,0	2,8	0,0	25,0
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>100,0</b>	<b>12,5</b>	<b>4,5</b>	<b>5,7</b>	<b>113,1</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,14	0,00	30	6	1	1	5	0,1	0,3	0,4
яйцо куриное	0,01	0,04	15,6	0,29	0,00	10	12	5	1	17	0,2	2,0	2,7
молоко	0,00	0,01	1,3	0,06	0,05	4	12	11	1	8	0,0	0,9	0,2
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,02	0,16	0	6	1	0	2	0,0	0,1	0,0
морковь	0,01	0,01	240,0	0,16	0,40	3	33	5	7	10	0,1	1,0	0,0
треска (филе)	0,04	0,04	4,1	1,24	0,27	28	191	15	18	124	0,3	91,3	13,6
масло сливочное	0,00	0,00	14,9	0,01	0,00	0	0	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,10</b>	<b>275,9</b>	<b>1,92</b>	<b>0,88</b>	<b>194</b>	<b>260</b>	<b>39</b>	<b>28</b>	<b>165</b>	<b>0,8</b>	<b>112</b>	<b>16,9</b>

**Технология приготовления:**

Морковь перебирают, промывают, очищают повторно промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают повторно промывают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки массой 50-100 г.

Обработанные яйца взбивают. Подготовленное филе пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью и луком репчатым.

В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут).

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах – рыбно-морковный.

### **КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ГОРБУША);**

**Номер рецептуры: 54-5р-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
хлеб пшеничный	4,0	4,0	0,3	0,0	1,8	8,6
яйцо куриное	5,5	5,0	0,6	0,5	0,0	7,1
молоко	5,0	5,0	0,1	0,1	0,2	2,7
лук репчатый	2,5	2,0	0,0	0,0	0,1	0,7
морковь	5,9	4,7	0,1	0,0	0,3	1,4
горбуша (филе)	45,2	40,0	7,7	2,3	0,0	51,4
масло сливочное	1,9	1,9	0,0	1,4	0,0	12,5
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>50,0</b>	<b>8,8</b>	<b>4,3</b>	<b>2,4</b>	<b>84,4</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
хлеб пшеничный	0,00	0,00	0,0	0,07	0,00	15	3	1	0	2	0,0	0,1	0,2
яйцо куриное	0,00	0,02	7,8	0,14	0,00	5	6	2	1	8	0,1	1,0	1,4
молоко	0,00	0,01	0,7	0,03	0,03	2	6	5	1	4	0,0	0,5	0,1
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,01	0,08	0	3	1	0	1	0,0	0,1	0,0
морковь	0,00	0,00	56,4	0,04	0,09	1	8	1	2	2	0,0	0,2	0,0
горбуша (филе)	0,06	0,05	7,2	2,59	0,14	21	111	7	10	70	0,2	20,0	15,7
масло сливочное	0,00	0,00	7,4	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>79,5</b>	<b>2,88</b>	<b>0,34</b>	<b>103</b>	<b>137</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>88</b>	<b>0,4</b>	<b>29,9</b>	<b>17,4</b>

**Номер рецептуры: 54-5р -2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
хлеб пшеничный	8,0	8,0	0,6	0,1	3,6	17,1
яйцо куриное	11,0	10,0	1,2	1,0	0,1	14,1
молоко	10,0	10,0	0,3	0,3	0,4	5,3
лук репчатый	5,0	4,0	0,1	0,0	0,3	1,5
морковь	11,8	9,4	0,1	0,0	0,6	2,9
горбуша (филе)	90,4	80,0	15,4	4,6	0,0	102,8
масло сливочное	3,8	3,8	0,0	2,8	0,0	25,0
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>100,0</b>	<b>17,6</b>	<b>8,7</b>	<b>5,0</b>	<b>168,7</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,14	0,00	30	6	1	1	5	0,1	0,3	0,4
яйцо куриное	0,01	0,04	15,6	0,29	0,00	10	12	5	1	17	0,2	2,0	2,7
молоко	0,00	0,01	1,3	0,06	0,05	4	12	11	1	8	0,0	0,9	0,2
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,02	0,16	0	6	1	0	2	0,0	0,1	0,0
морковь	0,00	0,01	112,8	0,08	0,19	2	16	2	3	5	0,1	0,5	0,0
горбуша (филе)	0,12	0,10	14,4	5,18	0,29	43	222	14	21	139	0,4	40,0	31,4
масло сливочное	0,00	0,00	14,9	0,01	0,00	0	0	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>159,0</b>	<b>5,78</b>	<b>0,69</b>	<b>206</b>	<b>274</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>176</b>	<b>0,8</b>	<b>59,8</b>	<b>34,7</b>

**Технология приготовления:**



Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки массой 50-100 г.

Обработанные яйца взбивают. Подготовленное филе пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью и луком репчатым.

В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут).

#### Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах – рыбно-морковный.

### РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (ГОРБУША);

Номер рецептуры: 54-6р-2020 (от 7 до 11 лет)

54-6р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	25,6	25,6	0,7	0,7	1,1	13,7
лук репчатый	20,0	16,0	0,2	0,0	1,2	5,9
горбуша (филе)	72,3	64,0	12,3	3,7	0,0	82,3
масло подсолнечное	5,6	5,6	0,0	4,9	0,0	44,3
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>80,0</b>	<b>13,2</b>	<b>9,3</b>	<b>2,3</b>	<b>146,2</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,01	0,03	3,4	0,16	0,13	10	31	27	3	20	0,0	2,3	0,5
лук репчатый	0,01	0,00	0,0	0,06	0,64	0	23	4	2	8	0,1	0,5	0,1
горбуша (филе)	0,09	0,08	11,5	4,15	0,23	34	178	11	17	111	0,3	32,0	25,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>14,9</b>	<b>4,37</b>	<b>1,00</b>	<b>103</b>	<b>232</b>	<b>43</b>	<b>22</b>	<b>140</b>	<b>0,5</b>	<b>42,8</b>	<b>25,6</b>

#### Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 85 грамм под углом 30 градусов, укладывают в смазанный маслом противень на бланшированный лук, заливают горячим молоком, так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты, добавляют соль, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) 20-25 минут.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - рыба сохраняет форму; консистенция - мягкая; цвет, вкус и запах - свойственные данному блюду.

**РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (МИНТАЙ);**

Номер рецептуры: 54-7р-2020 (от 7 до 11 лет)

54-7р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	25,6	25,6	0,7	0,7	1,1	13,7
лук репчатый	20,0	16,0	0,2	0,0	1,2	5,9
минтай (филе)	72,3	64,0	9,6	0,5	0,0	42,8
масло подсолнечное	5,6	5,6	0,0	4,9	0,0	44,3
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>80,0</b>	<b>10,5</b>	<b>6,1</b>	<b>2,3</b>	<b>106,7</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,01	0,03	3,4	0,16	0,13	10	31	27	3	20	0,0	2,3	0,5
лук репчатый	0,01	0,00	0,0	0,06	0,64	0	23	4	2	8	0,1	0,5	0,1
минтай (филе)	0,05	0,06	3,8	2,36	0,13	19	223	23	31	134	0,5	96,0	9,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>7,2</b>	<b>2,58</b>	<b>0,90</b>	<b>89</b>	<b>277</b>	<b>55</b>	<b>36</b>	<b>162</b>	<b>0,6</b>	<b>107</b>	<b>9,5</b>

**Технология приготовления:**

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 85 грамм под углом 30 градусов, укладывают в смазанный маслом противень на бланшированный лук, заливают горячим молоком, так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты, добавляют соль, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) 20-25 минут.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - рыба сохраняет форму; консистенция - мягкая; цвет, вкус и запах - свойственные данному блюду.

**РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГОРБУША);**

Номер рецептуры: 54-8р-2020 (от 7 до 11 лет)

54-8р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сыр российский	5,7	5,5	1,2	1,4	0,0	17,5
мука пшеничная высший сорт	4,4	4,4	0,4	0,1	2,8	13,5
горбуша (филе)	93,6	82,8	16,0	4,7	0,0	106,4
сметана	47,0	47,0	1,1	8,3	1,5	84,7
масло сливочное	4,7	4,7	0,0	3,4	0,0	31,0
масло подсолнечное	7,1	7,1	0,0	6,2	0,0	56,2
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	12,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>80,0</b>	<b>18,7</b>	<b>24,1</b>	<b>4,3</b>	<b>309,3</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сыр российский	0,00	0,01	8,5	0,01	0,02	34	4	42	2	24	0,1	0,0	0,7
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,0	0,04	0,00	0	4	1	1	3	0,1	0,1	0,2
горбуша (филе)	0,12	0,11	14,9	5,37	0,30	44	230	15	22	144	0,4	41,4	32,5
сметана	0,01	0,04	45,1	0,23	0,06	13	43	36	3	25	0,1	4,2	0,2
масло сливочное	0,00	0,00	18,4	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>86,9</b>	<b>5,66</b>	<b>0,38</b>	<b>179</b>	<b>282</b>	<b>95</b>	<b>27</b>	<b>197</b>	<b>0,6</b>	<b>57,7</b>	<b>33,6</b>

#### Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 85 грамм под углом 45 градусов.

Рыбу панируют в муке, запекают до слабой золотистой корочки, покрытую корочкой рыбу заливают сметанным соусом, добавляют протертый сыр, сбрызгивают растопленным маслом и запекают при температуре 250 градусов Цельсия 25-30 минут.

Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.

Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110 -120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов Цельсия, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно горячую воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - корочка подрумяненная, соус загустевший, но не высохший; консистенция - сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный.

### РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (МИНТАЙ);

Номер рецептуры: 54-9р-2020 (от 7 до 11 лет)

54-9р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сыр российский	5,7	5,5	1,2	1,4	0,0	17,5
мука пшеничная высший сорт	4,4	4,4	0,4	0,1	2,8	13,5
минтай (филе)	93,6	82,8	12,4	0,7	0,0	55,4
сметана	47,0	47,0	1,1	8,3	1,5	84,7
масло сливочное	4,7	4,7	0,0	3,4	0,0	31,0
масло подсолнечное	7,1	7,1	0,0	6,2	0,0	56,2
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	12,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>80,0</b>	<b>15,1</b>	<b>20,1</b>	<b>4,3</b>	<b>258,3</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сыр российский	0,00	0,01	8,5	0,01	0,02	34	4	42	2	24	0,1	0,0	0,7
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,0	0,04	0,00	0	4	1	1	3	0,1	0,1	0,2
минтай (филе)	0,07	0,07	5,0	3,05	0,17	25	289	29	40	173	0,6	124	11,6
сметана	0,01	0,04	45,1	0,23	0,06	13	43	36	3	25	0,1	4,2	0,2
масло сливочное	0,00	0,00	18,4	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>77,0</b>	<b>3,34</b>	<b>0,25</b>	<b>160</b>	<b>340</b>	<b>109</b>	<b>45</b>	<b>226</b>	<b>0,8</b>	<b>141</b>	<b>12,7</b>

#### Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 85 грамм под углом 45 градусов.

Рыбу панируют в муке, запекают до слабой золотистой корочки, покрытую корочкой рыбу заливают сметанным соусом, добавляют протертый сыр, сбрызгивают растопленным маслом и запекают при температуре 250 градусов Цельсия 25-30 минут.

Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут. Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110 -120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов Цельсия, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - корочка подрумяненная, соус загустевший, но не высохший; консистенция - сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный.

**РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (ГОРБУША);**

Номер рецептуры: 54-10р-2020 (от 7 до 11 лет)

54-10р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
горбуша (филе)	63,3	56,0	10,8	3,2	0,0	72,0
сахар-песок	1,8	1,8	0,0	0,0	1,6	6,5
томатное пюре	6,3	6,3	0,2	0,0	0,7	3,6
лук репчатый	12,2	9,8	0,1	0,0	0,7	3,6
морковь	21,9	17,5	0,2	0,0	1,1	5,4
петрушка (корень)	3,5	2,8	0,0	0,0	0,3	1,3
масло подсолнечное	5,3	5,3	0,0	4,7	0,0	41,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	17,5	17,5	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>70,0</b>	<b>11,3</b>	<b>7,9</b>	<b>4,4</b>	<b>134,3</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0,08	0,07	10,1	3,63	0,20	30	156	10	15	97	0,3	28,0	22,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
томатное пюре	0,00	0,00	7,6	0,06	0,66	0	35	1	3	4	0,1	0,0	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,39	0	14	3	1	5	0,1	0,3	0,0
морковь	0,01	0,01	210,0	0,14	0,35	3	29	4	6	8	0,1	0,9	0,0
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,0	0,03	0,39	0	8	1	1	2	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>227,7</b>	<b>3,90</b>	<b>1,99</b>	<b>92</b>	<b>242</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>117</b>	<b>0,6</b>	<b>37,2</b>	<b>22,1</b>

**Технология приготовления:**

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью, петрушкой и добавляют томат-пюре.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 90 градусов.

Порционные куски рыбы укладывают в смазанный маслом противень, на рыбу укладывают пассированные овощи, заливают водой на высоту рыбы, добавляют сахар, соль и запекают до готовности в духовом шкафу (пароконвектомате) - 40-45 минут.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - куски рыбы целые, не развалившиеся; консистенция - сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный с овощами.



**РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ);****Номер рецептуры: 54-11р-2020 (от 7 до 11 лет)****54-11р-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
минтай (филе)	68,8	60,9	9,1	0,5	0,0	40,7
сахар-песок	1,8	1,8	0,0	0,0	1,6	6,5
томатное пюре	6,3	6,3	0,2	0,0	0,7	3,6
лук репчатый	12,2	9,8	0,1	0,0	0,7	3,6
морковь	21,9	17,5	0,2	0,0	1,1	5,4
петрушка (корень)	3,5	2,8	0,0	0,0	0,3	1,3
масло подсолнечное	5,3	5,3	0,0	4,7	0,0	41,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	17,5	17,5	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>70,0</b>	<b>9,6</b>	<b>5,2</b>	<b>4,4</b>	<b>103,0</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай (филе)	0,05	0,05	3,7	2,24	0,12	19	212	21	29	127	0,4	91,4	8,5
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
томатное пюре	0,00	0,00	7,6	0,06	0,66	0	35	1	3	4	0,1	0,0	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,39	0	14	3	1	5	0,1	0,3	0,0
морковь	0,01	0,01	210,0	0,14	0,35	3	29	4	6	8	0,1	0,9	0,0
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,0	0,03	0,39	0	8	1	1	2	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>221,2</b>	<b>2,51</b>	<b>1,91</b>	<b>81</b>	<b>299</b>	<b>31</b>	<b>39</b>	<b>146</b>	<b>0,7</b>	<b>101</b>	<b>8,6</b>

**Технология приготовления:**

*Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.*

*Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.*

*Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.*

*Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью, петрушкой и добавляют томат-пюре.*

*Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 90 градусов.*

*Порционные куски рыбы укладывают в смазанный маслом противень, на рыбу укладывают пассированные овощи, заливают водой на высоту рыбы, добавляют сахар, соль и запекают до готовности в духовом шкафу (пароконвектомате) - 40-45 минут.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - куски рыбы целые, не развалившиеся; консистенция - сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный с овощами.*

**ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (ТРЕСКА)**

Номер рецептуры: 54-12р-2020 (от 7 до 11 лет)

Номер рецептуры: 54-12р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
хлеб пшеничный	11.2	11.2	0.8	0.1	5.0	24.0
яйцо куриное	5.3	4.8	0.6	0.5	0.0	6.8
мука пшеничная высший сорт	6.7	6.7	0.7	0.1	4.3	20.5
лук репчатый	14.0	11.2	0.2	0.0	0.8	4.1
треска (филе)	61.0	54.0	8.1	0.3	0.0	35.1
масло подсолнечное	6.0	6.0	0.0	5.3	0.0	47.5
соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	16.8	16.8	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>80.0</b>	<b>10.3</b>	<b>6.2</b>	<b>10.1</b>	<b>138.0</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.0	0.20	0.00	42	9	2	1	6	0.1	0.4	0.6
яйцо куриное	0.00	0.02	7.5	0.14	0.00	5	6	2	1	8	0.1	1.0	1.3
мука пшеничная высший сорт	0.01	0.00	0.0	0.06	0.00	0	7	1	1	5	0.1	0	0.4
лук репчатый	0.00	0.00	0.0	0.04	0.45	0	16	3	1	6	0.1	0.3	0.0
треска (филе)	0.03	0.03	3.2	0.99	0.22	23	152	12	14	99	0.2	72.9	10.9
масло подсолнечное	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	294	0	3	0	1	0.0	40.0	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>10.7</b>	<b>1.43</b>	<b>0.67</b>	<b>365</b>	<b>190</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>124</b>	<b>0.6</b>	<b>115</b>	<b>13.2</b>

**Технология приготовления:**

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке двукратно - первый раз без добавления хлеба, второй раз с бланшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.

Массу хорошо перемешивают, выбивают и формируют по 15-20 гр., панируют в муке, запекают в духовом шкафу на масле 5-7 минут, затем заливают соусом белым основным из расчета 20 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-2соус-2020), добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

**ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (ГОРБУША)**

Номер рецептуры: 54-13р-2020 (от 7 до 11 лет)

54-13р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
хлеб пшеничный	11.2	11.2	0.8	0.1	5.0	24.0
яйцо куриное	5.3	4.8	0.6	0.5	0.0	6.8
мука пшеничная высший сорт	6.7	6.7	0.7	0.1	4.3	20.5
лук репчатый	14.0	11.2	0.2	0.0	0.8	4.1
горбуша (филе)	61.0	54.0	10.4	3.1	0.0	69.4
масло подсолнечное	6.0	6.0	0.0	5.3	0.0	47.5
соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	16.8	16.8	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>80.0</b>	<b>12.6</b>	<b>9.0</b>	<b>10.1</b>	<b>172.3</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.0	0.20	0.00	42	9	2	1	6	0.1	0.4	0.6
яйцо куриное	0.00	0.02	7.5	0.14	0.00	5	6	2	1	8	0.1	1.0	1.3
мука пшеничная высший сорт	0.01	0.00	0.0	0.06	0.00	0	7	1	1	5	0.1	0	0.4
лук репчатый	0.00	0.00	0.0	0.04	0.45	0	16	3	1	6	0.1	0.3	0.0
горбуша (филе)	0.08	0.07	9.7	3.50	0.19	29	150	10	14	94	0.3	27.0	21.2
масло подсолнечное	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	294	0	3	0	1	0.0	40.0	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.10</b>	<b>0.09</b>	<b>17.2</b>	<b>3.94</b>	<b>0.64</b>	<b>371</b>	<b>188</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>120</b>	<b>0.7</b>	<b>69</b>	<b>23.5</b>

**Технология приготовления:**

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке двукратно - первый раз без добавления хлеба, второй раз с бланшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.

Массу хорошо перемешивают, выбивают и формируют по 15-20 гр., панируют в муке, запекают в духовом шкафу на масле 5-7 минут, затем заливают соусом белым основным из расчета 20 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-2соус-2020), добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

## ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)

Номер рецептуры: 54-14р-2020 (от 7 до 11 лет)

Номер рецептуры: 54-14р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
хлеб пшеничный	5.6	11.2	0.8	0.1	5.0	24.0
яйцо куриное	2.6	4.8	0.6	0.5	0.0	6.8
мука пшеничная высший сорт	3.4	6.7	0.7	0.1	4.3	20.5
лук репчатый	7.0	11.2	0.2	0.0	0.8	4.1
минтай (филе)	30.5	54.0	8.1	0.4	0.0	36.1
масло подсолнечное	3.0	6.0	0.0	5.3	0.0	47.5
соль поваренная йодированная	0.5	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	8.4	16.8	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>80.0</b>	<b>10.3</b>	<b>6.4</b>	<b>10.1</b>	<b>139.0</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.0	0.20	0.00	42	9	2	1	6	0.1	0.4	0.6
яйцо куриное	0.00	0.02	7.5	0.14	0.00	5	6	2	1	8	0.1	1.0	1.3
мука пшеничная высший сорт	0.01	0.00	0.0	0.06	0.00	0	7	1	1	5	0.1	0	0.4
лук репчатый	0.00	0.00	0.0	0.04	0.45	0	16	3	1	6	0.1	0.3	0.0
минтай (филе)	0.04	0.05	3.2	1.99	0.11	16	188	19	26	113	0.4	81.0	7.6
масло подсолнечное	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	294	0	3	0	1	0.0	40.0	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.06</b>	<b>0.07</b>	<b>10.7</b>	<b>2.43</b>	<b>0.56</b>	<b>358</b>	<b>226</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>139</b>	<b>0.8</b>	<b>123</b>	<b>9.9</b>

### Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке двукратно - первый раз без добавления хлеба, второй раз с бланшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.

Массу хорошо перемешивают, выбивают и формируют по 15-20 гр., панируют в муке, запекают в духовом шкафу на масле 5-7 минут, затем заливают соусом белым основным из расчета 20 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-2соус-2020), добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились.

### Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.



### 3.7 БЛЮДА ИЗ МЯСА

#### БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-1м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
петрушка (корень)	1,6	1,3	0,0	0,0	0,1	0,6
сметана	25,0	25,0	0,6	3,3	0,8	35,4
мука пшеничная высший сорт	1,3	1,3	0,1	0,0	0,8	4,0
говядина 1 категории	91,2	80,7	14,1	11,4	0,0	158,7
лук репчатый	2,5	2,0	0,0	0,0	0,1	0,7
морковь	9,1	7,3	0,1	0,0	0,5	2,2
масло сливочное	1,3	1,3	0,0	0,9	0,0	8,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	109,3	109,3	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>100,0</b>	<b>14,9</b>	<b>15,6</b>	<b>2,3</b>	<b>210,2</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,0	0,01	0,18	0	4	1	0	1	0,0	0,0	0,0
сметана	0,01	0,02	16,1	0,12	0,04	8	24	19	2	13	0,0	2,3	0,1
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,1
говядина 1 категории	0,03	0,10	0,0	5,29	0,00	40	218	6	15	132	1,9	5,8	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,01	0,08	0	3	1	0	1	0,0	0,1	0,0
морковь	0,00	0,00	87,6	0,06	0,15	1	12	2	2	3	0,0	0,4	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	5,1	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>108,8</b>	<b>5,50</b>	<b>0,45</b>	<b>108</b>	<b>263</b>	<b>30</b>	<b>21</b>	<b>152</b>	<b>2,0</b>	<b>16,5</b>	<b>0,2</b>

Номер рецептуры: 54-1м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
петрушка (корень)	1,9	1,6	0,0	0,0	0,1	0,7
сметана	30,0	30,0	0,7	4,0	1,0	42,5
мука пшеничная высший сорт	1,6	1,6	0,2	0,0	1,0	4,8
говядина 1 категории	109,4	96,8	16,9	13,6	0,0	190,4
лук репчатый	3,0	2,4	0,0	0,0	0,2	0,9
морковь	10,9	8,8	0,1	0,0	0,6	2,7
масло сливочное	1,6	1,6	0,0	1,1	0,0	10,3
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	131,2	131,2	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>120,0</b>	<b>18,0</b>	<b>18,8</b>	<b>2,9</b>	<b>252,3</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,0	0,02	0,22	0	4	1	0	1	0,0	0,0	0,0
сметана	0,01	0,02	19,3	0,14	0,05	9	29	23	2	16	0,1	2,7	0,1
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,01	0,00	0	2	0	0	1	0,0	0,0	0,1
говядина 1 категории	0,04	0,12	0,0	6,35	0,00	48	262	8	19	158	2,3	7,0	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,01	0,10	0	3	1	0	1	0,0	0,1	0,0
морковь	0,00	0,00	105,1	0,07	0,18	1	15	2	3	4	0,1	0,4	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	6,1	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	71	0	1	0	0	0,0	9,6	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</b>	<b>130,5</b>	<b>6,60</b>	<b>0,55</b>	<b>129</b>	<b>315</b>	<b>36</b>	<b>25</b>	<b>182</b>	<b>2,4</b>	<b>19,8</b>	<b>0,2</b>

**Технология приготовления:**

Петрушку (корень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Морковь и петрушку отваривают, чистят и протирают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, отваривают до готовности (готовность определяется выделением бесцветного сока в месте прокола). Вареное мясо очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают соломкой длиной 3 x 3 x 30 мм.

Мясо соединяют с протертыми овощами, пассерованным луком и заливают сметанным соусом, добавляют соль и протушивают 5-10 минут.

Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут. Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110-120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов Цельсия, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - вареного мяса и овощей; запах - вареного мяса, сметаны и овощей.

### ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

#### Номер рецептуры: 54-2м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5	0,3	0,0	1,6	7,6
говядина 1 категории	83,6	74,0	12,9	10,4	0,0	145,5
томатное пюре	7,3	7,3	0,2	0,0	0,8	4,1
лук репчатый	11,6	9,3	0,1	0,0	0,7	3,4
масло сливочное	4,3	4,3	0,0	3,1	0,0	28,3
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	107,0	107,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>80,0</b>	<b>13,5</b>	<b>13,5</b>	<b>3,1</b>	<b>188,9</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,02	0,00	0	3	0	0	2	0,0	0,0	0,1
говядина 1 категории	0,03	0,09	0,0	4,85	0,00	37	200	6	14	121	1,7	5,3	0,0
томатное пюре	0,00	0,00	8,8	0,06	0,76	1	41	1	3	4	0,1	0,0	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,37	0	14	3	1	5	0,1	0,3	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	16,9	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,09</b>	<b>25,6</b>	<b>4,98</b>	<b>1,13</b>	<b>97</b>	<b>257</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>133</b>	<b>2,0</b>	<b>13,7</b>	<b>0,3</b>

#### Номер рецептуры: 54-2м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	3,8	3,8	0,4	0,0	2,4	11,5
говядина 1 категории	125,4	111,0	19,4	15,6	0,0	218,3
томатное пюре	10,9	10,9	0,4	0,0	1,2	6,2
лук репчатый	17,4	14,0	0,2	0,0	1,0	5,1
масло сливочное	6,4	6,4	0,0	4,7	0,1	42,5
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	160,5	160,5	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>120,0</b>	<b>20,4</b>	<b>20,4</b>	<b>4,7</b>	<b>283,6</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эвк)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0.00	0.00	0.0	0.04	0.00	0	4	1	1	3	0.0	0.1	0.2
говядина I категории	0.05	0.13	0.0	7.28	0.00	55	300	9	21	182	2.6	8.0	0.0
томатное пюре	0.00	0.00	13.1	0.10	1.14	1	61	2	4	7	0.2	0.0	0.1
лук репчатый	0.01	0.00	0.0	0.06	0.56	0	20	4	2	7	0.1	0.4	0.1
масло сливочное	0.00	0.01	25.3	0.01	0.00	0	1	1	0	1	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	88	0	1	0	0	0.0	12.0	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.06</b>	<b>0.14</b>	<b>38.4</b>	<b>7.49</b>	<b>1.70</b>	<b>145</b>	<b>386</b>	<b>17</b>	<b>28</b>	<b>199</b>	<b>3.0</b>	<b>20.5</b>	<b>0.5</b>

#### Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют, пассеруют с томатным пюре.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, отваривают до полуготовности, очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают кубиками по 20-30 г, заливают горячей водой, добавляют пассерованные лук с томатным пюре, соль и тушат в закрытой посуде около 1 часа. Затем бульон сливают.

Муку пассеруют без изменения цвета, разводят охлажденным до 55 градусов Цельсия бульоном, проваривают 7-10 минут. Процеживают. Приготовленным соусом заливают мясо и протушивают 15 минут до полной готовности блюда.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - свойственный тушеному мясу с луком и томатом; запах - вареного мяса и овощей.

### ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ;

Номер рецептуры: 54-3м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	10,0	10,0	0,7	0,1	6,7	30,4
говядина I категории	90,4	80,0	14,0	11,3	0,0	157,3
капуста белокочанная	150,0	120,0	2,0	0,1	5,1	29,6
лук репчатый	15,0	12,0	0,2	0,0	0,9	4,4
масло сливочное	6,0	6,0	0,0	4,4	0,0	39,5
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>16,9</b>	<b>15,9</b>	<b>12,7</b>	<b>261,2</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эвк)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,01	0,00	0,0	0,26	0,00	1	8	1	4	13	0,1	0,1	1,3
говядина I категории	0,03	0,10	0,0	5,25	0,00	40	216	6	15	131	1,9	5,8	0,0
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,2	0,67	21,6	12	299	51	17	32	0,6	3,6	0,3
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,05	0,48	0	17	3	1	6	0,1	0,4	0,1
масло сливочное	0,00	0,00	23,5	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	177	0	2	0	0	0,0	24,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>	<b>25,7</b>	<b>6,24</b>	<b>22,1</b>	<b>229</b>	<b>542</b>	<b>64</b>	<b>38</b>	<b>184</b>	<b>2,7</b>	<b>33,9</b>	<b>1,8</b>

**Номер рецептуры: 54-3м-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	12,5	12,5	0,8	0,1	8,4	38,0
говядина 1 категории	113,0	100,0	17,5	14,1	0,0	196,7
капуста белокочанная	187,5	150,0	2,5	0,1	6,4	37,0
лук репчатый	18,8	15,0	0,2	0,0	1,1	5,5
масло сливочное	7,5	7,5	0,0	5,5	0,1	49,4
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	75,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>250,0</b>	<b>21,1</b>	<b>19,8</b>	<b>16,0</b>	<b>326,6</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,01	0,00	0,0	0,33	0,00	1	10	1	5	16	0,1	0,2	1,7
говядина 1 категории	0,04	0,12	0,0	6,56	0,00	49	271	8	19	164	2,4	7,2	0,0
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,7	0,84	27,0	15	374	63	21	40	0,8	4,5	0,4
лук репчатый	0,01	0,00	0,0	0,06	0,60	0	22	4	2	8	0,1	0,4	0,1
масло сливочное	0,00	0,01	29,4	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	221	0	2	0	0	0,0	30,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,18</b>	<b>32,1</b>	<b>7,80</b>	<b>27,6</b>	<b>287</b>	<b>677</b>	<b>79</b>	<b>47</b>	<b>230</b>	<b>3,4</b>	<b>42,3</b>	<b>2,3</b>

**Технология приготовления:**

Рис промывают, варят рассыпчатую кашу.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют и пассеруют в половинном количестве сливочного масла.

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, припускают в подсоленной кипящей воде до полуготовности, воду сливают.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, подготовленный лук смешивают с рассыпчатым рисом, мясом и капустой. Хорошо вымешивают, формируют порционно, складывают на противень, добавляют воду, сливочное масло и тушат в духовом шкафу (пароконвектомате) 30 минут при температуре 250 градусов Цельсия.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - изделие сохраняет форму; консистенция - сочная; вкус и запах - соответствуют тушеному мясу с капустой.

**КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ**

Номер рецептуры: 54-4м-2020 (от 7 до 11 лет)

54-4м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	17,3	17,3	0,5	0,5	0,7	9,2
говядина 1 категории	72,9	64,5	11,3	9,1	0,0	126,8
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1,0	0,1	6,4	30,6
масло сливочное	5,3	5,3	0,0	3,8	0,0	34,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>75,0</b>	<b>13,7</b>	<b>13,6</b>	<b>12,2</b>	<b>226,3</b>



Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,00	0,02	2,3	0,11	0,09	7	21	18	2	14	0,0	1,6	0,3
говядина I категории	0,03	0,08	0,0	4,23	0,00	32	175	5	12	106	1,5	4,6	0,0
сухари панировочные	0,01	0,01	0,0	0,29	0,00	34	13	2	3	9	0,2	0,0	1,8
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,25	0,00	54	11	3	2	8	0,1	0,5	0,8
масло сливочное	0,00	0,00	20,8	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>	<b>23,1</b>	<b>4,89</b>	<b>0,09</b>	<b>185</b>	<b>220</b>	<b>29</b>	<b>20</b>	<b>137</b>	<b>1,9</b>	<b>14,7</b>	<b>3,0</b>

#### Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция - пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах - мяса.

### КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ

Номер рецептуры: 54-5м-2020 (от 7 до 11 лет)

54-5м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
хлеб пшеничный	9,3	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9
молоко	12,9	12,9	0,4	0,4	0,6	6,9
куриная грудка (филе)	63,3	56,0	12,4	0,9	0,2	58,9
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
масло подсолнечное	2,1	2,1	0,0	1,8	0,0	16,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	8,5	8,5	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>75,0</b>	<b>14,4</b>	<b>3,3</b>	<b>10,1</b>	<b>127,1</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,16	0,00	35	7	2	1	5	0,1	0,3	0,5
молоко	0,00	0,02	1,7	0,08	0,07	5	16	14	2	10	0,0	1,2	0,2
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,0	3,45	0,40	26	136	4	42	83	0,7	3,4	11,2
сухари панировочные	0,01	0,01	0,0	0,29	0,00	34	13	2	3	9	0,2	0,0	1,8
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>4,7</b>	<b>3,98</b>	<b>0,47</b>	<b>158</b>	<b>172</b>	<b>22</b>	<b>48</b>	<b>108</b>	<b>1,0</b>	<b>12,8</b>	<b>13,8</b>

#### Технология приготовления:

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в воде с молоком, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция - пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах - куриного мяса.

### БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-6м -2020 (от 7 до 11 лет)

54-6м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	17,3	17,3	0,5	0,5	0,7	9,2
говядина I категории	72,9	64,5	11,3	9,1	0,0	126,8
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1,0	0,1	6,4	30,6
масло сливочное	5,3	5,3	0,0	3,8	0,0	34,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>75,0</b>	<b>13,7</b>	<b>13,6</b>	<b>12,2</b>	<b>226,3</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,00	0,02	2,3	0,11	0,09	7	21	18	2	14	0,0	1,6	0,3
говядина I категории	0,03	0,08	0,0	4,23	0,00	32	175	5	12	106	1,5	4,6	0,0
сухари панировочные	0,01	0,01	0,0	0,29	0,00	34	13	2	3	9	0,2	0,0	1,8
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,25	0,00	54	11	3	2	8	0,1	0,5	0,8
масло сливочное	0,00	0,00	20,8	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>	<b>23,1</b>	<b>4,89</b>	<b>0,09</b>	<b>185</b>	<b>220</b>	<b>29</b>	<b>20</b>	<b>137</b>	<b>1,9</b>	<b>14,7</b>	<b>3,0</b>

#### Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют биточки. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция - пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах - мяса.

### ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-7м-2020 (от 7 до 11 лет)

54-7м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	17,3	17,3	0,5	0,5	0,7	9,2
говядина I категории	72,9	64,5	11,3	9,1	0,0	126,8
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1,0	0,1	6,4	30,6
масло сливочное	5,3	5,3	0,0	3,8	0,0	34,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>75,0</b>	<b>13,7</b>	<b>13,6</b>	<b>12,2</b>	<b>226,3</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,00	0,02	2,3	0,11	0,09	7	21	18	2	14	0,0	1,6	0,3
говядина 1 категории	0,03	0,08	0,0	4,23	0,00	32	175	5	12	106	1,5	4,6	0,0
сухари панировочные	0,01	0,01	0,0	0,29	0,00	34	13	2	3	9	0,2	0,0	1,8
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,25	0,00	54	11	3	2	8	0,1	0,5	0,8
масло сливочное	0,00	0,00	20,8	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>	<b>23,1</b>	<b>4,89</b>	<b>0,09</b>	<b>185</b>	<b>220</b>	<b>29</b>	<b>20</b>	<b>137</b>	<b>1,9</b>	<b>14,7</b>	<b>3,0</b>

#### Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют шницели. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция - пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах - мяса.

### ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ;

Номер рецептуры: 54-8м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	47,5	42,0	7,3	5,9	0,0	82,6
лук репчатый	24,8	19,8	0,3	0,0	1,5	7,3
хлеб пшеничный	7,8	7,8	0,6	0,1	3,5	16,7
масло сливочное	1,8	1,8	0,0	1,3	0,0	11,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	12,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>60,0</b>	<b>8,2</b>	<b>7,3</b>	<b>5,0</b>	<b>118,5</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0,02	0,05	0,0	2,76	0,00	21	114	3	8	69	1,0	3,0	0,0
лук репчатый	0,01	0,00	0,0	0,08	0,79	1	29	5	2	10	0,1	0,6	0,1
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,14	0,00	30	6	1	1	4	0,1	0,3	0,4
масло сливочное	0,00	0,00	7,1	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	53	0	1	0	0	0,0	7,2	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>7,1</b>	<b>2,98</b>	<b>0,79</b>	<b>104</b>	<b>149</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>84</b>	<b>1,2</b>	<b>11,1</b>	<b>0,5</b>

Номер рецептуры: 54-8м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	71.2	63.0	11.0	8.9	0.0	123.9
лук репчатый	37.1	29.7	0.4	0.1	2.2	10.9
хлеб пшеничный	11.7	11.7	0.8	0.1	5.2	25.0
масло сливочное	2.7	2.7	0.0	2.0	0.0	17.8
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	18.0	18.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>90.0</b>	<b>12.3</b>	<b>11.0</b>	<b>7.5</b>	<b>177.6</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.08	0.0	4.13	0.00	31	170	5	12	103	1.5	4.5	0.0
лук репчатый	0.01	0.00	0.0	0.12	1.19	1	43	8	4	15	0.2	0.9	0.1
хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.0	0.21	0.00	44	9	2	1	7	0.1	0.4	0.6
масло сливочное	0.00	0.00	10.6	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	79	0	1	0	0	0.0	10.8	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.05</b>	<b>0.08</b>	<b>10.6</b>	<b>4.46</b>	<b>1.19</b>	<b>156</b>	<b>223</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>125</b>	<b>1.8</b>	<b>16.6</b>	<b>0.7</b>

#### Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют, пассеруют.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с предварительно замоченным пшеничным черствым хлебом без корок, добавляют соль, лук и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют тефтели (шарики по 50 г). Изделие выкладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 20-25 минут.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, поверхность ровная; консистенция - пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах - мяса.

### ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ;

Номер рецептуры: 54-9м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	141.2	103.8	2.0	0.4	15.4	72.7
говядина 1 категории	114.1	101.0	17.7	14.2	0.0	198.6
томатное пюре	6.5	6.5	0.2	0.0	0.7	3.7
лук репчатый	17.2	13.8	0.2	0.0	1.0	5.1
масло сливочное	6.5	6.5	0.0	4.7	0.1	42.8
лавровый лист	0.03	0.03	0.0	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>20.1</b>	<b>19.3</b>	<b>17.2</b>	<b>323.0</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.09	0.06	1.9	1.49	8.3	4	489	9	21	52	0.8	5.2	0.2
говядина 1 категории	0.04	0.12	0.0	6.63	0.00	50	273	8	19	165	2.4	7.3	0.0
томатное пюре	0.00	0.00	7.8	0.06	0.68	0	36	1	3	4	0.1	0.0	0.0
лук репчатый	0.00	0.00	0.0	0.06	0.55	0	20	4	2	7	0.1	0.4	0.1
масло сливочное	0.00	0.01	25.5	0.01	0.00	0	1	1	0	1	0.0	0.0	0.1
лавровый лист	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	59	0	1	0	0	0.0	8.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.13</b>	<b>0.19</b>	<b>35.2</b>	<b>8.25</b>	<b>9.5</b>	<b>114</b>	<b>820</b>	<b>24</b>	<b>44</b>	<b>230</b>	<b>3.4</b>	<b>20.9</b>	<b>0.4</b>

Номер рецептуры: 54-9м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	176.5	129.8	2.4	0.5	19.3	90.9
говядина 1 категории	142.7	126.2	22.1	17.8	0.0	248.3
томатное пюре	8.1	8.1	0.3	0.0	0.9	4.6
лук репчатый	21.6	17.2	0.2	0.0	1.3	6.3
масло сливочное	8.1	8.1	0.1	5.9	0.1	53.5
лавровый лист	0.03	0.03	0.0	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>25.1</b>	<b>24.2</b>	<b>21.5</b>	<b>403.7</b>



Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.11	0.07	2.3	1.87	10.4	5	612	11	26	65	1.0	6.5	0.3
говядина I категории	0.05	0.15	0.0	8.28	0.00	62	342	10	24	206	3.0	9.1	0.0
томатное пюре	0.00	0.00	9.8	0.07	0.85	1	45	1	3	5	0.1	0.0	0.1
лук репчатый	0.01	0.00	0.0	0.07	0.69	1	25	5	2	9	0.1	0.5	0.1
масло сливочное	0.00	0.01	31.8	0.01	0.00	0	1	1	0	1	0.0	0.0	0.1
лавровый лист	0.00	0.00	0.1	0.00	0.01	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	74	0	1	0	0	0.0	10.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.17</b>	<b>0.23</b>	<b>44.0</b>	<b>10.30</b>	<b>11.9</b>	<b>142</b>	<b>1025</b>	<b>29</b>	<b>56</b>	<b>287</b>	<b>4.3</b>	<b>26.1</b>	<b>0.6</b>

#### Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками, бланшируют, пассеруют.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, поперек волокон порционно из расчета по 2 куску на порцию, массой по 30-40 г, мясо запекают до образования легкой румяной корочки.

Запеченное мясо и овощи кладут в электросковороду слоями, чтобы сверху и снизу мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и воду (продукты должны быть покрыты жидкостью), соль закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - кусочки мяса и овощи сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус и запах - свойственный тушеному мясу и овощам.

#### КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ;

Номер рецептуры: 54-10м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лук репчатый	13,4	10,7	0,1	0,0	0,8	3,9
морковь	6,6	5,3	0,1	0,0	0,3	1,6
сахар-песок	4,0	4,0	0,0	0,0	3,6	14,5
мука пшеничная высший сорт	1,6	1,6	0,2	0,0	1,0	4,9
лавровый лист	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3
говядина I категории	120,6	106,7	18,7	15,0	0,0	209,8
томатное пюре	8,0	8,0	0,3	0,0	0,9	4,5
капуста белокочанная	191,0	152,8	2,6	0,1	6,5	37,7
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
масло подсолнечное	0,5	0,5	0,0	0,4	0,0	4,0
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>22,1</b>	<b>22,8</b>	<b>13,2</b>	<b>347,1</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,43	0	16	3	1	5	0,1	0,3	0,1
морковь	0,00	0,00	63,6	0,04	0,11	1	9	1	2	3	0,0	0,3	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,02	0,00	0	2	0	0	1	0,0	0,0	0,1
лавровый лист	0,00	0,00	0,2	0,00	0,02	0	0	1	0	0	0,0	0,0	0,0
говядина I категории	0,05	0,13	0,0	7,00	0,00	53	289	8	20	175	2,5	7,7	0,0
томатное пюре	0,00	0,00	9,6	0,07	0,83	1	44	1	3	5	0,1	0,0	0,1
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,8	0,86	27,5	15	380	65	21	41	0,8	4,6	0,4
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>115,3</b>	<b>8,05</b>	<b>28,9</b>	<b>188</b>	<b>741</b>	<b>82</b>	<b>48</b>	<b>232</b>	<b>3,7</b>	<b>28,9</b>	<b>0,7</b>

**Номер рецептуры: 54-10м-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лук репчатый	16.7	13.4	0.2	0.0	1.0	4.9
морковь	8.3	6.6	0.1	0.0	0.4	2.0
сахар-песок	5.0	5.0	0.0	0.0	4.5	18.2
мука пшеничная высший сорт	2.0	2.0	0.2	0.0	1.3	6.1
говядина I категории	150.7	133.4	23.3	18.8	0.0	262.3
томатное пюре	10.0	10.0	0.3	0.0	1.1	5.6
капуста белокочанная	238.8	191.0	3.2	0.2	8.2	47.1
масло сливочное	12.5	12.5	0.07	9.07	0.09	82.3
масло подсолнечное	0.6	0.6	0.0	0.6	0.0	4.9
лавровый лист	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.3
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>250.0</b>	<b>27.4</b>	<b>28.6</b>	<b>16.6</b>	<b>433.7</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук репчатый	0.00	0.00	0.0	0.05	0.5	0	19	4	2	7	0.1	0.4	0.1
морковь	0.00	0.00	79.5	0.05	0.13	1	11	2	2	3	0.0	0.3	0.0
сахар-песок	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
мука пшеничная высший сорт	0.00	0.00	0.0	0.02	0.00	0	2	0	0	2	0.0	0.0	0.1
говядина I категории	0.06	0.16	0.0	8.75	0.00	66	361	11	26	218	3.1	9.6	0.0
томатное пюре	0.00	0.00	12.0	0.09	1.04	1	56	2	4	6	0.2	0.0	0.1
капуста белокочанная	0.04	0.06	3.4	1.07	34.4	19	476	81	27	52	1.0	5.7	0.5
масло сливочное	0.00	0.01	49.0	0.02	0	0.7	1.56	1.3	0	2.1	0.02	0	0.1
масло подсолнечное	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
лавровый лист	0.00	0.00	0.2	0.00	0.02	0	1	1	0	0	0.1	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	147	0	2	0	0	0.0	20.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.10</b>	<b>0.23</b>	<b>144.2</b>	<b>10.05</b>	<b>36.1</b>	<b>235</b>	<b>927</b>	<b>102</b>	<b>60</b>	<b>290</b>	<b>4.5</b>	<b>36.0</b>	<b>0.9</b>

**Технология приготовления:**

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением томатного пюре.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 20-30 г, соединяют с припущенным луком, нарезанным мелкими кубиками, добавляют воду (из расчета 30 г на порцию) и тушат 20-25 минут.

Затем к мясу с овощами добавляют капусту, соль, сахар и тушат до готовности.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - мясо нарезано кубиками (20-30 г), кусочки мяса целые; консистенция: мяса и капусты - мягкая, нежная; вкус и запах - тушеного мяса, овощей и капусты.

**ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;**  
**Номер рецептуры: 54-11м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	54,4	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2
говядина I категории	73,2	64,8	11,3	9,1	0,0	127,4
лук репчатый	10,0	8,0	0,1	0,0	0,6	2,9
морковь	25,0	20,0	0,2	0,0	1,3	6,2
масло сливочное	8,0	8,0	0,0	5,8	0,1	52,7
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	313,0	313,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>15,2</b>	<b>15,4</b>	<b>38,6</b>	<b>354,4</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,03	0,02	0,0	1,44	0,00	5	45	4	24	71	0,5	0,8	7,2
говядина I категории	0,03	0,08	0,0	4,25	0,00	32	175	5	12	106	1,5	4,7	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,03	0,32	0	12	2	1	4	0,1	0,2	0,0
морковь	0,01	0,01	240,0	0,16	0,40	3	33	5	7	10	0,1	1,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	31,3	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	71	0	1	0	0	0,0	9,6	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>271,3</b>	<b>5,89</b>	<b>0,72</b>	<b>111</b>	<b>266</b>	<b>18</b>	<b>44</b>	<b>192</b>	<b>2,2</b>	<b>16,3</b>	<b>7,4</b>

**Номер рецептуры: 54-11м-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	68,0	68,0	4,5	0,6	45,8	206,4
говядина I категории	91,5	81,0	14,2	11,4	0,0	159,3
лук репчатый	12,5	10,0	0,1	0,0	0,8	3,7
морковь	31,2	25	0,31	0,02	1,57	7,7
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	391,2	391,2	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>250,0</b>	<b>19,1</b>	<b>19,3</b>	<b>48,2</b>	<b>443,0</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,04	0,02	0,0	1,80	0,00	6	56	5	30	89	0,6	1,0	9,0
говядина I категории	0,03	0,10	0,0	5,31	0,00	40	219	6	16	132	1,9	5,8	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,4	0	15	3	1	5	0,1	0,3	0,0
морковь	0,01	0,01	300,0	0,2	0,5	4	41,5	5,9	8,3	12	0,15	1,2	0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>339,2</b>	<b>7,37</b>	<b>0,9</b>	<b>139</b>	<b>333</b>	<b>22</b>	<b>55</b>	<b>240</b>	<b>2,7</b>	<b>20,3</b>	<b>9,1</b>

**Технология приготовления:**

*Рис перебирают и промывают.*

*Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.*

*Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.*

*Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением воды.*

*Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 10-15 г, добавляют пассерованную морковь, лук и соль.*

Мясо и овощи варят при слабом кипении 5-10 минут, всыпают подготовленную крупу, варят до загустения, затем закрывают крышкой и доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия в течение 30-40 минут.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах - свойственные плову.

### ПЛОВ С КУРИЦЕЙ;

Номер рецептуры: 54-12м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	120,6	106,7	23,7	1,8	0,4	112,3
крупа рисовая	45,3	45,3	3,0	0,4	30,5	137,5
томатное пюре	10,7	10,7	0,4	0,0	1,1	6,0
лук репчатый	8,4	6,7	0,1	0,0	0,5	2,5
морковь	13,4	10,7	0,1	0,0	0,7	3,3
масло подсолнечное	6,7	6,7	0,0	5,9	0,0	53,0
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	181,4	181,4	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>27,3</b>	<b>8,1</b>	<b>33,2</b>	<b>314,6</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0,05	0,06	5,8	6,57	0,77	49	259	8	80	159	1,3	6,4	21,4
крупа рисовая	0,03	0,01	0,0	1,20	0,00	4	38	3	20	59	0,4	0,6	6,0
томатное пюре	0,00	0,00	12,8	0,09	1,11	1	60	2	4	7	0,2	0,0	0,1
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,03	0,27	0	10	2	1	3	0,1	0,2	0,0
морковь	0,00	0,01	128,4	0,09	0,21	2	18	3	4	5	0,1	0,5	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>147,0</b>	<b>7,98</b>	<b>2,36</b>	<b>173</b>	<b>383</b>	<b>18</b>	<b>108</b>	<b>233</b>	<b>2,0</b>	<b>23,8</b>	<b>27,5</b>

Номер рецептуры: 54-12м -2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	150,7	133,4	29,6	2,2	0,5	140,4
крупа рисовая	56,6	56,6	3,7	0,5	38,1	171,9
томатное пюре	13,4	13,4	0,5	0,0	1,4	7,6
лук репчатый	10,5	8,4	0,1	0,0	0,6	3,1
морковь	16,7	13,4	0,16	0,01	0,84	4,1
масло подсолнечное	8,4	8,4	0,0	7,4	0,0	66,3
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	226,8	226,8	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>250,0</b>	<b>34,0</b>	<b>10,1</b>	<b>41,5</b>	<b>393,4</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0,07	0,07	7,2	8,22	0,96	61	323	9	100	198	1,6	8,0	26,8
крупа рисовая	0,03	0,02	0,0	1,49	0,00	5	47	4	25	74	0,5	0,8	7,5
томатное пюре	0,00	0,00	16,1	0,12	1,4	1	74	2	5	8	0,2	0,0	0,1
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,03	0,3	0	12	2	1	4	0,1	0,3	0,0
морковь	0,01	0,01	160,5	0,11	0,27	2,1	22,2	3,2	4,4	6,4	0,08	0,7	0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>183,8</b>	<b>9,97</b>	<b>3,0</b>	<b>216</b>	<b>479</b>	<b>23</b>	<b>135</b>	<b>292</b>	<b>2,5</b>	<b>29,8</b>	<b>34,4</b>

Технология приготовления:



Рис перебирают и промывают.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением воды и томатного пюре.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 15-20 г, посыпают солью, обжаривают, добавляют слегка пассерованные или припущенные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. Когда рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф (пароконвектомат) на 25-40 минут. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах - свойственные плову.

### ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ

Номер рецептуры: 54-13м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	224.4	165.0	3.1	0.6	24.5	115.5
говядина I категории	126.6	112.0	19.6	15.8	0.0	220.3
сухари панировочные	3	3	0.32	0.04	1.84	9
яйцо куриное	4.4	4.0	0.5	0.4	0.0	5.7
масло сливочное	10.0	10.0	0.1	7.3	0.1	65.9
соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>200.0</b>	<b>23.5</b>	<b>24.1</b>	<b>26.4</b>	<b>416.4</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.14	0.09	3.0	2.38	13.2	6	778	15	33	83	1.3	8.2	0.4
говядина I категории	0.05	0.13	0.0	7.35	0.0	55	303	9	21	183	2.6	8.1	0.0
сухари панировочные	0.00	0	0.0	0.11	0	12	4.73	0.8	1.2	3.2	0.09	0	0.7
яйцо куриное	0.00	0.01	6.2	0.12	0.00	4	5	2	0	7	0.1	0.8	1.1
масло сливочное	0.00	0.01	39.2	0.02	0.00	1	1	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	294	0	3	0	1	0.0	40.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.19</b>	<b>0.24</b>	<b>48.4</b>	<b>9.98</b>	<b>13.2</b>	<b>373</b>	<b>1092</b>	<b>30</b>	<b>56</b>	<b>279</b>	<b>4.2</b>	<b>57.1</b>	<b>2.3</b>

Номер рецептуры: 54-13м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	280.5	206.2	3.9	0.7	30.6	144.4
говядина I категории	158.2	140.0	24.5	19.7	0.0	275.3
сухари панировочные	3.8	3.8	0.39	0.05	2.3	11.2
яйцо куриное	5.5	5.0	0.6	0.5	0.0	7.1
масло сливочное	12.5	12.5	0.1	9.1	0.1	82.3
соль поваренная йодированная	1.3	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>250.0</b>	<b>29.4</b>	<b>30.1</b>	<b>33.0</b>	<b>520.3</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.18	0.12	3.7	2.97	16.5	8	972	18	41	104	1.6	10.3	0.5
говядина I категории	0.06	0.17	0.0	9.18	0.0	69	379	11	27	229	3.3	10.1	0.0
сухари панировочные	0.01	0	0.0	0.13	0	15	5.91	1	1.5	4.1	0.11	0	0.8
яйцо куриное	0.00	0.02	7.8	0.14	0.00	5	6	2	1	8	0.1	1.0	1.4
масло сливочное	0.00	0.01	49.0	0.02	0.00	1	2	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	368	0	4	0	1	0.0	50.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.25</b>	<b>0.32</b>	<b>60.5</b>	<b>12.44</b>	<b>16.5</b>	<b>466</b>	<b>1365</b>	<b>38</b>	<b>70</b>	<b>348</b>	<b>5.2</b>	<b>71.4</b>	<b>2.8</b>

#### Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоем 2-3 см и прогревают, помешивая, в жарочном шкафу при температуре 160-180 С в течение 8-10 мин.

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Картофель делят на две равные части.

Одну часть картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем мясо, а сверху оставшуюся часть картофеля. После разравнивания картофель смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25-30 мин при температуре 250-280 С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность запеканки ровная, с легкой румяной корочкой; консистенция – картофель мягкий, мясо сочное; вкус, цвет и запах – картофеля с мясом.

### ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ И ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ

Номер рецептуры: 54-14м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	76,2	67,4	15,0	1,1	0,2	70,9
картофель	161,8	119,0	2,2	0,4	17,7	83,3
сыр российский	15,3	14,7	3,2	3,8	0,0	47,2
проростки пшеницы	10,5	10,5	0,7	0,1	4,0	19,8
томатное пюре	10,5	10,5	0,4	0,0	1,1	5,9
лук репчатый	22,4	17,9	0,2	0,0	1,3	6,6
чеснок	2,6	2,1	0,1	0,0	0,6	2,9
масло сливочное	10,5	10,5	0,1	7,6	0,1	69,1
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>21,9</b>	<b>13,0</b>	<b>25,0</b>	<b>305,7</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0,03	0,04	3,6	4,15	0,49	31	163	5	50	100	0,8	4,0	13,5
картофель	0,10	0,07	2,1	1,71	9,52	5	561	10	24	60	0,9	6,0	0,3
сыр российский	0,00	0,04	22,9	0,04	0,04	90	11	114	4	64	0,1	0,0	1,9
проростки пшеницы	0,02	0,01	0,0	0,42	0,11	1	15	3	7	18	0,2	0,0	3,9
томатное пюре	0,00	0,00	12,6	0,09	1,09	1	58	2	4	6	0,2	0,0	0,1
лук репчатый	0,01	0,00	0,0	0,07	0,72	1	26	5	2	9	0,1	0,5	0,1
чеснок	0,00	0,00	0,0	0,05	0,08	0	5	3	1	2	0,0	0,2	0,3
масло сливочное	0,00	0,01	41,1	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>82,5</b>	<b>6,55</b>	<b>12,1</b>	<b>423</b>	<b>840</b>	<b>146</b>	<b>93</b>	<b>262</b>	<b>2,5</b>	<b>50,7</b>	<b>20,1</b>

**Номер рецептуры: 54-14м-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	95.2	84.2	18.7	1.4	0.3	88.7
картофель	202.3	148.8	2.8	0.5	22.1	104.2
сыр российский	19.1	18.4	4.01	4.77	0	59
проростки пшеницы	13.1	13.1	0.92	0.15	4.95	24.8
томатное пюре	13.1	13.1	0.44	0	1.41	7.4
лук репчатый	28	22.4	0.29	0.04	1.67	8.2
чеснок	3.3	2.6	0.2	0.0	0.7	3.6
масло сливочное	13.1	13.1	0.1	9.5	0.1	86.4
соль поваренная йодированная	1.3	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>250.0</b>	<b>27.4</b>	<b>16.4</b>	<b>31.2</b>	<b>382.3</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0.04	0.05	4.6	5.19	0.6	38	204	6	63	125	1.0	5.1	16.9
картофель	0.13	0.08	2.7	2.14	11.9	6	701	13	30	75	1.2	7.4	0.4
сыр российский	0.01	0.04	28.7	0.04	0.05	113	13.4	142	5.6	80	0.16	0	2.3
проростки пшеницы	0.02	0.02	0.0	0.53	0.14	1.6	18.4	3.2	9.4	23	0.24	0	4.9
томатное пюре	0.00	0	15.8	0.12	1.37	1	73	2.3	5.3	8	0.23	0	0.1
лук репчатый	0.01	0	0.0	0.09	0.9	0.7	32.5	6.1	2.7	11	0.16	0.7	0.1
чеснок	0.00	0.00	0.0	0.06	0.11	0	6	4	1	2	0.0	0.2	0.3
масло сливочное	0.00	0.01	51.4	0.02	0.00	1	2	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	368	0	4	0	1	0.0	50.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.21</b>	<b>0.20</b>	<b>103.1</b>	<b>8.19</b>	<b>15.1</b>	<b>529</b>	<b>1050</b>	<b>183</b>	<b>117</b>	<b>328</b>	<b>3.1</b>	<b>63.4</b>	<b>25.1</b>

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, добавляют сливки и сливочное масло, тщательно перемешивают и пропускают через протирочную машину. Картофель делят на две равные части.

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой 2-3 мм.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают на мелкие кусочки 2-3 мм длиной и 1-2 мм толщиной.

Чеснок перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают на мелкие кусочки 2-3 мм длиной и 1-2 мм толщиной.

Проростки пшеницы смешивают с томатной пастой и перемалывают.

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, перемешивают с луком, чесноком и морковью, затем добавляют томатное пюре и вымешивают.

Половину картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают.

Затем выкладывают ровным слоем мясо с овощами, а сверху оставшуюся часть картофеля.

После разравнивания посыпают мелко натертым сыром.

Запекают 18-20 мин при температуре 250-280 С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - поверхность запеканки ровная, с легкой румяной корочкой; консистенция – картофель мягкий, мясо сочное; вкус, цвет и запах – картофеля с мясом.

## ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ

Номер рецептуры: 54-15м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	8	8	0.53	0.07	5.39	24.3
говядина 1 категории	71	62.8	10.98	8.84	0	123.5
капуста белокочанная	116.2	93.0	1.6	0.1	4.0	22.9
масло сливочное	6.0	6.0	0.0	4.4	0.0	39.5
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>120.0</b>	<b>13.1</b>	<b>13.4</b>	<b>9.4</b>	<b>210.2</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.00	0	0.0	0.21	0	0.7	6.64	0.6	3.5	10	0.07	0.1	1.1
говядина 1 категории	0.03	0.08	0.0	4.12	0	31	170	5	12	103	1.48	4.5	0
капуста белокочанная	0.02	0.03	1.7	0.52	16.7	9	232	39	13	25	0.5	2.8	0.2
масло сливочное	0.00	0.00	23.5	0.01	0.00	0	1	1	0	1	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	147	0	2	0	0	0.0	20.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.05</b>	<b>0.11</b>	<b>25.2</b>	<b>4.86</b>	<b>16.7</b>	<b>188</b>	<b>409</b>	<b>47</b>	<b>29</b>	<b>140</b>	<b>2.1</b>	<b>27.4</b>	<b>1.4</b>

Номер рецептуры: 54-15м -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	10	10	0.66	0.09	6.73	30.4
говядина 1 категории	88.7	78.5	13.72	11.05	0	154.4
капуста белокочанная	145.3	116.2	2.0	0.1	5.0	28.7
масло сливочное	7.5	7.5	0.0	5.5	0.1	49.4
соль поваренная йодированная	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>150.0</b>	<b>16.4</b>	<b>16.7</b>	<b>11.8</b>	<b>262.9</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.01	0	0.0	0.26	0	0.9	8.3	0.7	4.4	13	0.09	0.1	1.3
говядина 1 категории	0.03	0.09	0.0	5.15	0	39	212	6.2	15	128	1.84	5.7	0
капуста белокочанная	0.03	0.04	2.1	0.65	20.9	11	289	49	16	31	0.6	3.5	0.3
масло сливочное	0.00	0.01	29.4	0.01	0.00	0	1	1	0	1	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	184	0	2	0	0	0.0	25.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.07</b>	<b>0.14</b>	<b>31.5</b>	<b>6.07</b>	<b>20.9</b>	<b>235</b>	<b>511</b>	<b>59</b>	<b>36</b>	<b>174</b>	<b>2.6</b>	<b>34.3</b>	<b>1.7</b>

### Технология приготовления:

Рис промывают, варят рассыпчатую кашу.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах.

Оттаявшее мясо нарезают на крупные куски, отваривают до готовности (готовность определяется выделением бесцветного сока в месте прокола), пропускают через мясорубку, добавляют 1/2 растопленного сливочного масла, рис, соль.

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут, удаляют кочерыжку. Подготовленную капусту отваривают в подсоленной воде до полуготовности, разбирают на отдельные листья, утолщённые части отбивают.

На подготовленные листья кладут приготовленный фарш и заворачивают в виде закрытого рулетика. Голубцы укладывают в смазанную маслом емкость, заливают из расчета на одну порцию (60 гр.) - 40 граммами соуса) и запекают 20-25 минут при температуре 250-280 градусов Цельсия. Отпускают вместе с соусом.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность слегка зарумяненная, консистенция – сочная, вкус, цвет и запах – капусты с мясом.



**ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ;****Номер рецептуры: 54-16м-2020 (7-10 лет) – для детей с целиакией****54-16м-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	6,0	6,0	0,4	0,1	4,0	18,2
молоко	8,4	8,4	0,2	0,2	0,4	4,5
говядина I категории	51,5	45,6	8,0	6,4	0,0	89,7
лук репчатый	7,5	6,0	0,1	0,0	0,4	2,2
масло подсолнечное	2,4	2,4	0,0	2,1	0,0	19,0
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>60,0</b>	<b>8,7</b>	<b>8,8</b>	<b>4,8</b>	<b>133,6</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	1	5	0	3	8	0,1	0,1	0,8
молоко	0,00	0,01	1,11	0,05	0,04	3	10	9	1	7	0,0	0,8	0,2
говядина I категории	0,02	0,05	0,00	2,99	0,00	23	123	4	9	75	1,1	3,3	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,02	0,24	0	9	2	1	3	0,0	0,2	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	0	1	0	0	0,0	13,6	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>1,11</b>	<b>3,22</b>	<b>0,28</b>	<b>126</b>	<b>147</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>92</b>	<b>1,2</b>	<b>17,9</b>	<b>1,0</b>

**Номер рецептуры: 54-16м-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	9	9	0,59	0,08	6,06	27,3
молоко	12,6	12,6	0,34	0,35	0,54	6,7
говядина I категории	77,3	68,4	11,96	9,63	0	134,5
лук репчатый	11,2	9,0	0,1	0,0	0,7	3,3
масло подсолнечное	3,6	3,6	0,0	3,2	0,0	28,5
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>90</b>	<b>13,0</b>	<b>13,2</b>	<b>7,3</b>	<b>200,3</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,01	0	0,0	0,24	0	0,8	7,47	0,6	3,9	12	0,08	0,1	1,2
молоко	0,00	0,02	1,7	0,08	0,07	4,8	15,3	13	1,5	9,9	0,01	1,1	0,2
говядина I категории	0,03	0,08	0,0	4,49	0	34	185	5,4	13	112	1,61	4,9	0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,4	0	13	2	1	5	0,1	0,3	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	150	0	2	0	0	0,0	20,4	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,10</b>	<b>1,7</b>	<b>4,85</b>	<b>0,4</b>	<b>190</b>	<b>221</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>138</b>	<b>1,8</b>	<b>26,8</b>	<b>1,4</b>

**Технология приготовления:***Рис перебирают и промывают, варят рассыпчатую кашу.**Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают кубиками бланшируют и пассеруют на масле.**Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, измельчают на мясорубке дважды.**В измельченное мясо добавляют воду, пассерованный лук, рис, соль, перемешивают. Разделяют на шарики по 30 гр. Шарики панируют в муке, запекают на противне до образования легкой корочки, заливают молочным безглютеновым соусом (54-бсоус-2020) из расчета 20 грамм соуса на 60 грамм блюда и тушат в жарочном шкафу при температуре 160-200 градусов Цельсия 10-15 минут.**Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились.***Характеристика блюда на выходе:***Внешний вид - тефтели сохранили форму; консистенция - сочная; цвет, запах и вкус – мясной.*

## ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЫО

Номер рецептуры: 54-17м-2020 (7-10 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	4.4	4	0.48	0.4	0.03	5.7
картофель	224.4	165	3.1	0.58	24.47	115.5
петрушка (зелень)	5	4	0.14	0.01	0.28	1.8
печень говяжья	116.5	112	18.85	3.65	5.4	129.8
сухари панировочные	3.0	3.0	0.3	0.0	1.8	9.0
масло сливочное	10.0	10.0	0.1	7.3	0.1	65.9
соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>23.0</b>	<b>11.9</b>	<b>32.1</b>	<b>327.7</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.00	0.01	6.2	0.12	0	4.1	4.65	1.9	0.4	6.7	0.09	0.8	1.1
картофель	0.14	0.09	3.0	2.38	13.2	6.3	778	15	33	83	1.29	8.2	0.4
петрушка (зелень)	0.00	0	22.8	0.02	2.4	1	26.6	8.6	3	3.3	0.07	0.2	0
печень говяжья	0.24	1.96	5623	11.7	14.8	89	258	8.9	18	306	6.72	7.1	39.1
сухари панировочные	0.00	0.00	0.0	0.11	0.0	12	5	1	1	3	0.1	0.0	0.7
масло сливочное	0.00	0.01	39.2	0.02	0.00	1	1	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	294	0	3	0	1	0.0	40.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.38</b>	<b>2.07</b>	<b>5694</b>	<b>14.30</b>	<b>30.4</b>	<b>407</b>	<b>1073</b>	<b>39</b>	<b>55</b>	<b>405</b>	<b>8.3</b>	<b>56.3</b>	<b>41.4</b>

Номер рецептуры: 54-17м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	5.5	5	0.6	0.51	0.03	7.1
картофель	280.5	206.2	3.88	0.73	30.59	144.4
петрушка (зелень)	6.2	5	0.17	0.02	0.35	2.2
печень говяжья	145.6	140	23.56	4.56	6.75	162.3
сухари панировочные	3.8	3.8	0.4	0.1	2.3	11.2
масло сливочное	12.5	12.5	0.1	9.1	0.1	82.3
соль поваренная йодированная	1.3	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>28.7</b>	<b>14.9</b>	<b>40.1</b>	<b>409.5</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.00	0.02	7.8	0.14	0	5.1	5.81	2.4	0.5	8.4	0.11	1	1.4
картофель	0.18	0.12	3.7	2.97	16.5	7.8	972	18	41	104	1.61	10.3	0.5
петрушка (зелень)	0.00	0	28.5	0.03	3	1.3	33.2	11	3.7	4.1	0.08	0.2	0
печень говяжья	0.30	2.45	7028	14.6	18.5	111	322	11	22	382	8.4	8.8	48.9
сухари панировочные	0.01	0.00	0.0	0.13	0.0	15	6	1	2	4	0.1	0.0	0.8
масло сливочное	0.00	0.01	49.0	0.02	0.00	1	2	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	368	0	4	0	1	0.0	50.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.49</b>	<b>2.60</b>	<b>7117</b>	<b>17.85</b>	<b>38.0</b>	<b>509</b>	<b>1341</b>	<b>49</b>	<b>69</b>	<b>506</b>	<b>10.4</b>	<b>70.3</b>	<b>51.7</b>

### Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Печень промывают, очищают от пленок, нарезают на куски, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоем 2-3 см и прогревают, помешивая, в жарочном шкафу при температуре 160-180 С в течение 4-5 мин.

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Картофель делят на две равные части.

Одну часть картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем печень, а сверху оставшуюся часть картофеля. После разравнивания

картофель смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25-30 мин при температуре 250-280 С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - поверхность запеканки ровная, с легкой румяной корочкой; консистенция – картофель мягкий, печень - сочная; вкус, цвет и запах – картофеля с печенью.

**ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ**

Номер рецептуры: 54-18м-2020 (7-10 лет)

54-18м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
печень говяжья	77.9	74.9	12.6	2.44	3.61	86.8
мука пшеничная высший сорт	1.3	1.3	0.13	0.01	0.83	4
сметана	26.7	26.7	0.63	4.7	0.83	48.1
масло сливочное	1.3	1.3	0.01	0.94	0.01	8.6
масло подсолнечное	6.7	6.7	0.0	5.9	0.0	53.0
соль поваренная йодированная	1.3	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	29.3	29.3	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>13.4</b>	<b>14.0</b>	<b>5.3</b>	<b>200.5</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
печень говяжья	0.16	1.31	3760	7.79	9.89	59	172	5.9	12	205	4.5	4.7	26.2
мука пшеничная высший сорт	0.00	0	0.0	0.01	0	0	1.32	0.2	0.2	1	0.01	0	0.1
сметана	0.01	0.02	25.6	0.13	0.03	7.1	24.2	20	1.9	14	0.05	2.4	0.1
масло сливочное	0.00	0	5	0	0	0.1	0.16	0.1	0	0.2	0	0	0
масло подсолнечное	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	382	0	4	0	1	0.0	52.0	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.17</b>	<b>1.33</b>	<b>3791</b>	<b>7.93</b>	<b>9.9</b>	<b>449</b>	<b>198</b>	<b>31</b>	<b>14</b>	<b>221</b>	<b>4.6</b>	<b>59.1</b>	<b>26.4</b>

**Технология приготовления:**

Печень размораживают, очищают от пленок, нарезают тонкими брусочками 3х3х35 мм., посыпают солью, запекают 3-4 минуты, заливают сметанным соусом и кипятят 5-7 минут.

Отпускают с гарниром и соусом.

Для приготовления сметанного соуса: подсушенную, без изменения цвета, муку смешивают с маслом и небольшим количеством сметаны, добавляют соль, варят 3 минуты, процеживают, доводят до кипения.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – кусочки сохранили форму; консистенция - сочная; цвет, запах и вкус – печени.

**ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ**

Номер рецептуры: 54-19м-2020 (7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лук репчатый	20,0	16,0	0,2	0,0	1,2	5,9
печень говяжья	46,2	44,4	7,5	1,4	2,1	51,5
яйцо куриное	6,6	6,0	0,7	0,6	0,0	8,5
масло сливочное	18,0	18,0	0,1	13,1	0,1	118,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>60,0</b>	<b>8,5</b>	<b>15,1</b>	<b>3,4</b>	<b>184,4</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук репчатый	0,01	0,00	0,00	0,06	0,64	0	23	4	2	8	0,1	0,5	0,1
печень говяжья	0,10	0,78	2229	4,62	5,86	35	102	4	7	121	2,7	2,8	15,5
яйцо куриное	0,00	0,02	9,36	0,17	0,00	6	7	3	1	10	0,1	1,2	1,6
масло сливочное	0,00	0,01	70,52	0,03	0,00	1	2	2	0	3	0,0	0,0	0,2
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	353	0	4	0	1	0,0	48,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,11</b>	<b>0,81</b>	<b>2309</b>	<b>4,88</b>	<b>6,50</b>	<b>396</b>	<b>135</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>143</b>	<b>3,0</b>	<b>52,5</b>	<b>17,4</b>

### Номер рецептуры: 54-19м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
лук репчатый	26,7	21,3	0,28	0,04	1,59	7,8
печень говяжья	61,6	59,2	9,96	1,93	2,86	68,6
яйцо куриное	8,8	8,0	1,0	0,8	0,1	11,3
масло сливочное	24,0	24,0	0,1	17,4	0,2	158,1
соль поваренная йодированная	1,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>11,3</b>	<b>20,2</b>	<b>4,7</b>	<b>245,8</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук репчатый	0,01	0	0,0	0,09	0,85	0,7	31	5,8	2,6	11	0,15	0,6	0,1
печень говяжья	0,13	1,04	2972	6,16	7,81	47	136	4,7	9,3	162	3,55	3,7	20,7
яйцо куриное	0,00	0,03	12,5	0,23	0,0	8	9	4	1	13	0,2	1,6	2,2
масло сливочное	0,00	0,02	94,0	0,04	0,00	1	3	3	0	4	0,0	0,0	0,2
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	471	0	5	0	1	0,0	64,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>1,09</b>	<b>3078</b>	<b>6,52</b>	<b>8,7</b>	<b>528</b>	<b>180</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>191</b>	<b>4,0</b>	<b>69,9</b>	<b>23,2</b>

### Технология приготовления:

Печень промывают, очищают от пленок, нарезают на куски, затем варят до готовности и протирают.

Подготовленный лук репчатый мелко нарезают и пассеруют на сливочном масле (5 грамм).

Подготовленные (обработанные) яйца отваривают, мелко рубят. Все компоненты соединяют, добавляют оставшееся размягченное сливочное масло, йодированную соль и тщательно перемешивают. Формуют в виде батона.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – порционные куски ровные, без трещин; консистенция – мягкая; масса однородная; вкус и запах – соответствует входящим в состав продуктам.

### ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ;

#### Номер рецептуры: 54-20м-2020 (7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
говядина I категории	109,8	97,2	17,0	13,7	0,0	191,1
лук репчатый	2,7	2,4	0,0	0,0	0,2	0,9
морковь	2,7	2,4	0,0	0,0	0,2	0,7
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	171,6	171,6	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>60,0</b>	<b>17,0</b>	<b>13,7</b>	<b>0,4</b>	<b>192,7</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина I категории	0,04	0,12	0,00	6,38	0,00	48	263	8	19	159	2,3	7,0	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,01	0,10	0	3	1	0	1	0,0	0,1	0,0
морковь	0,00	0,00	28,80	0,02	0,05	0	4	1	1	1	0,0	0,1	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>28,80</b>	<b>6,41</b>	<b>0,15</b>	<b>166</b>	<b>271</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>162</b>	<b>2,3</b>	<b>23,2</b>	<b>0,0</b>



### Номер рецептуры: 54-20м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
говядина I категории	146.4	129.6	22.66	18.25	0	254.9
лук репчатый	3.6	3.2	0.04	0.01	0.24	1.2
морковь	3.6	3.2	0.0	0.0	0.2	1.0
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	228.8	228.8	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>22.7</b>	<b>18.3</b>	<b>0.4</b>	<b>257.1</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина I категории	0.06	0.16	0.0	8.5	0	64	351	10	25	212	3.04	9.3	0
лук репчатый	0.00	0	0	0.01	0.13	0.1	4.65	0.9	0.4	1.6	0.02	0.1	0
морковь	0.00	0.00	38.4	0.03	0.1	1	5	1	1	2	0.0	0.2	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	157	0	2	0	0	0.0	21.3	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.06</b>	<b>0.16</b>	<b>38</b>	<b>8.54</b>	<b>0.2</b>	<b>222</b>	<b>361</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>215</b>	<b>3.1</b>	<b>30.9</b>	<b>0.0</b>

#### Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 75-100 гр.

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют.

Подготовленное мясо закладывают в горячую воду и варят при слабом кипении 2 часа, при варке добавляют лук и морковь. Соль кладут в бульон за 15-20 минут до готовности мяса.

Готовность мяса проверяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.

Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куску на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят в нем мясо до отпуска при температуре 50-60 градусов в закрытой посуде.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – мясо нарезано ровными кусочками; консистенция – мягкая, упругая; цвет, запах и вкус – мясной.

### КУРИЦА ОТВАРНАЯ;

#### Номер рецептуры: 54-21м-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лук репчатый	2,7	2,4	0,0	0,0	0,2	0,9
петрушка (зелень)	2,7	2,4	0,1	0,0	0,2	1,1
куриная грудка (филе)	97,6	86,4	19,2	1,4	0,3	90,9
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	216,0	216,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>60,0</b>	<b>19,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,7</b>	<b>92,9</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,01	0,10	0	3	1	0	1	0,0	0,1	0,0
петрушка (зелень)	0,00	0,00	13,68	0,01	1,44	1	16	5	2	2	0,0	0,1	0,0
куриная грудка (филе)	0,04	0,05	4,67	5,32	0,62	39	209	6	65	129	1,1	5,2	17,3
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>18,35</b>	<b>5,34</b>	<b>2,16</b>	<b>128</b>	<b>229</b>	<b>13</b>	<b>67</b>	<b>132</b>	<b>1,1</b>	<b>17,4</b>	<b>17,4</b>

**Номер рецептуры: 54-21м-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лук репчатый	3.6	3.2	0.04	0.01	0.24	1.2
петрушка (зелень)	3.6	3.2	0.11	0.01	0.22	1.4
куриная грудка (филе)	130.2	115.2	25.6	1.9	0.4	121.2
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	288.0	288.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>25.7</b>	<b>2.0</b>	<b>0.9</b>	<b>123.8</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук репчатый	0.00	0	0.0	0.01	0.13	0.1	4.65	0.9	0.4	1.6	0.02	0.1	0
петрушка (зелень)	0.00	0	18	0.02	1.92	0.8	21.3	6.9	2.4	2.6	0.05	0.1	0
куриная грудка (филе)	0.06	0.06	6.2	7.10	0.8	53	279	8	86	171	1.4	6.9	23.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	118	0	1	0	0	0.0	16.0	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.06</b>	<b>0.06</b>	<b>24</b>	<b>7.13</b>	<b>2.9</b>	<b>171</b>	<b>305</b>	<b>17</b>	<b>89</b>	<b>176</b>	<b>1.5</b>	<b>23.1</b>	<b>23.1</b>

**Технология приготовления:**

*Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют.*

*Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.*

*Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски и кладут в горячую воду, доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанную зелень, лук, соль и варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего мясо вынимают из бульона, дают им остыть и нарубают на порции.*

*Нарубленные порции птицы заливают горячим бульоном, доводят до кипения и кипятят 5-7 минут. Хранят отварную птицу на мармите не более 2 часов.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид – аккуратно нарубленные куски отварной птицы; консистенция: нежная, сочная; цвет - светло-кремовый или серовато-белый; вкус и запах - характерный для отварной птицы, умеренно соленый; консистенция – нежная, мягкая, сочная.*

### 3.8 СОУСЫ

#### СОУС СМЕТАННЫЙ;

Номер рецептуры: 54-1соус-2020 (от 7 до 11 лет)  
54-1соус-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5	0,3	0,0	1,6	7,6
сметана	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
масло сливочное	2,5	2,5	0,0	1,8	0,0	16,5
соль поваренная йодированная	0,03	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	55,0	55,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>100,0</b>	<b>1,5</b>	<b>8,4</b>	<b>3,2</b>	<b>94,9</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0	3	0	0,4	1,9	0,0	0,0	0,1
сметана	0,01	0,04	32,10	0,24	0,08	15	48	39	3,9	26,1	0,1	4,5	0,2
масло сливочное	0,00	0,00	9,80	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	0	0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>41,90</b>	<b>0,26</b>	<b>0,08</b>	<b>24</b>	<b>51</b>	<b>39</b>	<b>4,3</b>	<b>28,4</b>	<b>0,1</b>	<b>5,7</b>	<b>0,3</b>

#### Технология приготовления:

Муку подсушивают при температуре 110-120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов, растирают со сливочным маслом, вливают 1/4 горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшуюся воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны; цвет - белый с кремовым оттенком; вкус и запах - сметанный.

#### СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ;

Номер рецептуры: 54-2соус-2020 (от 7 до 11 лет)  
54-2соус-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	5,0	5,0	0,5	0,1	3,2	15,3
лук репчатый	4,5	4,0	0,1	0,0	0,3	1,5
петрушка (корень)	3,4	3,0	0,0	0,0	0,3	1,4
лавровый лист	0,5	0,5	0,0	0,0	0,2	1,4
масло сливочное	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
соль поваренная йодированная	0,03	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	117,7	110,0	2,1	0,5	0,3	13,8
<b>Выход:</b>		<b>100,0</b>	<b>2,7</b>	<b>4,2</b>	<b>4,3</b>	<b>66,3</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0	5	1	0,7	3,7	0,1	0,1	0,3
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,02	0,16	0	6	1	0,5	2,0	0,0	0,1	0,0
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,04	0,03	0,42	0	9	2	0,6	1,9	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,00	0,00	0,93	0,01	0,09	0	2	4	0,5	0,5	0,2	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	19,59	0,01	0,00	0	1	1	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	0	0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0
бульон	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>20,56</b>	<b>0,12</b>	<b>0,67</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>2,3</b>	<b>9,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>

#### Технология приготовления:

В растопленное сливочное масло всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании, не допуская пригорания. Правильно пассерованная мука должна иметь слегка кремовый цвет.

В пассерованную муку, охлажденную до 60-70 градусов Цельсия, вливают четвертую часть горячего бульона и вымешивают, до образования однородной массы, затем добавляют остывший бульон.

В соус добавляют нарезанные петрушку, лук и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, лавровый лист. Затем соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Готовый соус используют для приготовления производных соусов.

Если соус используют как самостоятельный, его заправляют кислотой лимонной (1г на 1 литр) и маслом сливочным (70г на 1 литр).

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса без комочков; консистенция - однородная, полужидкая, вязкая; цвет - от белого до светло-кремового; вкус - нежный, насыщенный; запах - запах продуктов, входящих в соус.

### СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ;

Номер рецептуры: 54-Соус-2020 (от 7 до 11 лет)

54-Соус-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	2,5	2,5	0,0	0,0	2,3	9,1
лавровый лист	0,02	0,02	0,0	0,0	0,0	0,1
мука пшеничная высший сорт	5,0	5,0	0,5	0,1	3,2	15,3
томатное пюре	20,0	20,0	0,7	0,0	2,1	11,3
лук репчатый	4,5	4,0	0,1	0,0	0,3	1,5
морковь	9,0	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
петрушка (корень)	2,3	2,0	0,0	0,0	0,2	0,9
масло сливочное	3,0	3,0	0,0	2,2	0,0	19,8
соль поваренная йодированная	0,03	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	107,0	100,0	1,9	0,4	0,3	12,6
<b>Выход:</b>		<b>100,0</b>	<b>3,3</b>	<b>2,7</b>	<b>8,9</b>	<b>73,1</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0	5	1	0,7	3,7	0,1	0,1	0,3
томатное пюре	0,01	0,00	24,00	0,18	2,08	2	111	4	8,0	12,2	0,4	0,0	0,1
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,02	0,16	0	6	1	0,5	2,0	0,0	0,1	0,0
морковь	0,00	0,00	96,00	0,06	0,16	1	13	2	2,6	3,8	0,1	0,4	0,0
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,02	0,02	0,28	0	6	1	0,4	1,3	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	11,75	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	0	0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0
бульон	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>131,8</b>	<b>0,33</b>	<b>2,68</b>	<b>12</b>	<b>142</b>	<b>9</b>	<b>12,2</b>	<b>23,6</b>	<b>0,5</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>

#### Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с петрушкой и морковью, припускают в небольшом количестве бульона мясного с добавлением масла сливочного в течении 10- 15 минут, затем вводят томат-пюре при слабом кипении припускают еще 10-15 минут.

Муку пшеничную просеивают и просушивают при температуре 150-160 градусов, периодически помешивая, до приобретения светло-желтого цвета, охлаждают до температуры 70-80 градусов и разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и добавляют припущенные овощи и при слабом кипении варят в течении 45-60 минут. В конце варки добавляют соль, сахар, лист лавровый.

Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи и доводят до кипения.



Используют соус красный основной для приготовления производных соусов.

При использовании соуса красного основного как самостоятельного, его заправляют предварительно прокипяченным маслом сливочным, которое добавляют в соус, тщательно промешивают до полного соединения масла сливочного с соусом.

Затем соус нагревают до температуры от 80 до 85 градусов, но не кипятят.

Подают соус красный основной к мясным и рыбным блюдам.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны, однородная, без комков муки; цвет: красноватый; вкус - нежный, насыщенный; запах - продуктов, входящих в соус.

### СОУС СМЕТАННЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

Номер рецептуры: 54-4соус-2020(от 7 до 11 лет)

54-4соус-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	5,0	5,0	0,5	0,1	3,2	15,3
сметана	100,0	100,0	2,4	13,2	3,3	141,7
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
<b>Выход:</b>		<b>100,0</b>	<b>2,9</b>	<b>16,9</b>	<b>6,5</b>	<b>189,9</b>

  

Продукты	Витамины (B1,B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0	5	1	0,7	3,7	0,1	0,1	0,3
сметана	0,02	0,08	64,20	0,48	0,16	30	96	77	7,8	52,2	0,2	9,0	0,4
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0,1	0,2	0,0	12,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	19,59	0,01	0,00	0	1	1	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>	<b>83,79</b>	<b>0,54</b>	<b>0,16</b>	<b>119</b>	<b>102</b>	<b>80</b>	<b>8,6</b>	<b>57,0</b>	<b>0,2</b>	<b>21,1</b>	<b>0,7</b>

#### Технология приготовления:

Для приготовления сметанного соуса подсушенную без изменения цвета муку, смешивают с маслом и небольшим количеством холодной сметаны, смесь разводят кипящей сметаной, варят 3 минуты, процеживают, добавляют соль и доводят до кипения повторно.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - консистенция густой сметаны, цвет белый, вкус сметанный.

### СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

Номер рецептуры: 54-5соус-2020(от 7 до 11 лет)

54-5соус-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
мука пшеничная высший сорт	8,0	8,0	0,8	0,1	5,1	24,4
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	8,0	8,0	0,0	5,8	0,1	52,7
<b>Выход:</b>		<b>100,0</b>	<b>3,5</b>	<b>8,7</b>	<b>9,5</b>	<b>130,5</b>

  

Продукты	Витамины (B1,B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,03	0,12	13,20	0,64	0,52	38	121	106	12,2	78,3	0,1	9,0	1,8
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,00	0,08	0,00	0	8	1	1,1	6,0	0,1	0,1	0,4
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0,1	0,2	0,0	12,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	31,34	0,01	0,00	0	1	1	0,0	1,3	0,0	0,0	0,1
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>44,54</b>	<b>0,73</b>	<b>0,52</b>	<b>127</b>	<b>130</b>	<b>109</b>	<b>13,4</b>	<b>85,8</b>	<b>0,2</b>	<b>21,1</b>	<b>2,3</b>

#### Технология приготовления:

Для приготовления молочного соуса – муку со сливочным маслом подсушивают, добавляют горячее молоко и варят при слабом кипении 7-10 минут, помешивая, процеживают, заправляют солью и еще раз доводят до кипения.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - консистенция жидкая без комочков, цвет белый, вкус молочный.

**СОУС МОЛОЧНЫЙ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ**

Номер рецептуры: 54-бсоус-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

54-бсоус-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мука рисовая	6,0	6,0	0,4	0,0	4,4	19,5
молоко	75,0	75,0	2,0	2,1	3,2	40,0
масло сливочное	13,0	13,0	0,1	9,4	0,1	85,6
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	15,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>100,0</b>	<b>2,5</b>	<b>11,5</b>	<b>7,7</b>	<b>145,1</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука рисовая	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	1	2	1	1,6	6,2	0,1	0,0	0,8
молоко	0,02	0,09	9,90	0,48	0,39	29	91	79	9,1	58,7	0,1	6,8	1,3
масло сливочное	0,00	0,01	50,93	0,02	0,00	1	2	1	0,0	2,2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0,1	0,2	0,0	12,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</b>	<b>60,83</b>	<b>0,65</b>	<b>0,39</b>	<b>118</b>	<b>95</b>	<b>83</b>	<b>10,8</b>	<b>67,3</b>	<b>0,2</b>	<b>18,8</b>	<b>2,2</b>

**Технология приготовления:**

Муку пассируют на масле.

Пассированную муку разводят горячим молоком с добавлением воды и варят 7-10 минут при слабом кипении. Затем добавляют соль, процеживают и доводят до кипения.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – однородная масса с гладкой поверхностью; цвет – от белого до светло-кремового; вкус – нежный, умеренно соленый; запах – кипяченого молока; консистенция – густая, вязкая.

### 3.9 ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

#### ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ (БЕЗ САХАРА)

Номер рецептуры: 54-1гн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-1гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>

  

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,30</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

#### Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Чай разливают по стаканам.

#### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

#### ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-2гн -2020 (от 7 до 11 лет)

54-2гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>

  

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,30</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>0,7</b>	<b>20,8</b>	<b>4,5</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

#### Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар.

Чай разливают по стаканам.

#### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

## ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-3гн -2020 (от 7 до 11 лет)

54-3гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	195,0	195,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>6,7</b>	<b>27,9</b>

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лимон	0,00	0,00	0,08	0,01	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>	<b>0,10</b>	<b>1,16</b>	<b>1,3</b>	<b>30,2</b>	<b>6,9</b>	<b>4,6</b>	<b>8,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

### Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар.

Чай разливают по стаканам и добавляют предварительно ошпаренный и нарезанный кружочками лимон.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром и лимоном.

## ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ЛИМОНОМ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-4гн -2020 (от 7 до 11 лет)

54-4гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12,0	12,0	0,1	0,0	8,8	35,4
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>9,1</b>	<b>37,9</b>

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,9	3,6	1,5	0,3	1,9	0,1	0,2	0,0
лимон	0,00	0,00	0,08	0,01	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>	<b>0,14</b>	<b>1,16</b>	<b>2,1</b>	<b>33,6</b>	<b>8,3</b>	<b>4,9</b>	<b>10,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

### Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом.

Чай разливают по стаканам и добавляют нарезанный лимон.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и лимоном.



## ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ СО СМОРОДИНОЙ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-5гн -2020 (от 7 до 11 лет)

54-5гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12,0	12,0	0,1	0,0	8,8	35,4
смородина черная	7,5	7,0	0,1	0,0	0,5	2,3
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>9,4</b>	<b>39,1</b>

Продукты	Витамины (B1,B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,9	3,6	1,5	0,3	1,9	0,1	0,2	0,0
смородина черная	0,00	0,00	0,71	0,02	5,60	1,7	20,3	2,2	1,9	2,0	0,1	0,1	0,1
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>1,01</b>	<b>0,15</b>	<b>5,64</b>	<b>3,2</b>	<b>44,5</b>	<b>8,1</b>	<b>6,0</b>	<b>11,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>

### Технология приготовления:

Ягоду (свежемороженую) перебирают, промывают.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды.

Чай разливают по стаканам и добавляют нарезанный лимон.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

## ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-6гн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-6гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	50,0	50,0	1,4	1,4	2,1	26,7
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	150,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>1,6</b>	<b>1,4</b>	<b>8,6</b>	<b>53,5</b>

Продукты	Витамины (B1,B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,01	0,06	6,60	0,32	0,26	19,0	60,6	52,8	6,1	39,2	0,0	4,5	0,9
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>	<b>6,90</b>	<b>0,41</b>	<b>0,30</b>	<b>19,7</b>	<b>81,3</b>	<b>57,3</b>	<b>9,9</b>	<b>46,3</b>	<b>0,8</b>	<b>4,5</b>	<b>0,9</b>

### Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар и горячее кипяченое молоко.

Чай разливают по стаканам.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком и сахаром.

## КАКАО С МОЛОКОМ;

Номер рецептуры: 54-7гн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-7гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
какао-порошок	5,0	5,0	1,1	0,7	0,5	12,4
молоко	130,0	130,0	3,5	3,7	5,6	69,4
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вода	80,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>4,6</b>	<b>4,4</b>	<b>12,5</b>	<b>107,2</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
какао-порошок	0,00	0,01	0,09	0,27	0,00	0,5	62,6	5,6	18,5	28,5	1,0	0,0	0,0
молоко	0,04	0,16	17,16	0,83	0,68	49,4	158	137	15,8	102	0,1	11,7	2,3
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>	<b>17,25</b>	<b>1,10</b>	<b>0,68</b>	<b>49,9</b>	<b>220</b>	<b>143</b>	<b>34,3</b>	<b>130</b>	<b>1,1</b>	<b>11,7</b>	<b>2,3</b>

### Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

## КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ

Номер рецептуры: 54-8гн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-8гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
какао-порошок	4,0	4,0	0,9	0,5	0,4	9,9
молоко сгущенное с сахаром	38,0	38,0	2,6	2,8	19,2	112,6
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
вода	175,5	175,5	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>3,5</b>	<b>3,3</b>	<b>22,3</b>	<b>133,4</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
какао-порошок	0,00	0,01	0,07	0,22	0,00	0,4	50,1	4,5	14,8	22,8	0,8	0,0	0,0
молоко сгущенное с сахаром	0,02	0,12	10,72	0,55	0,15	37,5	115	103	11,2	72,4	0,1	2,7	1,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>10,79</b>	<b>0,77</b>	<b>0,15</b>	<b>38,0</b>	<b>165</b>	<b>107</b>	<b>26,0</b>	<b>95,2</b>	<b>0,9</b>	<b>2,7</b>	<b>1,0</b>

### Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают сгущенное молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

## КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ;

Номер рецептуры: 54-9гн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-9гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
кофейный напиток	5,0	5,0	1,1	0,7	0,5	12,4
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вода	120,0	120,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>3,8</b>	<b>3,5</b>	<b>11,2</b>	<b>91,2</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
кофейный напиток	0,00	0,01	0,09	0,27	0,00	0,5	62,6	5,6	18,5	28,5	1,0	0,0	0,0
молоко	0,03	0,12	13,20	0,64	0,52	38,0	121	106	12,2	78,3	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>13,29</b>	<b>0,91</b>	<b>0,52</b>	<b>38,5</b>	<b>184</b>	<b>111</b>	<b>30,7</b>	<b>107</b>	<b>1,1</b>	<b>9,0</b>	<b>1,8</b>

### Технология приготовления:

Воду доводят до кипения, добавляют кофейный напиток. Дают отстояться в течение 5 минут, процеживают, добавляют сахар, горячее молоко и вновь доводят до кипения.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные кофейному напитку с молоком и сахаром.

## ЧАЙ ЗЕЛЕНый С СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-10гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-10гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
чай зеленый листовой	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1,6</b>	<b>6,8</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай зеленый листовой	0,00	0,01	0,00	0,06	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

### Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

## ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МОЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-11гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-11гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	50,0	50,0	1,4	1,4	2,1	26,7
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	150,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>1,6</b>	<b>1,4</b>	<b>3,7</b>	<b>33,9</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,01	0,06	6,60	0,32	0,26	19,0	60,6	52,8	6,1	39,2	0,0	4,5	0,9
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>	<b>6,90</b>	<b>0,41</b>	<b>0,30</b>	<b>19,6</b>	<b>81,2</b>	<b>57,2</b>	<b>9,9</b>	<b>46,3</b>	<b>0,8</b>	<b>4,5</b>	<b>0,9</b>

### Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка и горячее кипяченое молоко.

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком.

## ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ВИШНЕЙ, МАЛИНОЙ И ЯБЛОКАМИ

Номер рецептуры: 54-12гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-12гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
вишня	5,3	5,0	0,0	0,0	0,5	2,2
яблоко	5,7	5,0	0,0	0,0	0,4	2,0
малина	5,3	5,0	0,0	0,0	0,4	1,9
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>	<b>7,5</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вишня	0,00	0,00	0,51	0,02	0,30	0,8	10,6	1,6	1,1	1,3	0,0	0,1	0,0
яблоко	0,00	0,00	0,15	0,01	0,20	1,0	11,5	0,7	0,4	0,5	0,1	0,1	0,0
малина	0,00	0,00	0,99	0,02	0,50	0,4	9,3	1,8	1,0	1,6	0,1	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>1,95</b>	<b>0,14</b>	<b>1,04</b>	<b>2,8</b>	<b>52,0</b>	<b>8,5</b>	<b>6,3</b>	<b>10,6</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

### Технология приготовления:

Ягоды (свежмороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют ягоды и яблоки.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами и яблоком.



## ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-13гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-13гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
смородина черная	16,1	15,0	0,1	0,1	1,0	5,0
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>12,2</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
смородина черная	0,00	0,00	1,53	0,04	12,0	3,7	43,6	4,8	4,1	4,3	0,2	0,2	0,2
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>1,83</b>	<b>0,13</b>	<b>12,0</b>	<b>4,3</b>	<b>64,2</b>	<b>9,1</b>	<b>7,9</b>	<b>11,5</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>

### Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

## ЧАЙ С ГРУШЕЙ И АПЕСЛЬСИНОМ

Номер рецептуры: 54-14гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-14гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
апельсин	14,9	10,0	0,1	0,0	0,7	3,4
груша	10,7	10,0	0,0	0,0	0,9	4,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>1,7</b>	<b>8,9</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
апельсин	0,00	0,00	0,48	0,02	2,40	1,0	16,4	3,0	1,1	2,0	0,0	0,2	0,0
груша	0,00	0,00	0,12	0,01	0,20	1,1	12,9	1,7	1,0	1,4	0,2	0,1	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,90</b>	<b>0,12</b>	<b>2,64</b>	<b>2,7</b>	<b>49,8</b>	<b>9,0</b>	<b>6,0</b>	<b>10,6</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>

### Технология приготовления:

Апельсины моют, очищают, нарезают ломтиками.

Груши моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют апельсины и груши.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с апельсином и грушами.

## ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-15гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-15гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
яблоко	16,9	15,0	0,1	0,1	1,3	6,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,9</b>	<b>13,3</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
яблоко	0,00	0,00	0,45	0,04	0,60	3,0	34,6	2,1	1,2	1,4	0,3	0,3	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,75</b>	<b>0,13</b>	<b>0,64</b>	<b>3,6</b>	<b>55,2</b>	<b>6,5</b>	<b>5,0</b>	<b>8,6</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

### Технология приготовления:

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и яблоки.

**Характеристика блюда на выходе:** Вкус и запах - свойственные чаю с яблоком.

## ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-16гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-16гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп брусника на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	2,3	9,3
брусника	16,1	15,0	0,1	0,1	1,1	5,5
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	<b>16,2</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп брусника на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
брусника	0,00	0,00	0,72	0,04	0,90	0,8	11,2	3,3	0,9	2,1	0,1	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>1,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,94</b>	<b>1,4</b>	<b>31,8</b>	<b>7,7</b>	<b>4,7</b>	<b>9,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

### Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

## ЧАЙ С МАЛИНОЙ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-17гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-17гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп малина на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	3,0	11,8
малина	16,1	15,0	0,1	0,1	1,1	5,6
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>18,8</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп малина на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
малина	0,00	0,01	2,97	0,07	1,50	1,1	27,9	5,3	2,9	4,8	0,2	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>3,27</b>	<b>0,16</b>	<b>1,54</b>	<b>1,8</b>	<b>48,5</b>	<b>9,6</b>	<b>6,7</b>	<b>12,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

### Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

## ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И ОБЛЕПИХОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-18гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-18гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп облепиха на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	2,9	11,5
облепиха	16,1	15,0	0,2	0,7	0,8	10,2
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>3,8</b>	<b>23,1</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп облепиха на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
облепиха	0,00	0,01	22,50	0,05	12,0	0,5	24,0	2,9	3,9	1,2	0,2	0,2	0,1
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>22,80</b>	<b>0,14</b>	<b>12,0</b>	<b>1,1</b>	<b>44,6</b>	<b>7,3</b>	<b>7,8</b>	<b>8,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>

### Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

## ЧАЙ С КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ

Номер рецептуры: 54-19гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-19гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп клюква на сорбите	5,0	5,0	0,0	0,0	2,6	10,6
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>2,7</b>	<b>12,0</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп клюква на сорбите	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,30</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

### Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с клюквой.

## ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-20гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-20гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп малина на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	3,0	11,8
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>3,3</b>	<b>14,3</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп малина на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лимон	0,00	0,00	0,08	0,01	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>	<b>0,10</b>	<b>1,16</b>	<b>1,2</b>	<b>30,1</b>	<b>6,8</b>	<b>4,6</b>	<b>8,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

### Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.



## ЧАЙ С ЛИМОНОМ И КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ

Номер рецептуры: 54-21гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-21гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп клюква на сорбите	5,0	5,0	0,0	0,0	2,6	10,6
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>2,9</b>	<b>13,1</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп клюква на сорбите	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лимон	0,00	0,00	0,08	0,01	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>	<b>0,10</b>	<b>1,16</b>	<b>1,2</b>	<b>30,1</b>	<b>6,8</b>	<b>4,6</b>	<b>8,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

### Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

## ЧАЙ С ЛИМОНОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-22гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-22гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>8,3</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лимон	0,00	0,00	0,08	0,01	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>	<b>0,10</b>	<b>1,16</b>	<b>1,2</b>	<b>30,1</b>	<b>6,8</b>	<b>4,6</b>	<b>8,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

### Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

## ЧАЙ С ЛИМОНОМ И БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-23гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-23гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп брусника на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	2,3	9,3
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>2,6</b>	<b>11,8</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп брусника на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лимон	0,00	0,00	0,08	0,01	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>	<b>0,10</b>	<b>1,16</b>	<b>1,2</b>	<b>30,1</b>	<b>6,8</b>	<b>4,6</b>	<b>8,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

### Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

## ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И ЧЕРНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-24гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-24гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп черника на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	2,3	9,1
черника	16,1	15,0	0,2	0,1	1,0	5,5
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3,4</b>	<b>16,0</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп черника на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
черника	0,00	0,00	0,00	0,04	0,60	0,7	6,4	2,1	0,8	1,7	0,1	1,6	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,30</b>	<b>0,13</b>	<b>0,64</b>	<b>1,3</b>	<b>26,9</b>	<b>6,5</b>	<b>4,6</b>	<b>8,9</b>	<b>0,8</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>

### Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

## ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МАЛИНОЙ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-25гн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-25гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12,0	12,0	0,1	0,0	8,8	35,4
малина	7,5	7,0	0,1	0,0	0,5	2,6
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>39,4</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,9	3,6	1,5	0,3	1,9	0,1	0,2	0,0
малина	0,00	0,00	1,39	0,03	0,70	0,5	13,0	2,5	1,3	2,3	0,1	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>1,69</b>	<b>0,16</b>	<b>0,74</b>	<b>2,1</b>	<b>37,2</b>	<b>8,3</b>	<b>5,5</b>	<b>11,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

### Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно перебранную малину.

Чай разливают по стаканам.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

## ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ОБЛЕПИХОЙ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-26гн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-26гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12,0	12,0	0,1	0,0	8,8	35,4
облепиха	7,5	7,0	0,1	0,3	0,4	4,8
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,2</b>	<b>41,6</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,9	3,6	1,5	0,3	1,9	0,1	0,2	0,0
облепиха	0,00	0,00	10,50	0,02	5,60	0,2	11,2	1,4	1,8	0,6	0,1	0,1	0,1
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>10,80</b>	<b>0,15</b>	<b>5,64</b>	<b>1,7</b>	<b>35,4</b>	<b>7,2</b>	<b>6,0</b>	<b>9,6</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>

### Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежемороженые или свежие).

Чай разливают по стаканам.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

## ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ЧЕРНИКОЙ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-27гн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-27гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12,0	12,0	0,1	0,0	8,8	35,4
черника	7,5	7,0	0,1	0,0	0,5	2,6
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,3</b>	<b>39,4</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,9	3,6	1,5	0,3	1,9	0,1	0,2	0,0
черника	0,00	0,00	0,00	0,02	0,28	0,3	3	1	0,4	0,8	0,0	0,8	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,30</b>	<b>0,15</b>	<b>0,32</b>	<b>1,9</b>	<b>27</b>	<b>6,8</b>	<b>4,5</b>	<b>9,9</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>

### Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежемороженые или свежие).

Чай разливают по стаканам.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

## ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С БРУСНИКОЙ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-28гн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-28гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12,0	12,0	0,1	0,0	8,8	35,4
брусника	7,5	7,0	0,1	0,0	0,5	2,6
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>39,4</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,9	3,6	1,5	0,3	1,9	0,1	0,2	0,0
брусника	0,00	0,00	0,34	0,02	0,42	0,4	5,2	1,5	0,4	1	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,64</b>	<b>0,15</b>	<b>0,46</b>	<b>1,9</b>	<b>29</b>	<b>7,4</b>	<b>4,6</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

### Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежемороженые или свежие).

Чай разливают по стаканам.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.



## ЧАЙ С МАЛИНОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-29гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-29гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
малина	16,1	15,0	0,1	0,1	1,1	5,6
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>	<b>12,8</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
малина	0,00	0,01	2,97	0,07	1,50	1,1	28	5,3	2,9	4,8	0,2	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>3,27</b>	<b>0,16</b>	<b>1,54</b>	<b>1,8</b>	<b>48</b>	<b>9,6</b>	<b>6,7</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

### Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

## ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-30гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-30гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
облепиха	16,1	15,0	0,2	0,7	0,8	10,2
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>2,3</b>	<b>17,4</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
облепиха	0,00	0,01	22,50	0,05	12,0	0,5	24	2,9	3,9	1,2	0,2	0,2	0,1
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>22,80</b>	<b>0,14</b>	<b>12,0</b>	<b>1,1</b>	<b>45</b>	<b>7,3</b>	<b>7,8</b>	<b>8,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>

### Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют листья, моют кипяченой водой.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

## ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-31гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-31гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
черника	16,1	15,0	0,2	0,1	1,0	5,5
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>12,7</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
черника	0,00	0,00	0,00	0,04	0,60	0,7	6,4	2,1	0,8	1,7	0,1	1,6	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,30</b>	<b>0,13</b>	<b>0,64</b>	<b>1,3</b>	<b>27</b>	<b>6,5</b>	<b>4,6</b>	<b>8,9</b>	<b>0,8</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>

### Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют листья, моют кипяченой водой.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

## ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-32гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-32гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
брусника	16,1	15,0	0,1	0,1	1,1	5,5
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>12,7</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
брусника	0,00	0,00	0,72	0,04	0,90	0,8	11	3,3	0,9	2,1	0,1	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>1,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,94</b>	<b>1,4</b>	<b>32</b>	<b>7,7</b>	<b>4,7</b>	<b>9,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

### Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют листья, моют кипяченой водой.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

### 3.10. ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

#### КОМПОТ ИЗ ВИШНИ;

Номер рецептуры: 54-1хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-1хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вишня	42,0	40,0	0,3	0,1	3,9	17,3
кислота лимонная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,3
вода	162,0	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>43,0</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вишня	0,01	0,01	4,08	0,16	2,4	6	85	13	9	10	0,2	0,8	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,02	0,00	0,5	0	1	1	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>4,10</b>	<b>0,16</b>	<b>2,9</b>	<b>6</b>	<b>86</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>

#### Технология приготовления:

Вишню (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

Для приготовления сиропа - в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают 10-12 минут и процеживают.

В подготовленный горячий сироп погружают плоды и доводят до кипения, процеживают.

Компот охлаждают. Разливают по стаканам и раскладывают ягоды.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп - прозрачный, ягоды с косточками; вкус и запах вишневый.

#### КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ С МЁДОМ;

Номер рецептуры: 54-2хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-2хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12,0	12,0	0,1	0,0	8,8	35,4
смородина черная	42,8	40,0	0,4	0,1	2,7	13,4
кислота лимонная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1
вода	162,0	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>11,5</b>	<b>48,9</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0,00	0,00	0,00	0,04	0,0	1	4	1	0	2	0,1	0,2	0,0
смородина черная	0,01	0,01	4,08	0,10	32,0	10	116	13	11	11	0,5	0,4	0,4
кислота лимонная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>4,08</b>	<b>0,14</b>	<b>32,1</b>	<b>11</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>

#### Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий смородиновый; запах: смородиновый.

## КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА;

Номер рецептуры: 54-3хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-3хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
чернослив	25,0	37,0	0,8	0,2	19,4	82,7
вода	202,0	202,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>25,8</b>	<b>108,1</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
чернослив	0,01	0,03	2,22	0,50	0,4	3	265	26	33	27	1,0	0,2	0,1
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>2,22</b>	<b>0,50</b>	<b>0,4</b>	<b>3</b>	<b>266</b>	<b>26</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>

### Технология приготовления:

Фрукты перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности.

Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Чернослив варят 10-20 минут.

Компот охлаждают, процеживают, чернослив раскладывают по стаканам и заливают компотом.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; цвет - темный, насыщенный; вкус - сладкий с хорошо выраженным вкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

## КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ;

Номер рецептуры: 54-4хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-4хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вишня	20,0	18,0	0,1	0,0	1,7	7,8
яблоко	24,6	23,0	0,1	0,1	2,1	9,3
кислота лимонная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>10,2</b>	<b>42,6</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вишня	0,00	0,00	1,84	0,07	1,1	3	38	6	4	5	0,1	0,4	0,0
яблоко	0,00	0,00	0,69	0,06	0,9	5	53	3	2	2	0,4	0,5	0,1
кислота лимонная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,53</b>	<b>0,13</b>	<b>2,1</b>	<b>7</b>	<b>92</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>

### Технология приготовления:

Вишню (свежую или свежемороженую) перебирают удаляют плодоножки, промывают.

Яблоки моют проточной водой, режут на дольки удаляют семена, измельчают.

Варят яблоки при слабом кипении 5-6 минут, добавляют сахар, лимонную кислоту и вишню, доводят до кипения и варят 10-12 минут. Готовый компот охлаждают, процеживают и разливают в стаканы, предварительно разложив туда ягоды и яблоки.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды и яблоки сохранили форму; вкус - кисло-сладкий фруктовый, запах - приятный.



## КОМПОТ ИЗ КУРАГИ;

Номер рецептуры: 54-5хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-5хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
курага	25,0	37,0	1,8	0,1	17,2	76,8
вода	202,0	202,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>23,6</b>	<b>102,2</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эвк)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
курага	0,03	0,06	129,4	0,89	0,6	5	527	52	34	47	1,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>129,4</b>	<b>0,89</b>	<b>0,6</b>	<b>5</b>	<b>527</b>	<b>52</b>	<b>34</b>	<b>47</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

### Технология приготовления:

Фрукты перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности. Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Курагу варят 10-20 минут. Компот охлаждают, процеживают.

При отпуске в стакан раскладывают фрукты и заливают отваром.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сухофрукты сохранили форму и залиты прозрачным компотом; цвет - желтоватый; вкус - сладкий с хорошо выраженным привкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

## КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА

Номер рецептуры: 54-6хн-2020(от 7 до 11 лет)

54-6хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
изюм	20,0	32,0	0,7	0,1	19,2	80,7
кислота лимонная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,3
вода	203,0	203,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>25,6</b>	<b>106,4</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эвк)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
изюм	0,03	0,02	1,15	0,15	0,0	28	220	23	12	36	0,8	0,3	0,2
кислота лимонная	0,00	0,00	0,02	0,00	0,5	0	1	1	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>1,17</b>	<b>0,15</b>	<b>0,5</b>	<b>29</b>	<b>222</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>

### Технология приготовления:

Изюм перебирают, удаляя плодоножки, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз.

Изюм заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят 10 минут до готовности.

Готовый компот разливают по стаканам.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус - сладкий, с выраженным привкусом изюма.

## КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ

Номер рецептуры: 54-7хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-7хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
смесь сухофруктов	25,0	30,5	0,6	0,0	16,4	67,8
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>22,8</b>	<b>93,2</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
смесь сухофруктов	0,00	0,00	18,30	0,06	0,0	0	0	60	3	5	0,1	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,30</b>	<b>0,06</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

### Технология приготовления:

Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде.

Подготовленные сухофрукты закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: груши варят 1,5-2 часа; яблоки 20-30 минут; урюк 18-20 минут; изюм 5-10 минут.

Компот охлаждают, процеживают.

Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - компот прозрачный; цвет - коричневый; вкус - сладкий; запах и вкус - характерный для компота из сухофруктов.

## КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-8хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-8хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
смородина черная	32,1	30,0	0,3	0,1	2,0	10,0
вода	160,0	160,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>8,4</b>	<b>35,4</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
смородина черная	0,01	0,01	3,06	0,07	24,0	7	87	10	8	9	0,3	0,3	0,3
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>3,06</b>	<b>0,07</b>	<b>24,0</b>	<b>7</b>	<b>87</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>

### Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды (замороженные) и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

**КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ;**

Номер рецептуры: 54-9хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-9хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крахмал картофельный	6,0	6,0	0,0	0,0	4,3	17,1
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
апельсин	73,5	50,0	0,4	0,1	3,7	17,2
кислота лимонная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,3
вода	160,0	160,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>14,4</b>	<b>60,0</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крахмал картофельный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	1	2	0	4	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
апельсин	0,01	0,01	2,40	0,08	12,0	5	82	15	6	10	0,1	1,0	0,2
кислота лимонная	0,00	0,00	0,02	0,00	0,5	0	1	1	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,42</b>	<b>0,08</b>	<b>12,5</b>	<b>5</b>	<b>84</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>

**Технология приготовления:**

Апельсины моют, очищают от кожицы. Удаляют семена, протирают, отжимают сок.

Из цедры и оставшейся после отжима мякоти плодов готовят отвар, цедру и мякоть заливают закипевшей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 часа, процеживают.

К процеженному отвару добавляют сахар, доводят до кипения, вводят крахмал, разведенный в охлажденной кипяченой воде (1 часть крахмала на 5 частей отвара), добавляют отжатый сок, лимонную кислоту и вновь доводят до кипения.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет - оранжевый; вкус и запах: апельсиновый.

**КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕЙ БРУСНИКИ;**

Номер рецептуры: 54-10хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-10хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крахмал картофельный	6,0	6,0	0,0	0,0	4,3	17,1
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
брусника	25,7	24,0	0,2	0,1	1,8	8,7
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>12,5</b>	<b>51,2</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крахмал картофельный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	1	2	0	4	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
брусника	0,00	0,00	1,15	0,06	1,4	1	18	5	1	3	0,1	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,15</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>	<b>2</b>	<b>19</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании

вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают. Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: брусничные.

### КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕЙ ВИШНИ;

Номер рецептуры: 54-11хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-11хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крахмал картофельный	6,0	6,0	0,0	0,0	4,3	17,1
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вишня	28,0	24,0	0,2	0,0	2,3	10,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>13,0</b>	<b>52,9</b>

  

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крахмал картофельный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	1	2	0	4	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вишня	0,01	0,01	2,45	0,10	1,4	4	51	8	5	6	0,1	0,5	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,45</b>	<b>0,10</b>	<b>1,4</b>	<b>4</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

#### Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: вишневый.

### КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСКНИКА);

Номер рецептуры: 54-12хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-12хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крахмал картофельный	6,0	6,0	0,0	0,0	4,3	17,1
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
смородина черная	25,7	24,0	0,2	0,1	1,6	8,0
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>12,3</b>	<b>50,5</b>

  

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крахмал картофельный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	1	2	0	4	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
смородина черная	0,01	0,01	2,45	0,06	19,2	6	70	8	6	7	0,3	0,2	0,2
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,45</b>	<b>0,06</b>	<b>19,2</b>	<b>6</b>	<b>71</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>

#### Технология приготовления:



Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: ягодный.

### КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С СИРОПОМ СТЕВИИ;

Номер рецептуры: 54-13хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-13хн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
яблоко	48,1	45,0	0,2	0,2	4,0	18,2
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,5</b>	<b>24,0</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
яблоко	0,01	0,01	1,35	0,11	1,8	9	104	6	4	4	0,9	0,9	0,1
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>1,35</b>	<b>0,11</b>	<b>1,8</b>	<b>9</b>	<b>104</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>

#### Технология приготовления:

Яблоки перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают тонкими ломтиками. Яблочные ломтики заливают горячей водой, варят 10-15 минут и процеживают. Отвар доводят до кипения, и варят 2-3 мин. Охлаждают разливают в стакан, порционно добавляют сироп.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, яблоки сохранили форму; вкус - кисло-сладкий фруктовый, запах - приятный.

### НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С СИРОПОМ ШИПОВНИКА НА СОРБИТЕ;

Номер рецептуры: 54-14хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-14хн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп шиповник на сорбите	5,0	5,0	0,0	0,0	3,6	14,6
шиповник (сухой)	21,4	20,0	0,6	0,2	8,8	39,9
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>12,4</b>	<b>54,5</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп шиповник на сорбите	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
шиповник (сухой)	0,01	0,05	98,04	0,19	80,0	2	8	11	3	3	0,5	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>98,04</b>	<b>0,19</b>	<b>80,0</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

#### Технология приготовления:

Целые сушеные плоды шиповника промывают холодной водой, подсушивают, для лучшей экстракции дробят, заливают кипятком и кипятят 15 мин. Снимают с огня и оставляют для охлаждения, после чего настой процеживают. Охлаждают разливают в стаканы, порционно добавляют сироп.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

**НАПИТОК ИЗ ОБЛЕПИХИ С СИРОПОМ СТЕВИИ;**

Номер рецептуры: 54-15хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-15хн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
облепиха	32,1	30,0	0,3	1,4	1,6	20,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>3,1</b>	<b>26,2</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
облепиха	0,01	0,01	45,00	0,10	24,0	1	48	6	8	2	0,4	0,3	0,3
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>45,00</b>	<b>0,10</b>	<b>24,0</b>	<b>1</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>

**Технология приготовления:**

Подготовленные ягоды (свежие и свежемороженые) промывают кипяченной водой через дуршлаг, протирают и отжимают сок. Ягоду заливают горячей водой, варят 5-8 минут и процеживают. Отвар, доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают. При отпуске сироп кладут в каждую порцию. Напиток можно подавать как в охлажденном, так и в горячем виде.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

**КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ЯГОД БЕЗ САХАРА (БРУСНИКА, МАЛИНА, СМОРОДИНА);**

Номер рецептуры: 54-16хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-16хн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
брусника	21,4	20,0	0,1	0,1	1,5	7,3
малина	21,2	20,0	0,2	0,1	1,5	7,4
смородина черная	21,4	20,0	0,2	0,1	1,3	6,7
вода	150,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>5,8</b>	<b>27,2</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
брусника	0,00	0,00	0,96	0,05	1,2	1	15	4	1	3	0,1	0,0	0,0
малина	0,00	0,01	3,96	0,10	2,0	2	37	7	4	6	0,2	0,1	0,0
смородина черная	0,00	0,01	2,04	0,05	16,0	5	58	6	5	6	0,2	0,2	0,2
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>6,96</b>	<b>0,20</b>	<b>19,2</b>	<b>7</b>	<b>110</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежие и свежемороженые) тщательно промыть, ошпарить, довести до кипения и варить 5-10 минут, оставить на несколько часов, чтобы компот настоялся. При отпуске в стакан кладут ягоды, сироп и заливают отваром.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

**КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ С МЁДОМ;**

Номер рецептуры: 54-17хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-17хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12	12	0.09	0	8.77	35.4
малина	42.8	40.0	0.3	0.2	3.0	14.9
вода	162.0	162.0	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1
<b>Выход:</b>		<b>200.0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>11.8</b>	<b>50.4</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0	0	0	0.04	0.0	0.9	3.6	1.5	0.3	1.9	0.08	0.2	0
малина	0.01	0.02	7.92	0.19	4.0	3	74	14	8	13	0.4	0.1	0.1
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>7.92</b>	<b>0.23</b>	<b>4.1</b>	<b>4</b>	<b>78</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>0.5</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>

**Технология приготовления:***Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки.**В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.**Компот охлаждают.***Характеристика блюда на выходе:***Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий, малиновый; запах: малиновый.***КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ С МЁДОМ;**

Номер рецептуры: 54-18хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-18хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12.0	12.0	0.1	0.0	8.8	35.4
облепиха	42.8	40.0	0.5	1.9	2.1	27.2
вода	162.0	162.0	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1
<b>Выход:</b>		<b>200.0</b>	<b>0.5</b>	<b>1.9</b>	<b>10.9</b>	<b>62.7</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0.00	0.00	0.00	0.04	0.0	1	4	1	0	2	0.1	0.2	0.0
облепиха	0.01	0.02	60.00	0.13	32.0	1	64	8	10	3	0.5	0.4	0.3
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>60.00</b>	<b>0.17</b>	<b>32.1</b>	<b>2</b>	<b>68</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>0.3</b>

**Технология приготовления:***Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.**В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.**Компот охлаждают.***Характеристика блюда на выходе:***Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий облепиховый; запах: облепиховый.*

**КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ С МЁДОМ;**

Номер рецептуры: 54-19хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-19хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12.0	12.0	0.1	0.0	8.8	35.4
черника	42.8	40.0	0.4	0.2	2.8	14.6
вода	162.0	162.0	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1
<b>Выход:</b>		<b>200.0</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>11.6</b>	<b>50.1</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0.00	0.00	0.00	0.04	0.0	1	4	1	0	2	0.1	0.2	0.0
черника	0.00	0.01	0.00	0.10	1.6	2	17	6	2	5	0.2	4.4	0.0
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.14</b>	<b>1.7</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0.3</b>	<b>4.6</b>	<b>0.0</b>

**Технология приготовления:***Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.**В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.**Компот охлаждают.***Характеристика блюда на выходе:***Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий черничный; запах: черничный.***КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ С МЁДОМ;**

Номер рецептуры: 54-20хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-20хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12.0	12.0	0.1	0.0	8.8	35.4
брусника	42.8	40.0	0.3	0.2	3.0	14.6
вода	162.0	162.0	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1
<b>Выход:</b>		<b>200.0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>11.8</b>	<b>50.1</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0.00	0.00	0.00	0.04	0.0	1	4	1	0	2	0.1	0.2	0.0
брусника	0.00	0.01	1.92	0.10	2.4	2	30	9	2	6	0.1	0.0	0.0
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>1.92</b>	<b>0.14</b>	<b>2.5</b>	<b>3</b>	<b>34</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>

**Технология приготовления:***Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.**В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.**Компот охлаждают.***Характеристика блюда на выходе:***Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий брусничный; запах: брусничный.*



### КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ;

Номер рецептуры: 54-21хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-21хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
сахар-песок	7.0	7.0	0.0	0.0	6.4	25.4
малина	32.1	30.0	0.2	0.1	2.3	11.2
вода	160.0	160.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>200.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>8.6</b>	<b>36.6</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
малина	0.00	0.01	5.94	0.14	3.0	2	56	11	6	10	0.3	0.1	0.1
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>5.94</b>	<b>0.14</b>	<b>3.0</b>	<b>2</b>	<b>56</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>

#### Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды (замороженные) и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

#### Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

### КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ;

Номер рецептуры: 54-22хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-22хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
сахар-песок	7.0	7.0	0.0	0.0	6.4	25.4
облепиха	32.1	30.0	0.3	1.4	1.6	20.4
вода	160.0	160.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>200.0</b>	<b>0.3</b>	<b>1.4</b>	<b>7.9</b>	<b>45.8</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
облепиха	0.01	0.01	45.00	0.10	24.0	1	48	6	8	2	0.4	0.3	0.3
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>45.00</b>	<b>0.10</b>	<b>24.0</b>	<b>1</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>

#### Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды (замороженные) и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

#### Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

## КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ;

Номер рецептуры: 54-23хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-23хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7.0	7.0	0.0	0.0	6.4	25.4
черника	32.1	30.0	0.3	0.2	2.1	11.0
вода	160.0	160.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>200.0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>8.4</b>	<b>36.4</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эkv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
черника	0.00	0.00	0.00	0.07	1.2	1	13	4	2	3	0.2	3.3	0.0
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.07</b>	<b>1.2</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0.2</b>	<b>3.3</b>	<b>0.0</b>

### Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды (замороженные) и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

## КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ;

Номер рецептуры: 54-24хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-24хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7.0	7.0	0.0	0.0	6.4	25.4
брусника	32.1	30.0	0.2	0.1	2.2	10.9
вода	160.0	160.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>200.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>8.6</b>	<b>36.3</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эkv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
брусника	0.00	0.00	1.44	0.07	1.8	2	22	7	2	4	0.1	0.0	0.0
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1.44</b>	<b>0.07</b>	<b>1.8</b>	<b>2</b>	<b>23</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>

### Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды (замороженные) и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

**КИСЕЛЬ ИЗ ОБЛЕПИХИ;**

Номер рецептуры: 54-25хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-25хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крахмал картофельный	6.0	6.0	0.0	0.0	4.3	17.1
сахар-песок	7.0	7.0	0.0	0.0	6.4	25.4
облепиха	25.7	24.0	0.3	1.1	1.2	16.3
вода	180.0	180.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>		<b>200.0</b>	<b>0.3</b>	<b>1.1</b>	<b>11.9</b>	<b>58.8</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крахмал картофельный	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	1	2	0	4	0.0	0.0	0.0
сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
облепиха	0.01	0.01	36.00	0.08	19.2	1	38	5	6	2	0.3	0.3	0.2
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
<b>Выход:</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>36.00</b>	<b>0.08</b>	<b>19.2</b>	<b>1</b>	<b>39</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: ягодный.

### 3.11 МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

#### ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ

Номер рецептуры: 54-1в-2020 (от 7 до 11 лет)

54-1в-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	13,3	13,3	1,4	0,2	8,5	40,7
сахар-песок	6,7	6,7	0,0	0,0	6,1	24,2
творог	33,3	33,3	5,6	2,6	1,6	52,6
яйцо куриное	1,9	1,7	0,2	0,2	0,0	2,4
масло сливочное	13,3	13,3	0,1	9,7	0,1	87,8
<b>Выход:</b>		<b>50,0</b>	<b>7,3</b>	<b>12,7</b>	<b>16,3</b>	<b>207,7</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0,02	0,00	0,00	0,13	0,00	0	14	2	2	10	0,1	0,2	0,7
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
творог	0,01	0,07	10,00	0,11	0,07	10	31	48	7	64	0,1	3,0	8,8
яйцо куриное	0,00	0,01	2,70	0,05	0,00	2	2	1	0	3	0,0	0,4	0,5
масло сливочное	0,00	0,01	52,23	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,09</b>	<b>64,93</b>	<b>0,31</b>	<b>0,07</b>	<b>13</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>9</b>	<b>79</b>	<b>0,3</b>	<b>3,6</b>	<b>10,1</b>

#### Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Масло сливочное взбивают с сахарным песком до однородной пышной массы. Затем добавляют протертый творог, массу перемешивают, всыпают муку. Тесто замешивают в течение 1-2 минут. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 7-8 мм и формируют двумя разными формочками различного диаметра круглые сочни. Первый слой изделия (большого диаметра) смазывают яйцом, накладывают сверху второй. Сверху делают углубление и заполняют сахарным песком. Выпекают при температуре 220-230 градусов.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид готового изделия: круглой формы, посытано сахарным песком, золотистого цвета. Вкус приятный сладкий, без посторонних привкусов и запахов. Консистенция мягкая.

#### КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ

Номер рецептуры: 54-2в-2020 (от 7 до 11 лет)

54-2в-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	2,2	2,0	0,2	0,2	0,0	2,8
молоко	4,0	4,0	0,1	0,1	0,2	2,1
мука пшеничная высший сорт	22,5	22,5	2,3	0,3	14,3	68,8
сахар-песок	11,3	11,3	0,0	0,0	10,3	41,2
масло сливочное	5,3	5,3	0,0	3,9	0,0	35,1
ванилин	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
натрий двууглекислый	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>40,0</b>	<b>2,6</b>	<b>4,5</b>	<b>24,8</b>	<b>150,0</b>



Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0,00	0,01	3,12	0,06	0,00	2	2	1	0	3	0,0	0,4	0,5
молоко	0,00	0,00	0,53	0,03	0,02	2	5	4	0	3	0,0	0,4	0,1
мука пшеничная высший сорт	0,03	0,01	0,00	0,22	0,00	1	23	4	3	17	0,2	0,3	1,2
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	20,88	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
ванилин	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
натрий двууглекислый	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	62	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>24,53</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>67</b>	<b>31</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>	<b>1,9</b>

#### Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Размягченное масло взбивают с сахаром до полного его растворения, добавляют яйца и молоко, растворенные разрыхлитель и ванилин, а затем всыпают муку и замешивают тесто 1-4 минут. Приготовленное тесто раскатывают в виде пласта толщиной 6-7 мм, наносят рисунок рифленной скалкой, вырезают изделия круглой формы диаметром 95 мм, укладывают на листы, смазывают яйцом и выпекают при температуре 200-220 градусов в течение 10-12 минут.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделия круглой формы с узорчатой поверхностью, края с зубчиками. Цвет светло-желтый.

### КЕКС «ЗДОРОВЬЕ»

Номер рецептуры: 54-Зв-2020 (от 7 до 11 лет)

54-Зв-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
сахар-песок	13,3	13,3	0,0	0,0	12,1	48,3
цукаты	8,2	7,7	0,0	0,0	5,7	22,8
яйцо куриное	11,4	10,4	1,2	1,1	0,1	14,7
сыворотка молочная	2,0	2,0	0,0	0,0	0,1	0,4
крахмал картофельный	3,1	3,1	0,0	0,0	2,2	8,8
мука пшеничная высший сорт	12,2	12,2	1,2	0,1	7,8	37,3
масло подсолнечное	9,9	9,9	0,0	8,7	0,0	78,2
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	6,2	6,2	0,0	0,0	0,0	0,0
натрий двууглекислый	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>50,0</b>	<b>2,4</b>	<b>9,9</b>	<b>28,0</b>	<b>210,5</b>

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
цукаты	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6	0	1	0	0	0,0	0,0	0,0
яйцо куриное	0,01	0,04	16,22	0,30	0,00	11	12	5	1	17	0,2	2,1	2,8
сыворотка молочная	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	1	2	2	0	1	0,0	0,0	0,0
крахмал картофельный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	1	0	2	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,00	0,12	0,00	0	12	2	2	9	0,1	0,2	0,6
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44	0	0	0	0	0,0	6,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
натрий двууглекислый	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>16,29</b>	<b>0,43</b>	<b>0,00</b>	<b>141</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>0,4</b>	<b>8,3</b>	<b>3,5</b>

#### Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Сахар соединяют с яйцом и взбивают до увеличения в объеме в 2.5-3 раза. В сбитую массу добавляют воду, сыворотку и взбивают. Подготовленную муку, крахмал, сахар, разрыхлитель, соль смешивают, добавляют во взбитую смесь. Затем небольшими дозами вводят масло подсолнечное, добавляют мелко нарезанные фруктовые цукаты. Готовое тесто делят на шарики их размещают на лист или

распределяют по формочкам и выпекают при температуре 170-180 С в течение 20-25 мин в пароконвектомате (иди в духовом шкафу).

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – кекс прямоугольной или круглой формы; консистенция – мякиш плотный; цвет – желтый; вкус – сладкий; запах свежесыпеченного теста, приятный.

**КЕКС «СТОЛИЧНЫЙ»**

**Номер рецептуры: 54-4в-2020 (от 7 до 11 лет)**

**54-4в-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (квал.)
	брутто	нетто				
изюм	9,5	9,3	0,2	0,0	5,6	23,5
яйцо куриное	7,3	6,7	0,8	0,7	0,0	9,4
мука пшеничная высший сорт	16,0	16,0	1,6	0,2	10,2	48,9
пудра рафинадная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,5	1,9
сахар-песок	12,0	12,0	0,0	0,0	10,9	43,6
масло сливочное	11,7	11,7	0,1	8,5	0,1	76,9
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
уксус	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
натрий двууглекислый	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>50,0</b>	<b>2,7</b>	<b>9,4</b>	<b>27,3</b>	<b>204,2</b>

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0,01	0,01	0,34	0,04	0,00	8	64	7	3	10	0,2	0,1	0,1
яйцо куриное	0,00	0,02	10,41	0,19	0,00	7	8	3	1	11	0,2	1,3	1,8
мука пшеничная высший сорт	0,02	0,01	0,00	0,15	0,00	0	16	3	2	12	0,2	0,2	0,8
пудра рафинадная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	45,72	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	0	0	0	0	0,0	2,0	0,0
уксус	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
натрий двууглекислый	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>56,47</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>41</b>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>0,6</b>	<b>3,6</b>	<b>2,8</b>

**Технология приготовления:**

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Размягченное сливочное масло взбивают в течение 7-10 мин, добавляют сахар и взбивают еще 5-7 минут, постепенно вливая яйца. К взбитой массе добавляют подготовленный изюм, эссенцию, соду и соль, тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто. Тесто раскладывают на листе или в специальные формы, предварительно смазанные маслом или выстланные бумагой, и выпекают при температуре 205-215 градусов в течение 25-30 минут. Выпеченные и охлажденные кексы посыпают рафинадной пудрой.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус – сладкий; запах свежесыпеченного теста, приятный.

**КЕКС «ТВОРОЖНЫЙ»****Номер рецептуры: 54-5в-2020 (от 7 до 11 лет)****54-5в-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	3,7	3,3	0,4	0,3	0,0	4,7
мука пшеничная высший сорт	19,3	19,3	2,0	0,2	12,3	59,0
пудра рафинадная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,6	2,4
сахар-песок	11,0	11,0	0,0	0,0	10,0	40,0
творог	16,7	16,7	2,8	1,3	0,8	26,3
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
натрий двууглекислый	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>50,0</b>	<b>5,3</b>	<b>9,1</b>	<b>23,8</b>	<b>198,3</b>

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0,00	0,01	5,19	0,10	0,00	3	4	2	0	6	0,1	0,7	0,9
мука пшеничная высший сорт	0,02	0,01	0,00	0,19	0,00	0	20	3	3	14	0,2	0,3	1,0
пудра рафинадная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
творог	0,00	0,04	5,00	0,05	0,03	5	16	24	3	32	0,1	1,5	4,4
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
натрий двууглекислый	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>49,37</b>	<b>0,36</b>	<b>0,03</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>54</b>	<b>0,4</b>	<b>2,5</b>	<b>6,4</b>

**Технология приготовления:**

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Размягченное сливочное масло и сахар взбивают в течение 10-15 минут, добавляют творог и взбивают до получения однородной массы. Затем добавляют яйца, соду, тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто в течение 3-5 минут. Тесто раскладывают на лист или в подготовленные формы и выпекают при температуре 160-185 С в течение 55-60 минут. Выпеченные и охлажденные кексы посыпают рафинадной пудрой.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус – сладкий; запах свежесыпеченного теста, приятный.

**КЕКС РИСОВЫЙ С ГРУШЕЙ****Номер рецептуры: 54-6в-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией****54-6в-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
груша	16,1	15,0	0,1	0,0	1,4	6,2
мука рисовая	15,0	15,0	1,0	0,1	10,9	48,7
крахмал картофельный	5,4	5,4	0,0	0,0	3,8	15,4
сахар-песок	5,4	5,4	0,0	0,0	4,9	19,6
масло подсолнечное	5,4	5,4	0,0	4,7	0,0	42,7
вода	15,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0
натрий двууглекислый	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>60,0</b>	<b>1,1</b>	<b>4,8</b>	<b>21,0</b>	<b>132,6</b>

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
груша	0,00	0,00	0,18	0,01	0,30	2	19	3	2	2	0,3	0,2	0,0
мука рисовая	0,01	0,00	0,00	0,38	0,00	3	6	3	4	16	0,2	0,0	2,0
крахмал картофельный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	1	2	0	4	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
натрий двууглекислый	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	624	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,39</b>	<b>0,30</b>	<b>628</b>	<b>26</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>

#### Технология приготовления:

Груши очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими кубиками.

Рисовую муку просеивают, добавляют крахмал, разрыхлитель и сахар. Тщательно перемешивают до равномерного распределения сухих компонентов. Добавляют растительное масло и еще раз перемешивают массу. Вливают воду и перемешивают до однородного теста средней густоты.

Добавляют мякоть груши.

Тесто раскладывают в подготовленные формы и выпекают при температуре 180 градусов в течение 55-60 минут.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: кекс прямоугольной или другой формы, поверхность выпуклая. Консистенция: мякиш плотный. Вкус: сладкий.

### КЕКС С КУРИНЫМ ФИЛЕ

Номер рецептуры: 54-7в-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

54-7в-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
яблоко	31,8	29,7	0,1	0,1	2,7	12,0
яйцо куриное	13,8	13,8	1,7	1,4	0,1	19,6
кунжут	1,1	1,1	0,2	0,5	0,1	5,8
мука кокосовая	9,2	9,2	1,7	0,8	0,3	15,6
тыква	32,6	28,9	0,3	0,0	1,2	5,9
куриная грудка (филе)	17,9	15,8	3,5	0,3	0,1	16,6
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
натрий двууглекислый	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>60,0</b>	<b>7,5</b>	<b>3,1</b>	<b>4,5</b>	<b>75,5</b>

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яблоко	0,01	0,00	0,89	0,07	1,19	6	69	4	2	3	0,6	0,6	0,1
яйцо куриное	0,01	0,05	21,61	0,40	0,00	14	16	7	1	23	0,3	2,8	3,7
кунжут	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	1	5	15	5	7	0,2	0,1	0,4
мука кокосовая	0,00	0,01	0,00	0,04	0,06	3	42	2	7	17	0,3	0,0	1,5
тыква	0,01	0,01	43,28	0,12	0,92	1	49	6	4	6	0,1	0,3	0,1
куриная грудка (филе)	0,01	0,01	0,85	0,97	0,11	7	38	1	12	24	0,2	1,0	3,2
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	171	0	2	0	0	0,0	23,2	0,0
натрий двууглекислый	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	121	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>66,63</b>	<b>1,70</b>	<b>2,28</b>	<b>323</b>	<b>218</b>	<b>37</b>	<b>32</b>	<b>80</b>	<b>1,6</b>	<b>27,9</b>	<b>8,9</b>

#### Технология приготовления:

Кокосовую муку просеивают, добавляют соль и натрий двууглекислый, тщательно перемешивают.

Тыкву моют, очищают от кожуры, удаляют семена, нарезают на кусочки и измельчают ее.

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и запекают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. яйца взбивают и соединяют с тыквой, перемешивают.

Добавляют пюре из печёных яблок, затем в два этапа всыпают сухую смесь, перемешивают. Добавляют мелко нарезанное отварное куриное филе, ещё раз перемешивают.



Полученное тесто выкладывают на лист или в формы, посыпают кунжутом. Выпекают в духовом шкафу на противне 15 минут при температуре 180 градусов.

**Характеристика блюда на выходе:**

Запах свежесыпеченного теста, курицы.

**БУЛОЧКА МАКОВАЯ**

**Номер рецептуры: 54-8в-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией**

**54-8в-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
яблоко	12,7	11,2	0,0	0,0	1,0	4,5
яйцо куриное	10,6	9,6	1,1	1,0	0,1	13,6
мука рисовая	12,8	12,8	0,9	0,1	9,3	41,5
мак	2,4	2,4	0,4	1,0	0,3	11,9
сахар-песок	11,2	11,2	0,0	0,0	10,2	40,7
сметана	4,8	4,8	0,1	0,6	0,2	6,8
творог	17,6	17,6	3,0	1,4	0,8	27,8
натрий двууглекислый	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>60,0</b>	<b>5,5</b>	<b>4,1</b>	<b>21,9</b>	<b>146,8</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яблоко	0,00	0,00	0,34	0,03	0,45	2	26	2	1	1	0,2	0,2	0,0
яйцо куриное	0,00	0,03	14,98	0,28	0,00	10	11	5	1	16	0,2	1,9	2,6
мука рисовая	0,01	0,00	0,00	0,33	0,00	2	5	2	3	13	0,1	0,0	1,7
мак	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	12	35	9	19	0,2	0,2	0,3
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,00	3,08	0,02	0,01	1	5	4	0	3	0,0	0,4	0,0
творог	0,01	0,04	5,28	0,06	0,04	5	16	25	4	34	0,1	1,6	4,7
натрий двууглекислый	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	83	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>23,68</b>	<b>0,72</b>	<b>0,50</b>	<b>105</b>	<b>75</b>	<b>73</b>	<b>18</b>	<b>85</b>	<b>0,9</b>	<b>4,3</b>	<b>9,3</b>

**Технология приготовления:**

Творог перетирают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт.

Яблоки очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и запекают.

Перетертый творог соединяют с яйцами, сметаной, маком, разрыхлителем и тщательно перемешивают.

Затем в массу добавляют яблочное пюре, перемешивают.

Всыпают рисовую муку и перемешивают.

Полученное тесто выкладывают на противень в форме шариков со швом вниз. Выпекают в пароконвектомате (или духовом шкафу) 15 минут при температуре 180 градусов.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – форма правильная в соответствии с технологией; консистенция – мякиш хорошо пропечен, не липкий, не влажный на ощупь, пористость равномерная; вкус и запах приятные.

Меню №1 (7-11 лет)

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	210	7,7	10,7	48,5	321,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>15,1</b>	<b>16,8</b>	<b>71,9</b>	<b>498,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,8</b>	<b>3,3</b>	<b>10,6</b>	<b>79,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	15	0,5	0,4	1,3	10,9
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>25,3</b>	<b>25,2</b>	<b>112,4</b>	<b>776,7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>13,1</b>	<b>19</b>	<b>25,6</b>	<b>326,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Абрикос	100	0,9	0,1	9	40,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>560</b>	<b>25,8</b>	<b>19,9</b>	<b>62,1</b>	<b>530,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2275</b>	<b>86,9</b>	<b>89,2</b>	<b>290,6</b>	<b>2312,5</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	11,4	4,7	160,5
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>390</b>	<b>16,8</b>	<b>24,2</b>	<b>32</b>	<b>412,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>35,2</b>	<b>32,8</b>	<b>100,8</b>	<b>838,8</b>

	<b>Полдник</b>					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>57,3</b>	<b>253</b>
	<b>Ужин</b>					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	200	21,9	13,1	25	305,8
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>26,7</b>	<b>13,7</b>	<b>61,1</b>	<b>474,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2210</b>	<b>87,6</b>	<b>77,8</b>	<b>274,1</b>	<b>2146,5</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	7	22,2	178,8
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Йогурт 2.0%	90	4,1	1,8	5,9	55,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>17,1</b>	<b>13,5</b>	<b>52,2</b>	<b>397,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-2г-2020	Макаронны отварные с овощами	150	4,7	7	26,5	187,6
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-8хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>31,4</b>	<b>15,6</b>	<b>93,6</b>	<b>639,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,3</b>	<b>14,9</b>	<b>38,9</b>	<b>326,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21г-2020	Котлеты капустные	200	11,5	9,2	34,1	265,2
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>500</b>	<b>17,6</b>	<b>16,6</b>	<b>67,9</b>	<b>490,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2480</b>	<b>81,8</b>	<b>65,6</b>	<b>294</b>	<b>2090,8</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>28,4</b>	<b>16,2</b>	<b>61,5</b>	<b>505,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,8</b>	<b>3,3</b>	<b>10,6</b>	<b>79,7</b>

	<b>Обед</b>					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5	118,4
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>19</b>	<b>24,7</b>	<b>73,9</b>	<b>593,2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	5,2	9,1	23,8	198,3
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,6</b>	<b>9,5</b>	<b>46,6</b>	<b>298,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,9	11,9	32,1	327,6
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>27,7</b>	<b>12,4</b>	<b>68</b>	<b>495</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Простокваша 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2100</b>	<b>89,3</b>	<b>72,5</b>	<b>268,8</b>	<b>2086,1</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210	8,6	12,8	34,5	287,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>16</b>	<b>18,9</b>	<b>57,9</b>	<b>464,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>143,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>30,2</b>	<b>39,2</b>	<b>102,5</b>	<b>883,8</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,2</b>	<b>8,3</b>	<b>39,4</b>	<b>264,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>26,7</b>	<b>23,5</b>	<b>49,4</b>	<b>515,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2255</b>	<b>89,2</b>	<b>96,3</b>	<b>291</b>	<b>2386,1</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с	210	7,4	10,7	49,9	325,8



	изюмом					
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	11,1	91,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>13,7</b>	<b>22,7</b>	<b>75,9</b>	<b>562</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>28,4</b>	<b>117,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>25,6</b>	<b>31,1</b>	<b>108,7</b>	<b>816,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6,4	7	125,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>17,3</b>	<b>19</b>	<b>23,2</b>	<b>333,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>20,1</b>	<b>15,9</b>	<b>74,4</b>	<b>521,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2310</b>	<b>83,1</b>	<b>93,9</b>	<b>318,8</b>	<b>2452,6</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>18,1</b>	<b>13,6</b>	<b>72,3</b>	<b>483,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,6	13,6	3,1	189
54-12хн-2020	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>35</b>	<b>25,3</b>	<b>94,6</b>	<b>745,6</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>2,1</b>	<b>1,5</b>	<b>51,1</b>	<b>226,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	16,9	15,8	12,8	261,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>22,3</b>	<b>16,9</b>	<b>64,4</b>	<b>498</b>

	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2360</b>	<b>83,9</b>	<b>62,9</b>	<b>305,5</b>	<b>2121,8</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	210	7,7	10,7	48,5	321,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>15,1</b>	<b>16,8</b>	<b>71,9</b>	<b>498,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,8</b>	<b>3,3</b>	<b>10,6</b>	<b>79,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	15	0,5	0,4	1,3	10,9
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>25,3</b>	<b>25,2</b>	<b>112,4</b>	<b>776,7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>13,1</b>	<b>19</b>	<b>25,6</b>	<b>326,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Абрикос	100	0,9	0,1	9	40,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>560</b>	<b>25,8</b>	<b>19,9</b>	<b>62,1</b>	<b>530,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2275</b>	<b>86,9</b>	<b>89,2</b>	<b>290,6</b>	<b>2312,5</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	11,4	4,7	160,5
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>390</b>	<b>16,8</b>	<b>24,2</b>	<b>32</b>	<b>412,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>35,2</b>	<b>32,8</b>	<b>100,8</b>	<b>838,8</b>
	<b>Полдник</b>					

Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>57,3</b>	<b>253</b>
	<b>Ужин</b>					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	200	21,9	13,1	25	305,8
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>26,7</b>	<b>13,7</b>	<b>61,1</b>	<b>474,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2210</b>	<b>87,6</b>	<b>77,8</b>	<b>274,1</b>	<b>2146,5</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	7	22,2	178,8
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Йогурт 2.0%	90	4,1	1,8	5,9	55,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>14,8</b>	<b>13,3</b>	<b>37,4</b>	<b>327,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-2г-2020	Макаронны отварные с овощами	150	4,7	7	26,5	187,6
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-8хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>31,4</b>	<b>15,6</b>	<b>93,6</b>	<b>639,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,3</b>	<b>14,9</b>	<b>38,9</b>	<b>326,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21г-2020	Котлеты капустные	200	11,5	9,2	34,1	265,2
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>500</b>	<b>17,6</b>	<b>16,6</b>	<b>67,9</b>	<b>490,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2450</b>	<b>79,5</b>	<b>65,4</b>	<b>279,2</b>	<b>2020,5</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>28,4</b>	<b>16,2</b>	<b>61,5</b>	<b>505,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,8</b>	<b>3,3</b>	<b>10,6</b>	<b>79,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9

54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5	118,4
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>19</b>	<b>24,7</b>	<b>73,9</b>	<b>593,2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	5,2	9,1	23,8	198,3
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,8</b>	<b>9,5</b>	<b>56,4</b>	<b>334,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,9	11,9	32,1	327,6
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>27,7</b>	<b>12,4</b>	<b>68</b>	<b>495</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Простокваша 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2100</b>	<b>88,5</b>	<b>72,5</b>	<b>278,6</b>	<b>2122,1</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210	8,6	12,8	34,5	287,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>16</b>	<b>18,9</b>	<b>57,9</b>	<b>464,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>143,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>30,2</b>	<b>39,2</b>	<b>102,5</b>	<b>883,8</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,2</b>	<b>8,3</b>	<b>39,4</b>	<b>264,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>26,7</b>	<b>23,5</b>	<b>49,4</b>	<b>515,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2255</b>	<b>89,2</b>	<b>96,3</b>	<b>291</b>	<b>2386,1</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	210	7,4	10,7	49,9	325,8
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	11,1	91,1



Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>13,7</b>	<b>22,7</b>	<b>75,9</b>	<b>562</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>26,4</b>	<b>113</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>25,6</b>	<b>31,1</b>	<b>108,7</b>	<b>816,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6,4	7	125,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>17,3</b>	<b>19</b>	<b>23,2</b>	<b>333,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>20,1</b>	<b>15,9</b>	<b>74,4</b>	<b>521,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2310</b>	<b>83,9</b>	<b>93,9</b>	<b>316,8</b>	<b>2447,8</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>18,1</b>	<b>13,6</b>	<b>72,3</b>	<b>483,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,6	13,6	3,1	189
54-12хн-2020	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>35</b>	<b>25,3</b>	<b>94,6</b>	<b>745,6</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>2,1</b>	<b>1,5</b>	<b>51,1</b>	<b>226,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	16,9	15,8	12,8	261,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>22,3</b>	<b>16,9</b>	<b>64,4</b>	<b>498</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8

	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2360</b>	<b>83,9</b>	<b>62,9</b>	<b>305,5</b>	<b>2121,8</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>448,57</b>	<b>17,72</b>	<b>17,97</b>	<b>59,47</b>	<b>470,05</b>
	<b>Средние показатели за Второй завтрак</b>	<b>135,71</b>	<b>1,24</b>	<b>1,14</b>	<b>20,66</b>	<b>97,97</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>750,71</b>	<b>28,81</b>	<b>27,7</b>	<b>98,07</b>	<b>756,29</b>
	<b>Средние показатели за Полдник</b>	<b>245,71</b>	<b>8,39</b>	<b>10,53</b>	<b>41</b>	<b>292,49</b>
	<b>Средние показатели за Ужин</b>	<b>501,43</b>	<b>23,84</b>	<b>16,99</b>	<b>63,9</b>	<b>503,76</b>
	<b>Средние показатели за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,4</b>	<b>8,23</b>	<b>104,71</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>2282,1</b>	<b>85,8</b>	<b>79,7</b>	<b>291,3</b>	<b>2225,3</b>

**Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №1)**

Показатель	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2225,3	2115,0-2585,0
Белки (%)	15,4%	12-15%
Жиры (%)	32,2%	28-34%
Углеводы (%)	52,4%	50-60%
Витамин С (мг/сут)	98,6	60,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,3	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	2,1	1,4
Витамин А (рет. экв/сут)	1073,6	700,0
Кальций (мг/сут)	1187,4	1100,0
Фосфор (мг/сут)	1696,2	1650,0
Магний (мг/сут)	346,2	250,0
Железо (мг/сут)	17,5	12,0
Калий (мг/сут)	3371,0	1100,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,1
Селен (мг/сут)	0,07	0,03

**Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №1)**

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари панировочные	8,3	-	8,3	8,2	-	-	4	8,3	-	8,3	8,2	-	-	4	57,6	4,1
хлеб	164	150	159	158	150	150	150	164	150	129	158	150	150	150	2133	152
мука пшеничная в/с	14	1,3	30	23	6	15	2,5	14	1,3	30	23	6	15	2,5	182,4	13,0
горох	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	32	2,3
крупа гречневая	-	69	-	-	-	-	69	-	69	-	-	-	-	69	276	19,7
крупа кукурузная	57	-	-	-	-	57	-	57	-	-	-	-	57	-	228	16,3
крупа манная	-	-	20	9,7	-	-	15	-	-	20	9,7	-	-	15	89,4	6,4
крупа овсяная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	100	7,1
крупа рисовая	54	4	-	-	4	108	14	54	4	-	-	4	108	14	368,8	26,3
проростки пшеницы	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	21	1,5
макаронные изделия в/с	-	-	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	114	8,1
картофель	163	262	68	290	253	22	76	163	262	68	290	253	22	76	2267	161,9
репа	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	4,3
свекла	40	15	-	-	56	40	-	40	15	-	-	56	40	-	302,6	21,6
укроп	-	-	0,9	-	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	1,8	0,1
чеснок	-	2,6	-	-	-	-	-	-	2,6	-	-	-	-	-	5,2	0,4
огурец соленый	-	30	-	-	15	-	-	-	30	-	-	15	-	-	90	6,4
горошек зел. консерв.	-	45	9,4	-	-	-	-	-	45	9,4	-	-	-	-	109	7,8

томатное пюре	16	11	9	18	8	6	7,3	16	11	9	18	8	6	7,3	149	10,6
капуста белокочанная	20	-	267	108	191	20	150	20	-	267	108	191	20	150	1510	107,9
лук репчатый	28	45	10	63	23	20	35	28	45	10	63	23	20	35	449	32,1
морковь	70	26	34	96	17	83	134	70	26	34	96	17	83	134	919	65,6
огурец	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	136	9,7
перец сладкий	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	136	9,7
петрушка (зелень)	-	1,8	-	5	-	-	1,8	-	1,8	-	5	-	-	1,8	17,2	1,2
петрушка (корень)	0,8	-	2,5	0,5	-	0,5	-	0,8	-	2,5	0,5	-	0,5	-	8,6	0,6
лимон	-	8	-	-	8	-	8	-	8	-	-	8	-	8	48	3,4
яблоко	-	150	-	-	-	20	150	-	150	-	-	-	20	150	641	45,8
брусника	-	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	51,4	3,7
клюква	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	21,4	1,5
смородина черная	-	-	40	-	-	-	26	-	-	40	-	-	-	26	131	9,3
груша	-	-	11	-	-	-	150	-	-	11	-	-	-	150	321	23,0
вишня	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	84	6
банан	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	300	21,4
жем из абрикосов	-	-	-	30	-	-	30	-	-	-	30	-	-	30	120	8,6
абрикос	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	200	14,3
апельсин	-	-	15	74	-	-	-	-	-	15	74	-	-	-	177	12,6
чернослив	16	-	-	-	25	-	-	16	-	-	-	25	-	-	82,2	5,9
курага	11	-	-	-	6,4	25	-	11	-	-	-	6,4	25	-	84,2	6,0
изюм	-	-	-	-	6,1	10	-	-	-	-	-	6,1	10	-	32,6	2,3
цукаты	-	-	8,2	-	-	-	-	-	-	8,2	-	-	-	-	16,4	1,2
сок апельсин-й	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	600	42,9
сок виноградный	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	14,3
сок вишневый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
сок гранатовый	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
сок персиковый	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	28,6
сок яблочный	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	400	28,6
говядина 1 кат.	187	-	-	48	121	73	174	187	-	-	48	121	73	174	1205	86,0
печень говяжья	-	78	-	117	-	78	-	-	78	-	117	-	78	-	545	38,9
куриная грудка (филе)	-	76	63	-	-	-	-	-	76	63	-	-	-	-	279	19,9
горбуша (филе)	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	-	94	-	-	187	13,4
горбуша консерв.	-	36	-	-	-	-	36	-	36	-	-	-	-	36	145	10,3
молоко	367	190	228	-	374	200	73	367	190	228	-	374	200	73	2864	204,6
биомороженое	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	200	14,3
простокваша	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	28,6
ряженка	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57,1
сыворотка молочная	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4	0,3
кефир	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57,1
йогурт 3.2%	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	400	28,6
бифидок	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	28,6
варенец	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
йогурт 2.0%	-	-	90	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	180	12,9
творог	33	-	-	156	-	33	56	33	-	-	156	-	33	56	558	39,8
сыр	16	15	16	-	21	-	-	16	15	16	-	21	-	-	136	9,7
сметана	10	27	40	38	57	37	4	10	27	40	38	57	37	4	424	30,3
масло слив-е	42	37	20	28	32	49	28	42	37	20	28	32	49	28	472	33,7
масло подсол.раф.	4	15	16	13	15	17	-	4	15	16	13	15	17	-	159	11,3

яйцо куриное	1,9	66	41	12	-	1,9	6,6	1,9	66	41	12	-	1,9	6,6	259	18,5
сахар-песок	34	21	22	35	28	33	27	34	21	22	35	28	33	27	401	28,7
пудра рафинадная	-	-	-	0,7	-	-	-	-	-	-	0,7	-	-	-	1,4	0,1
вафли	-	40	-	-	-	-	40	-	40	-	-	-	-	40	160	11,4
пряник	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	80	5,7
мед пчелиный	-	-	12	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	24	1,7
чай черный байховый	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	24	1,7
какао-порошок	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	0,7
кофейный напиток	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	10	0,7
крахмал картофельный	-	6	3,1	6	-	-	6	-	6	3,1	6	-	-	6	42,2	3,0
соль йодированная	2,2	3,7	2,2	2,6	2,7	3,5	2	2,2	3,7	2,2	2,6	2,7	3,5	2	37,8	2,7
лавровый лист	0,1	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0	0	0	0,1	0	0	0,82	0,1
ванилин	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	0,02	0,00
кислота лимонная	1,2	-	-	1,3	-	0,2	-	1,2	-	-	1,3	-	0,2	-	5,4	0,39
натрий двууглекислый	-	-	0,4	0	-	-	-	-	-	0,4	0	-	-	-	0,82	0,06

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №1)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	29,2	-	66,9	-	60,4	-	156,5	230
2	мука пшеничная	-	-	1,9	8,3	2,8	-	13	15
3	крупы, бобовые	27	-	39,1	-	13,6	-	79,7	45
4	макаронные изделия	2,9	-	5,3	-	-	-	8,2	15
5	картофель	-	-	63,7	-	55,4	-	119,1	187
6	овощи	17,6	-	121,6	-	86,4	-	225,6	280
7	фрукты свежие	11	64,3	26,6	-	41,6	-	143,5	185
8	сухофрукты, орехи	2,9	-	14,4	1,1	-	-	18,4	15
9	соки фруктовые и овощные	-	57,1	-	85,7	-	-	142,8	200
10	мясо 1-й категории	-	-	25,8	-	50,4	-	76,2	70
11	субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	21,4	-	16	-	37,4	15
12	птица	-	-	8	-	9,6	-	17,6	35
13	рыба (филе)	-	-	21	-	-	-	21	58
14	молоко и кисломолочные пр.	134	14,3	7,7	57,1	5,7	-	218,8	300
15	кисломолочные прод.	12,9	-	-	57,4	-	200	270,3	150
16	творог	27,9	-	-	11,9	-	-	39,8	50
17	сыр	6,4	-	0,8	-	2,1	-	9,3	10
18	сметана	1,3	-	23,3	-	5,7	-	30,3	30
19	масло сливочное	10	-	9,9	5,2	8,5	-	33,6	30
20	масло растительное	-	-	9,9	1,4	0,1	-	11,4	15
21	яйцо	10	-	-	2,5	4,4	-	16,9	40
22	сахар	8,8	-	7,9	5,5	6,6	-	28,8	30
23	кондитерские изделия	1,7	-	-	17,1	-	-	18,8	10
24	чай	0,7	-	-	-	1	-	1,7	0,4
25	какао-порошок	0,7	-	-	-	-	-	0,7	1,2
26	кофейный напиток	0,7	-	-	-	-	-	0,7	2
27	крахмал	-	-	2,6	0,4	-	-	3	3
28	соль йодированная	0,6	-	1,4	0	0,6	-	2,6	4



## Меню №2 (7-11 лет)

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	210	7,4	10,7	49,9	325,8
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>13,4</b>	<b>15,3</b>	<b>71,1</b>	<b>476,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Слива	70	0,6	0,2	6,7	31
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>70</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>31</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>26,1</b>	<b>31,2</b>	<b>105,2</b>	<b>805,9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>10,2</b>	<b>33,4</b>	<b>256,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>26,3</b>	<b>21,3</b>	<b>55,3</b>	<b>517</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>91,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2135</b>	<b>79,5</b>	<b>82,7</b>	<b>279,3</b>	<b>2178,7</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>20,1</b>	<b>16,5</b>	<b>68</b>	<b>501,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>26,4</b>	<b>113</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>24,2</b>	<b>26,9</b>	<b>92,8</b>	<b>709,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2

Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,9</b>	<b>13,9</b>	<b>34,7</b>	<b>295,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	200	21,9	13,1	25	305,8
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>27,3</b>	<b>14,1</b>	<b>70,1</b>	<b>516,1</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>7,4</b>	<b>2,7</b>	<b>10,6</b>	<b>96,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2390</b>	<b>88,3</b>	<b>74,3</b>	<b>302,6</b>	<b>2231,9</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	8,8	11,7	42,1	308,7
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>14,9</b>	<b>16,4</b>	<b>66,2</b>	<b>471,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>105,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	192,8
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>30,2</b>	<b>15,1</b>	<b>102,3</b>	<b>666,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>13,4</b>	<b>17,1</b>	<b>26,1</b>	<b>312,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21г-2020	Котлеты капустные	200	11,5	9,2	34,1	265,2
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>470</b>	<b>15,2</b>	<b>16,3</b>	<b>58,1</b>	<b>439,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2280</b>	<b>79,9</b>	<b>69,4</b>	<b>285,3</b>	<b>2085,6</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	11,4	4,7	160,5
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>21,3</b>	<b>19,4</b>	<b>75,4</b>	<b>561,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>28,4</b>	<b>117,8</b>

	<b>Обед</b>					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,6	13,6	3,1	189
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>26,6</b>	<b>28,8</b>	<b>89,7</b>	<b>724,5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>8,9</b>	<b>32,5</b>	<b>241,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-20г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	200	13	9,4	18,3	209,9
54-1соус-2020	Соус сметанный	40	0,6	3,4	1,3	38
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>18,9</b>	<b>14,8</b>	<b>55,2</b>	<b>428,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>137,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2515</b>	<b>80,2</b>	<b>76,6</b>	<b>300,6</b>	<b>2211,3</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210	8,6	12,8	34,5	287,4
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>14,7</b>	<b>17,5</b>	<b>58,3</b>	<b>449,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6,2	2,3	106,7
54-8хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>28</b>	<b>24,4</b>	<b>79,2</b>	<b>647,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,9</b>	<b>15,2</b>	<b>35,8</b>	<b>310,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>27,3</b>	<b>23,9</b>	<b>64,7</b>	<b>582,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>9,9</b>	<b>104,6</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>2445</b>	<b>84,6</b>	<b>85,5</b>	<b>282,9</b>	<b>2237</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	210	7,4	10,7	49,9	325,8
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>13,4</b>	<b>15,3</b>	<b>71,1</b>	<b>476,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>4,8</b>	<b>10,8</b>	<b>92,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	192,8
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
54-2хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0,5	0,1	11,4	48,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>32,3</b>	<b>15,3</b>	<b>100,8</b>	<b>670</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>10,2</b>	<b>33,4</b>	<b>256,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>26,3</b>	<b>21,3</b>	<b>55,3</b>	<b>517</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>91,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2140</b>	<b>86,5</b>	<b>71,4</b>	<b>279</b>	<b>2104,3</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>16,7</b>	<b>20,4</b>	<b>67,8</b>	<b>521,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>100,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	1,9	5,1	11,2	98,5
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>24,4</b>	<b>27,1</b>	<b>93,8</b>	<b>716,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,9</b>	<b>13,9</b>	<b>34,7</b>	<b>295,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-20г-2020	Овощная запеканка с проростками	200	13	9,4	18,3	209,9



	люцерны					
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	1,9	57
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>18,7</b>	<b>14,7</b>	<b>75</b>	<b>507,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>7,4</b>	<b>2,7</b>	<b>10,6</b>	<b>96,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2385</b>	<b>76,5</b>	<b>79,2</b>	<b>304,7</b>	<b>2237,1</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-15к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	8,6	10,8	43,1	304,2
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>14,7</b>	<b>15,5</b>	<b>67,2</b>	<b>467,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>26,1</b>	<b>31,2</b>	<b>105,2</b>	<b>805,9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>13,4</b>	<b>17,1</b>	<b>26,1</b>	<b>312,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21г-2020	Котлеты капустные	200	11,5	9,2	34,1	265,2
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>500</b>	<b>17,5</b>	<b>16,6</b>	<b>72,8</b>	<b>509,7</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2315</b>	<b>77,5</b>	<b>85,1</b>	<b>308,9</b>	<b>2311,4</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	11,4	4,7	160,5
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>19,6</b>	<b>20</b>	<b>56,5</b>	<b>484,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9

54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,6	2,4	210,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>28,6</b>	<b>31</b>	<b>101,8</b>	<b>800,9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>8,9</b>	<b>32,5</b>	<b>241,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>520</b>	<b>20,9</b>	<b>16</b>	<b>77,3</b>	<b>537,2</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>137,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2435</b>	<b>82,5</b>	<b>80,8</b>	<b>320,1</b>	<b>2338,3</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>14,8</b>	<b>17,5</b>	<b>61,5</b>	<b>462,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1,9	5	10,3	94,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,4	134,3
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>23,7</b>	<b>26,8</b>	<b>92,8</b>	<b>706,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,9</b>	<b>15,2</b>	<b>35,8</b>	<b>310,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>28,1</b>	<b>24,9</b>	<b>51,4</b>	<b>541,2</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>7,4</b>	<b>2,7</b>	<b>10,6</b>	<b>96,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2285</b>	<b>82,5</b>	<b>87,1</b>	<b>285,1</b>	<b>2252,1</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8

Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>28,3</b>	<b>16,2</b>	<b>65,4</b>	<b>521,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>100,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>24,2</b>	<b>26,9</b>	<b>92,8</b>	<b>709,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,7</b>	<b>14,4</b>	<b>35,3</b>	<b>301,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	200	21,9	13,1	25	305,8
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>580</b>	<b>25</b>	<b>13,8</b>	<b>55,4</b>	<b>445,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Йогурт 2.0%	180	8,1	3,6	11,7	111,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>8,1</b>	<b>3,6</b>	<b>11,7</b>	<b>111,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2345</b>	<b>94,7</b>	<b>75,3</b>	<b>283,4</b>	<b>2190,4</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-15к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	8,6	10,8	43,1	304,2
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>14,7</b>	<b>15,5</b>	<b>67,2</b>	<b>467,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	192,8
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>30,2</b>	<b>15,1</b>	<b>102,3</b>	<b>666,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>13,4</b>	<b>17,1</b>	<b>26,1</b>	<b>312,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21г-2020	Котлеты капустные	200	11,5	9,2	34,1	265,2
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3

	<b>Итого за Ужин</b>	<b>470</b>	<b>15,2</b>	<b>16,3</b>	<b>58,1</b>	<b>439,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2280</b>	<b>79,3</b>	<b>68,5</b>	<b>293,9</b>	<b>2109,9</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	11,4	4,7	160,5
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>17,8</b>	<b>15</b>	<b>75,4</b>	<b>507,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,6	13,6	3,1	189
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>26,6</b>	<b>28,8</b>	<b>89,7</b>	<b>724,5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>8,9</b>	<b>32,5</b>	<b>241,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>580</b>	<b>18,5</b>	<b>16,3</b>	<b>77</b>	<b>529,2</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>137,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2460</b>	<b>76,3</b>	<b>73,7</b>	<b>324,4</b>	<b>2266,4</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210	8,6	12,8	34,5	287,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>15,4</b>	<b>17,6</b>	<b>63,2</b>	<b>473,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6,2	2,3	106,7
54-2хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0,5	0,1	11,4	48,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>28,2</b>	<b>24,4</b>	<b>82,2</b>	<b>660,5</b>



	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,9</b>	<b>15,2</b>	<b>35,8</b>	<b>310,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>26,7</b>	<b>23,4</b>	<b>49,2</b>	<b>514,5</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>7,4</b>	<b>2,7</b>	<b>10,6</b>	<b>96,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2395</b>	<b>86,2</b>	<b>83,3</b>	<b>276</b>	<b>2197,7</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>472,5</b>	<b>17,13</b>	<b>17,01</b>	<b>66,74</b>	<b>488,83</b>
	<b>Средние показатели за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,86</b>	<b>0,5</b>	<b>26,62</b>	<b>114,45</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>755</b>	<b>27,1</b>	<b>25,21</b>	<b>95,04</b>	<b>715,26</b>
	<b>Средние показатели за Полдник</b>	<b>226,43</b>	<b>9,06</b>	<b>13,3</b>	<b>32,48</b>	<b>285,66</b>
	<b>Средние показатели за Ужин</b>	<b>529,29</b>	<b>22,28</b>	<b>18,12</b>	<b>62,49</b>	<b>501,79</b>
	<b>Средние показатели за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>6,04</b>	<b>3,92</b>	<b>11,36</b>	<b>104,88</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>2343,2</b>	<b>82,5</b>	<b>78,1</b>	<b>294,7</b>	<b>2210,9</b>

#### Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №2)

Показатель	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2210,9	2115,0-2585,0
Белки (%)	14,9%	12-15%
Жиры (%)	31,8%	28-34%
Углеводы (%)	53,3%	50-60%
Витамин С (мг/сут)	120,9	60,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,3	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	1,5	1,4
Витамин А (рет. экв/сут)	1165,0	700,0
Кальций (мг/сут)	1174,3	1100,0
Фосфор (мг/сут)	1879,3	1650,0
Магний (мг/сут)	344,3	250,0
Железо (мг/сут)	14,6	12,0
Калий (мг/сут)	1468,3	1100,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,1
Селен (мг/сут)	0,06	0,03

#### Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №2)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари панировочные	-	12	8,3	-	-	8,3	12	-	-	-	14	8,3	-	-	63	4,5
хлеб	150	164	99	120	150	159	134	150	150	150	134	99	120	150	1931	138
мука пшеничная в/с	27	17	33	28	18	24	19	36	26	18	13	33	27	18	335	23,9
горох	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	32	2,3
фасоль	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	16	1,1
крупа кукурузная	57	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	-	-	114	8,1
крупа манная	-	15	20	-	-	-	15	20	-	-	9,7	20	-	-	100	7,1
крупа овсяная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-	-	50	150	10,7
крупа перловая	-	-	50	-	-	50	-	-	-	8	-	50	-	-	158	11,3
крупа пшеничная	-	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	50	-	-	100	7,1

крупа рисовая	54	4	-	-	-	-	-	54	54	-	4	-	54	-	225	16,1
проростки пшеницы	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	21	1,5
крупа пшеничная	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	3,6
макаронные изделия в/с	-	-	-	51	-	-	-	-	51	-	-	-	51	-	153	10,9
картофель	163	309	68	109	304	196	256	22	-	223	309	68	-	304	2329	166
свекла	40	-	-	-	15	-	-	40	-	15	-	-	-	15	125	8,9
томат	-	-	68	-	-	68	-	-	-	-	-	68	-	-	203	14,5
чеснок	-	2,6	-	-	-	-	-	-	-	-	2,6	-	-	-	5	0,4
огурец соленый	-	15	-	-	30	-	15	-	-	30	15	-	-	30	135	9,6
томатное пюре	13	11	6	25	10	13	-	6	18	14	11	6	25	10	167	11,9
капуста белокочанная	20	38	267	70	191	-	58	287	70	221	38	267	70	191	1786	128
лук репчатый	27	47	11	35	61	29	25	10	36	51	47	11	45	61	497	35,5
микروزель (проростки) люцерны	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	20	1,4
морковь	69	158	13	66	27	15	158	69	100	49	40	13	91	27	893	63,8
огурец	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	68	-	-	-	203	14,5
перец зеленый	-	-	-	60	-	-	60	-	-	-	-	-	-	-	120	8,6
перец сладкий	-	-	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	68	4,8
петрушка (корень)	0,5	-	3,2	0,5	2,5	0,7	-	0,5	2,1	3,5	-	3,2	0,5	2,5	20	1,4
горошек зел. консерв.	-	-	-	45	-	-	-	-	45	-	-	-	45	-	135	9,6
брокколи	-	-	-	80	-	-	80	-	-	-	-	-	-	-	160	11,4
репа	-	30	-	-	-	-	30	-	-	-	30	-	-	-	90	6,4
мандарин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	100	7,1
слива	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70	5,0
яблоко	-	-	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	150	-	300	21,4
брусника	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	51	3,7
клюква	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	11	21	1,5
смородина черная	-	-	7,5	-	32	43	-	7,5	-	-	-	7,5	-	43	140	10,0
лимон	-	-	8	-	8	-	-	8	-	8	-	8	8	-	48	3,4
груша	-	150	-	-	150	-	-	-	-	-	150	-	-	-	450	32,1
вишня	-	-	-	28	-	-	-	-	-	-	-	-	28	-	56	4,0
повидло абрикосовое	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	30	-	-	-	60	4,3
повидло яблочное	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	2,1
апельсин	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	150	10,7
банан	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	-	-	150	-	450	32,1
чернослив	16	-	25	-	-	-	25	16	25	-	-	25	-	-	132	9,4
смесь сухофруктов	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	50	3,6
курага	-	-	11	-	-	-	-	11	-	25	-	11	-	-	57	4,1
изюм	10	9,5	-	-	9,5	10	9,5	-	-	20	-	-	-	9,5	78	5,6
пукаты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,2	-	-	-	8	0,6
сок виноградный	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	200	14,3
сок вишневый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	400	28,6
сок гранатовый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
сок персиковый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	-	-	400	28,6
сок сливовый	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	400	28,6
сок черешневый	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	400	28,6

сок апельсиновый	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
сок абрикосовый	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
говядина I кат.	114	73	-	84	146	114	73	-	164	121	73	-	157	146	1265	90,4
куриная грудка (филе)	-	76	63	-	-	63	-	-	-	-	76	63	-	-	342	24,5
горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	63	4,5
минтай (филе)	94	-	-	-	72	-	-	94	-	-	-	-	-	72	332	23,7
биоморожено	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	50	3,6
молоко сг.с сах.	-	-	-	38	-	-	-	-	38	-	-	-	38	-	114	8,1
молоко	334	40	157	154	330	347	80	146	64	354	17	159	64	330	2576	184
снежок	-	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	540	38,6
сыворотка молочная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	0,14
ряженка	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	900	64,3
кефир	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	-	540	38,6
йогурт 2.5%	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180	12,9
бифидок 2.5%	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	-	540	38,6
варенец	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	-	-	540	38,6
йогурт 1.5%	-	180	-	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	720	51,4
йогурт 2.0%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	180	12,9
творог	-	56	33	-	-	-	56	33	-	-	140	33	-	-	351	25,1
сыр	21	31	16	30	16	16	15	21	16	16	15	16	-	16	243	17,3
сметана	57	37	40	30	-	-	67	97	35	10	38	40	10	-	460	32,8
масло сливочное	33	36	40	22	39	30	37	44	26	39	22	40	29	39	477	34,1
масло подсолнечное	11	8	6,1	8,8	14	6,1	8	11	8,8	18	18	6,1	8,8	14	147	10,5
яйцо куриное	2,2	14	31	112	9,1	2,2	58	31	68	7,3	16	31	68	9,1	460	32,8
пудра рафинадная	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	-	-	0,5	3	0,2
сахар-песок	39	32	24	29	33	29	39	27	29	42	37	24	22	33	439	31,4
мед пчелиный	-	-	12	-	12	12	-	12	-	-	-	12	12	12	84	6
чай черный байховый	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	25	1,8
какао-порошок	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	4	-	12	0,9
крахмал картофельный	6	-	-	6	-	-	-	6	-	-	3,1	-	6	-	27	1,9
соль йодированная	2,3	2,5	2,7	2,3	2,8	2,1	2,2	2,9	1,8	2,7	2,5	2,7	1,8	2,8	34	2,4
лавровый лист	0,1	0	0,1	0	0,1	0,1	0	0	0	0,1	0	0,1	0	0,1	0,9	0,07
уксус	-	0,1	-	-	0,1	-	0,1	-	-	0,1	-	-	-	0,1	0,5	0,04
ванилин	0	-	-	0	-	0	-	-	0	-	0	-	0	-	0,06	0
кислота лимонная	0,2	-	-	0,3	-	0,2	-	0,2	0,3	-	-	-	0,3	0,2	1,7	0,12
натрий двууглекислый	0,3	0,1	-	0,3	0,1	0,3	0,1	-	0,3	0,1	0,4	-	0,3	0,1	2,13	0,15

**Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №2)**

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	30,9	-	64,3	-	47,1	-	142,3	230
2	мука пшеничная	-	-	2,1	17,5	4,4	-	24	150
3	крупы, бобовые	32,4	-	23	-	13,6	-	69	43
4	макаронные изделия	-	-	10,9	-	-	-	10,9	15
5	картофель	-	-	79,1	-	43,3	-	122,4	187
6	овощи	19,6	-	132,3	-	116,3	-	268,2	280

7	фрукты свежие	49,6	5	14,7	-	66,3	-	135,6	185
8	сухофрукты, орехи	4,3	-	19,7	3,9	-	-	27,9	15
9	соки плодовые и овощные	-	171,4	-	-	-	-	171,4	200
10	мясо 1-й кат.	-	-	33,4	-	46,6	-	80	70
11	птица	-	-	12	-	9,6	-	21,6	35
12	рыба (филе)	-	-	25	-	-	-	25	58
13	молоко и молочные продукты	82,6	3,6	15,3	65,7	28,6	-	195,8	300
14	кисломолочные продукты	-	-	-	115,9	-	180	295,9	150
15	творог	18	-	-	7,1	-	-	25,1	50
16	сыр	11,8	-	0,8	-	4,1	-	16,7	10
17	сметана	0,9	-	19,8	-	12,1	-	32,8	10
18	масло сливочное	8,9	-	8,4	8,9	7,8	-	34	30
19	масло растительное	-	-	9,7	0,7	0,1	-	10,5	15
20	яйцо	14	-	0,2	4,2	11,4	-	29,8	1
21	сахар	7,4	-	6,9	10,9	6,4	-	31,6	30
22	кондитерские изделия	3,4	-	1,7	-	0,9	-	6	10
23	чай	0,8	-	-	-	1	-	1,8	0,4
24	какао-порошок	0,9	-	-	-	-	-	0,9	1,4
25	крахмал	-	-	1,7	0,2	-	-	1,9	3
26	соль пищевая поваренная йодированная	0,7	-	1,1	0	0,6	-	2,4	4,0

### Меню №3 (7-11 лет)

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	5,9	15,8	138,7
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Персик	100	0,9	0,1	9,5	42,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>15,9</b>	<b>14</b>	<b>62,4</b>	<b>438,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>100,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	1,9	5,1	11,2	98,5
54-2г-2020	Макаронные отварные с овощами	150	4,7	7	26,5	187,6
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
54-9хн-2020	Кисель из апельсина	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>27,7</b>	<b>19,5</b>	<b>98,9</b>	<b>681,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>9,9</b>	<b>12,6</b>	<b>38,5</b>	<b>306,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21г-2020	Котлеты капустные	200	11,5	9,2	34,1	265,2
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>500</b>	<b>17,5</b>	<b>16,5</b>	<b>72,6</b>	<b>508,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2430</b>	<b>77,6</b>	<b>67,5</b>	<b>302,4</b>	<b>2126</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>28,4</b>	<b>16,3</b>	<b>61,6</b>	<b>506,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,8</b>	<b>3,3</b>	<b>10,6</b>	<b>79,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>31,6</b>	<b>26</b>	<b>93,6</b>	<b>734,2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150



Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>10,2</b>	<b>33,4</b>	<b>256,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>490</b>	<b>19,4</b>	<b>21,8</b>	<b>66,3</b>	<b>539,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,4</b>	<b>90,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2085</b>	<b>94,3</b>	<b>82,1</b>	<b>272,9</b>	<b>2207,7</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>13,3</b>	<b>15,3</b>	<b>65,4</b>	<b>453,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1,9	5	10,3	94,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>20,4</b>	<b>24</b>	<b>82,2</b>	<b>626,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>13,4</b>	<b>17,1</b>	<b>26,1</b>	<b>312,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-13гн-2020	Чай с ягодами и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,5	12,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>29,1</b>	<b>23,5</b>	<b>78,9</b>	<b>643,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>91,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2435</b>	<b>82</b>	<b>84,8</b>	<b>292,8</b>	<b>2263</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,6	17,7	143
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>12,8</b>	<b>17,8</b>	<b>67,1</b>	<b>478,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>4,8</b>	<b>10,8</b>	<b>92,5</b>

	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5	118,4
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,7	1,9	26,1
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>29,1</b>	<b>21,2</b>	<b>100,3</b>	<b>708,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>10,1</b>	<b>12,1</b>	<b>37,9</b>	<b>300,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>25,5</b>	<b>20,3</b>	<b>68,6</b>	<b>558,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2410</b>	<b>84,1</b>	<b>80,7</b>	<b>291,9</b>	<b>2228,1</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	210	9,1	12,8	38,8	306,4
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>15,2</b>	<b>17,5</b>	<b>62,9</b>	<b>469,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6,2	2,3	106,7
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>22,5</b>	<b>21,6</b>	<b>109,7</b>	<b>722,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6т-2020	Сырники	50	8,6	4,5	11,2	119,7
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>13,5</b>	<b>9</b>	<b>30,6</b>	<b>257,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	200	21,9	13,1	25	305,8
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	1,9	57
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>25,3</b>	<b>18,5</b>	<b>48,3</b>	<b>461</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,4</b>	<b>90,9</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>2275</b>	<b>82,3</b>	<b>71,3</b>	<b>289,3</b>	<b>2127</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>19,1</b>	<b>23,5</b>	<b>54,9</b>	<b>507,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>105,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	1,9	5,1	11,2	98,5
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>14,1</b>	<b>15,3</b>	<b>98,4</b>	<b>586,7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>9,9</b>	<b>12,6</b>	<b>38,5</b>	<b>306,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21г-2020	Котлеты капустные	200	11,5	9,2	34,1	265,2
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>470</b>	<b>16,6</b>	<b>17,7</b>	<b>60,1</b>	<b>465</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2310</b>	<b>65,9</b>	<b>73,6</b>	<b>284,5</b>	<b>2061,9</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,5
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Джем из черной смородины	30	0,2	0	21,9	88,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>18</b>	<b>16,4</b>	<b>58,2</b>	<b>452,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>4,8</b>	<b>10,3</b>	<b>90</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>30,5</b>	<b>26</b>	<b>95,7</b>	<b>738,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>10,2</b>	<b>33,4</b>	<b>256,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с	60	0,8	6,1	3,6	72,5

	морковью и яблоками					
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>490</b>	<b>31,9</b>	<b>15,9</b>	<b>60,2</b>	<b>510,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,4</b>	<b>90,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2080</b>	<b>94,9</b>	<b>77,8</b>	<b>265,2</b>	<b>2139,4</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>13,3</b>	<b>15,3</b>	<b>65,4</b>	<b>453,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>28,4</b>	<b>117,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	94,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>23,5</b>	<b>22,3</b>	<b>93,1</b>	<b>666,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>13,4</b>	<b>17,1</b>	<b>26,1</b>	<b>312,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>28,1</b>	<b>23,8</b>	<b>61,6</b>	<b>572,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>9,9</b>	<b>104,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2435</b>	<b>85</b>	<b>83,2</b>	<b>284,5</b>	<b>2226,5</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,6	17,7	143
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Персик	100	0,9	0,1	9,5	42,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>15,7</b>	<b>13,7</b>	<b>64,3</b>	<b>442,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>4,8</b>	<b>10,8</b>	<b>92,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9

54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>35,1</b>	<b>26,6</b>	<b>106,6</b>	<b>805,2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,9</b>	<b>13,9</b>	<b>34,7</b>	<b>295,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,4	7,4
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>25,6</b>	<b>20,4</b>	<b>63,6</b>	<b>539,2</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2390</b>	<b>90,9</b>	<b>83,9</b>	<b>287,2</b>	<b>2265,1</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	210	9,1	12,8	38,8	306,4
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>15,2</b>	<b>17,5</b>	<b>62,9</b>	<b>469,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>100,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-1р-2020	Котлеты рыбные (треска)	100	14,1	2,6	8,6	114,2
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,6	2,8	39,1
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,6</b>	<b>20,5</b>	<b>105,5</b>	<b>712,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6т-2020	Сырники	50	8,6	4,5	11,2	119,7
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>14,9</b>	<b>10,7</b>	<b>41,7</b>	<b>322,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	200	21,9	13,1	25	305,8
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	40	1,4	3,5	3,8	52,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>26,4</b>	<b>17,5</b>	<b>64,9</b>	<b>522,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,4</b>	<b>90,9</b>



	<b>Итого за день</b>	<b>2505</b>	<b>89,7</b>	<b>71,1</b>	<b>305,2</b>	<b>2218,7</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	5,9	15,8	138,7
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Слива	45	0,4	0,1	4,3	19,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>15,4</b>	<b>14</b>	<b>57,2</b>	<b>416</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>105,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	1,9	5,1	11,2	98,5
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,6	2,8	39,1
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>28,5</b>	<b>20,4</b>	<b>108,5</b>	<b>731</b>
	<b>Полдник</b>					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>9,9</b>	<b>12,6</b>	<b>38,5</b>	<b>306,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21г-2020	Котлеты капустные	200	11,5	9,2	34,1	265,2
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>470</b>	<b>16,6</b>	<b>17,7</b>	<b>60,1</b>	<b>465</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>91,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2345</b>	<b>76,6</b>	<b>69,2</b>	<b>297,3</b>	<b>2116</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,5
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Джем из мандаринов	30	0,1	0	21,5	86,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>16,7</b>	<b>12,2</b>	<b>72,6</b>	<b>467,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>4,8</b>	<b>10,3</b>	<b>90</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>30,5</b>	<b>26</b>	<b>95,7</b>	<b>738,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>10,2</b>	<b>33,4</b>	<b>256,6</b>

	<b>Ужин</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>520</b>	<b>21,7</b>	<b>22</b>	<b>80,8</b>	<b>608,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,4</b>	<b>90,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2125</b>	<b>83,4</b>	<b>79,7</b>	<b>300,2</b>	<b>2251,7</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,4	7,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>16,9</b>	<b>19,9</b>	<b>60,4</b>	<b>487,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1,9	5	10,3	94,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>25,8</b>	<b>38,8</b>	<b>82,1</b>	<b>781,2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>13,4</b>	<b>17,1</b>	<b>26,1</b>	<b>312,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Абрикос	50	0,5	0,1	4,5	20,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>27,2</b>	<b>23,6</b>	<b>53,9</b>	<b>535,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>91,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2360</b>	<b>89,1</b>	<b>104,3</b>	<b>262,7</b>	<b>2345</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	210	9,1	12,8	38,8	306,4
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>15,2</b>	<b>17,5</b>	<b>62,9</b>	<b>469,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
54-8хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>33,8</b>	<b>26,2</b>	<b>95</b>	<b>749,9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6т-2020	Сырники	50	8,6	4,5	11,2	119,7
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>13,6</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	<b>315,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	24,1	26,4	416,3
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>28,3</b>	<b>24,7</b>	<b>62,5</b>	<b>584,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Йогурт 2.0%	180	8,1	3,6	11,7	111,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>8,1</b>	<b>3,6</b>	<b>11,7</b>	<b>111,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2295</b>	<b>99,6</b>	<b>81,2</b>	<b>307,5</b>	<b>2357</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>475</b>	<b>16,51</b>	<b>16,49</b>	<b>62,73</b>	<b>465,18</b>
	<b>Средние показатели за Второй завтрак</b>	<b>146,43</b>	<b>1,09</b>	<b>1,76</b>	<b>21,69</b>	<b>107,06</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>757,14</b>	<b>27,12</b>	<b>23,89</b>	<b>97,52</b>	<b>712,95</b>
	<b>Средние показатели за Полдник</b>	<b>230,71</b>	<b>10,97</b>	<b>12,46</b>	<b>34,56</b>	<b>294,19</b>
	<b>Средние показатели за Ужин</b>	<b>530,71</b>	<b>24,23</b>	<b>20,28</b>	<b>64,46</b>	<b>536,82</b>
	<b>Средние показатели за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,47</b>	<b>4,44</b>	<b>7,87</b>	<b>93,31</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>2320</b>	<b>85,4</b>	<b>79,3</b>	<b>288,8</b>	<b>2209,5</b>

### Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №3)

Показатель	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2209,5	2115,0-2585,0
Белки ( %)	14,7%	12-15%
Жиры (%)	33,5%	28-34%
Углеводы (%)	51,8%	50-60%
Витамин С (мг/сут)	82,8	60,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,3	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	1,6	1,4
Витамин А (рет. экв/сут)	1340,6	700,0
Кальций (мг/сут)	1106,0	1100,0
Фосфор (мг/сут)	1720,4	1650,0
Магний (мг/сут)	353,4	250,0
Железо (мг/сут)	14,9	12,0
Калий (мг/сут)	1474,5	1100,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,1
Селен (мг/сут)	0,06	0,03

### Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №3)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари панировочные	8,3	14	-	-	-	-	12	-	8,3	-	8,3	12	-	3	66	4,7
хлеб	159	134	150	158	120	120	104	150	164	139	129	164	150	150	1993	142
мука пшеничная в/с	32	24	15	18	4,8	32	24	21	18	8,9	33	24	19	4,6	276	19,7

горох	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	1,1
фасоль	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	16	32	2,3
крупа гречневая	16	-	-	69	-	-	-	-	69	-	16	-	-	69	239	17,1
крупа ядрица	-	-	57	-	-	-	-	57	-	-	-	-	57	-	171	12,2
крупа кукурузная	-	-	57	-	-	-	-	57	-	-	-	-	57	-	171	12,2
крупа манная	20	9,7	-	-	3,7	20	15	-	-	3,7	20	15	-	3,7	111	7,9
крупа овсяная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-	-	50	150	10,7
крупа перловая	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	16	1,1
крупа рисовая	-	58	-	-	54	-	49	-	-	54	-	58	-	-	274	19,6
проростки пшеницы	-	-	-	-	11	-	-	-	-	11	-	-	-	-	21	1,5
макаронные изделия в/с	37	-	-	16	-	51	-	-	16	-	51	-	-	-	171	12,2
картофель	82	141	223	209	184	82	141	250	196	184	82	141	223	279	2415	172
огурец соленый	15	-	30	-	-	15	-	30	-	-	15	-	30	-	135	9,6
чеснок	-	-	-	-	2,6	-	-	-	-	2,6	-	-	-	-	5,2	0,4
томатное пюре	15	-	14	6,5	33	6	11	14	13	33	-	-	8	-	154	11,0
капуста белокочанная	287	131	221	-	20	287	80	191	-	20	287	131	221	-	1876	134
лук репчатый	11	41	51	52	66	11	31	51	29	46	10	41	38	10	487	34,8
морковь	36	79	49	10	69	13	192	49	15	69	10	196	27	13	824	58,9
огурец	-	-	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	-	68	203	14,5
петрушка (зелень)	-	1,8	-	-	-	-	1,8	-	-	-	-	1,8	-	-	5,4	0,4
петрушка (корень)	0,7	-	3,5	2,5	0,5	0,7	-	3,5	0,7	0,5	-	-	-	-	12,6	0,9
репа	-	30	-	-	-	-	30	-	-	-	-	30	-	-	90	6,4
свекла	71	-	15	-	40	62	-	15	-	40	62	-	15	-	321	22,9
томат	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	-	68	-	-	203	14,5
горошек зел. консерв.	9,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,4	0,7
укроп	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,9	0,1
персик	100	-	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	200	14,3
слива	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45	-	-	-	45	3,2
яблоко	-	-	-	25	-	150	14	-	11	150	-	-	11	-	360	25,7
брусника	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	26	1,8
клюква	-	-	11	-	-	-	-	11	-	-	-	-	11	-	32	2,3
малина	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	11	-	21	1,5
смородина черная	-	-	16	-	7,5	-	-	-	-	7,5	-	-	-	40	71	5,1
лимон	-	16	-	-	8	-	8	8	-	8	-	8	8	8	72	5,1
груша	-	-	-	150	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	300	21,4
джем из абрикосов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	1,4
джем из мандаринов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	30	2,1
джем из черной смородины	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	30	2,1
повидло абрикосовое	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	1,4
абрикос	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	-	50	3,6
апельсин	74	-	-	150	-	74	-	150	-	-	74	-	-	-	521	37,2
банан	-	-	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	150	10,7
вишня	-	-	28	20	-	-	-	-	53	-	-	-	39	-	139	9,9
чернослив	-	-	-	-	25	7,7	-	-	-	-	7,7	-	-	-	40,4	2,9
смесь	-	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	1,8

сухофруктов																
курага	-	25	-	-	11	-	-	-	-	11	-	-	-	11	57,1	4,1
изюм	-	-	-	9,5	-	-	20	-	9,5	-	-	20	-	-	59	4,2
цукаты	8,2	-	-	-	-	8,2	-	-	-	-	8,2	-	-	-	24,6	1,8
сок гранатовый	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	14,3
сок сливовый	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	400	28,6
сок вишневый	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	28,6
сок виноградный	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	400	28,6
сок абрикосовый	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	-	400	28,6
говядина 1 кат.	-	146	121	162	-	-	73	121	187	-	-	146	121	127	1202	85,9
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78	77,9	5,6
куриная грудка (филе)	63	-	-	-	76	-	121	-	-	76	63	-	-	-	400	28,5
минтай (филе)	-	-	69	-	72	-	-	69	-	-	-	-	94	-	304	21,7
треска (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	90,4	6,5
горбуша консерв.	-	36	-	-	-	-	36	-	-	-	-	36	-	-	109	7,8
биомороженое	-	50	-	50	-	-	50	-	50	-	-	50	-	-	250	17,8
молоко сг с сах	38	-	-	38	-	38	-	-	38	20	38	-	-	-	210	15,0
молоко	193	201	124	160	126	148	274	124	157	170	273	224	124	100	2398	171
снежок	-	-	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	540	38,6
сыворотка молочная	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	6	0,4
ряженка	-	-	180	-	-	-	-	-	-	-	180	-	180	-	540	38,6
кефир	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	-	-	-	-	720	51,4
бифидок	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	-	180	-	540	38,6
варенец	-	180	-	-	180	-	180	-	180	180	-	180	-	-	1080	77,1
йогурт 1.5%	180	-	-	180	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	720	51,4
йогурт 2.0%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180	180	12,9
йогурт 2.5%	-	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	12,9
творог	-	140	33	-	45	-	56	33	-	45	-	56	33	45	486	34,7
сыр	16	-	16	-	31	-	16	16	16	31	16	-	37	16	208	14,9
сметана	50	28	10	-	42	50	27	-	-	12	50	27	57	29	380	27,1
масло сливочное	21	28	40	40	30	28	22	41	33	36	20	30	45	29	442	31,6
масло подсолнечное	19	10	18	4	14	18	17	16	4	8,8	20	10	20	11	188	13,4
яйцо куриное	41	6,6	1,9	7,3	1,8	142	8,8	3,8	7,3	8,4	41	8,8	1,9	6,2	287	20,5
пудра рафинадная	-	-	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	1	0,1
сахар-песок	33	37	30	31	25	31	31	37	24	25	32	33	28	22	417	29,8
сироп на стевии	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	0,4
мед пчелиный	-	12	-	-	12	-	12	-	-	12	-	12	-	12	72	5,1
чай черный байховый	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	23	1,6
какао-порошок	4	-	-	4	-	4	-	-	4	-	4	-	-	-	20	1,4
крахмал картофельный	9,1	-	6	-	-	9,1	-	-	-	6	9,1	-	6	-	45,3	3,2
соль йодированная	2,3	1,8	2,6	1,5	3,4	2,2	2	2,5	1,5	3,7	2,2	1,9	2,7	4,2	34,5	2,5
лавровый лист	0,1	0	0,1	0,1	0	0,1	0	0,1	0,1	0	0	0	0,1	0	0,94	0,07
уксус	-	-	-	0,1	-	-	-	-	0,1	-	-	-	-	-	0,2	0,01
ванилин	-	0	-	-	0	-	0	-	-	0	-	0	-	0	0,07	0,01
кислота лимонная	1	3,6	-	0,2	0,5	1	1,1	-	1	0,5	1	4,6	-	-	14,5	1,04
натрий двууглекислый	0,4	0,3	-	0,1	-	0,4	0,3	-	0,1	-	0,4	0,3	-	-	2,14	0,15



Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №3)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	28,8	-	70,9	-	47,4	-	147,1	230
2	мука пшеничная	-	-	1,9	13,3	4,5	-	19,7	15
3	крупы, бобовые	28	-	27,9	0,8	16,8	-	73,5	45
4	макаронные изделия	2,3	-	9,9	-	-	-	12,2	15
5	картофель	-	-	83,2	-	43,6	-	126,8	187
6	овощи	13,4	-	126,2	-	112,6	-	252,2	280
7	фрукты свежие	50,9	-	23,8	1,4	63,1	-	139,2	185
8	сухофрукты, орехи	2,1	-	13,1	3	-	-	18,2	15
9	соки плодовые и овощные	-	128,6	-	-	-	-	128,6	200
10	мясо 1-й категории	-	-	21,4	-	54,6	-	76	70
11	субпродукты (печень)зык, сердце)	-	-	5,4	-	-	-	5,4	15
12	птица	-	-	8	-	17,3	-	25,3	35
13	рыба (филе)	-	-	31,8	-	-	-	31,8	58
14	молоко и мол. продукты	103,8	17,9	19,5	40,9	22,1	-	204,2	300
15	кисломолочные прод	-	-	-	141,9	-	180	321,9	150
16	творог	18	-	-	16,8	-	-	34,8	50
17	сыр	11,8	-	0,4	-	2,1	-	14,3	10
18	сметана	0,9	-	15,1	0,4	10,7	-	27,1	10
19	масло сливочное	7,8	-	9,3	5,8	8,6	-	31,5	30
20	масло растительное	-	-	9,4	2,1	1,9	-	13,4	15
21	яйцо	7,7	-	0,6	4,3	6	-	18,6	1
22	сахар	5,4	-	7,8	9,6	7,1	-	29,9	30
23	кондитерские изделия	5,1	-	-	-	-	-	5,1	10
24	чай	0,6	-	-	-	1	-	1,6	0,4
25	какао-порошок	1,4	-	-	-	-	-	1,4	1,2
26	крахмал	-	-	2,6	0,7	-	-	3,3	3
27	соль йодированная	0,6	-	1,2	0,1	0,6	-	2,5	4

## Меню №4 (7-11 лет)

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>16,2</b>	<b>18,9</b>	<b>63,5</b>	<b>488,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>29</b>	<b>26,7</b>	<b>98,6</b>	<b>750,8</b>
	<b>Подник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Йогурт 1,5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Подник</b>	<b>230</b>	<b>10,1</b>	<b>12,1</b>	<b>37,9</b>	<b>300,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	16,9	15,8	12,8	261,2
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>21,2</b>	<b>23,3</b>	<b>52,1</b>	<b>502,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>91,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2435</b>	<b>82,3</b>	<b>85,9</b>	<b>292,3</b>	<b>2270,3</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-20г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	200	13	9,4	18,3	209,9
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>21,2</b>	<b>21,3</b>	<b>89,1</b>	<b>631,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>4,8</b>	<b>10,3</b>	<b>90</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6

	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>26,3</b>	<b>31,2</b>	<b>107,1</b>	<b>814,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,7</b>	<b>14,4</b>	<b>35,3</b>	<b>301,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Абрикос	50	0,5	0,1	4,5	20,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>25,4</b>	<b>20</b>	<b>57,8</b>	<b>511,7</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2310</b>	<b>87,2</b>	<b>96,2</b>	<b>306,8</b>	<b>2439,5</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	11,1	91,1
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>16,1</b>	<b>15,4</b>	<b>62</b>	<b>449,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-1г-2020	Макаронаты отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>19,5</b>	<b>17,6</b>	<b>96</b>	<b>619,7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>12,5</b>	<b>17,1</b>	<b>24,8</b>	<b>303,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	24,1	26,4	416,3
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>430</b>	<b>26,1</b>	<b>24,4</b>	<b>50,5</b>	<b>525,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>137,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2335</b>	<b>79,7</b>	<b>79</b>	<b>287,7</b>	<b>2179,1</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Джем из мандаринов	30	0,1	0	21,5	86,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>28,3</b>	<b>16,3</b>	<b>67,9</b>	<b>532</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>28,4</b>	<b>117,8</b>

	<b>Обед</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,8	26,5	176
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5	118,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	1,9	57
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>27,6</b>	<b>23</b>	<b>103,8</b>	<b>731,8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>10,1</b>	<b>7,1</b>	<b>35,5</b>	<b>246,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Персик	150	1,4	0,2	14,3	63,8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>28,1</b>	<b>23,6</b>	<b>63,5</b>	<b>578,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>9,9</b>	<b>104,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2380</b>	<b>100,8</b>	<b>74,7</b>	<b>309</b>	<b>2310,8</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,4	7,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>13,4</b>	<b>15,4</b>	<b>60,4</b>	<b>433,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,8</b>	<b>3,3</b>	<b>10,6</b>	<b>79,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1,9	5	10,3	94,2
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>25,2</b>	<b>31,2</b>	<b>98,3</b>	<b>774,9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>6,3</b>	<b>5,8</b>	<b>38,5</b>	<b>231,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Абрикос	50	0,5	0,1	4,5	20,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>18,9</b>	<b>18,9</b>	<b>66,2</b>	<b>510,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2

	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2190</b>	<b>70,8</b>	<b>79,1</b>	<b>281,2</b>	<b>2120,5</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,6	17,7	143
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Слива	70	0,6	0,2	6,7	31
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>15,4</b>	<b>13,8</b>	<b>61,5</b>	<b>431,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>26,4</b>	<b>113</b>
	<b>Обед</b>					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,6	13,6	3,1	189
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>31,1</b>	<b>30,3</b>	<b>103,4</b>	<b>810,7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Йогурт 2.0%	180	8,1	3,6	11,7	111,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>10,8</b>	<b>13</b>	<b>39</b>	<b>315,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,9	11,9	32,1	327,6
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	1,9	57
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>26,9</b>	<b>17,8</b>	<b>69,9</b>	<b>548,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>137,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2485</b>	<b>90,5</b>	<b>79,6</b>	<b>319,6</b>	<b>2356,9</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5т-2020	Запеканка из творога с проростками пшеницы	150	17,7	17,9	30	351,8
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>21,7</b>	<b>19,6</b>	<b>66,2</b>	<b>527</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>32,8</b>	<b>31</b>	<b>93,1</b>	<b>782,2</b>
	<b>Полдник</b>					



54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>8,9</b>	<b>33,5</b>	<b>245,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21г-2020	Котлеты капустные	200	11,5	9,2	34,1	265,2
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>500</b>	<b>17,6</b>	<b>16,6</b>	<b>75,2</b>	<b>519,7</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>9,9</b>	<b>104,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2250</b>	<b>86,7</b>	<b>80,6</b>	<b>310,9</b>	<b>2313,8</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>16,2</b>	<b>18,9</b>	<b>63,5</b>	<b>488,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>29</b>	<b>26,7</b>	<b>98,6</b>	<b>750,8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>10,1</b>	<b>12,1</b>	<b>37,9</b>	<b>300,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	16,9	15,8	12,8	261,2
54-1соус-2020	Соус сметанный	40	0,6	3,4	1,3	38
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>20,6</b>	<b>19,9</b>	<b>50,8</b>	<b>464,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>91,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2435</b>	<b>81,7</b>	<b>82,3</b>	<b>288,8</b>	<b>2221,7</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-20г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	200	13	9,4	18,3	209,9
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>21,2</b>	<b>21,3</b>	<b>89,1</b>	<b>631,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90

	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>4,8</b>	<b>10,3</b>	<b>90</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>29,9</b>	<b>35,3</b>	<b>107,1</b>	<b>865,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	5,2	9,1	23,8	198,3
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>10,4</b>	<b>13,6</b>	<b>31,2</b>	<b>289,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Абрикос	50	0,5	0,1	4,5	20,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>25,4</b>	<b>20</b>	<b>57,8</b>	<b>511,7</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 0.1%	180	5,4	0,1	7,2	51,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2310</b>	<b>93,7</b>	<b>95,1</b>	<b>302,7</b>	<b>2439,3</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	11,1	91,1
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>16,1</b>	<b>15,4</b>	<b>62</b>	<b>449,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-1г-2020	Макаронь отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>33,8</b>	<b>20,9</b>	<b>106</b>	<b>746,8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>12,5</b>	<b>17,1</b>	<b>24,8</b>	<b>303,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	24,1	26,4	416,3
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>430</b>	<b>26,1</b>	<b>24,4</b>	<b>50,5</b>	<b>525,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>137,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2410</b>	<b>94</b>	<b>82,5</b>	<b>293,1</b>	<b>2289,6</b>

	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Джем из мандаринов	30	0,1	0	21,5	86,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>28,3</b>	<b>16,3</b>	<b>67,9</b>	<b>532</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,8	26,5	176
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5	118,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	1,9	57
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>27,6</b>	<b>23</b>	<b>103,8</b>	<b>731,8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>10,1</b>	<b>7,1</b>	<b>35,5</b>	<b>246,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Персик	150	1,4	0,2	14,3	63,8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>28,1</b>	<b>23,6</b>	<b>63,5</b>	<b>578,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>9,9</b>	<b>104,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2380</b>	<b>100,8</b>	<b>74,9</b>	<b>313,2</b>	<b>2329,4</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,4	7,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>13,4</b>	<b>15,4</b>	<b>60,4</b>	<b>433,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>4,8</b>	<b>10,8</b>	<b>92,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1,9	5	10,3	94,2
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>25,2</b>	<b>31,2</b>	<b>98,3</b>	<b>774,9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>6,3</b>	<b>5,8</b>	<b>38,5</b>	<b>231,6</b>

	<b>Ужин</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Абрикос	50	0,5	0,1	4,5	20,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>18,9</b>	<b>18,9</b>	<b>66,2</b>	<b>510,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2190</b>	<b>70,4</b>	<b>80,6</b>	<b>281,4</b>	<b>2133,3</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,6	17,7	143
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Слива	70	0,6	0,2	6,7	31
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>15,4</b>	<b>13,8</b>	<b>61,5</b>	<b>431,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>28,4</b>	<b>117,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,6	13,6	3,1	189
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>31,1</b>	<b>30,3</b>	<b>103,4</b>	<b>810,7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>10,1</b>	<b>12,1</b>	<b>37,9</b>	<b>300,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,9	11,9	32,1	327,6
54-1соус-2020	Соус сметанный	40	0,6	3,4	1,3	38
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>26,6</b>	<b>16,1</b>	<b>69,3</b>	<b>529,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>137,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2495</b>	<b>88,7</b>	<b>77</b>	<b>319,9</b>	<b>2327,4</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5т-2020	Запеканка из творога с проростками пшеницы	150	17,7	17,9	30	351,8
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>21,7</b>	<b>19,6</b>	<b>66,2</b>	<b>527</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>26,4</b>	<b>113</b>

	<b>Обед</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>32,8</b>	<b>31</b>	<b>93,1</b>	<b>782,2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>10,1</b>	<b>7,1</b>	<b>35,5</b>	<b>246,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21г-2020	Котлеты капустные	200	11,5	9,2	34,1	265,2
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>500</b>	<b>17,6</b>	<b>16,6</b>	<b>75,2</b>	<b>519,7</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>9,9</b>	<b>104,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2250</b>	<b>89,7</b>	<b>79</b>	<b>306,3</b>	<b>2292,8</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>488,57</b>	<b>18,9</b>	<b>17,24</b>	<b>67,23</b>	<b>499,16</b>
	<b>Средние показатели за Второй завтрак</b>	<b>157,14</b>	<b>0,97</b>	<b>1,41</b>	<b>24,69</b>	<b>115,36</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>748,93</b>	<b>28,64</b>	<b>27,81</b>	<b>100,76</b>	<b>767,65</b>
	<b>Средние показатели за Полдник</b>	<b>225,71</b>	<b>9,64</b>	<b>10,95</b>	<b>34,7</b>	<b>275,95</b>
	<b>Средние показатели за Ужин</b>	<b>546,43</b>	<b>23,39</b>	<b>20,29</b>	<b>62,04</b>	<b>524,04</b>
	<b>Средние показатели за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,39</b>	<b>4,19</b>	<b>11,51</b>	<b>105,3</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>2346,8</b>	<b>86,9</b>	<b>81,9</b>	<b>300,9</b>	<b>2287,5</b>

#### Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №4)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2287,5	2115,0-2585,0
Белки (%)	15,0%	12-15%
Жиры (%)	32,2%	28-34%
Углеводы (%)	52,8%	50-60%
Витамин С (мг/сут)	146	60,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,1	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	2,0	1,4
Витамин А (рет. экв/сут)	1171,4	700,0
Кальций (мг/сут)	1180,4	1100,0
Фосфор (мг/сут)	1657,2	1650,0
Магний (мг/сут)	354,9	250,0
Железо (мг/сут)	16,8	12,0
Калий (мг/сут)	1712,7	1100,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,1
Селен (мг/сут)	0,06	0,03

#### Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №4)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари панировочные	-	-	3	5,2	8,3	3	-	-	-	11	5,2	8,3	3	-	47,3	3,4



хлеб	120	150	120	158	134	120	150	120	150	129	158	134	120	150	1914	137
мука пшеничная в/с	19	17	15	33	1,1	22	45	18	24	15	33	1,1	22	45	310	22,1
фасоль	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	32	2,3
крупа гречневая	69	-	-	-	-	69	-	69	-	-	-	-	69	-	276	19,7
крупа кукурузная	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	114	8,1
крупа манная	-	-	-	9,7	-	-	29	-	-	-	9,7	-	-	29	77,4	5,5
крупа овсяная	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	100	7,1
крупа перловая	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	16	1,1
крупа рисовая	14	54	15	4	54	-	-	14	54	15	4	54	-	-	283	20,2
проростки пшеницы	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	7,5	15	1,1
крупа пшеничная	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	22	1,6
макаронные изделия в/с	-	-	51	-	-	16	-	-	-	51	-	-	16	-	134	9,6
картофель	82	272	279	258	93	224	280	82	272	279	258	93	224	280	2974	212
петрушка (корень)	-	0,5	0,7	-	-	0,5	2,5	-	0,5	0,7	-	-	0,5	2,5	8,4	0,6
репа	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	60	4,3
свекла	-	40	-	-	56	-	-	-	40	-	-	56	-	-	193	13,8
томат	68	-	-	-	33	-	-	68	-	-	-	33	-	-	201	14,3
огурец соленый	15	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	30	2,1
брокколи	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	160	11,4
томатное пюре	-	13	6	8	17	25	2	-	13	6	8	17	25	2	141	10,1
капуста белокочанная	150	20	94	191	68	70	267	150	20	94	191	68	70	267	1718	123
лук зеленый	-	-	-	-	8,1	-	-	-	-	-	-	8,1	-	-	16,2	1,2
лук репчатый	25	27	19	46	49	35	13	25	27	19	46	49	35	13	427	30,5
микрозелень (проростки) люцерны	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	20	1,4
морковь	10	13	23	23	65	66	10	10	13	23	23	65	66	10	418	29,9
огурец	-	68	-	-	24	-	-	-	68	-	-	24	-	-	183	13,1
перец зеленый	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	120	8,6
перец сладкий	-	-	-	68	-	-	68	-	-	-	68	-	-	68	271	19,4
петрушка (зелень)	-	-	-	1,8	-	5	-	-	-	-	1,8	-	5	-	13,6	1,0
персик	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	300	21,4
слива	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	140	10,0
яблоко	-	-	25	-	11	150	-	-	-	25	-	11	150	-	371	26,5
брусника	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	51,4	3,7
клюква	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	21,4	1,5
малина	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	21,2	1,5
смородина черная	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	-	15	1,1
лимон	-	8	-	8	8	-	8	-	8	-	8	8	-	8	64	4,6
груша	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	300	21,4
вишня	-	-	20	-	11	-	-	-	-	20	-	11	-	-	61,2	4,4
джем из мандаринов	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	4,3
повидло абрикосовое	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	40	2,9
абрикос	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	-	-	200	14,3
апельсин	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	300	21,4
банан	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	300	21,4
чернослив	-	25	-	-	25	-	-	-	25	-	-	25	-	-	100	7,1
смесь	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	50	3,6

сухофруктов																
курага	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	-	50	3,6
изюм	20	-	-	20	-	9,5	11	20	-	-	20	-	9,5	11	121	8,6
цукаты	-	8,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,2	0,6
сок виноград-й	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	28,6
сок гранатовый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	400	28,6
сок персик-й	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
сок сливовый	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	-	-	-	-	400	28,6
сок череш-й	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
сок апельсин-й	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	400	28,6
говядина 1 кат.	90	114	127	168	146	84	26	90	114	127	168	146	84	26	1509	###
печень говяжья	78	-	-	-	-	117	-	78	-	-	-	-	117	-	389	27,8
куриная грудка (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	63,3	4,5
горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	93,6	6,7
минтай (филе)	-	94	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	-	94	281	20,1
горбуша консерв.	-	-	-	36	-	-	-	-	-	-	36	-	-	-	72,4	5,2
биомороженое	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	-	-	200	14,3
молоко сг. с сах.	-	38	-	-	-	38	-	-	38	-	-	-	38	-	152	10,9
молоко	150	40	382	49	117	140	298	150	40	395	49	117	140	118	2186	###
сыворотка молочная	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0,1
снежок	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	720	51,4
ряженка	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	720	51,4
кефир	-	-	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	180	12,9
бифидок	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	720	51,4
варенец	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	360	25,7
йогурт 1.5%	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	180	180	1080	77,1
йогурт 2.0%	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	-	-	180	12,9
кефир 2.5%	-	180	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	540	38,6
творог	-	-	33	140	-	-	68	-	17	33	140	-	-	68	497	35,5
сыр	16	20	16	-	16	16	5,7	16	20	16	-	16	16	5,7	177	12,6
сметана	50	57	-	35	33	40	132	57	57	-	35	33	30	132	690	49,3
масло сливочное	38	28	36	27	24	36	26	37	38	36	27	24	36	26	438	31,3
масло подсолнечное	11	21	10	5	16	8,8	11	11	11	12	5	16	8,8	11	157	11,2
яйцо куриное	7,3	55	6,3	6,6	-	12	63	7,3	48	6,3	6,6	-	12	63	294	21,0
пудра рафинадная	0,5	-	-	-	-	0,5	-	0,5	0,7	-	-	-	0,5	-	2,7	0,2
сахар-песок	36	32	26	46	18	31	37	36	30	26	46	18	31	37	450	32,1
вафли	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	80	5,7
мед пчелиный	-	-	12	-	-	-	12	-	-	12	-	-	-	12	48	3,4
чай черный байховый	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	22	1,6
какао-порошок	-	4	-	-	-	4	-	-	4	-	-	-	4	-	16	1,1
кофейный напиток	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	10	0,7
крахмал картофельный	6	3,1	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	15,1	1,1
соль йодированная	3,9	2,1	3	1,8	2,7	2,5	2,6	3,8	2	3,2	1,8	2,7	2,5	2,6	37,2	2,7
лавровый лист	0	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0,84	0,06
уксус	0,1	-	-	-	-	0,1	-	0,1	-	-	-	-	0,1	-	0,4	0,03
ванилин	-	-	-	0	-	-	0	-	-	-	0	-	-	0	0,06	0
кислота лимонная	-	0,2	3,8	1	0,3	0,3	-	-	0,2	3,8	1	0,3	0,3	-	11,2	0,8
натрий	0,1	0,4	-	0,3	-	0,1	0,3	0,1	0	-	0,3	-	0,1	0,3	1,81	0,13

## Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №4)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	30,7	-	65,6	-	43,7	-	140	230
2	мука пшеничная	-	-	3,8	15,2	3,2	-	22,2	15
3	крупы, бобовые	22,7	-	32	-	12,1	-	66,8	45
4	макаронные изделия	2,3	-	7,3	-	-	-	9,6	15
5	картофель	11,4	-	82,8	-	62	-	156,2	187
6	овощи	17,1	-	126,2	-	90,2	-	233,5	280
7	фрукты свежие	64,6	-	9,3	-	82,6	-	156,5	185
8	сухофрукты, орехи	2,9	-	24,8	3,2	-	-	30,9	15
9	соки плодовые и овощные	-	142,9	-	-	-	-	142,9	200
10	мясо 1-й категории	-	-	29	-	66,4	-	95,4	70
11	субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	10,7	-	16	-	26,7	15
12	птица	-	-	4	-	-	-	4	35
13	рыба (филе)	-	-	28,2	-	-	-	28,2	58
14	молоко и мол. продукты	108,3	14,3	13,3	39,7	5,7	-	181,3	300
15	кисломолочные продукты	-	-	-	141,6	-	180	321,6	150
16	творог	29,6	-	-	6	-	-	35,6	50
17	сыр	10,6	-	1,6	-	-	-	12,2	10
18	сметана	7,2	-	30,5	-	13,6	-	51,3	10
19	масло сливочное	6	-	8,9	7,5	8,8	-	31,2	30
20	масло растительное	0,5	-	9,4	0,7	0,5	-	11,1	15
21	яйцо	10,6	-	0,2	3,7	5	-	19,5	1
22	сахар	9,4	-	7,9	9,6	5,6	-	32,5	30
23	кондитерские изделия	-	-	-	5,7	3,4	-	9,1	10
24	чай	0,6	-	-	-	1	-	1,6	0,4
25	какао-порошок	1,1	-	-	-	-	-	1,1	1,2
26	кофейный напиток	0,7	-	-	-	-	-	0,7	2
27	крахмал	-	-	0,9	0,2	-	-	1,1	3
28	соль йодированная	0,7	-	1,3	0	0,6	-	2,6	4

## Меню №5 (7-11 лет), для детей с целиакией

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,9	184,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>17,9</b>	<b>19,4</b>	<b>58,5</b>	<b>479,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>105,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,6	4,6	10,9	91,3
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	7,1	35,5	231,6
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,2	21,8
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>20,5</b>	<b>29,6</b>	<b>93,2</b>	<b>721,7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,4</b>	<b>10,5</b>	<b>31,3</b>	<b>265,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Абрикос	100	0,9	0,1	9	40,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>570</b>	<b>14,9</b>	<b>23,6</b>	<b>64,7</b>	<b>531,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2485</b>	<b>71,5</b>	<b>89,5</b>	<b>281,3</b>	<b>2216,9</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11,1	16,3	5,1	210,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>13,6</b>	<b>27</b>	<b>37,8</b>	<b>447,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3,5	2,3	43,5
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9

	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>28,8</b>	<b>21,7</b>	<b>91,7</b>	<b>676,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,5</b>	<b>9,9</b>	<b>42,7</b>	<b>285,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>470</b>	<b>22,4</b>	<b>42,5</b>	<b>34,5</b>	<b>611</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2280</b>	<b>77,7</b>	<b>106,7</b>	<b>229,6</b>	<b>2188,3</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>12,3</b>	<b>15,5</b>	<b>78,1</b>	<b>500,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>111,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2,1	12	73
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,2	9,3	2,3	146,1
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>21,2</b>	<b>22,7</b>	<b>71,5</b>	<b>575</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75	9,4	3,9	5,5	94,4
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>16,2</b>	<b>8,9</b>	<b>16,5</b>	<b>210,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>17,8</b>	<b>17,8</b>	<b>66,2</b>	<b>497,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2375</b>	<b>75,5</b>	<b>70,1</b>	<b>265,9</b>	<b>1996,7</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>16,2</b>	<b>13,6</b>	<b>61,8</b>	<b>435,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>143,4</b>
	<b>Обед</b>					



54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,6	4,6	10,9	91,3
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3,1	58
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>25,6</b>	<b>35,5</b>	<b>91,6</b>	<b>788,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,4</b>	<b>10,5</b>	<b>31,3</b>	<b>265,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,1	13,4	9,4	210,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>530</b>	<b>16,9</b>	<b>16</b>	<b>54</b>	<b>427,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	8	8,2	127,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>8</b>	<b>8,2</b>	<b>127,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2385</b>	<b>78</b>	<b>83,6</b>	<b>280,5</b>	<b>2187</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>8,9</b>	<b>19,1</b>	<b>58,6</b>	<b>440,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6,2	2,3	106,7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>19,1</b>	<b>20,8</b>	<b>73,7</b>	<b>556,7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,5</b>	<b>11,3</b>	<b>28,7</b>	<b>242,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2,3	1,5	29
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>490</b>	<b>36,7</b>	<b>7,4</b>	<b>65,9</b>	<b>477,5</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2390</b>	<b>77,6</b>	<b>65</b>	<b>268,1</b>	<b>1964,6</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					

	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,6	2,9	326,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>21,5</b>	<b>37,3</b>	<b>35,6</b>	<b>563,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3,1	58
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>18,2</b>	<b>36,4</b>	<b>95,3</b>	<b>782,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,5</b>	<b>9,9</b>	<b>42,7</b>	<b>285,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19г-2020 – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Слива	100	0,8	0,3	9,6	44,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>570</b>	<b>23,2</b>	<b>42,8</b>	<b>44,1</b>	<b>655,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2390</b>	<b>75,8</b>	<b>132</b>	<b>240,6</b>	<b>2454,6</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	8,8	11,7	42,1	308,7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>12,6</b>	<b>15,5</b>	<b>76,7</b>	<b>496,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>111,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-15с-2020 – для детей с целиакией	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2,1	12	73
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,2	9,3	2,3	146,1
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>20,1</b>	<b>21,8</b>	<b>71,6</b>	<b>562,5</b>

	<b>Полдник</b>					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75	9,4	3,9	5,5	94,4
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>16,2</b>	<b>8,9</b>	<b>16,5</b>	<b>210,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>17,8</b>	<b>17,8</b>	<b>66,2</b>	<b>497,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2375</b>	<b>74,7</b>	<b>69,2</b>	<b>264,6</b>	<b>1979,7</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,9	184,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>17,9</b>	<b>19,4</b>	<b>58,5</b>	<b>479,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>105,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,6	4,6	10,9	91,3
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	7,1	35,5	231,6
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,2	21,8
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>20,5</b>	<b>29,6</b>	<b>93,2</b>	<b>721,7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,4</b>	<b>10,5</b>	<b>31,3</b>	<b>265,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Абрикос	100	0,9	0,1	9	40,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>570</b>	<b>14,9</b>	<b>23,6</b>	<b>64,7</b>	<b>531,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2485</b>	<b>71,5</b>	<b>89,5</b>	<b>281,3</b>	<b>2216,9</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11,1	16,3	5,1	210,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>13,6</b>	<b>27</b>	<b>37,8</b>	<b>447,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>

	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3,1	58
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>29</b>	<b>22,8</b>	<b>92,5</b>	<b>691,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,5</b>	<b>9,9</b>	<b>42,7</b>	<b>285,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19г-2020	Капуста белокачанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>470</b>	<b>22,4</b>	<b>42,5</b>	<b>34,5</b>	<b>611</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2290</b>	<b>77,9</b>	<b>107,8</b>	<b>230,4</b>	<b>2202,8</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>12,3</b>	<b>15,5</b>	<b>78,1</b>	<b>500,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>111,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2,1	12	73
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,2	9,3	2,3	146,1
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>21,2</b>	<b>22,7</b>	<b>71,5</b>	<b>575</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75	9,4	3,9	5,5	94,4
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>16,2</b>	<b>8,9</b>	<b>16,5</b>	<b>210,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>17,8</b>	<b>17,8</b>	<b>66,2</b>	<b>497,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2375</b>	<b>75,5</b>	<b>70,1</b>	<b>265,9</b>	<b>1996,7</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7

54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>16,2</b>	<b>13,6</b>	<b>61,8</b>	<b>435,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>143,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,6	4,6	10,9	91,3
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3,1	58
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>25,6</b>	<b>35,5</b>	<b>91,6</b>	<b>788,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,4</b>	<b>10,5</b>	<b>31,3</b>	<b>265,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,1	13,4	9,4	210,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>530</b>	<b>16,9</b>	<b>16</b>	<b>54</b>	<b>427,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	8	8,2	127,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>8</b>	<b>8,2</b>	<b>127,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2385</b>	<b>78</b>	<b>83,6</b>	<b>280,5</b>	<b>2187</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>8,9</b>	<b>19,1</b>	<b>58,6</b>	<b>440,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-13с-2020 – для детей с целиакией	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6,2	2,3	106,7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>19,1</b>	<b>20,8</b>	<b>73,7</b>	<b>556,7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,5</b>	<b>11,3</b>	<b>28,7</b>	<b>242,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9



54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2,3	1,5	29
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>490</b>	<b>36,7</b>	<b>7,4</b>	<b>65,9</b>	<b>477,5</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2390</b>	<b>77,6</b>	<b>65</b>	<b>268,1</b>	<b>1964,6</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,6	2,9	326,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>21,5</b>	<b>37,3</b>	<b>35,6</b>	<b>563,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3,1	58
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>18,2</b>	<b>36,4</b>	<b>95,3</b>	<b>782,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,5</b>	<b>9,9</b>	<b>42,7</b>	<b>285,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Слива	100	0,8	0,3	9,6	44,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>570</b>	<b>23,2</b>	<b>42,8</b>	<b>44,1</b>	<b>655,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2390</b>	<b>75,8</b>	<b>132</b>	<b>240,6</b>	<b>2454,6</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеница с курагой	210	8,8	11,7	42,1	308,7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>12,6</b>	<b>15,5</b>	<b>76,7</b>	<b>496,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>111,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2,1	12	73

54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,2	9,3	2,3	146,1
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>20,1</b>	<b>21,8</b>	<b>71,6</b>	<b>562,5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75	9,4	3,9	5,5	94,4
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>16,2</b>	<b>8,9</b>	<b>16,5</b>	<b>210,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>17,8</b>	<b>17,8</b>	<b>66,2</b>	<b>497,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2375</b>	<b>74,7</b>	<b>69,2</b>	<b>264,6</b>	<b>1979,7</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>456,43</b>	<b>14,71</b>	<b>21,06</b>	<b>58,16</b>	<b>480,36</b>
	<b>Средние показатели за Второй завтрак</b>	<b>178,57</b>	<b>1,36</b>	<b>0,23</b>	<b>24,54</b>	<b>105,63</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>777,14</b>	<b>21,94</b>	<b>27,01</b>	<b>84,14</b>	<b>667,25</b>
	<b>Средние показатели за Полдник</b>	<b>264,29</b>	<b>10,67</b>	<b>9,99</b>	<b>29,96</b>	<b>252,14</b>
	<b>Средние показатели за Ужин</b>	<b>507,14</b>	<b>21,39</b>	<b>23,99</b>	<b>56,51</b>	<b>528,2</b>
	<b>Средние показатели за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,77</b>	<b>5,83</b>	<b>8,26</b>	<b>108,57</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>2383,6</b>	<b>75,8</b>	<b>88,1</b>	<b>261,6</b>	<b>2142,2</b>

#### Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №5)

Показатель	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2142,2	2115,0-2585,0
Белки ( % )	14,2%	12-15%
Жиры ( % )	37,0%	28-34%
Углеводы ( % )	48,8%	50-60%
Витамин С (мг/сут)	78,1	60,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,0	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	1,7	1,4
Витамин А (рет. экв/сут)	955,9	700,0
Кальций (мг/сут)	1121,4	1100,0
Фосфор (мг/сут)	1801,8	1650,0
Магний (мг/сут)	323,2	250,0
Железо (мг/сут)	13,8	12,0
Калий (мг/сут)	1282,7	1100,0
Йод (мг/сут)	0,20	0,1
Селен (мг/сут)	0,05	0,03

#### Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №5)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб безглют-й	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	150
мука кокосовая	-	-	12	-	-	-	12	-	-	12	-	-	-	12	46	3,3
мука рисовая	14	17	-	15	16	17	-	14	17	-	15	16	17	-	159	11,4
кунжут	-	-	1,4	-	-	-	1,4	-	-	1,4	-	-	-	1,4	5,6	0,4
мак	2,4	-	-	2,4	-	-	-	2,4	-	-	2,4	-	-	-	9,6	0,7
фасоль	-	-	-	-	73	-	-	-	-	-	-	73	-	-	146	10,4
крупа пшеничная	59	-	50	20	11	-	50	59	-	50	20	11	-	50	379	27,1
крупа рисовая	6	54	64	8	15	54	64	6	54	64	8	15	54	64	532	38,0

крупа гречневая	38	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	-	76	5,4
макаронные издел. безглют	-	-	-	52	-	-	-	-	-	-	52	-	-	-	104	7,4
картофель	199	34	206	27	205	34	206	199	34	206	27	205	34	206	1824	130
томат	-	24	17	-	14	24	33	-	24	17	-	14	24	33	224	16,0
свекла	50	-	-	50	62	-	-	50	-	-	50	62	-	-	325	23,2
петрушка (зелень)	2,2	4,9	2,2	2,2	8,3	2,2	2,2	2,2	4,9	2,2	2,2	8,3	2,2	2,2	48,4	3,5
огурец	-	-	36	-	-	-	43	-	-	36	-	-	-	43	157	11,2
морковь	61	84	41	64	13	35	41	61	84	41	64	13	35	41	678	48,4
лук репчатый	40	29	33	15	29	47	33	40	29	33	15	29	47	33	452	32,3
лук зеленый	-	-	-	-	-	-	8,1	-	-	-	-	-	-	8,1	16,2	1,2
капуста цветная	-	-	28	-	-	-	-	-	-	28	-	-	-	-	55,6	4,0
капуста белокочанная	25	348	-	141	62	348	-	25	348	-	141	62	348	-	1847	132
тыква	-	-	41	-	-	-	41	-	-	41	-	-	-	41	163	11,7
яблоко	33	150	40	33	-	150	40	33	150	40	33	-	150	40	891	63,7
слива	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	200	14,3
лимон	-	8	-	-	-	8	-	-	8	-	-	-	8	-	32	2,3
груша	-	16	11	-	16	16	11	-	16	11	-	16	16	11	139	10,0
банан	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	300	21,4
апельсин	-	-	15	150	-	-	15	-	-	15	150	-	-	15	360	25,7
абрикос	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	200	14,3
жем из абрикосов	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	4,3
чернослив	-	-	-	25	7,7	-	-	-	-	-	25	7,7	-	-	65,4	4,7
смесь сухофруктов	-	-	25	-	-	-	25	-	-	25	-	-	-	25	100	7,1
изюм	-	20	10	-	-	20	-	-	20	10	-	-	20	-	100	7,2
курага	25	-	-	-	25	-	11	25	-	-	-	25	-	11	121	8,7
сок персик-ый	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	400	28,6
сок морковный	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57,1
сок абрикос-й	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	400	28,6
говядина 1 кат.	52	110	73	181	-	110	73	52	110	73	181	-	110	73	1197	85,5
печень говяжья	46	-	-	-	-	46	-	46	-	-	-	-	46	-	185	13,2
куриная грудка (филе)	-	98	22	-	98	-	22	-	98	22	-	98	-	22	480	34,3
минтай (филе)	-	-	-	-	72	-	-	-	-	-	-	72	-	-	145	10,3
горбуша (филе)	-	-	72	-	-	-	72	-	-	72	-	-	-	72	289	20,7
молоко	390	71	204	230	217	84	204	390	78	204	230	217	84	204	2804	200
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
ряженка	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57,1
простокваша	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	28,6
кефир	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57,1
варенец	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
бифидок	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57,1
ацидофилин	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	400	28,6
творог	18	-	-	58	-	-	-	18	-	-	58	-	-	-	150	10,7
сыр	31	-	-	16	-	35	-	31	-	-	16	-	35	-	163	11,6
сметана	4,8	-	-	4,8	-	-	-	4,8	-	-	4,8	-	-	-	19,2	1,4
масло сливочное	38	30	25	14	24	51	25	38	32	25	14	24	51	25	417	29,8
масло подсолнечное	13	46	11	16	19	46	11	13	46	11	16	19	46	11	324	23,1
яйцо куриное	17	85	26	22	-	101	17	17	85	26	22	-	101	17	536	38,3
сахар-песок	35	21	17	28	29	21	17	35	21	17	28	29	21	17	336	24,0
чай черный байховый	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2,0

крахмал картофельный	-	5,4	-	-	5,4	5,4	-	-	5,4	-	-	5,4	5,4	-	32,4	2,3
соль йодированная	4,2	2,8	3,2	2,4	2,9	3,7	3,2	4,2	2,8	3,2	2,4	2,9	3,7	3,2	44,8	3,2
натрий двууглекислый	0,4	3	0,7	0,4	3	3	0,7	0,4	3	0,7	0,4	3	3	0,7	22,5	1,6
кислота лимонная	-	4,6	-	-	-	4,6	-	-	4,6	-	-	-	4,6	-	18,4	1,3

**Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №5)**

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомен- дуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб безглютеновый	60	-	30	-	60	-	150	230
2	мука безглютеновая	-	-	1,1	13,4	0,2	-	14,7	15
3	крупы, бобовые	26,3	-	27,5	1,1	27,1	-	82	45
4	макаронные изделия б/г	-	-	7,4	-	-	-	7,4	15
5	картофель	-	-	77,8	-	18	-	95,8	187
6	овощи	5,5	-	135,4	10,3	77,5	-	228,7	280
7	фрукты свежие	6,3	64,3	5,1	20,2	55,7	-	151,6	185
8	сухофрукты, орехи	2,9	-	34,7	-	-	-	37,6	15
9	соки плодоовощные	-	114,3	-	-	-	-	114,3	200
10	мясо 1-й категории	-	-	20,4	-	55,3	-	75,7	70
11	субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	6,3	-	6,3	-	12,6	15
12	птица	-	-	12,3	5,6	12,3	-	30,2	35
13	рыба (филе)	-	-	27,4	-	-	-	27,4	58
14	молоко и молочные продукты	101,1	-	36,4	57,1	5,6	-	200,2	300
15	кисломолочные продукты	-	-	-	142,9	-	200	342,9	150
16	творог	5,7	-	-	5	-	-	10,7	50
17	сыр	11,2	-	-	-	-	-	11,2	10
18	сметана	-	-	-	1,4	-	-	1,4	10
19	масло сливочное	11,8	-	10,9	-	7,1	-	29,8	30
20	масло растительное	-	-	12,2	2,3	8,6	-	23,1	15
21	яйцо	24,7	-	2	7,7	0,9	-	35,3	40
22	сахар	7,3	-	8,2	5,5	3	-	24	30
23	чай	1	-	-	-	1	-	2	0,4
24	крахмал	-	-	-	2,3	-	-	2,3	3
25	соль йодированная	0,7	-	1,5	0,2	0,8	-	3,2	4

## Меню №6 (7-11 лет) для детей с целиакией

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	8,8	11,7	42,1	308,7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>12,6</b>	<b>15,5</b>	<b>76,7</b>	<b>496,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>111,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2,1	12	73
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,2	9,3	2,3	146,1
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>20,1</b>	<b>21,8</b>	<b>71,6</b>	<b>562,5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75	9,4	3,9	5,5	94,4
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>16,2</b>	<b>8,9</b>	<b>16,5</b>	<b>210,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>17,8</b>	<b>17,8</b>	<b>66,2</b>	<b>497,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2375</b>	<b>74,7</b>	<b>69,2</b>	<b>264,6</b>	<b>1979,7</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,6	2,9	326,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>21,5</b>	<b>37,3</b>	<b>35,6</b>	<b>563,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3,1	58
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>18,2</b>	<b>36,4</b>	<b>95,3</b>	<b>782,6</b>
	<b>Полдник</b>					



54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,5</b>	<b>9,9</b>	<b>42,7</b>	<b>285,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Пром.	Слива	100	0,8	0,3	9,6	44,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>570</b>	<b>23,2</b>	<b>42,8</b>	<b>44,1</b>	<b>655,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2390</b>	<b>75,8</b>	<b>132</b>	<b>240,6</b>	<b>2454,6</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>8,9</b>	<b>19,1</b>	<b>58,6</b>	<b>440,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6,2	2,3	106,7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>19,1</b>	<b>20,8</b>	<b>73,7</b>	<b>556,7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,5</b>	<b>11,3</b>	<b>28,7</b>	<b>242,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2,3	1,5	29
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>490</b>	<b>38,1</b>	<b>8,9</b>	<b>68,1</b>	<b>504,2</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2390</b>	<b>79</b>	<b>66,5</b>	<b>270,3</b>	<b>1991,3</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>19,7</b>	<b>18,1</b>	<b>61,8</b>	<b>489</b>
	<b>Второй завтрак</b>					

Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>143,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,6	4,6	10,9	91,3
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3,1	58
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>25,6</b>	<b>35,5</b>	<b>91,6</b>	<b>788,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,4</b>	<b>10,5</b>	<b>31,3</b>	<b>265,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,1	13,4	9,4	210,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>530</b>	<b>16,9</b>	<b>16</b>	<b>54</b>	<b>427,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	8	8,2	127,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>8</b>	<b>8,2</b>	<b>127,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2400</b>	<b>81,5</b>	<b>88,1</b>	<b>280,5</b>	<b>2240,8</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>12,3</b>	<b>15,5</b>	<b>78,1</b>	<b>500,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>111,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2,1	12	73
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,2	9,3	2,3	146,1
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>21,2</b>	<b>22,7</b>	<b>71,5</b>	<b>575</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75	9,4	3,9	5,5	94,4
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>16,2</b>	<b>8,9</b>	<b>16,5</b>	<b>210,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>17,8</b>	<b>17,8</b>	<b>66,2</b>	<b>497,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2375</b>	<b>75,5</b>	<b>70,1</b>	<b>265,9</b>	<b>1996,7</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					

	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11,1	16,3	5,1	210,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>13,6</b>	<b>27</b>	<b>37,8</b>	<b>447,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3,1	58
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>29</b>	<b>22,8</b>	<b>92,5</b>	<b>691,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,5</b>	<b>9,9</b>	<b>42,7</b>	<b>285,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>470</b>	<b>22,4</b>	<b>42,5</b>	<b>34,5</b>	<b>611</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2290</b>	<b>77,9</b>	<b>107,8</b>	<b>230,4</b>	<b>2202,8</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,9	184,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>17,9</b>	<b>19,4</b>	<b>58,5</b>	<b>479,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>105,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,6	4,6	10,9	91,3
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	7,1	35,5	231,6
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,2	21,8
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>20,5</b>	<b>29,6</b>	<b>93,2</b>	<b>721,7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,4</b>	<b>10,5</b>	<b>31,3</b>	<b>265,2</b>
	<b>Ужин</b>					

54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Абрикос	100	0,9	0,1	9	40,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>570</b>	<b>14,9</b>	<b>23,6</b>	<b>64,7</b>	<b>531,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2485</b>	<b>71,5</b>	<b>89,5</b>	<b>281,3</b>	<b>2216,9</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	8,8	11,7	42,1	308,7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>12,6</b>	<b>15,5</b>	<b>76,7</b>	<b>496,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>111,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2,1	12	73
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,2	9,3	2,3	146,1
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>20,1</b>	<b>21,8</b>	<b>71,6</b>	<b>562,5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75	9,4	3,9	5,5	94,4
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>16,2</b>	<b>8,9</b>	<b>16,5</b>	<b>210,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>17,8</b>	<b>17,8</b>	<b>66,2</b>	<b>497,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2375</b>	<b>74,7</b>	<b>69,2</b>	<b>264,6</b>	<b>1979,7</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,6	2,9	326,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>21,5</b>	<b>37,3</b>	<b>35,6</b>	<b>563,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7

54-19м-2020	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3,1	58
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>18,2</b>	<b>36,4</b>	<b>95,3</b>	<b>782,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,5</b>	<b>9,9</b>	<b>42,7</b>	<b>285,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Пром.	Слива	100	0,8	0,3	9,6	44,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>570</b>	<b>23,2</b>	<b>42,8</b>	<b>44,1</b>	<b>655,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2390</b>	<b>75,8</b>	<b>132</b>	<b>240,6</b>	<b>2454,6</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>8,9</b>	<b>19,1</b>	<b>58,6</b>	<b>440,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6,2	2,3	106,7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>19,1</b>	<b>20,8</b>	<b>73,7</b>	<b>556,7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,5</b>	<b>11,3</b>	<b>28,7</b>	<b>242,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2,3	1,5	29
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>490</b>	<b>36,7</b>	<b>7,4</b>	<b>65,9</b>	<b>477,5</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2390</b>	<b>77,6</b>	<b>65</b>	<b>268,1</b>	<b>1964,6</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3



54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>19,7</b>	<b>18,1</b>	<b>61,8</b>	<b>489</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>143,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,6	4,6	10,9	91,3
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3,1	58
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>25,6</b>	<b>35,5</b>	<b>91,6</b>	<b>788,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,4</b>	<b>10,5</b>	<b>31,3</b>	<b>265,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,1	13,4	9,4	210,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>530</b>	<b>16,9</b>	<b>16</b>	<b>54</b>	<b>427,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	8	8,2	127,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>8</b>	<b>8,2</b>	<b>127,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2400</b>	<b>81,5</b>	<b>88,1</b>	<b>280,5</b>	<b>2240,8</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>12,3</b>	<b>15,5</b>	<b>78,1</b>	<b>500,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>111,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2,1	12	73
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,2	9,3	2,3	146,1
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>21,2</b>	<b>22,7</b>	<b>71,5</b>	<b>575</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>14,3</b>	<b>8,1</b>	<b>15,4</b>	<b>191,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>17,8</b>	<b>17,8</b>	<b>66,2</b>	<b>497,3</b>

	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2360</b>	<b>73,6</b>	<b>69,3</b>	<b>264,8</b>	<b>1977,8</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11,1	16,3	5,1	210,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>13,6</b>	<b>27</b>	<b>37,8</b>	<b>447,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3,1	58
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>29</b>	<b>22,8</b>	<b>92,5</b>	<b>691,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,5</b>	<b>9,9</b>	<b>42,7</b>	<b>285,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>470</b>	<b>22,4</b>	<b>42,5</b>	<b>34,5</b>	<b>611</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2290</b>	<b>77,9</b>	<b>107,8</b>	<b>230,4</b>	<b>2202,8</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,9	184,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>17,9</b>	<b>19,4</b>	<b>58,5</b>	<b>479,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>105,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,6	4,6	10,9	91,3
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	7,1	35,5	231,6
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,2	21,8
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>20,5</b>	<b>29,6</b>	<b>93,2</b>	<b>721,7</b>

	<b>Полдник</b>					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,4</b>	<b>10,5</b>	<b>31,3</b>	<b>265,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Абрикос	100	0,9	0,1	9	40,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>570</b>	<b>14,9</b>	<b>23,6</b>	<b>64,7</b>	<b>531,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2485</b>	<b>71,5</b>	<b>89,5</b>	<b>281,3</b>	<b>2216,9</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>458,6</b>	<b>15,21</b>	<b>21,7</b>	<b>58,16</b>	<b>488,04</b>
	<b>Средние показатели за Второй завтрак</b>	<b>178,6</b>	<b>1,36</b>	<b>0,23</b>	<b>24,54</b>	<b>105,63</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>777,9</b>	<b>21,96</b>	<b>27,09</b>	<b>84,2</b>	<b>668,29</b>
	<b>Средние показатели за Полдник</b>	<b>263,2</b>	<b>10,54</b>	<b>9,93</b>	<b>29,88</b>	<b>250,79</b>
	<b>Средние показатели за Ужин</b>	<b>507,1</b>	<b>21,49</b>	<b>24,09</b>	<b>56,67</b>	<b>530,11</b>
	<b>Средние показатели за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,77</b>	<b>5,83</b>	<b>8,26</b>	<b>108,57</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>2385</b>	<b>76,3</b>	<b>88,9</b>	<b>261,7</b>	<b>2151,4</b>

#### Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №6)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2151,4	2115,0-2585,0
Белки ( %)	14,2%	12-15%
Жиры ( %)	33,2%	28-34%
Углеводы (%)	52,6%	50-60%
Витамин С (мг/сут)	78,1	60,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,4	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	1,7	1,4
Витамин А (рет. экв/сут)	961,2	700,0
Кальций (мг/сут)	1143,9	1100,0
Фосфор (мг/сут)	1814,4	1650,0
Магний (мг/сут)	323,9	250,0
Железо (мг/сут)	13,8	12,0
Калий (мг/сут)	1285,7	1100,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,1
Селен (мг/сут)	0,05	0,03

#### Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №6)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб безглютеновый	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	150
мука кокосовая	12	-	-	-	12	-	-	12	-	-	-	9,2	-	-	43,7	3,1
мука рисовая	-	17	16	15	-	17	14	-	17	16	15	-	17	14	160	11,4
кунжут	1,4	-	-	-	1,4	-	-	1,4	-	-	-	1,2	-	-	5,4	0,4
мак	-	-	-	2,4	-	-	2,4	-	-	-	2,4	-	-	2,4	9,6	0,7
фасоль	-	-	73	-	-	-	-	-	-	73	-	-	-	-	146	10,4
крупа пшеничная	50	-	11	20	50	-	59	50	-	11	20	50	-	59	379	27,1
крупа рисовая	64	54	15	8	64	54	6	64	54	15	8	64	54	6	532	38,0
крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	-	38	76	5,4

макаронные изделия безглютеновые	-	-	-	52	-	-	-	-	-	-	52	-	-	-	104	7,4
картофель	206	34	205	27	206	34	199	206	34	205	27	206	34	199	1824	130
томат	33	24	14	-	17	24	-	33	24	14	-	17	24	-	224	16,0
свекла	-	-	62	50	-	-	50	-	-	62	50	-	-	50	325	23,2
петрушка (зелень)	2,2	2,2	8,3	2,2	2,2	4,9	2,2	2,2	2,2	8,3	2,2	2,2	4,9	2,2	48,4	3,5
огурец	43	-	-	-	36	-	-	43	-	-	-	36	-	-	157	11,2
морковь	41	35	13	64	41	84	61	41	35	13	64	41	84	61	678	48,4
лук репчатый	33	47	29	15	33	29	40	33	47	29	15	33	29	40	452	32,3
лук зеленый	8,1	-	-	-	-	-	-	8,1	-	-	-	-	-	-	16,2	1,2
капуста цветная	-	-	-	-	28	-	-	-	-	-	-	28	-	-	55,6	4,0
капуста белокочанная	-	348	62	141	-	348	25	-	348	62	141	-	348	25	1847	132
тыква	41	-	-	-	41	-	-	41	-	-	-	33	-	-	155	11,1
яблоко	40	150	-	33	40	150	33	40	150	-	33	32	150	33	883	63,1
слива	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	200	14,3
лимон	-	8	-	-	-	8	-	-	8	-	-	-	8	-	32	2,3
груша	11	16	16	-	11	16	-	11	16	16	-	11	16	-	139	10,0
банан	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	300	21,4
апельсин	15	-	-	150	15	-	-	15	-	-	150	15	-	-	360	25,7
абрикос	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	200	14,3
жем из абрикосов	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	4,3
чернослив	-	-	7,7	25	-	-	-	-	-	7,7	25	-	-	-	65,4	4,7
смесь сухофруктов	25	-	-	-	25	-	-	25	-	-	-	25	-	-	100	7,1
изюм	-	20	-	-	10	20	-	-	20	-	-	10	20	-	100	7,2
курага	11	-	25	-	-	-	25	11	-	25	-	-	-	25	121	8,7
сок персиковый	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	28,6
сок морковный	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57,1
сок абрикосовый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	400	28,6
говядина I кат.	73	110	-	181	73	110	52	73	110	-	181	73	110	52	1197	85,5
печень говяжья	-	46	-	-	-	-	46	-	46	-	-	-	-	46	185	13,2
куриная грудка (филе)	22	-	98	-	22	98	-	22	-	98	-	18	98	-	475	33,9
минтай (филе)	-	-	72	-	-	-	-	-	-	72	-	-	-	-	145	10,3
горбуша (филе)	72	-	-	-	72	-	-	72	-	-	-	72	-	-	289	20,7
молоко	204	84	267	230	204	78	390	204	84	217	230	204	78	390	2861	204
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
ряженка	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57,1
простокваша	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	28,6
кефир	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57,1
варенец	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
бифидок	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57,1
ацидофилин	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	28,6
творог	-	-	-	58	-	-	18	-	-	-	58	-	-	18	150	10,7
сыр	-	35	-	31	-	-	31	-	35	-	31	-	-	31	194	13,8
сметана	-	-	-	4,8	-	-	4,8	-	-	-	4,8	-	-	4,8	19,2	1,4
масло сливочное	25	51	24	14	25	32	38	25	51	24	14	25	32	38	418	29,8
масло подсолнечное	11	46	19	16	11	46	13	11	46	19	16	11	46	13	324	23,1
яйцо куриное	17	101	-	22	26	85	17	17	101	-	22	22	85	17	533	38,0
сахар-песок	17	21	29	28	17	21	35	17	21	29	28	17	21	35	336	24,0
чай черный	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2,0

байховый																
крахмал картофельный	-	5,4	5,4	-	-	5,4	-	-	5,4	5,4	-	-	5,4	-	32,4	2,3
соль йодированная	3,2	3,7	2,9	2,4	3,2	2,8	4,2	3,2	3,7	2,9	2,4	3,1	2,8	4,2	44,7	3,2
натрий двууглекислый	0,7	3	3	0,4	0,7	3	0,4	0,7	3	3	0,4	0,6	3	0,4	22,4	1,6
кислота лимонная	-	4,6	-	-	-	4,6	-	-	4,6	-	-	-	4,6	-	18,4	1,3

### Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №6)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб безглютеновый	60	-	30	-	60	-	150	230
2	мука безглютеновая	-	-	1,2	13,2	0,2	-	14,6	15
3	крупы, бобовые	26,3	-	27,5	1,1	27,1	-	82	45
4	макаронные изделия б/г	-	-	7,4	-	-	-	7,4	15
5	картофель	-	-	77,8	-	18	-	95,8	187
6	овощи	5,5	-	135,4	9,8	77,5	-	228,2	280
7	фрукты свежие	6,3	64,3	5,1	19,7	55,7	-	151,1	185
8	сухофрукты, орехи	2,9	-	34,7	-	-	-	37,6	15
9	соки плодоовощные	-	114,3	-	-	-	-	114,3	200
10	мясо 1-й категории	-	-	20,4	-	55,3	-	75,7	70
11	субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	6,3	-	6,3	-	12,6	15
12	птицапа	-	-	12,3	5,4	12,3	-	30	35
13	рыба (филе)	-	-	27,4	-	-	-	27,4	58
14	молоко и молочные продукты	101,1	-	36,9	57,1	9,1	-	204,2	300
15	кисломолочные продукты	-	-	-	142,9	-	200	342,9	150
16	творог	5,7	-	-	5	-	-	10,7	50
17	сыр	13,3	-	-	-	-	-	13,3	10
18	сметана	-	-	-	1,4	-	-	1,4	10
19	масло сливочное	11,8	-	11	-	7,1	-	29,9	30
20	масло растительное	-	-	12,2	2,3	8,6	-	23,1	15
21	яйцо	24,7	-	2	7,4	0,9	-	35	40
22	сахар	7,3	-	8,2	5,5	3	-	24	30
23	чай	1	-	-	-	1	-	2	0,4
24	крахмал	-	-	-	2,3	-	-	2,3	3
25	соль йодированная	0,7	-	1,5	0,2	0,8	-	3,2	4



Меню №1 (11 лет и старше)

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	260	9,6	13,3	60,1	397,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>17</b>	<b>19,4</b>	<b>83,5</b>	<b>575,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,8</b>	<b>3,3</b>	<b>10,6</b>	<b>79,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	6,2	12,1	112,9
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>26,4</b>	<b>27,8</b>	<b>125,7</b>	<b>858</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>13,1</b>	<b>19</b>	<b>25,6</b>	<b>326,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Абрикос	100	0,9	0,1	9	40,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>30,8</b>	<b>24,8</b>	<b>66,4</b>	<b>611,5</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2460</b>	<b>94,9</b>	<b>99,3</b>	<b>319,8</b>	<b>2551</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15,3	6,3	214
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>20</b>	<b>28,1</b>	<b>33,6</b>	<b>466,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	5,1	15,5	147,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>39,9</b>	<b>36,2</b>	<b>115,9</b>	<b>948</b>
	<b>Полдник</b>					

Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>57,3</b>	<b>253</b>
	<b>Ужин</b>					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	250	27,4	16,4	31,2	382,3
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>32,2</b>	<b>17</b>	<b>67,3</b>	<b>550,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2410</b>	<b>101</b>	<b>88,4</b>	<b>297</b>	<b>2385,7</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,2	8,4	26,6	214,5
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Йогурт 2.0%	90	4,1	1,8	5,9	55,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>18,4</b>	<b>14,9</b>	<b>56,6</b>	<b>433,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-2г-2020	Макаронны отварные с овощами	200	6,2	9,3	35,3	250,2
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-8хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>34,6</b>	<b>19</b>	<b>106,4</b>	<b>735,2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,3</b>	<b>14,9</b>	<b>38,9</b>	<b>326,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,5	42,6	331,4
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>560</b>	<b>20</b>	<b>16,3</b>	<b>75,4</b>	<b>528,5</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2690</b>	<b>88,7</b>	<b>70,1</b>	<b>318,7</b>	<b>2260,1</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5т-2020	Запеканка из творога с проростками пшеницы	200	23,6	23,8	40	469,1
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>26,3</b>	<b>24</b>	<b>83,7</b>	<b>656,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,8</b>	<b>3,3</b>	<b>10,6</b>	<b>79,7</b>

	<b>Обед</b>					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,2	6,6	90,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5	118,4
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>20,4</b>	<b>28,5</b>	<b>79,8</b>	<b>655,9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	5,2	9,1	23,8	198,3
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,6</b>	<b>9,5</b>	<b>46,6</b>	<b>298,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	14,9	40,1	409,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>33,5</b>	<b>15,4</b>	<b>76</b>	<b>576,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Простокваша 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2310</b>	<b>94,4</b>	<b>87,1</b>	<b>304,9</b>	<b>2381,4</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	260	10,7	15,8	42,7	355,8
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>18,1</b>	<b>21,9</b>	<b>66,1</b>	<b>533,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>143,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>31,7</b>	<b>42,5</b>	<b>112,4</b>	<b>959</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,2</b>	<b>8,3</b>	<b>39,4</b>	<b>264,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>32,2</b>	<b>29,2</b>	<b>52,7</b>	<b>602,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2455</b>	<b>98,3</b>	<b>108,3</b>	<b>312,4</b>	<b>2616,5</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8

54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	260	9,2	13,3	61,8	403,4
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	11,1	91,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,5</b>	<b>25,3</b>	<b>87,8</b>	<b>639,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>28,4</b>	<b>117,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	6,2	12,1	112,9
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>27,2</b>	<b>34,1</b>	<b>123,3</b>	<b>908,8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6,4	7	125,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>17,3</b>	<b>19</b>	<b>23,2</b>	<b>333,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>23,9</b>	<b>19,8</b>	<b>84,1</b>	<b>610,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2510</b>	<b>90,3</b>	<b>103,4</b>	<b>355</b>	<b>2711</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,3
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>22,7</b>	<b>17,6</b>	<b>88,6</b>	<b>602,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	5,1	15,5	147,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,6	283,5
54-12хн-2020	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>46,5</b>	<b>35,5</b>	<b>111,2</b>	<b>949,3</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>2,1</b>	<b>1,5</b>	<b>51,1</b>	<b>226,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250	21,1	19,8	16	326,5
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6

	<b>Итого за Ужин</b>	<b>660</b>	<b>26,5</b>	<b>20,9</b>	<b>67,6</b>	<b>563,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2610</b>	<b>104,2</b>	<b>81,1</b>	<b>341,6</b>	<b>2510,5</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	260	9,6	13,3	60,1	397,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>17</b>	<b>19,4</b>	<b>83,5</b>	<b>575,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,8</b>	<b>3,3</b>	<b>10,6</b>	<b>79,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	6,2	12,1	112,9
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>26,4</b>	<b>27,8</b>	<b>125,7</b>	<b>858</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>13,1</b>	<b>19</b>	<b>25,6</b>	<b>326,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Абрикос	100	0,9	0,1	9	40,5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>30,8</b>	<b>24,8</b>	<b>66,4</b>	<b>611,5</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2460</b>	<b>94,9</b>	<b>99,3</b>	<b>319,8</b>	<b>2551</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15,3	6,3	214
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>20</b>	<b>28,1</b>	<b>33,6</b>	<b>466,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	5,1	15,5	147,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>39,9</b>	<b>36,2</b>	<b>115,9</b>	<b>948</b>
	<b>Полдник</b>					



Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>57,3</b>	<b>253</b>
	<b>Ужин</b>					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	250	27,4	16,4	31,2	382,3
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>32,2</b>	<b>17</b>	<b>67,3</b>	<b>550,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2410</b>	<b>101</b>	<b>88,4</b>	<b>297</b>	<b>2385,7</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,2	8,4	26,6	214,5
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Йогурт 2.0%	90	4,1	1,8	5,9	55,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>18,4</b>	<b>14,9</b>	<b>56,6</b>	<b>433,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-2г-2020	Макаронны отварные с овощами	200	6,2	9,3	35,3	250,2
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-8хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>34,6</b>	<b>19</b>	<b>106,4</b>	<b>735,2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,3</b>	<b>14,9</b>	<b>38,9</b>	<b>326,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,5	42,6	331,4
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>560</b>	<b>20</b>	<b>16,3</b>	<b>75,4</b>	<b>528,5</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2690</b>	<b>88,7</b>	<b>70,1</b>	<b>318,7</b>	<b>2260,1</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5т-2020	Запеканка из творога с проростками пшеницы	200	23,6	23,8	40	469,1
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>26,3</b>	<b>24</b>	<b>83,7</b>	<b>656,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,8</b>	<b>3,3</b>	<b>10,6</b>	<b>79,7</b>

	<b>Обед</b>					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,2	6,6	90,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	11	7,5	177,6
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>24,5</b>	<b>32,2</b>	<b>82,3</b>	<b>715,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	5,2	9,1	23,8	198,3
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,6</b>	<b>9,5</b>	<b>46,6</b>	<b>298,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	14,9	40,1	409,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>33,5</b>	<b>15,4</b>	<b>76</b>	<b>576,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Простокваша 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2340</b>	<b>98,5</b>	<b>90,8</b>	<b>307,4</b>	<b>2440,6</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	260	10,7	15,8	42,7	355,8
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>18,1</b>	<b>21,9</b>	<b>66,1</b>	<b>533,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>143,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>31,7</b>	<b>42,5</b>	<b>112,4</b>	<b>959</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,2</b>	<b>8,3</b>	<b>39,4</b>	<b>264,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>32,2</b>	<b>29,2</b>	<b>52,7</b>	<b>602,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2455</b>	<b>98,3</b>	<b>108,3</b>	<b>312,4</b>	<b>2616,5</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8

54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	260	9,2	13,3	61,8	403,4
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	11,1	91,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,5</b>	<b>25,3</b>	<b>87,8</b>	<b>639,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>28,4</b>	<b>117,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	6,2	12,1	112,9
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>27,2</b>	<b>34,1</b>	<b>123,3</b>	<b>908,8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6,4	7	125,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>17,3</b>	<b>19</b>	<b>23,2</b>	<b>333,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>23,9</b>	<b>19,8</b>	<b>84,1</b>	<b>610,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2510</b>	<b>90,3</b>	<b>103,4</b>	<b>355</b>	<b>2711</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,3
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>22,7</b>	<b>17,6</b>	<b>88,6</b>	<b>602,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	5,1	15,5	147,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,6	283,5
54-12хн-2020	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>46,5</b>	<b>35,5</b>	<b>111,2</b>	<b>949,3</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>2,1</b>	<b>1,5</b>	<b>51,1</b>	<b>226,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250	21,1	19,8	16	326,5
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6

	<b>Итого за Ужин</b>	<b>660</b>	<b>26,5</b>	<b>20,9</b>	<b>67,6</b>	<b>563,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2610</b>	<b>104,2</b>	<b>81,1</b>	<b>341,6</b>	<b>2510,5</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>503,57</b>	<b>19,71</b>	<b>21,6</b>	<b>71,41</b>	<b>558,23</b>
	<b>Средние показатели за Второй завтрак</b>	<b>135,71</b>	<b>1,19</b>	<b>1,14</b>	<b>20,8</b>	<b>98,31</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>856,43</b>	<b>32,68</b>	<b>32,21</b>	<b>110,85</b>	<b>863,4</b>
	<b>Средние показатели за Полдник</b>	<b>245,71</b>	<b>8,44</b>	<b>10,53</b>	<b>40,3</b>	<b>289,91</b>
	<b>Средние показатели за Ужин</b>	<b>552,86</b>	<b>28,44</b>	<b>20,49</b>	<b>69,93</b>	<b>577,69</b>
	<b>Средние показатели за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,4</b>	<b>8,23</b>	<b>104,71</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>2494,3</b>	<b>96,3</b>	<b>91,4</b>	<b>321,5</b>	<b>2492,3</b>

**Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №1)**

Показатель	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2492,3	2441,7-2984,3
Белки ( %)	15,0%	12-15%
Жиры (%)	32,0%	28-34%
Углеводы (%)	53,0%	50-60%
Витамин С (мг/сут)	102,6	70,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,7	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	2,3	1,6
Витамин А (рет. экв/сут)	1444,9	900,0
Кальций (мг/сут)	1252,9	1200,0
Фосфор (мг/сут)	1861,6	1800,0
Магний (мг/сут)	392,8	300,0
Железо (мг/сут)	20,0	17,0
Калий (мг/сут)	1814	1200,0
Йод (мг/сут)	0,20	0,12
Селен (мг/сут)	0,08	0,05

**Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №1)**

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари панировочные	8,3	-	8,3	3,8	-	-	5,3	8,3	-	8,3	3,8	-	-	5,3	51,4	3,7
хлеб	164	150	159	158	150	150	150	164	150	159	162	150	150	150	2167	155
мука пшеничная в/с	13	1,3	34	23	6,4	15	3,8	13	1,3	34	23	6,4	15	3,8	192	13,7
горох	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	40	2,9
крупа гречневая	-	92	-	-	-	-	92	-	92	-	-	-	-	92	368	26,3
крупа кукурузная	71	-	-	-	-	71	-	71	-	-	-	-	71	-	282	20,2
крупа манная	-	-	25	12	-	-	20	-	-	25	12	-	-	20	114	8,1
крупа овсяная	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	124	8,8
крупа рисовая	72	5	-	-	5	140	18	72	5	-	-	5	140	18	479	34,2
проростки пшеницы	-	13	-	10	-	-	-	-	13	-	10	-	-	-	46,2	3,3
макаронные изделия в/с	-	-	73	-	-	-	-	-	-	73	-	-	-	-	146	10,4
картофель	204	321	85	368	331	27	95	204	321	85	368	331	27	95	2861	204
репа	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	80	5,7
свекла	50	15	-	-	56	50	-	50	15	-	-	56	50	-	343	24,5
укроп	-	-	1,2	-	-	-	-	-	-	1,2	-	-	-	-	2,4	0,2

чеснок	-	3,3	-	-	-	-	-	-	3,3	-	-	-	-	-	6,6	0,5
огурец соленый	-	30	-	-	19	-	-	-	30	-	-	19	-	-	97,6	7,0
горошек зел. консерв.	-	60	13	-	-	-	-	-	60	13	-	-	-	-	145	10,3
томатное пюре	16	13	12	18	10	7,5	11	16	13	12	18	10	7,5	11	175	12,5
капуста белокочанная	25	-	333	138	239	25	188	25	-	333	138	239	25	188	1894	135
лук репчатый	34	53	13	71	29	25	46	34	53	13	83	29	25	46	554	39,6
морковь	72	30	44	109	21	93	177	72	30	44	109	21	93	177	1090	77,8
огурец	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	136	9,7
перец сладкий	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	136	9,7
петрушка (зелень)	-	2,2	-	6,3	-	-	2,2	-	2,2	-	6,3	-	-	2,2	21,4	1,5
петрушка (корень)	0,6	-	3,1	0,6	-	0,6	-	0,6	-	3,1	0,6	-	0,6	-	9,8	0,7
лимон	-	8	-	-	8	-	8	-	8	-	-	8	-	8	48	3,4
яблоко	-	150	-	-	-	20	150	-	150	-	-	-	20	150	641	45,8
брусника	-	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	51,4	3,7
клюква	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	26,4	1,9
смородина чер.	-	-	40	-	-	-	26	-	-	40	-	-	-	26	131	9,3
груша	-	-	11	-	-	-	150	-	-	11	-	-	-	150	321	23,0
вишня	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	84	6,0
банан	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	300	21,4
жем из абрикосов	-	-	-	40	-	-	40	-	-	-	40	-	-	40	160	11,4
абрикос	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	200	14,3
апельсин	-	-	15	74	-	-	-	-	-	15	74	-	-	-	177	12,6
чернослив	16	-	-	-	25	-	-	16	-	-	-	25	-	-	82,2	5,9
курага	13	-	-	-	6,4	25	-	13	-	-	-	6,4	25	-	89,2	6,4
изюм	-	-	-	15	6,1	13	-	-	-	-	15	6,1	13	-	67,4	4,8
цукаты	-	-	8,2	-	-	-	-	-	-	8,2	-	-	-	-	16,4	1,2
сок апельсин-й	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	400	28,6
сок вишневый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	28,6
сок гранатовый	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	400	28,6
сок персик-ый	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	28,6
сок яблочный	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	400	28,6
говядина 1 кат.	216	-	-	48	151	92	238	216	-	-	71	151	92	238	1511	108
печень говяжья	-	78	-	146	-	78	-	-	78	-	146	-	78	-	603	43,1
куриная грудка (филе)	-	95	63	-	-	-	-	-	95	63	-	-	-	-	317	22,6
горбуша (филе)	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	-	94	-	-	187	13,4
горбуша консерв.	-	45	-	-	-	-	45	-	45	-	-	-	-	45	181	12,9
молоко	391	210	273	-	406	224	81	391	210	273	-	406	224	81	3169	226
биомороженое	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	200	14,3
ряженка	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57,1
сыворотка молочная	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4	0,3
простокваша	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	28,6
кефир	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57,1
бифидок	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	28,6
варенец	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
йогурт	-	-	90	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	180	12,9
йогурт	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	400	28,6
творог	33	-	-	107	-	33	75	33	-	-	107	-	33	75	496	35,4
сыр	16	19	16	-	21	-	-	16	19	16	-	21	-	-	143	10,2
сметана	13	27	25	103	60	39	5,3	13	27	25	103	60	39	5,3	541	38,7
масло слив-е	48	44	25	26	39	56	37	48	44	25	27	39	56	37	549	39,2
масло	5	15	17	20	16	18	-	5	15	17	20	16	18	-	182	13,0



подсолнечное																	
яйцо куриное	1,9	88	48	49	-	1,9	8,8	1,9	88	48	49	-	1,9	8,8	396	28,3	
сахар-песок	35	21	23	41	30	34	29	35	21	23	41	30	34	29	424	30,3	
пудра рафинадная	-	-	-	0,7	-	-	-	-	-	-	0,7	-	-	-	1,4	0,1	
вафли	-	40	-	-	-	-	40	-	40	-	-	-	-	40	160	11,4	
пряник	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	80	5,7	
мед пчелиный	-	-	12	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	24	1,7	
чай черный байховый	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	24	1,7	
какао-порошок	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	0,7	
кофейный напиток	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	10	0,7	
крахмал картофельный	-	6	3,1	6	-	-	6	-	6	3,1	6	-	-	6	42,2	3,0	
соль йодированная	2,7	4,3	2,5	3,4	3,3	4,1	2,6	2,7	4,3	2,5	3,4	3,3	4,1	2,6	45,8	3,3	
лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	1,02	0,07	
кислота лимонная	1,3	-	-	1,3	-	0,3	-	1,3	-	-	1,3	-	0,3	-	5,8	0,41	
натрий двууглекислый	-	-	0,4	0	-	-	-	-	-	0,4	0	-	-	-	0,82	0,06	

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №1)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	30,8	-	67,1	-	60,5	-	158,4	320
2	мука пшеничная	-	-	2,1	8,3	3,3	-	13,7	20
3	крупы, бобовые	35	-	51,9	-	16,9	-	103,8	50
4	макаронные изделия	3,4	-	7	-	-	-	10,4	20
5	картофель	-	-	81	-	69,3	-	150,3	187
6	овощи	23,4	-	139,9	-	108	-	271,3	320
7	фрукты свежие	14,2	64,3	26,6	-	41,6	-	146,7	187
8	сухофрукты, орехи	5,5	-	14,4	1,1	-	-	21	20
9	соки плодоовощные	-	57,1	-	85,7	-	-	142,8	200
10	мясо 1-й категории	-	-	32,6	-	62,9	-	95,5	78
11	субпродукты (печень)	-	-	21,4	-	20	-	41,4	20
12	птица	-	-	8	-	12	-	20	53
13	рыба (филе)	-	-	23,3	-	-	-	23,3	77
14	молоко и молочные продукты	153,2	14,3	8,9	57,1	7,1	-	240,6	300
15	кисломолочные прод.	12,9	-	-	57,4	-	200	270,3	180
16	творог	23,5	-	-	11,9	-	-	35,4	60
17	сыр	6,4	-	0,8	-	2,6	-	9,8	12
18	сметана	9,3	-	25,8	-	3,6	-	38,7	10
19	масло сливочное	11	-	12,5	5,2	10,5	-	39,2	35
20	масло растительное	0,7	-	10,8	1,4	0,1	-	13	18
21	яйцо	18,3	-	-	2,5	5,5	-	26,3	40
22	сахар	10,2	-	8	5,5	6,7	-	30,4	35
23	кондитерские изделия	1,7	-	-	17,1	-	-	18,8	15
24	чай	0,7	-	-	-	1	-	1,7	0,4
25	какао-порошок	0,7	-	-	-	-	-	0,7	1,2
26	кофейный напиток	0,7	-	-	-	-	-	0,7	2
27	крахмал	-	-	2,6	0,4	-	-	3	4
28	соль йодированная	0,8	-	1,7	0	0,7	-	3,2	6

## Меню №2 (11 лет и старше)

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	260	9,2	13,3	61,8	403,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>15,2</b>	<b>17,9</b>	<b>83</b>	<b>554,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>143,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	6,2	12,1	112,9
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>27,7</b>	<b>34,2</b>	<b>119,8</b>	<b>898,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Молоко 2,5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>8,9</b>	<b>33,5</b>	<b>245,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>31,3</b>	<b>26,2</b>	<b>59,6</b>	<b>597,7</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>91,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2415</b>	<b>89,6</b>	<b>91,7</b>	<b>337,1</b>	<b>2530,9</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Повидло яблочное	40	0,2	0	26	104,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>485</b>	<b>24,8</b>	<b>20,5</b>	<b>83,6</b>	<b>618,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>26,4</b>	<b>113</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>25,6</b>	<b>30,7</b>	<b>100,7</b>	<b>780,9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2

Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,9</b>	<b>13,9</b>	<b>34,7</b>	<b>295,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	250	27,4	16,4	31,2	382,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>660</b>	<b>32,8</b>	<b>17,4</b>	<b>76,3</b>	<b>592,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>7,4</b>	<b>2,7</b>	<b>10,6</b>	<b>96,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2600</b>	<b>99,9</b>	<b>85,4</b>	<b>332,3</b>	<b>2496,6</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	260	10,9	14,4	52,2	382,2
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>17</b>	<b>19,1</b>	<b>76,3</b>	<b>545,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>105,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,1
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,6	29,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>36</b>	<b>18,8</b>	<b>132</b>	<b>841,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>13,4</b>	<b>17,1</b>	<b>26,1</b>	<b>312,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,5	42,6	331,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>20,4</b>	<b>18,9</b>	<b>81,3</b>	<b>575,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2550</b>	<b>93</b>	<b>78,4</b>	<b>348,3</b>	<b>2470,8</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15,3	6,3	214
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>24,5</b>	<b>23,3</b>	<b>77</b>	<b>614,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>28,4</b>	<b>117,8</b>

	<b>Обед</b>					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,2	6,6	90,1
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,6	283,5
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>35,7</b>	<b>38,8</b>	<b>103,4</b>	<b>904,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>8,9</b>	<b>32,5</b>	<b>241,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-20г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	250	16,2	11,8	22,9	262,4
54-1соус-2020	Соус сметанный	40	0,6	3,4	1,3	38
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>700</b>	<b>24,4</b>	<b>17,5</b>	<b>74,5</b>	<b>551,2</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>137,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2785</b>	<b>98</b>	<b>93,2</b>	<b>335,2</b>	<b>2567,4</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	260	10,7	15,8	42,7	355,8
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>16,7</b>	<b>20,5</b>	<b>64,1</b>	<b>507,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6,2	2,3	106,7
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>31,3</b>	<b>27,5</b>	<b>95,3</b>	<b>752,5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,9</b>	<b>13,9</b>	<b>35,9</b>	<b>300,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>660</b>	<b>32,8</b>	<b>29,6</b>	<b>68</b>	<b>669,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>9,9</b>	<b>104,6</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>2645</b>	<b>95,4</b>	<b>96</b>	<b>308,2</b>	<b>2476,9</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	260	9,2	13,3	61,8	403,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>15,2</b>	<b>17,9</b>	<b>83</b>	<b>554,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>4,8</b>	<b>10,8</b>	<b>92,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,1
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,6	29,2
54-2хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0,5	0,1	11,4	48,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>35,8</b>	<b>18,7</b>	<b>115,4</b>	<b>773,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>8,9</b>	<b>33,5</b>	<b>245,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>31,3</b>	<b>26,2</b>	<b>59,6</b>	<b>597,7</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>91,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2350</b>	<b>96,8</b>	<b>81</b>	<b>309,9</b>	<b>2355</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>480</b>	<b>21,4</b>	<b>24,4</b>	<b>86,5</b>	<b>651</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>100,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-4с-2020	Рассольник домашний	250	2,4	6,4	14	123,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>25,8</b>	<b>30,9</b>	<b>101,2</b>	<b>785,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,9</b>	<b>13,9</b>	<b>34,7</b>	<b>295,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-20г-2020	Овощная запеканка с проростками	250	16,2	11,8	22,9	262,4



	люцерны					
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>470</b>	<b>22</b>	<b>18,8</b>	<b>73,9</b>	<b>552,1</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>7,4</b>	<b>2,7</b>	<b>10,6</b>	<b>96,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2405</b>	<b>85,9</b>	<b>91,1</b>	<b>329,7</b>	<b>2480,5</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеница с курагой	260	10,9	14,4	52,2	382,2
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>20,5</b>	<b>23,6</b>	<b>76,3</b>	<b>599,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый	180	0,5	0,2	27,4	113,2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>27,4</b>	<b>113,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	6,2	12,1	112,9
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>27,7</b>	<b>34,2</b>	<b>119,8</b>	<b>898,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>13,4</b>	<b>17,1</b>	<b>26,1</b>	<b>312,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,5	42,6	331,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>20,4</b>	<b>18,9</b>	<b>81,3</b>	<b>575,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2510</b>	<b>87,7</b>	<b>98,5</b>	<b>338,1</b>	<b>2589</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15,3	6,3	214
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>22,8</b>	<b>23,9</b>	<b>58,1</b>	<b>538</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,2	6,6	90,1

54-1г-2020	Макаронны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,8	2,9	252,3
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>33,9</b>	<b>37,4</b>	<b>114,5</b>	<b>928,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>8,9</b>	<b>32,5</b>	<b>241,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>570</b>	<b>24,7</b>	<b>19,9</b>	<b>87</b>	<b>625,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>137,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2655</b>	<b>94,8</b>	<b>95</b>	<b>344,1</b>	<b>2607,8</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	260	10,9	15,9	49,7	384,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>20,4</b>	<b>25,1</b>	<b>71,1</b>	<b>590,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2,4	6,3	12,9	117,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,4	134,3
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>25,2</b>	<b>30,1</b>	<b>102</b>	<b>778,8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,9</b>	<b>13,9</b>	<b>35,9</b>	<b>300,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>660</b>	<b>35,9</b>	<b>30,6</b>	<b>88,3</b>	<b>771,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>7,4</b>	<b>2,7</b>	<b>10,6</b>	<b>96,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2650</b>	<b>97,4</b>	<b>102,4</b>	<b>340,9</b>	<b>2671,6</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г-2020	Запеканка из творога	200	34,3	21,4	33,4	463,1

54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Повидло абрикосовое	40	0,2	0	25,6	102,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>37</b>	<b>21,6</b>	<b>80,2</b>	<b>663,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>100,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>25,6</b>	<b>30,7</b>	<b>100,7</b>	<b>780,9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,7</b>	<b>14,4</b>	<b>35,3</b>	<b>301,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	250	27,4	16,4	31,2	382,3
54-1соус-2020	Соус сметанный	40	0,6	3,4	1,3	38
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>700</b>	<b>33,4</b>	<b>20,8</b>	<b>77,6</b>	<b>630,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Йогурт 2.0%	180	8,1	3,6	11,7	111,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>8,1</b>	<b>3,6</b>	<b>11,7</b>	<b>111,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2625</b>	<b>113,2</b>	<b>91,5</b>	<b>328,3</b>	<b>2588</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-15к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	260	10,7	13,4	53,4	376,6
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>16,8</b>	<b>18,1</b>	<b>77,5</b>	<b>539,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,1
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,6	29,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>36</b>	<b>18,8</b>	<b>132</b>	<b>841,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>13,4</b>	<b>17,1</b>	<b>26,1</b>	<b>312,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,5	42,6	331,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и	200	0,2	0,1	6,6	27,9

	сахаром					
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>20,4</b>	<b>18,9</b>	<b>81,3</b>	<b>575,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2550</b>	<b>92,4</b>	<b>77,4</b>	<b>357,1</b>	<b>2494</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15,3	6,3	214
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21</b>	<b>18,9</b>	<b>77</b>	<b>561,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,2	6,6	90,1
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,6	283,5
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>35,7</b>	<b>38,8</b>	<b>103,4</b>	<b>904,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>8,9</b>	<b>32,5</b>	<b>241,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>630</b>	<b>22,3</b>	<b>20,2</b>	<b>86,7</b>	<b>617,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>137,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2700</b>	<b>92,4</b>	<b>91,5</b>	<b>349,4</b>	<b>2588,3</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	260	10,7	15,8	42,7	355,8
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>17,5</b>	<b>20,6</b>	<b>71,4</b>	<b>541,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6,2	2,3	106,7
54-2хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0,5	0,1	11,4	48,9

Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>31,4</b>	<b>27,5</b>	<b>92,3</b>	<b>741,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,9</b>	<b>13,9</b>	<b>35,9</b>	<b>300,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>32,2</b>	<b>29,1</b>	<b>52,5</b>	<b>601,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>7,4</b>	<b>2,7</b>	<b>10,6</b>	<b>96,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2595</b>	<b>97</b>	<b>93,8</b>	<b>297,7</b>	<b>2423,1</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>526,79</b>	<b>20,77</b>	<b>21,1</b>	<b>76,08</b>	<b>577,1</b>
	<b>Средние показатели за Второй завтрак</b>	<b>184,29</b>	<b>0,97</b>	<b>0,49</b>	<b>28,33</b>	<b>121,58</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>868,57</b>	<b>30,96</b>	<b>29,79</b>	<b>109,46</b>	<b>829,21</b>
	<b>Средние показатели за Полдник</b>	<b>226,43</b>	<b>9,06</b>	<b>12,84</b>	<b>32,51</b>	<b>281,84</b>
	<b>Средние показатели за Ужин</b>	<b>587,86</b>	<b>27,45</b>	<b>22,36</b>	<b>74,85</b>	<b>609,68</b>
	<b>Средние показатели за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>6,04</b>	<b>3,92</b>	<b>11,36</b>	<b>104,88</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>2573,9</b>	<b>95,3</b>	<b>90,5</b>	<b>332,6</b>	<b>2524,3</b>

#### Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №2)

Показатель	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2524,3	2441,7-2984,3
Белки ( % )	15,0%	12-15%
Жиры ( % )	32,3%	28-34%
Углеводы ( % )	52,7%	50-60%
Витамин С (мг/сут)	132,5	70,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,6	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	1,7	1,6
Витамин А (рет. экв/сут)	1345,6	900,0
Кальций (мг/сут)	1280,0	1200,0
Фосфор (мг/сут)	1865,3	1800,0
Магний (мг/сут)	394,6	300,0
Железо (мг/сут)	16,5	17,0
Калий (мг/сут)	1977,7	1200,0
Йод (мг/сут)	0,20	0,12
Селен (мг/сут)	0,07	0,05

#### Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №2)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари панировочные	-	14	8,3	-	-	8,3	14	-	-	-	15	8,3	-	-	67,3	4,8
хлеб	150	164	159	150	150	159	134	150	150	150	164	159	120	150	2111	151
мука пшеничная в/с	27	18	37	30	18	25	20	40	27	18	15	37	29	18	357	25,5
горох	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	-	40	2,9
фасоль	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	20	1,4
крупа кукурузная	71	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	-	-	141	10,1
крупа манная	-	20	25	-	-	-	20	25	-	-	13	25	-	-	128	9,1
крупа овсяная	-	-	-	-	62	-	-	-	-	62	-	-	-	62	186	13,3
крупа перловая	-	-	67	-	-	67	-	-	-	10	-	67	-	-	210	15,0



крупа пшеничная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	62	-	-	61,9	4,4
крупа рисовая	72	5	-	-	-	-	-	72	68	-	5	-	68	-	290	20,7
проростки пшеницы	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	26,2	1,9
крупа пшенная	-	-	62	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	124	8,8
макаронные изделия в/с	-	-	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	68	-	204	14,6
картофель	204	391	85	136	388	245	325	27	-	286	391	85	-	388	2952	211
свекла	50	-	-	-	15	-	-	50	-	15	-	-	-	15	145	10,4
томат	-	-	68	-	-	68	-	-	-	-	-	68	-	-	203	14,5
чеснок	-	3,3	-	-	-	-	-	-	-	-	3,3	-	-	-	6,6	0,5
огурец соленый	-	19	-	-	30	-	19	-	-	30	19	-	-	30	146	10,5
репа	-	40	-	-	-	-	40	-	-	-	40	-	-	-	120	8,6
горошек зел. консерв.	-	-	-	60	-	-	-	-	60	-	-	-	60	-	180	12,8
томатное пюре	16	13	8	29	13	16	-	7,5	18	16	13	8	29	13	200	14,3
капуста белокочанная	25	50	333	88	239	-	75	358	88	276	50	333	88	239	2241	160
лук репчатый	34	61	14	43	67	36	33	13	42	57	61	14	56	67	597	42,6
микрозелень (проростки) люцерны	-	-	-	13	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	25	1,8
морковь	72	209	16	69	31	19	209	72	111	53	53	16	100	31	1060	75,7
огурец	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	68	-	-	-	203	14,5
перец зеленый	-	-	-	75	-	-	75	-	-	-	-	-	-	-	150	10,7
перец сладкий	-	-	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	67,8	4,8
брокколи	-	-	-	100	-	-	100	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
петрушка (корень)	0,6	-	4	0,6	3,1	0,9	-	0,6	2,6	3,5	-	4	0,6	3,1	23,6	1,7
лимон	-	-	8	-	8	-	-	8	-	8	-	8	8	-	48	3,4
мандарин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	100	7,1
яблоко	-	-	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	150	-	300	21,4
брусника	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	51,4	3,7
клюква	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	13	26,4	1,9
смородина черная	-	-	7,5	-	-	43	-	7,5	-	-	-	7,5	-	43	108	7,7
груша	-	150	-	-	150	-	-	-	-	-	150	-	-	-	450	32,1
вишня	-	-	-	28	-	-	-	-	-	-	-	-	28	-	56	4,0
банан	150	-	-	150	-	-	150	-	-	150	-	-	150	-	750	53,6
джем из абрикосов	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	40	2,9
повидло абрикосовое	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	40	2,9
повидло яблочное	-	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	2,9
апельсин	-	-	-	150	74	-	-	-	-	-	-	-	-	-	224	16,0
чернослив	16	-	25	-	-	-	25	16	25	-	-	25	-	-	132	9,4
смесь сухофруктов	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	50	3,6
курага	-	-	13	-	-	-	-	13	-	25	-	13	-	-	64,6	4,6
изюм	13	9,5	-	-	9,5	13	9,5	-	-	22	-	-	-	9,5	85,3	6,1
цукаты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,2	-	-	-	8,2	0,6
сок виноград-й	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	200	14,3
сок вишневый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	400	28,6
сок гранатовый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
сок персик-й	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	-	-	400	28,6
сок сливовый	-	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	200	-	380	27,1
сок черешн-й	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	400	28,6

сок апельсин-й	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
сок абрикос-й	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
говядина 1 кат.	143	73	-	125	183	143	73	-	201	151	73	-	217	183	1564	112
куриная грудка (филе)	-	95	63	-	-	63	-	-	-	-	95	63	-	-	380	27,2
горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	63,3	4,5
минтай (филе)	94	-	-	-	72	-	-	94	-	-	-	-	-	72	332	23,7
биомороженое	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	50	3,6
молоко сг. с сах.	-	-	-	38	-	-	-	-	38	-	-	-	38	-	114	8,1
молоко	358	48	192	184	361	371	98	179	84	386	17	194	84	361	2917	208
снежок	-	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	540	38,6
сыворотка молочная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	0,1
ряженка	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	900	64,3
кефир	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	-	540	38,6
йогурт 2.5%	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180	12,9
бифидок 2.5%	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	-	540	38,6
варенец 2.5%	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	-	-	540	38,6
йогурт 1.5%	-	180	-	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	720	51,4
йогурт 2.0%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	180	12,9
творог	-	75	33	-	-	-	75	33	-	-	186	33	-	-	435	31,1
сыр	21	35	16	34	16	16	18	37	16	31	19	16	-	16	289	20,6
сметана	60	48	40	33	-	-	88	100	43	13	69	40	13	-	544	38,8
масло сливочное	40	42	47	29	46	37	41	50	33	46	28	47	38	46	566	40,4
масло подсолнечное	12	10	7,1	9,8	14	7,1	10	12	9,8	19	20	7,1	9,8	14	163	11,6
яйцо куриное	2,2	16	39	145	9,5	2,2	71	39	90	7,3	17	39	90	9,5	577	41,2
пудра рафинадная	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	-	-	0,5	2,5	0,2
сахар-песок	40	34	25	29	42	30	34	28	29	44	40	25	22	35	457	32,6
мед пчелиный	-	-	12	-	-	12	-	12	-	-	-	12	12	12	72	5,1
чай черный байховый	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	24	1,7
какао-порошок	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	4	-	12	0,9
крахмал картофельный	6	-	-	6	6	-	-	6	-	-	3,1	-	6	-	33,1	2,4
соль йодированная	2,8	3,1	3,3	2,9	3,5	2,6	2,8	3,5	2,3	3,2	3,2	3,3	2,4	3,5	42,4	3,0
лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	1,18	0,1
уксус	-	0,1	-	-	0,1	-	0,1	-	-	0,1	-	-	-	0,1	0,5	0,04
ванилин	0	-	-	0	-	0	-	-	0	-	0	-	0	-	0,06	0,0
кислота лимонная	0,3	-	-	0,3	1	0,2	-	0,3	0,3	-	-	-	0,3	0,2	2,9	0,21
натрий двууглекислый	0,3	0,1	-	0,3	0,1	0,3	0,1	-	0,3	0,1	0,4	-	0,3	0,1	2,13	0,15

### Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №2)

№	Название группы продуктов	Средние значения						Рекомендуемое значение	
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин		Сутки
1	хлеб	31,3	-	68,6	-	55,7	-	155,6	320
2	мука пшеничная	-	-	2,6	17,5	5,4	-	25,5	20
3	крупы, бобовые	40,4	-	30,3	-	16,9	-	87,6	50
4	макаронные изделия	-	-	14,6	-	-	-	14,6	20
5	картофель	-	-	101	-	54,1	-	155,1	187
6	овощи	26,2	-	151,6	-	144,3	-	322,1	320
7	фрукты свежие	52,1	10,7	16,1	-	77	-	155,9	185

8	сухофрукты, орехи	5,3	-	19,7	3,9	-	-	28,9	20
9	соки плодоовощные	-	170	-	-	-	-	170	200
10	мясо 1-й категории	-	-	40,7	-	58,2	-	98,9	78
11	птица	-	-	12	-	12	-	24	53
12	рыба (филе)	-	-	25	-	-	-	25	77
13	молоко и молочные пр	101,7	3,6	17	65,7	32,1	-	220,1	300
14	кисломолочные прод	-	-	-	115,9	-	180	295,9	180
15	творог	24	-	-	7,1	-	-	31,1	60
16	сыр	13,9	-	0,8	-	5,1	-	19,8	12
17	сметана	1,3	-	23,3	-	14,3	-	38,9	10
18	масло сливочное	11,1	-	10,7	8,9	9,6	-	40,3	35
19	масло растительное	-	-	10,8	0,7	0,1	-	11,6	18
20	яйцо	18,7	-	0,3	4,2	14,3	-	37,5	40
21	сахар	8,8	-	7	10,9	6,1	-	32,8	35
22	кондитерские изделия	2,6	-	1,7	-	0,9	-	5,2	15
23	чай	0,8	-	-	-	0,9	-	1,7	0,4
24	какао-порошок	0,9	-	-	-	-	-	0,9	1,2
25	крахмал	-	-	2,1	0,2	-	-	2,3	4
26	соль йодированная	0,9	-	1,4	0	0,7	-	3	6

### Меню №3 (11 лет и старше)

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	300	8,6	8,8	23,7	208
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Персик	150	1,4	0,2	14,3	63,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>695</b>	<b>19,3</b>	<b>17</b>	<b>75,1</b>	<b>529,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>100,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4с-2020	Рассольник домашний	250	2,4	6,4	14	123,1
54-2г-2020	Макаронные отварные с овощами	200	6,2	9,3	35,3	250,2
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,6	29,2
54-9хн-2020	Кисель из апельсина	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>30</b>	<b>23,4</b>	<b>111,4</b>	<b>775,9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>9,9</b>	<b>12,6</b>	<b>38,5</b>	<b>306,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,5	42,6	331,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>20,4</b>	<b>18,8</b>	<b>81,1</b>	<b>574,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2740</b>	<b>86,2</b>	<b>76,7</b>	<b>336,1</b>	<b>2377,3</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5г-2020	Запеканка из творога с проростками пшеницы	200	23,6	23,8	40	469,1
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>26,3</b>	<b>24,1</b>	<b>83</b>	<b>654,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,8</b>	<b>3,3</b>	<b>10,6</b>	<b>79,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	5,1	15,5	147,5
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>34,5</b>	<b>29,5</b>	<b>101,3</b>	<b>808,4</b>
	<b>Полдник</b>					

54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>8,9</b>	<b>33,5</b>	<b>245,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>23,2</b>	<b>25,7</b>	<b>76</b>	<b>628</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,4</b>	<b>90,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2295</b>	<b>98,9</b>	<b>96</b>	<b>311,8</b>	<b>2507,4</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,5</b>	<b>22,3</b>	<b>76</b>	<b>578,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2,4	6,3	12,9	117,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-1р-2020	Котлеты рыбные (треска)	100	14,1	2,6	8,6	114,2
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>27,9</b>	<b>26,1</b>	<b>100</b>	<b>745,9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>13,4</b>	<b>17,1</b>	<b>26,1</b>	<b>312,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9
54-13гн-2020	Чай с ягодами и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,5	12,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>660</b>	<b>34,6</b>	<b>29,2</b>	<b>82,2</b>	<b>730,2</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>91,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2730</b>	<b>100,2</b>	<b>99,6</b>	<b>324,5</b>	<b>2595,4</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,2	8,4	26,6	214,5
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>22,4</b>	<b>21,2</b>	<b>75,9</b>	<b>582,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5



	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>4,8</b>	<b>10,8</b>	<b>92,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	11	7,5	177,6
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,7	1,9	26,1
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>37,6</b>	<b>28,4</b>	<b>118,8</b>	<b>880,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>10,1</b>	<b>12,1</b>	<b>37,9</b>	<b>300,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>660</b>	<b>30,5</b>	<b>25,2</b>	<b>72,9</b>	<b>639,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2710</b>	<b>107,2</b>	<b>96,2</b>	<b>323,5</b>	<b>2585,2</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	260	11,2	15,8	48	379,4
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>17,3</b>	<b>20,5</b>	<b>72,1</b>	<b>542,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	6,2	12,1	112,9
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6,2	2,3	106,7
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>24,1</b>	<b>24,6</b>	<b>124,3</b>	<b>814,5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6т-2020	Сырники	50	8,6	4,5	11,2	119,7
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
Пром.	Джем из черной смородины	20	0,1	0	14,6	59
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>13,6</b>	<b>9</b>	<b>45,2</b>	<b>316,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	250	27,4	16,4	31,2	382,3
54-1соус-2020	Соус сметанный	40	0,6	3,4	1,3	38
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>520</b>	<b>30,5</b>	<b>20,1</b>	<b>53,9</b>	<b>518,5</b>
	<b>Второй ужин</b>					

Пром.	Варенец 2,5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,4</b>	<b>90,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2505</b>	<b>91,3</b>	<b>78,9</b>	<b>333,3</b>	<b>2408,7</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>23,3</b>	<b>30</b>	<b>56</b>	<b>586,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>105,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-4с-2020	Рассольник домашний	250	2,4	6,4	14	123,1
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,6	29,2
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>31</b>	<b>22,1</b>	<b>123</b>	<b>813</b>
	<b>Полдник</b>					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>9,9</b>	<b>12,6</b>	<b>38,5</b>	<b>306,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,5	42,6	331,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>21,8</b>	<b>20,3</b>	<b>83,3</b>	<b>601,5</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2625</b>	<b>92,2</b>	<b>89,5</b>	<b>333,4</b>	<b>2503,7</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,3
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Джем из черной смородины	40	0,2	0	29,2	118
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>485</b>	<b>24,9</b>	<b>20,6</b>	<b>89,4</b>	<b>643,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>4,8</b>	<b>10,3</b>	<b>90</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	5,1	15,5	147,5
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>33,4</b>	<b>29,5</b>	<b>103,4</b>	<b>812,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150

Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>8,9</b>	<b>33,5</b>	<b>245,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,6	72,5
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>38,7</b>	<b>17,9</b>	<b>68,5</b>	<b>589,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,4</b>	<b>90,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2320</b>	<b>111,5</b>	<b>86,2</b>	<b>312,5</b>	<b>2472,2</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,5</b>	<b>22,3</b>	<b>76</b>	<b>578,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>28,4</b>	<b>117,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,2	14,2	117,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>25,7</b>	<b>25,2</b>	<b>102,5</b>	<b>738,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>13,4</b>	<b>17,1</b>	<b>26,1</b>	<b>312,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>660</b>	<b>34,5</b>	<b>29,2</b>	<b>86,3</b>	<b>745,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>9,9</b>	<b>104,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2650</b>	<b>98,8</b>	<b>98,5</b>	<b>329,2</b>	<b>2597,9</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,2	8,4	26,6	214,5
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Персик	150	1,4	0,2	14,3	63,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>22,4</b>	<b>21,1</b>	<b>78</b>	<b>589,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7

	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,8</b>	<b>3,3</b>	<b>10,6</b>	<b>79,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>38,5</b>	<b>29,3</b>	<b>119,5</b>	<b>894,5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,9</b>	<b>13,9</b>	<b>34,7</b>	<b>295,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,4	7,4
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>660</b>	<b>30,6</b>	<b>25,3</b>	<b>67,9</b>	<b>619,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2675</b>	<b>106,4</b>	<b>97,4</b>	<b>317,9</b>	<b>2568,9</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	260	11,2	15,8	48	379,4
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>17,3</b>	<b>20,5</b>	<b>72,1</b>	<b>542,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>100,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	6,2	12,1	112,9
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-1р-2020	Котлеты рыбные (треска)	100	14,1	2,6	8,6	114,2
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	40	1,4	3,5	3,8	52,2
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>28,5</b>	<b>24,4</b>	<b>121,1</b>	<b>817,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6т-2020	Сырники	50	8,6	4,5	11,2	119,7
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>14,9</b>	<b>10,7</b>	<b>41,7</b>	<b>322,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	250	27,4	16,4	31,2	382,3
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	40	1,4	3,5	3,8	52,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>670</b>	<b>31,9</b>	<b>20,8</b>	<b>71,1</b>	<b>599,3</b>

	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2,5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,4</b>	<b>90,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2715</b>	<b>99,2</b>	<b>81,3</b>	<b>336,2</b>	<b>2473,5</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	300	8,6	8,8	23,7	208
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Слива	70	0,6	0,2	6,7	31
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>22</b>	<b>21,5</b>	<b>67,5</b>	<b>550,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>105,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-4с-2020	Рассольник домашний	250	2,4	6,4	14	123,1
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	40	1,4	3,5	3,8	52,2
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>31,1</b>	<b>24,5</b>	<b>123,2</b>	<b>836</b>
	<b>Полдник</b>					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Йогурт 1,5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>9,9</b>	<b>12,6</b>	<b>38,5</b>	<b>306,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,5	42,6	331,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>21,8</b>	<b>20,3</b>	<b>83,3</b>	<b>601,5</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>91,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2675</b>	<b>91</b>	<b>83,4</b>	<b>345,5</b>	<b>2491,7</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,3
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Джем из мандаринов	40	0,1	0	28,7	115,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>21,3</b>	<b>16,2</b>	<b>88,9</b>	<b>586,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>4,8</b>	<b>10,3</b>	<b>90</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	5,1	15,5	147,5
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>33,4</b>	<b>29,5</b>	<b>103,4</b>	<b>812,6</b>
	<b>Полдник</b>					



54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>8,9</b>	<b>33,5</b>	<b>245,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>570</b>	<b>25,5</b>	<b>25,9</b>	<b>90,5</b>	<b>697,2</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,4</b>	<b>90,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2335</b>	<b>94,7</b>	<b>89,8</b>	<b>334</b>	<b>2523,5</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,4	7,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,6</b>	<b>22,4</b>	<b>71</b>	<b>559,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2,4	6,3	12,9	117,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>27,3</b>	<b>42,1</b>	<b>91,3</b>	<b>853,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>13,4</b>	<b>17,1</b>	<b>26,1</b>	<b>312,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Абрикос	50	0,5	0,1	4,5	20,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>560</b>	<b>32,8</b>	<b>29,3</b>	<b>59,6</b>	<b>632,7</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>91,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2560</b>	<b>97,9</b>	<b>115,8</b>	<b>288,2</b>	<b>2586</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	260	11,2	15,8	48	379,4
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>17,3</b>	<b>20,5</b>	<b>72,1</b>	<b>542,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					

Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
54-8хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>38,2</b>	<b>29,7</b>	<b>110,6</b>	<b>861,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6т-2020	Сырники	50	8,6	4,5	11,2	119,7
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>13,6</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	<b>315,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	30,1	33	520,3
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>34,2</b>	<b>30,7</b>	<b>69,1</b>	<b>688,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Йогурт 2.0%	180	8,1	3,6	11,7	111,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>8,1</b>	<b>3,6</b>	<b>11,7</b>	<b>111,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2495</b>	<b>112</b>	<b>93,7</b>	<b>338,9</b>	<b>2645,2</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>558,21</b>	<b>20,67</b>	<b>21,44</b>	<b>75,22</b>	<b>576,26</b>
	<b>Средние показатели за Второй завтрак</b>	<b>146,43</b>	<b>1,11</b>	<b>1,66</b>	<b>21,67</b>	<b>106,15</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>871,07</b>	<b>31,51</b>	<b>27,74</b>	<b>110,99</b>	<b>818,86</b>
	<b>Средние показатели за Полдник</b>	<b>232,14</b>	<b>10,98</b>	<b>12,18</b>	<b>35,63</b>	<b>296,11</b>
	<b>Средние показатели за Ужин</b>	<b>585,71</b>	<b>29,36</b>	<b>24,19</b>	<b>74,69</b>	<b>633,36</b>
	<b>Средние показатели за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,47</b>	<b>4,44</b>	<b>7,87</b>	<b>93,31</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>2573,6</b>	<b>99,1</b>	<b>91,7</b>	<b>326,1</b>	<b>2524,1</b>

### Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №3)

Показатель	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2524,1	2441,7-2984,3
Белки ( %)	15,7%	12-15%
Жиры ( %)	32,7%	28-34%
Углеводы ( %)	51,6%	50-60%
Витамин С (мг/сут)	87,3	70,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,6	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	1,8	1,6
Витамин А (рет. экв/сут)	1521,9	900,0
Кальций (мг/сут)	1250,4	1200,0
Фосфор (мг/сут)	1832,5	1800,0
Магний (мг/сут)	412,5	300,0
Железо (мг/сут)	17,2	17,0
Калий (мг/сут)	1993,3	1200,0
Йод (мг/сут)	0,20	0,12
Селен (мг/сут)	0,07	0,05

**Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №3)**

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари панировочные	-	14	8,3	-	-	8,3	14	-	-	-	15	8,3	-	-	67,3	4,8
хлеб	150	164	159	150	150	159	134	150	150	150	164	159	120	150	2111	151
мука пшеничная в/с	27	18	37	30	18	25	20	40	27	18	15	37	29	18	357	25,5
горох	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	-	40	2,9
фасоль	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	20	1,4
крупа кукурузная	71	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	-	-	141	10,1
крупа манная	-	20	25	-	-	-	20	25	-	-	13	25	-	-	128	9,1
крупа овсяная	-	-	-	-	62	-	-	-	-	62	-	-	-	62	186	13,3
крупа перловая	-	-	67	-	-	67	-	-	-	10	-	67	-	-	210	15,0
крупа пшеничная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	62	-	-	61,9	4,4
крупа рисовая	72	5	-	-	-	-	-	72	68	-	5	-	68	-	290	20,7
проростки пшеницы	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	26,2	1,9
крупа пшенная	-	-	62	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	124	8,8
макаронные изделия в/с	-	-	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	68	-	204	14,6
картофель	204	391	85	136	388	245	325	27	-	286	391	85	-	388	2952	211
свекла	50	-	-	-	15	-	-	50	-	15	-	-	-	15	145	10,4
томат	-	-	68	-	-	68	-	-	-	-	-	68	-	-	203	14,5
чеснок	-	3,3	-	-	-	-	-	-	-	-	3,3	-	-	-	6,6	0,5
огурец соленый	-	19	-	-	30	-	19	-	-	30	19	-	-	30	146	10,5
репа	-	40	-	-	-	-	40	-	-	-	40	-	-	-	120	8,6
горошек зел. консерв.	-	-	-	60	-	-	-	-	60	-	-	-	60	-	180	12,8
томатное пюре	16	13	8	29	13	16	-	7,5	18	16	13	8	29	13	200	14,3
капуста белокочанная	25	50	333	88	239	-	75	358	88	276	50	333	88	239	2241	160
лук репчатый	34	61	14	43	67	36	33	13	42	57	61	14	56	67	597	42,6
микрозелень (проростки) люцерна	-	-	-	13	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	25	1,8
морковь	72	209	16	69	31	19	209	72	111	53	53	16	100	31	1060	75,7
огурец	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	68	-	-	-	203	14,5
перец зеленый	-	-	-	75	-	-	75	-	-	-	-	-	-	-	150	10,7
перец сладкий	-	-	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	67,8	4,8
брокколи	-	-	-	100	-	-	100	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
петрушка (корень)	0,6	-	4	0,6	3,1	0,9	-	0,6	2,6	3,5	-	4	0,6	3,1	23,6	1,7
лимон	-	-	8	-	8	-	-	8	-	8	-	8	8	-	48	3,4
мандарин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	100	7,1
яблоко	-	-	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	150	-	300	21,4
брусника	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	51,4	3,7
клюква	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	13	26,4	1,9
смородина черная	-	-	7,5	-	-	43	-	7,5	-	-	-	7,5	-	43	108	7,7
груша	-	150	-	-	150	-	-	-	-	-	150	-	-	-	450	32,1
вишня	-	-	-	28	-	-	-	-	-	-	-	-	28	-	56	4,0
банан	150	-	-	150	-	-	150	-	-	150	-	-	150	-	750	53,6
джем из абрикосов	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	40	2,9
повидло абрикосовое	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	40	2,9

повидло яблочное	-	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	2,9
апельсин	-	-	-	150	74	-	-	-	-	-	-	-	-	-	224	16,0
чернослив	16	-	25	-	-	-	25	16	25	-	-	25	-	-	132	9,4
смесь сухофруктов	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	50	3,6
курага	-	-	13	-	-	-	-	13	-	25	-	13	-	-	64,6	4,6
изюм	13	9,5	-	-	9,5	13	9,5	-	-	22	-	-	-	9,5	85,3	6,1
цукаты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,2	-	-	-	8,2	0,6
сок виноград-й	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	200	14,3
сок вишневый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	400	28,6
сок гранатовый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
сок персик-й	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	-	-	400	28,6
сок сливовый	-	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	200	-	380	27,1
сок череш-й	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	400	28,6
сок апельсин-й	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
сок абрикос-й	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
говядина 1 кат.	143	73	-	125	183	143	73	-	201	151	73	-	217	183	1564	112
куриная грудка (филе)	-	95	63	-	-	63	-	-	-	-	95	63	-	-	380	27,2
горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	63,3	4,5
минтай (филе)	94	-	-	-	72	-	-	94	-	-	-	-	-	72	332	23,7
биомороженое	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	50	3,6
молоко сг. с сах.	-	-	-	38	-	-	-	-	38	-	-	-	38	-	114	8,1
молоко	358	48	192	184	361	371	98	179	84	386	17	194	84	361	2917	208
снежок	-	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	540	38,6
сыворотка молочная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	0,1
ряженка	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	900	64,3
кефир	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	-	540	38,6
йогурт 2.5%	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180	12,9
бифидок	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	-	540	38,6
варенец	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	-	-	540	38,6
йогурт 1.5%	-	180	-	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	720	51,4
йогурт 2.0%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	180	12,9
творог	-	75	33	-	-	-	75	33	-	-	186	33	-	-	435	31,1
сыр	21	35	16	34	16	16	18	37	16	31	19	16	-	16	289	20,6
сметана	60	48	40	33	-	-	88	100	43	13	69	40	13	-	544	38,8
масло сливоч-е	40	42	47	29	46	37	41	50	33	46	28	47	38	46	566	40,4
масло подсолн.	12	10	7,1	9,8	14	7,1	10	12	9,8	19	20	7,1	9,8	14	163	11,6
яйцо куриное	2,2	16	39	145	9,5	2,2	71	39	90	7,3	17	39	90	9,5	577	41,2
пудра рафинадная	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	-	-	0,5	2,5	0,2
сахар-песок	40	34	25	29	42	30	34	28	29	44	40	25	22	35	457	32,6
мед пчелиный	-	-	12	-	-	12	-	12	-	-	-	12	12	12	72	5,1
чай черный байховый	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	24	1,7
какао-порошок	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	4	-	12	0,9
крахмал картофельный	6	-	-	6	6	-	-	6	-	-	3,1	-	6	-	33,1	2,4
соль йодиров-я	2,8	3,1	3,3	2,9	3,5	2,6	2,8	3,5	2,3	3,2	3,2	3,3	2,4	3,5	42,4	3,0
лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	1,18	0,08
уксус	-	0,1	-	-	0,1	-	0,1	-	-	0,1	-	-	-	0,1	0,5	0,04
ванилин	0	-	-	0	-	0	-	-	0	-	0	-	0	-	0,06	0
кислота лимонная	0,3	-	-	0,3	1	0,2	-	0,3	0,3	-	-	-	0,3	0,2	2,9	0,21
натрий двууглекислый	0,3	0,1	-	0,3	0,1	0,3	0,1	-	0,3	0,1	0,4	-	0,3	0,1	2,13	0,15

**Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №3)**

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	30,8	-	73,8	-	51,7	-	156,3	320
2	мука пшеничная	-	-	2,3	13,3	5,4	-	21	20
3	крупы, бобовые	36,2	-	36,8	0,8	21	-	94,8	50
4	макаронные изделия	3,4	-	13,2	-	-	-	16,6	20
5	картофель	-	-	106,2	-	54,5	-	160,7	187
6	овощи	17,9	-	141,4	-	136,8	-	296,1	320
7	фрукты свежие	62,4	-	23,8	2,9	63,1	-	152,2	185
8	сухофрукты, орехи	3,7	-	13,1	3	-	-	19,8	20
9	соки плодоовощные	-	128,6	-	-	-	-	128,6	200
10	мясо 1-й категории	-	-	22,9	-	68,2	-	91,1	78
11	субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	5,4	-	-	-	5,4	20
12	птица	-	-	12	-	21,6	-	33,6	53
13	рыба (филе)	-	-	34,8	-	-	-	34,8	77
14	молоко и молочные продукты	136,5	17,9	23,5	40,9	24,3	-	243,1	300
15	кисломолочные продукты	-	-	-	141,9	-	180	321,9	180
16	творог	17,1	-	-	16,8	-	-	33,9	60
17	сыр	18,2	-	0,4	-	2,6	-	21,2	12
18	сметана	5	-	17,9	0,4	10	-	33,3	10
19	масло сливочное	8,7	-	11,8	5,8	10,6	-	36,9	35
20	масло растительное	0,4	-	10,2	2,1	2	-	14,7	18
21	яйцо	12,8	-	1	4,3	7,5	-	25,6	40
22	сахар	6,6	-	7,8	9,6	7,2	-	31,2	35
23	кондитерские изделия	5,1	-	-	-	0,9	-	6	15
24	чай	0,6	-	-	-	1	-	1,6	0,4
25	какао-порошок	1,4	-	-	-	-	-	1,4	1,2
26	крахмал	-	-	2,6	0,7	-	-	3,3	4
27	соль йодированная	0,8	-	1,5	0,1	0,7	-	3,1	6



## Меню №4 (11 лет и старше)

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	260	10,9	15,9	49,7	384,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>18,3</b>	<b>22</b>	<b>73,1</b>	<b>562,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>32,2</b>	<b>30,4</b>	<b>113,9</b>	<b>857,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>10,1</b>	<b>12,1</b>	<b>37,9</b>	<b>300,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250	21,1	19,8	16	326,5
54-1соус-2020	Соус сметанный	40	0,6	3,4	1,3	38
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>670</b>	<b>24,8</b>	<b>23,9</b>	<b>54</b>	<b>529,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>91,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2635</b>	<b>91,2</b>	<b>93,3</b>	<b>319,1</b>	<b>2477,9</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-20г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	200	13	9,4	18,3	209,9
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>21,2</b>	<b>21,3</b>	<b>89,1</b>	<b>631,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>4,8</b>	<b>10,3</b>	<b>90</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	6,2	12,1	112,9
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6

	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>27,9</b>	<b>34,2</b>	<b>121,7</b>	<b>906,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Варенец 2,5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,7</b>	<b>14,4</b>	<b>35,3</b>	<b>301,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Абрикос	50	0,5	0,1	4,5	20,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>560</b>	<b>30,4</b>	<b>24,9</b>	<b>62,1</b>	<b>592,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2,5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2460</b>	<b>93,8</b>	<b>104,1</b>	<b>325,7</b>	<b>2612,4</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,6
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	11,1	91,1
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>20,8</b>	<b>21,6</b>	<b>68</b>	<b>548,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>37,3</b>	<b>23,9</b>	<b>120,5</b>	<b>845,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Молоко 2,5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>12,5</b>	<b>17,1</b>	<b>24,8</b>	<b>303,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	30,1	33	520,3
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>480</b>	<b>32</b>	<b>30,4</b>	<b>57,1</b>	<b>629,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок 2,5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>137,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2625</b>	<b>108,1</b>	<b>97,5</b>	<b>324,8</b>	<b>2607,4</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г-2020	Запеканка из творога	200	34,3	21,4	33,4	463,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Джем из мандаринов	40	0,1	0	28,7	115,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>36,9</b>	<b>21,7</b>	<b>83,5</b>	<b>676,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					

Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>28,4</b>	<b>117,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	5,1	15,5	147,5
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200	6	7,7	35,3	234,7
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	11	7,5	177,6
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>35,5</b>	<b>31,3</b>	<b>118,9</b>	<b>898,2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	50	3,3	5,6	31,1	187,6
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>10,7</b>	<b>8,3</b>	<b>41,7</b>	<b>283,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Персик	150	1,4	0,2	14,3	63,8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>660</b>	<b>33,6</b>	<b>29,3</b>	<b>66,8</b>	<b>665,1</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>9,9</b>	<b>104,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2640</b>	<b>123,4</b>	<b>95,3</b>	<b>349,2</b>	<b>2746,3</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,4	7,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,6</b>	<b>22,4</b>	<b>71</b>	<b>559,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,8</b>	<b>3,3</b>	<b>10,6</b>	<b>79,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2,4	6,3	12,9	117,8
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>26,6</b>	<b>35</b>	<b>105,5</b>	<b>843,2</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>6,3</b>	<b>5,8</b>	<b>38,5</b>	<b>231,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Абрикос	50	0,5	0,1	4,5	20,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>590</b>	<b>22,7</b>	<b>22,8</b>	<b>75,9</b>	<b>599</b>

	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2405</b>	<b>81,2</b>	<b>93,8</b>	<b>308,7</b>	<b>2403,2</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,2	8,4	26,6	214,5
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Слива	70	0,6	0,2	6,7	31
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>21,6</b>	<b>21,1</b>	<b>70,4</b>	<b>556,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>26,4</b>	<b>113</b>
	<b>Обед</b>					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,2	6,6	90,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,6	283,5
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>41,1</b>	<b>40,8</b>	<b>118,2</b>	<b>1002,9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Йогурт 2.0%	180	8,1	3,6	11,7	111,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>10,8</b>	<b>13</b>	<b>39</b>	<b>315,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	14,9	40,1	409,5
54-1соус-2020	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	28,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>660</b>	<b>32,2</b>	<b>18,2</b>	<b>77</b>	<b>601,7</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>137,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2790</b>	<b>112</b>	<b>97,8</b>	<b>350,4</b>	<b>2727,8</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5т-2020	Запеканка из творога с проростками пшеницы	200	23,6	23,8	40	469,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Повидло абрикосовое	40	0,2	0	25,6	102,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>27,7</b>	<b>25,5</b>	<b>89</b>	<b>695,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6

	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>36</b>	<b>34,1</b>	<b>103,2</b>	<b>863,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>8,9</b>	<b>33,5</b>	<b>245,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,5	42,6	331,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>20,5</b>	<b>18,9</b>	<b>83,7</b>	<b>585,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>9,9</b>	<b>104,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2470</b>	<b>98,8</b>	<b>91,9</b>	<b>352,3</b>	<b>2629,7</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	260	10,9	15,9	49,7	384,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>18,3</b>	<b>22</b>	<b>73,1</b>	<b>562,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>32,2</b>	<b>30,4</b>	<b>113,9</b>	<b>857,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>10,1</b>	<b>12,1</b>	<b>37,9</b>	<b>300,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250	21,1	19,8	16	326,5
54-1соус-2020	Соус сметанный	40	0,6	3,4	1,3	38
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>670</b>	<b>24,8</b>	<b>23,9</b>	<b>54</b>	<b>529,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>91,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2635</b>	<b>91,2</b>	<b>93,1</b>	<b>316,9</b>	<b>2467,3</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-20г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	200	13	9,4	18,3	209,9
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>21,2</b>	<b>21,3</b>	<b>89,1</b>	<b>631,8</b>



	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>4,8</b>	<b>10,3</b>	<b>90</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	6,2	12,1	112,9
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>31,5</b>	<b>38,3</b>	<b>121,7</b>	<b>957,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	5,2	9,1	23,8	198,3
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>10,4</b>	<b>13,6</b>	<b>31,2</b>	<b>289,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Абрикос	50	0,5	0,1	4,5	20,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>560</b>	<b>30,4</b>	<b>24,9</b>	<b>62,1</b>	<b>592,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 0.1%	180	5,4	0,1	7,2	51,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2460</b>	<b>100,3</b>	<b>103</b>	<b>321,6</b>	<b>2612,2</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,6
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	11,1	91,1
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>17,3</b>	<b>17,1</b>	<b>68</b>	<b>494,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,6	29,2
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>37,6</b>	<b>24,2</b>	<b>121,4</b>	<b>852,9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>12,5</b>	<b>17,1</b>	<b>24,8</b>	<b>303,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	30,1	33	520,3
54-2хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0,5	0,1	11,4	48,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>480</b>	<b>32,2</b>	<b>30,4</b>	<b>59,2</b>	<b>639,5</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7

	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>137,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2620</b>	<b>105,1</b>	<b>93,5</b>	<b>323,2</b>	<b>2554</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34,3	21,4	33,4	463,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Джем из мандаринов	40	0,1	0	28,7	115,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>36,9</b>	<b>21,7</b>	<b>83,5</b>	<b>676,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	5,1	15,5	147,5
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200	6	7,7	35,3	234,7
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	11	7,5	177,6
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>35,5</b>	<b>31,3</b>	<b>118,9</b>	<b>898,2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>10,1</b>	<b>7,1</b>	<b>35,5</b>	<b>246,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Персик	150	1,4	0,2	14,3	63,8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>660</b>	<b>33,6</b>	<b>29,3</b>	<b>66,8</b>	<b>665,1</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>9,9</b>	<b>104,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2630</b>	<b>122,8</b>	<b>94,3</b>	<b>347,2</b>	<b>2727,3</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,4	7,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,6</b>	<b>22,4</b>	<b>71</b>	<b>559,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>4,8</b>	<b>10,8</b>	<b>92,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2,4	6,3	12,9	117,8
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>26,6</b>	<b>35</b>	<b>105,5</b>	<b>843,2</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140

Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>6,3</b>	<b>5,8</b>	<b>38,5</b>	<b>231,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Абрикос	50	0,5	0,1	4,5	20,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>590</b>	<b>22,7</b>	<b>22,8</b>	<b>75,9</b>	<b>599</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2405</b>	<b>80,8</b>	<b>95,3</b>	<b>308,9</b>	<b>2416</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,2	8,4	26,6	214,5
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Слива	70	0,6	0,2	6,7	31
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>21,6</b>	<b>21,1</b>	<b>70,4</b>	<b>556,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>28,4</b>	<b>117,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,2	6,6	90,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,6	283,5
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>41,1</b>	<b>40,8</b>	<b>118,2</b>	<b>1002,9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>10,1</b>	<b>12,1</b>	<b>37,9</b>	<b>300,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	14,9	40,1	409,5
54-1соус-2020	Соус сметанный	40	0,6	3,4	1,3	38
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>670</b>	<b>32,4</b>	<b>19,1</b>	<b>77,3</b>	<b>611,2</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>137,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2800</b>	<b>110,7</b>	<b>97,8</b>	<b>351,6</b>	<b>2726,8</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5т-2020	Запеканка из творога с проростками пшеницы	200	23,6	23,8	40	469,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>27,6</b>	<b>25,5</b>	<b>82,6</b>	<b>670,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					

Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>26,4</b>	<b>113</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>36</b>	<b>34,1</b>	<b>103,2</b>	<b>863,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>10,1</b>	<b>7,1</b>	<b>35,5</b>	<b>246,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,5	42,6	331,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>20,5</b>	<b>18,9</b>	<b>83,7</b>	<b>585,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>9,9</b>	<b>104,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2460</b>	<b>101,7</b>	<b>90,3</b>	<b>341,3</b>	<b>2583</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>547,5</b>	<b>23,33</b>	<b>21,91</b>	<b>77,27</b>	<b>598,76</b>
	<b>Средние показатели за Второй завтрак</b>	<b>157,14</b>	<b>0,97</b>	<b>1,41</b>	<b>24,69</b>	<b>115,36</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>866,43</b>	<b>34,08</b>	<b>33,13</b>	<b>114,62</b>	<b>892,26</b>
	<b>Средние показатели за Полдник</b>	<b>226,43</b>	<b>9,69</b>	<b>11,04</b>	<b>35,14</b>	<b>278,64</b>
	<b>Средние показатели за Ужин</b>	<b>596,43</b>	<b>28,06</b>	<b>24,12</b>	<b>68,26</b>	<b>601,91</b>
	<b>Средние показатели за Второй ужин</b>	<b>180</b>	<b>5,39</b>	<b>4,19</b>	<b>11,51</b>	<b>105,3</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>2573,9</b>	<b>101,5</b>	<b>95,8</b>	<b>331,5</b>	<b>2592,2</b>

#### Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №4)

Показатель	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2592,2	2441,7-2984,3
Белки (г., %)	15,7%	12-15%
Жиры (г., %)	33,3%	28-34%
Углеводы (г., %)	51,0%	50-60%
Витамин С (мг/сут)	156,8	70,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,6	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	2,3	1,6
Витамин А (рет. экв/сут)	1480,2	900,0
Кальций (мг/сут)	1205,4	1200,0
Фосфор (мг/сут)	1870,9	1800,0
Магний (мг/сут)	406,1	300,0
Железо (мг/сут)	19,2	17,0
Калий (мг/сут)	1197,6	1200,0
Йод (мг/сут)	0,26	0,12
Селен (мг/сут)	0,07	0,05

**Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №4)**

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари панировочные	-	-	12	6,9	8,3	3,8	-	-	-	12	6,9	8,3	3,8	-	62,2	4,4
хлеб пшеничный	120	150	129	162	134	120	150	120	150	129	162	134	120	150	1931	138
мука пшеничная в/с	18	17	15	42	1,5	23	49	18	24	15	37	1,5	23	49	333	23,8
фасоль	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	40	2,9
крупа гречневая ядрица	92	-	-	-	-	92	-	92	-	-	-	-	92	-	368	26,3
крупа кукурузная	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	71	-	-	141	10,1
крупа манная	-	-	-	13	-	-	37	-	-	-	13	-	-	37	99,8	7,1
крупа овсяная	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	124	8,8
крупа перловая	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	20	1,4
крупа рисовая	18	72	19	5	68	-	-	18	72	19	5	68	-	-	363	25,9
проростки пшеницы	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	20	1,4
крупа пшеничная	-	-	14	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	27,6	2,0
макаронные изделия в/с	-	-	68	-	-	24	-	-	-	68	-	-	24	-	184	13,1
картофель	102	313	349	337	121	281	365	102	313	349	337	121	281	365	3733	267
петрушка (корень)	-	0,6	0,7	-	-	0,6	3,1	-	0,6	0,9	-	-	0,6	3,1	10,2	0,7
репа	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	80	5,7
свекла	-	50	-	-	56	-	-	-	50	-	-	56	-	-	213	15,2
томат	68	-	-	-	33	-	-	68	-	-	-	33	-	-	201	14,3
огурец соленый	19	-	-	-	-	-	-	19	-	-	-	-	-	-	37,6	2,7
брокколи	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	160	11,4
томатное пюре	-	16	6	10	17	29	2,5	-	16	8	10	17	29	2,5	162	11,6
капуста белокочанная	188	25	94	239	88	88	333	188	25	94	239	88	88	333	2107	150
лук зеленый	-	-	-	-	8,1	-	-	-	-	-	-	8,1	-	-	16,2	1,2
лук репчатый	31	34	21	64	59	43	16	31	34	22	64	59	43	16	537	38,3
микрозелень (проростки) люцерны	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	20	1,4
морковь	13	16	26	28	84	69	13	13	16	27	28	84	69	13	496	35,4
огурец	-	68	-	-	24	-	-	-	68	-	-	24	-	-	183	13,1
перец зеленый	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	120	8,6
перец сладкий	-	-	-	68	-	-	68	-	-	-	68	-	-	68	271	19,4
петрушка (зелень)	-	-	-	2,2	-	6,3	-	-	-	-	2,2	-	6,3	-	17	1,2
персик	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	300	21,4
слива	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	140	10,0
яблоко	-	-	25	-	11	150	-	-	-	25	-	11	150	-	371	26,5
брусника	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	51,4	3,7
клюква	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	26,4	1,9
малина	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	21,2	1,5
смородина черная	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	43	-	-	-	-	50,3	3,6
лимон	-	8	-	8	8	-	8	-	8	-	8	8	-	8	64	4,6
груша	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	300	21,4
вишня	-	-	20	-	11	-	-	-	-	20	-	11	-	-	61,2	4,4
джем из мандаринов	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	80	5,7



повидло абрикосовое	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	30	70	5,0
абрикос	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	-	-	200	14,3
апельсин	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	300	21,4
банан	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	300	21,4
чернослив	-	25	-	-	25	-	-	-	25	-	-	25	-	-	100	7,1
смесь сухофруктов	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	50	3,6
курага	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	-	50	3,6
изюм	22	-	-	20	-	9,5	15	22	-	-	20	-	9,5	15	133	9,5
цукаты	-	8,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,2	0,6
сок виноградный	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	28,6
сок гранатовый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	400	28,6
сок персиковый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
сок сливовый	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	-	-	-	-	400	28,6
сок черешневый	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
сок апельсиновый	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	400	28,6
говядина 1 категории	113	143	158	222	164	125	32	113	143	158	222	164	125	32	1916	137
печень говяжья	78	-	-	-	-	146	-	78	-	-	-	-	146	-	447	31,9
куриная грудка (филе)	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	127	9,0
горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	93,6	6,7
минтай (филе)	-	94	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	-	94	281	20,1
горбуша консерв.	-	-	-	45	-	-	-	-	-	-	45	-	-	-	90,4	6,5
биомороженое	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	-	-	200	14,3
молоко сг. с сах.	-	38	-	-	-	38	-	-	38	-	-	-	38	-	152	10,9
молоко	174	40	420	65	141	210	316	174	40	420	64	141	210	136	2552	182
сыворотка молочная	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0,1
снежок 2.5% м.д.ж	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	720	51,4
ряженка	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	720	51,4
бифидок	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	720	51,4
варенец	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	360	25,7
йогурт 1.5%	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	180	180	1080	77,1
йогурт 2.0%	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	-	-	180	12,9
кефир	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	720	51,4
творог	-	-	33	186	-	-	90	-	17	33	186	-	-	90	635	45,4
сыр	16	20	31	-	31	31	5,7	16	20	16	-	31	31	5,7	255	18,2
сметана	59	60	-	47	43	28	147	59	60	-	47	43	33	147	770	55,0
масло сливочное	43	32	42	35	29	43	29	43	42	42	33	29	44	29	516	36,9
масло подсолнечное	12	22	13	6,6	18	9,8	12	12	12	13	6,6	18	9,8	12	177	12,7
яйцо куриное	7,3	55	7,4	8,6	-	13	81	7,3	48	7,4	8	-	13	81	337	24,1
пудра рафинадная	0,5	-	-	-	-	0,5	-	0,5	0,7	-	-	-	0,5	-	2,7	0,2
сахар-песок	37	33	27	53	18	32	40	37	31	27	50	18	32	40	476	34,0
вафли	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	80	5,7
мед пчелиный	-	-	12	-	-	-	12	-	-	12	-	-	-	12	48	3,4
чай черный байховый	2	1	1	2	2	1	2	2	1	-	2	2	1	2	21	1,5
какао-порошок	-	4	-	-	-	4	-	-	4	-	-	-	4	-	16	1,1

кофейный напиток	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	10	0,7
крахмал картофельный	6	3,1	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	15,1	1,1
соль йодированная	4,4	2,4	4	2,4	3,2	3,2	3,2	4,4	2,3	4	2,4	3,2	3,2	3,2	45,5	3,3
лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	1,04	0,07
уксус	0,1	-	-	-	-	0,1	-	0,1	-	-	-	-	0,1	-	0,4	0,03
ванилин	-	-	-	0	-	-	0	-	-	-	0	-	-	0	0,06	0,00
кислота лимонная	-	0,3	3,8	1	0,3	0,3	-	-	0,3	4	1	0,3	0,3	-	11,6	0,83
натрий двууглекислый	0,1	0,4	-	0,4	-	0,1	0,3	0,1	0	-	0,3	-	0,1	0,3	1,89	0,14

#### Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №4)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	31	-	67,4	-	43,9	-	142,3	320
2	мука пшеничная	-	-	4,5	15,6	3,7	-	23,8	20
3	крупы, бобовые	28,6	-	42,3	-	15,1	-	86	50
4	макаронные изделия	3,4	-	9,7	-	-	-	13,1	20
5	картофель	11,4	-	107,1	-	77,5	-	196	187
6	овощи	17,1	-	143,1	-	110,7	-	270,9	320
7	фрукты свежие	68,5	-	9,3	-	84,9	-	162,7	187
8	сухофрукты, орехи	3,8	-	24,8	3,2	-	-	31,8	20
9	соки плодоовощные	-	142,9	-	-	-	-	142,9	200
10	мясо 1-й категории	-	-	38,1	-	82,9	-	121	78
11	субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	10,7	-	20	-	30,7	20
12	птица	-	-	8	-	-	-	8	53
13	рыба (филе)	-	-	29,4	-	-	-	29,4	77
14	молоко и молочные продукты	128,7	14,3	17,5	39,8	7,1	-	207,4	300
15	кисломолочные продукты	-	-	-	141,6	-	180	321,6	180
16	творог	39,4	-	-	6	-	-	45,4	60
17	сыр	15,9	-	1,6	-	-	-	17,5	12
18	сметана	9,6	-	34,4	-	11,1	-	55,1	10
19	масло сливочное	7,3	-	11,3	7,6	10,8	-	37	35
20	масло растительное	0,7	-	10,7	0,7	0,5	-	12,6	18
21	яйцо	12,2	-	0,3	3,7	6,2	-	22,4	40
22	сахар	10,8	-	7,9	9,8	5,7	-	34,2	35
23	кондитерские изделия	-	-	-	5,7	3,4	-	9,1	15
24	чай	0,6	-	-	-	0,9	-	1,5	0,4
25	какао-порошок	1,1	-	-	-	-	-	1,1	1,2
26	кофейный напиток	0,7	-	-	-	-	-	0,7	2
27	крахмал	-	-	0,9	0,2	-	-	1,1	4
28	соль йодированная	0,8	-	1,6	0	0,8	-	3,2	6

## Меню №5 (11 лет и старше) для детей с целиакией

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	8.4	29.9	230.6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>19.7</b>	<b>21.1</b>	<b>64.5</b>	<b>525.5</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25.4</b>	<b>105.6</b>
<b>Обед</b>						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1.6	4.6	10.9	91.3
54-18г-2020	Макаронные безглютеновые отварные	200	4.7	6.8	45.7	262.7
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	200.3
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0.8	3.5	2.3	43.5
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1.8	0.1	23.5	102.2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>24.6</b>	<b>36.6</b>	<b>120</b>	<b>908.2</b>
<b>Полдник</b>						
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5.6	4.1	21.9	146.8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>11.4</b>	<b>10.5</b>	<b>31.3</b>	<b>265.2</b>
<b>Ужин</b>						
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
54-19м-2020	Печень тертая	80	11.3	20.2	4.7	245.8
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Абрикос	150	1.4	0.2	13.5	60.8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
<b>Итого за Ужин</b>		<b>690</b>	<b>19.2</b>	<b>30.8</b>	<b>77</b>	<b>661.7</b>
<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6
<b>Итого за Второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>6.4</b>	<b>8.2</b>	<b>113.6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2780</b>	<b>81.7</b>	<b>105.4</b>	<b>326.4</b>	<b>2579.8</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14.8	21.7	6.8	281.2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>17.3</b>	<b>32.4</b>	<b>39.5</b>	<b>517.8</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>88.8</b>
<b>Обед</b>						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.6	6.1	6.4	86.8
54-13с-2020	Ши из свежей капусты вегетарианские	250	1.7	3.9	7.3	71.4
54-6г-2020	Рис отварной	200	4.8	7.2	48.6	278.3
54-21м-2020	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4.6	3.1	58
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0.7	0.1	25.6	106.4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9

	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>37.7</b>	<b>26.1</b>	<b>117.9</b>	<b>858.6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1.1	4.9	21.1	132.6
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6.5</b>	<b>9.9</b>	<b>42.7</b>	<b>285.6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3.9	35.4	10.8	377.2
54-20м-2020	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>29</b>	<b>56</b>	<b>37.3</b>	<b>769.5</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2560</b>	<b>97.1</b>	<b>130.2</b>	<b>265.2</b>	<b>2621.3</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	260	10.5	14.5	53.8	387.7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>15.1</b>	<b>18.4</b>	<b>91.3</b>	<b>590.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2.2</b>	<b>0.2</b>	<b>25.2</b>	<b>111.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1.5	2.1	12	73
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13.2	9.3	2.3	146.1
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	22.7	93.2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>23.3</b>	<b>25.8</b>	<b>91.1</b>	<b>690.6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75	9.4	3.9	5.5	94.4
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>16.2</b>	<b>8.9</b>	<b>16.5</b>	<b>210.6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19.1	19.3	48.2	443
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>21.6</b>	<b>21.7</b>	<b>75.9</b>	<b>585.9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.4</b>	<b>101.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2615</b>	<b>84.2</b>	<b>80</b>	<b>308.4</b>	<b>2290.8</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	200	13.5	9.2	18.8	212.5
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Джем из абрикосов	40	0.2	0	28.8	115.8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>23.1</b>	<b>20.4</b>	<b>73.7</b>	<b>571.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	200	3	0	44.8	191.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>44.8</b>	<b>191.2</b>

	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1.6	4.6	10.9	91.3
54-18г-2020	Макаронны безглютеновые отварные	200	4.7	6.8	45.7	262.7
54-20м-2020	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4.6	3.1	58
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0.8	0.2	25.7	108.1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>33.5</b>	<b>42.9</b>	<b>116.1</b>	<b>985.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5.6	4.1	21.9	146.8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11.4</b>	<b>10.5</b>	<b>31.3</b>	<b>265.2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	150	16.4	16.7	11.8	262.8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	100	2.5	11.6	7.7	145.1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>710</b>	<b>23.1</b>	<b>31</b>	<b>68.1</b>	<b>644.2</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5.6	8	8.2	127.2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>8</b>	<b>8.2</b>	<b>127.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2790</b>	<b>99.7</b>	<b>112.8</b>	<b>342.2</b>	<b>2784.2</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6.2	8.7	29.9	222.6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>10.1</b>	<b>20.8</b>	<b>64.6</b>	<b>484.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1.7	3.9	7.3	71.4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10.5	6.2	2.3	106.7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1.8	0.1	23.5	102.2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>21.2</b>	<b>23.9</b>	<b>93.3</b>	<b>672.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1.1	4.9	21.1	132.6
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5.4	6.4	7.6	109.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6.5</b>	<b>11.3</b>	<b>28.7</b>	<b>242.2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	19.3	1.7	41.8	259.9
54-21м-2020	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4.6	3.1	58
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>580</b>	<b>48.4</b>	<b>10.5</b>	<b>78.2</b>	<b>602.4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6



	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>6.4</b>	<b>8.2</b>	<b>113.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2610</b>	<b>92.6</b>	<b>72.9</b>	<b>306</b>	<b>2249.7</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25.3	35.4	3.9	435.9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>27.8</b>	<b>46.1</b>	<b>36.6</b>	<b>672.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>88.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.6	6.1	6.4	86.8
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1.7	3.9	7.3	71.4
54-6г-2020	Рис отварной	200	4.8	7.2	48.6	278.3
54-19м-2020	Печень тертая	80	11.3	20.2	4.7	245.8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4.6	3.1	58
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0.7	0.1	25.6	106.4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>23.3</b>	<b>44.4</b>	<b>121.7</b>	<b>980.6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1.1	4.9	21.1	132.6
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6.5</b>	<b>9.9</b>	<b>42.7</b>	<b>285.6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3.9	35.4	10.8	377.2
54-20м-2020	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Слива	150	1.2	0.5	14.4	66.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>690</b>	<b>30.2</b>	<b>56.5</b>	<b>51.7</b>	<b>836</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2710</b>	<b>94.4</b>	<b>162.7</b>	<b>280.5</b>	<b>2964.5</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	260	10.9	14.4	52.2	382.2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>15.5</b>	<b>18.3</b>	<b>89.7</b>	<b>585</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2.2</b>	<b>0.2</b>	<b>25.2</b>	<b>111.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1.5	2.1	12	73
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13.2	9.3	2.3	146.1
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	22.7	93.2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>22.2</b>	<b>24.9</b>	<b>91.2</b>	<b>678.1</b>

	<b>Полдник</b>					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75	9.4	3.9	5.5	94.4
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>16.2</b>	<b>8.9</b>	<b>16.5</b>	<b>210.6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19.1	19.3	48.2	443
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>21.6</b>	<b>21.7</b>	<b>75.9</b>	<b>585.9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.4</b>	<b>101.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2615</b>	<b>83.5</b>	<b>79</b>	<b>306.9</b>	<b>2272.8</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	8.4	29.9	230.6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>19.7</b>	<b>21.1</b>	<b>64.5</b>	<b>525.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25.4</b>	<b>105.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1.6	4.6	10.9	91.3
54-18г-2020	Макаронны безглютеновые отварные	200	4.7	6.8	45.7	262.7
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	200.3
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0.8	3.5	2.3	43.5
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1.8	0.1	23.5	102.2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>24.6</b>	<b>36.6</b>	<b>120</b>	<b>908.2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5.6	4.1	21.9	146.8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11.4</b>	<b>10.5</b>	<b>31.3</b>	<b>265.2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
54-19м-2020	Печень тертая	80	11.3	20.2	4.7	245.8
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Абрикос	150	1.4	0.2	13.5	60.8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>690</b>	<b>19.2</b>	<b>30.8</b>	<b>77</b>	<b>661.7</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>6.4</b>	<b>8.2</b>	<b>113.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2780</b>	<b>81.7</b>	<b>105.4</b>	<b>326.4</b>	<b>2579.8</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14.8	21.7	6.8	281.2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>17.3</b>	<b>32.4</b>	<b>39.5</b>	<b>517.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8

	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>88.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.6	6.1	6.4	86.8
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1.7	3.9	7.3	71.4
54-6г-2020	Рис отварной	200	4.8	7.2	48.6	278.3
54-21м-2020	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4.6	3.1	58
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0.7	0.1	25.6	106.4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>37.7</b>	<b>26.1</b>	<b>117.9</b>	<b>858.6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1.1	4.9	21.1	132.6
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6.5</b>	<b>9.9</b>	<b>42.7</b>	<b>285.6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3.9	35.4	10.8	377.2
54-20м-2020	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2	0	0.1	1.4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>480</b>	<b>26.8</b>	<b>53.7</b>	<b>11.3</b>	<b>635.6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2500</b>	<b>94.9</b>	<b>127.9</b>	<b>239.2</b>	<b>2487.4</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	260	10.5	14.5	53.8	387.7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>15.1</b>	<b>18.4</b>	<b>91.3</b>	<b>590.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2.2</b>	<b>0.2</b>	<b>25.2</b>	<b>111.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1.5	2.1	12	73
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13.2	9.3	2.3	146.1
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	22.7	93.2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>23.3</b>	<b>25.8</b>	<b>91.1</b>	<b>690.6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75	9.4	3.9	5.5	94.4
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>16.2</b>	<b>8.9</b>	<b>16.5</b>	<b>210.6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19.1	19.3	48.2	443
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>21.6</b>	<b>21.7</b>	<b>75.9</b>	<b>585.9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.4</b>	<b>101.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2615</b>	<b>84.2</b>	<b>80</b>	<b>308.4</b>	<b>2290.8</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	200	13.5	9.2	18.8	212.5
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
Пром.	Джем из абрикосов	40	0.2	0	28.8	115.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>23.1</b>	<b>20.4</b>	<b>73.7</b>	<b>571.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	200	3	0	44.8	191.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>44.8</b>	<b>191.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1.6	4.6	10.9	91.3
54-18г-2020	Макаронны безглютеновые отварные	200	4.7	6.8	45.7	262.7
54-20м -2020	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4.6	3.1	58
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0.8	0.2	25.7	108.1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>33.5</b>	<b>42.9</b>	<b>116.1</b>	<b>985.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5.6	4.1	21.9	146.8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11.4</b>	<b>10.5</b>	<b>31.3</b>	<b>265.2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	150	16.4	16.7	11.8	262.8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	100	2.5	11.6	7.7	145.1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>710</b>	<b>23.1</b>	<b>31</b>	<b>68.1</b>	<b>644.2</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5.6	8	8.2	127.2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>8</b>	<b>8.2</b>	<b>127.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2790</b>	<b>99.7</b>	<b>112.8</b>	<b>342.2</b>	<b>2784.2</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6.2	8.7	29.9	222.6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>10.1</b>	<b>20.8</b>	<b>64.6</b>	<b>484.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1.7	3.9	7.3	71.4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10.5	6.2	2.3	106.7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1.8	0.1	23.5	102.2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>21.2</b>	<b>23.9</b>	<b>93.3</b>	<b>672.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1.1	4.9	21.1	132.6
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5.4	6.4	7.6	109.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6.5</b>	<b>11.3</b>	<b>28.7</b>	<b>242.2</b>

	<b>Ужин</b>					
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	19.3	1.7	41.8	259.9
54-21м-2020	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4.6	3.1	58
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>580</b>	<b>48.4</b>	<b>10.5</b>	<b>78.2</b>	<b>602.4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>6.4</b>	<b>8.2</b>	<b>113.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2610</b>	<b>92.6</b>	<b>72.9</b>	<b>306</b>	<b>2249.7</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25.3	35.4	3.9	435.9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>27.8</b>	<b>46.1</b>	<b>36.6</b>	<b>672.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>88.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.6	6.1	6.4	86.8
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1.7	3.9	7.3	71.4
54-6г-2020	Рис отварной	200	4.8	7.2	48.6	278.3
54-19м-2020	Печень тертая	80	11.3	20.2	4.7	245.8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4.6	3.1	58
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0.7	0.1	25.6	106.4
Пром.	Хлеб безглютеновый	200	7.2	7.8	86.8	446.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1030</b>	<b>28.3</b>	<b>49.9</b>	<b>182.5</b>	<b>1292.9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1.1	4.9	21.1	132.6
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6.5</b>	<b>9.9</b>	<b>42.7</b>	<b>285.6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3.9	35.4	10.8	377.2
54-20м-2020	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
Пром.	Слива	150	1.2	0.5	14.4	66.5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>690</b>	<b>30.2</b>	<b>56.5</b>	<b>51.7</b>	<b>836</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2850</b>	<b>99.4</b>	<b>168.2</b>	<b>341.3</b>	<b>3276.8</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	260	10.9	14.4	52.2	382.2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>15.5</b>	<b>18.3</b>	<b>89.7</b>	<b>585</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2.2</b>	<b>0.2</b>	<b>25.2</b>	<b>111.4</b>
	<b>Обед</b>					



54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1.5	2.1	12	73
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13.2	9.3	2.3	146.1
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	22.7	93.2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>22.2</b>	<b>24.9</b>	<b>91.2</b>	<b>678.1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75	9.4	3.9	5.5	94.4
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>16.2</b>	<b>8.9</b>	<b>16.5</b>	<b>210.6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19.1	19.3	48.2	443
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>21.6</b>	<b>21.7</b>	<b>75.9</b>	<b>585.9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.4</b>	<b>101.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2615</b>	<b>83.5</b>	<b>79</b>	<b>306.9</b>	<b>2272.8</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>527.1</b>	<b>18.4</b>	<b>25.4</b>	<b>65.7</b>	<b>563.9</b>
	<b>Средние показатели за Второй завтрак</b>	<b>200.0</b>	<b>1.5</b>	<b>0.3</b>	<b>27.5</b>	<b>118.8</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>882.9</b>	<b>26.9</b>	<b>32.5</b>	<b>111.7</b>	<b>847.1</b>
	<b>Средние показатели за Полдник</b>	<b>264.3</b>	<b>10.7</b>	<b>10.0</b>	<b>30.0</b>	<b>252.1</b>
	<b>Средние показатели за Ужин</b>	<b>600.0</b>	<b>27.4</b>	<b>32.4</b>	<b>64.4</b>	<b>659.8</b>
	<b>Средние показатели за Второй ужин</b>	<b>200.0</b>	<b>5.8</b>	<b>5.8</b>	<b>8.3</b>	<b>108.6</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>2674.3</b>	<b>90.7</b>	<b>106.4</b>	<b>307.6</b>	<b>2550.3</b>

**Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №5)**

Показатель	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2550,3	2441,7-2984,3
Белки (%)	14,2%	12-15%
Жиры (%)	37,5%	28-34%
Углеводы (%)	48,3%	50-60%
Витамин С (мг/сут)	126,8	70,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	2,0	1,6
Витамин А (рет. экв/сут)	2355,6	900,0
Кальций (мг/сут)	1236,4	1200,0
Фосфор (мг/сут)	1495,3	1800,0
Магний (мг/сут)	368,2	300,0
Железо (мг/сут)	17,0	17,0
Калий (мг/сут)	3810,6	1200,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,12
Селен (мг/сут)	0,06	0,05

**Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №5)**

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб безглютеновый	180	180	180	180	180	180	180	180	120	180	180	180	320	180	2600	186
мука кокосовая	-	-	12	-	-	-	12	-	-	12	-	-	-	12	46	3
мука рисовая	15	17	-	21	17	17	-	15	17	-	21	17	17	-	176	13
кунжут	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	6	0
мак	2	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	10	1
фасоль	-	-	-	-	97	-	-	-	-	-	-	97	-	-	194	14
крупа пшеничная	-	-	62	27	14	-	62	-	-	62	27	14	-	62	329	23
крупа рисовая	9	72	78	10	19	72	78	9	72	78	10	19	72	78	676	48

крупа гречневая	48	-	-	-	-	-	-	48	-	-	-	-	-	-	95	7
макаронные изд. безглютен.	69	-	-	69	-	-	-	69	-	-	69	-	-	-	277	20
картофель	256	34	264	27	263	34	264	256	34	264	27	263	34	264	2281	163
томат	-	27	17	-	14	27	33	-	27	17	-	14	27	33	237	17
свекла	50	-	-	50	62	-	-	50	-	-	50	62	-	-	325	23
петрушка (зелень)	2	6	2	2	10	2	2	2	6	2	2	10	2	2	54	4
перец сладкий	-	-	68	-	-	-	68	-	-	68	-	-	-	68	271	19
огурец	-	-	36	-	-	-	43	-	-	36	-	-	-	43	157	11
морковь	61	105	47	65	13	40	47	61	105	47	65	13	40	47	757	54
лук репчатый	50	34	36	16	30	57	36	50	34	36	16	30	57	36	519	37
лук зеленый	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	16	1
капуста цветная	-	-	28	-	-	-	-	-	-	28	-	-	-	-	56	4
капуста белокочанная	25	412	-	170	62	412	-	25	412	-	170	62	412	-	2162	154
тыква	-	-	41	-	-	-	41	-	-	41	-	-	-	41	163	12
яблоко	33	200	40	33	-	200	40	33	200	40	33	-	200	40	1091	78
слива	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	300	21
лимон	-	8	-	-	-	8	-	-	8	-	-	-	8	-	32	2
груша	-	16	11	-	16	16	11	-	16	11	-	16	16	11	139	10
банан	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
апельсин	-	-	15	200	-	-	15	-	-	15	200	-	-	15	460	33
абрикос	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	300	21
джем из абрикосов	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	80	6
чернослив	-	-	-	25	8	-	-	-	-	-	25	8	-	-	65	5
смесь сухофруктов	-	-	25	-	-	-	25	-	-	25	-	-	-	25	100	7
изюм	-	20	13	-	-	20	-	-	20	13	-	-	20	-	105	8
курага	25	-	-	-	25	-	13	25	-	-	-	25	-	13	126	9
сок персиковый	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	400	29
сок морковный	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
сок абрикос-й	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	400	29
говядина 1 кат	77	146	92	235	-	146	92	77	146	92	235	-	146	92	1577	113
печень говяжья	62	-	-	-	-	62	-	62	-	-	-	-	62	-	246	18
куриная грудка (филе)	-	130	22	-	130	-	22	-	130	22	-	130	-	22	610	44
минтай (филе)	-	-	-	-	72	-	-	-	-	-	-	-	72	-	145	10
горбуша (филе)	-	-	72	-	-	-	72	-	-	72	-	-	-	72	289	21
молоко	437	95	236	305	265	101	236	437	95	236	305	265	101	236	3352	239
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
ряженка	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
простокваша	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
кефир	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57
варенец	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
бифидок	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
ацидофилин	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	400	29
творог	18	-	-	71	-	-	-	18	-	-	71	-	-	-	177	13
сыр российский.	31	-	-	31	-	46	-	31	-	-	31	-	46	-	217	16
сметана	5	-	-	5	-	-	-	5	-	-	5	-	-	-	19	1
масло сливочное	42	37	31	30	31	63	31	42	37	31	30	31	63	31	530	38
масло подсолнечное	21	56	11	18	19	56	11	21	56	11	18	19	56	11	383	27
яйцо куриное	19	114	26	25	-	135	17	19	114	26	25	-	135	17	672	48
сахар-песок	35	21	18	28	30	21	18	35	21	18	28	30	21	18	341	24

чай черный байховый	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2
крахмал картофельный	-	5.4	-	-	5.4	5.4	-	-	5.4	-	-	5.4	5.4	-	32	2
соль йодированная	5.4	3.5	3.7	3.2	3.7	4.7	3.7	5.4	3.5	3.7	3.2	3.7	4.7	3.7	56	4
натрий двууглекислый	0.4	3.0	0.7	0.4	3.0	3.0	0.7	0.4	3.0	0.7	0.4	3.0	3.0	0.7	23	2

**Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №5)**

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб безглютеновый	60	-	70	-	55.7	-	185.7	320
2	мука безглютеновая	-	-	1.3	13.4	1.2	-	15.9	20
3	крупы, бобовые	32.9	-	24.7	1.1	34.7	-	93.4	50
4	макаронные изделия безглютеновые	-	-	19.8	-	-	-	19.8	20
5	картофель	-	-	95.8	-	24	-	119.8	187
6	овощи	24.5	-	137.1	10.3	101.5	-	273.4	320
7	фрукты свежие	7.7	85.7	5.1	20.2	77.1	-	195.8	185
8	сухофрукты, орехи	3.5	-	34.7	-	-	-	38.2	20
9	соки плодоовощные	-	114.3	-	-	-	-	114.3	200
10	мясо 1-й категории	-	-	28.3	-	71.4	-	99.7	78
11	субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	8.5	-	8.5	-	17	20
12	птица	-	-	16.5	5.6	16.5	-	38.6	53
13	рыба (филе)	-	-	27.4	-	-	-	27.4	77
14	молоко и молочные пр.	120.1	-	42.6	57.1	19.6	-	239.4	300
15	кисломолочные прод.	-	-	-	142.9	-	200	342.9	180
16	творог	7.6	-	-	5	-	-	12.6	60
17	сыр	14.9	-	-	-	-	-	14.9	12
18	сметана	-	-	-	1.4	-	-	1.4	10
19	масло сливочное	13.9	-	12.7	-	11.3	-	37.9	35
20	масло растительное	-	-	13.6	2.3	11.4	-	27.3	18
21	яйцо	33	-	2.3	7.7	1.1	-	44.1	40
22	сахар	7.6	-	8.2	5.5	3	-	24.3	35
23	чай	1	-	-	-	1	-	2	0,4
24	крахмал	-	-	-	2.3	-	-	2.3	4
25	соль йодированная	0.9	-	1.8	0.2	1.1	-	4	6

## Меню №6 (11 лет и старше) для детей с целиакией

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	260	10.9	14.4	52.2	382.2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>15.5</b>	<b>18.3</b>	<b>89.7</b>	<b>585</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2.2</b>	<b>0.2</b>	<b>25.2</b>	<b>111.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1.5	2.1	12	73
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13.2	9.3	2.3	146.1
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	22.7	93.2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>22.2</b>	<b>24.9</b>	<b>91.2</b>	<b>678.1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75	9.4	3.9	5.5	94.4
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>16.2</b>	<b>8.9</b>	<b>16.5</b>	<b>210.6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19.1	19.3	48.2	443
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>21.6</b>	<b>21.7</b>	<b>75.9</b>	<b>585.9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.4</b>	<b>101.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2615</b>	<b>83.5</b>	<b>79</b>	<b>306.9</b>	<b>2272.8</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25.3	35.4	3.9	435.9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>27.8</b>	<b>46.1</b>	<b>36.6</b>	<b>672.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>88.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.6	6.1	6.4	86.8
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1.7	3.9	7.3	71.4
54-6г-2020	Рис отварной	200	4.8	7.2	48.6	278.3
54-19м-2020	Печень тертая	80	11.3	20.2	4.7	245.8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4.6	3.1	58
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0.7	0.1	25.6	106.4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9

	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>23.3</b>	<b>44.4</b>	<b>121.7</b>	<b>980.6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1.1	4.9	21.1	132.6
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6.5</b>	<b>9.9</b>	<b>42.7</b>	<b>285.6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3.9	35.4	10.8	377.2
54-20м -2020	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
Пром.	Слива	150	1.2	0.5	14.4	66.5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>690</b>	<b>30.2</b>	<b>56.5</b>	<b>51.7</b>	<b>836</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2710</b>	<b>94.4</b>	<b>162.7</b>	<b>280.5</b>	<b>2964.5</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6.2	8.7	29.9	222.6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>10.1</b>	<b>20.8</b>	<b>64.6</b>	<b>484.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1.7	3.9	7.3	71.4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10.5	6.2	2.3	106.7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1.8	0.1	23.5	102.2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>21.2</b>	<b>23.9</b>	<b>93.3</b>	<b>672.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1.1	4.9	21.1	132.6
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5.4	6.4	7.6	109.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6.5</b>	<b>11.3</b>	<b>28.7</b>	<b>242.2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	19.3	1.7	41.8	259.9
54-21м-2020	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4.6	3.1	58
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>580</b>	<b>48.4</b>	<b>10.5</b>	<b>78.2</b>	<b>602.4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>6.4</b>	<b>8.2</b>	<b>113.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2610</b>	<b>92.6</b>	<b>72.9</b>	<b>306</b>	<b>2249.7</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	200	13.5	9.2	18.8	212.5
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Джем из абрикосов	40	0.2	0	28.8	115.8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>23.1</b>	<b>20.4</b>	<b>73.7</b>	<b>571.1</b>



	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	200	3	0	44.8	191.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>44.8</b>	<b>191.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1.6	4.6	10.9	91.3
54-18г-2020	Макаронны безглютеновые отварные	200	4.7	6.8	45.7	262.7
54-20м -2020	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4.6	3.1	58
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0.8	0.2	25.7	108.1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>33.5</b>	<b>42.9</b>	<b>116.1</b>	<b>985.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5.6	4.1	21.9	146.8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11.4</b>	<b>10.5</b>	<b>31.3</b>	<b>265.2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	150	16.4	16.7	11.8	262.8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	100	2.5	11.6	7.7	145.1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>710</b>	<b>23.1</b>	<b>31</b>	<b>68.1</b>	<b>644.2</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5.6	8	8.2	127.2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>8</b>	<b>8.2</b>	<b>127.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2790</b>	<b>99.7</b>	<b>112.8</b>	<b>342.2</b>	<b>2784.2</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	260	10.5	14.5	53.8	387.7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>15.1</b>	<b>18.4</b>	<b>91.3</b>	<b>590.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2.2</b>	<b>0.2</b>	<b>25.2</b>	<b>111.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1.5	2.1	12	73
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13.2	9.3	2.3	146.1
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	22.7	93.2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>23.3</b>	<b>25.8</b>	<b>91.1</b>	<b>690.6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75	9.4	3.9	5.5	94.4
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>16.2</b>	<b>8.9</b>	<b>16.5</b>	<b>210.6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19.1	19.3	48.2	443
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>21.6</b>	<b>21.7</b>	<b>75.9</b>	<b>585.9</b>
	<b>Второй ужин</b>					

Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.4</b>	<b>101.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2615</b>	<b>84.2</b>	<b>80</b>	<b>308.4</b>	<b>2290.8</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14.8	21.7	6.8	281.2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>17.3</b>	<b>32.4</b>	<b>39.5</b>	<b>517.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>88.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.6	6.1	6.4	86.8
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1.7	3.9	7.3	71.4
54-6г-2020	Рис отварной	200	4.8	7.2	48.6	278.3
54-21м-2020	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4.6	3.1	58
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0.7	0.1	25.6	106.4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>37.7</b>	<b>26.1</b>	<b>117.9</b>	<b>858.6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1.1	4.9	21.1	132.6
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6.5</b>	<b>9.9</b>	<b>42.7</b>	<b>285.6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3.9	35.4	10.8	377.2
54-20м-2020	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>29</b>	<b>56</b>	<b>37.3</b>	<b>769.5</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2560</b>	<b>97.1</b>	<b>130.2</b>	<b>265.2</b>	<b>2621.3</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	8.4	29.9	230.6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>19.7</b>	<b>21.1</b>	<b>64.5</b>	<b>525.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25.4</b>	<b>105.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1.6	4.6	10.9	91.3
54-18г-2020	Макаронны безглютеновые отварные	200	4.7	6.8	45.7	262.7
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	200.3
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0.8	3.5	2.3	43.5
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1.8	0.1	23.5	102.2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>24.6</b>	<b>36.6</b>	<b>120</b>	<b>908.2</b>

	<b>Полдник</b>					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5.6	4.1	21.9	146.8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11.4</b>	<b>10.5</b>	<b>31.3</b>	<b>265.2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
54-19м-2020	Печень тертая	80	11.3	20.2	4.7	245.8
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Абрикос	150	1.4	0.2	13.5	60.8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>690</b>	<b>19.2</b>	<b>30.8</b>	<b>77</b>	<b>661.7</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>6.4</b>	<b>8.2</b>	<b>113.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2780</b>	<b>81.7</b>	<b>105.4</b>	<b>326.4</b>	<b>2579.8</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	260	10.9	14.4	52.2	382.2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>15.5</b>	<b>18.3</b>	<b>89.7</b>	<b>585</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2.2</b>	<b>0.2</b>	<b>25.2</b>	<b>111.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1.5	2.1	12	73
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	80	13	9	5	153.5
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	22.7	93.2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>22</b>	<b>24.6</b>	<b>93.9</b>	<b>685.5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75	9.4	3.9	5.5	94.4
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>16.2</b>	<b>8.9</b>	<b>16.5</b>	<b>210.6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19.1	19.3	48.2	443
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>21.6</b>	<b>21.7</b>	<b>75.9</b>	<b>585.9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.4</b>	<b>101.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2615</b>	<b>83.3</b>	<b>78.7</b>	<b>309.6</b>	<b>2280.2</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25.3	35.4	3.9	435.9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>27.8</b>	<b>46.1</b>	<b>36.6</b>	<b>672.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8

	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>88.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1.7	3.9	7.3	71.4
54-6г-2020	Рис отварной	200	4.8	7.2	48.6	278.3
54-19м-2020	Печень тертая	80	11.3	20.2	4.7	245.8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4.6	3.1	58
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0.7	0.1	25.6	106.4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>23.1</b>	<b>44.9</b>	<b>117.4</b>	<b>967.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1.1	4.9	21.1	132.6
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6.5</b>	<b>9.9</b>	<b>42.7</b>	<b>285.6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3.9	35.4	10.8	377.2
54-20м-2020	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
Пром.	Слива	150	1.2	0.5	14.4	66.5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>690</b>	<b>30.2</b>	<b>56.5</b>	<b>51.7</b>	<b>836</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2710</b>	<b>94.2</b>	<b>163.2</b>	<b>276.2</b>	<b>2951.2</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6.2	8.7	29.9	222.6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>10.1</b>	<b>20.8</b>	<b>64.6</b>	<b>484.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1.7	3.9	7.3	71.4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10.5	6.2	2.3	106.7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1.8	0.1	23.5	102.2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>21.2</b>	<b>23.9</b>	<b>93.3</b>	<b>672.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1.1	4.9	21.1	132.6
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5.4	6.4	7.6	109.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6.5</b>	<b>11.3</b>	<b>28.7</b>	<b>242.2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	19.3	1.7	41.8	259.9
54-21м-2020	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4.6	3.1	58
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>580</b>	<b>48.4</b>	<b>10.5</b>	<b>78.2</b>	<b>602.4</b>
	<b>Второй ужин</b>					

Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>6.4</b>	<b>8.2</b>	<b>113.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2610</b>	<b>92.6</b>	<b>72.9</b>	<b>306</b>	<b>2249.7</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7т-2020	Творожно-пшениная запеканка	200	13.5	9.2	18.8	212.5
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Джем из абрикосов	40	0.2	0	28.8	115.8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>23.1</b>	<b>20.4</b>	<b>73.7</b>	<b>571.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	200	3	0	44.8	191.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>44.8</b>	<b>191.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1.6	4.6	10.9	91.3
54-18г-2020	Макаронны безглютеновые отварные	200	4.7	6.8	45.7	262.7
54-20м-2020	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4.6	3.1	58
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0.8	0.2	25.7	108.1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>33.5</b>	<b>42.9</b>	<b>116.1</b>	<b>985.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5.6	4.1	21.9	146.8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11.4</b>	<b>10.5</b>	<b>31.3</b>	<b>265.2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	150	16.4	16.7	11.8	262.8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	100	2.5	11.6	7.7	145.1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>710</b>	<b>23.1</b>	<b>31</b>	<b>68.1</b>	<b>644.2</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5.6	8	8.2	127.2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>8</b>	<b>8.2</b>	<b>127.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2790</b>	<b>99.7</b>	<b>112.8</b>	<b>342.2</b>	<b>2784.2</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшениная с изюмом	260	10.5	14.5	53.8	387.7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>15.1</b>	<b>18.4</b>	<b>91.3</b>	<b>590.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2.2</b>	<b>0.2</b>	<b>25.2</b>	<b>111.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1.5	2.1	12	73
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13.2	9.3	2.3	146.1
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	22.7	93.2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9



	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>23.3</b>	<b>25.8</b>	<b>91.1</b>	<b>690.6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75	9.4	3.9	5.5	94.4
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>16.2</b>	<b>8.9</b>	<b>16.5</b>	<b>210.6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19.1	19.3	48.2	443
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>21.6</b>	<b>21.7</b>	<b>75.9</b>	<b>585.9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.4</b>	<b>101.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2615</b>	<b>84.2</b>	<b>80</b>	<b>308.4</b>	<b>2290.8</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14.8	21.7	6.8	281.2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>17.3</b>	<b>32.4</b>	<b>39.5</b>	<b>517.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>88.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.6	6.1	6.4	86.8
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1.7	3.9	7.3	71.4
54-6г-2020	Рис отварной	200	4.8	7.2	48.6	278.3
54-21м-2020	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4.6	3.1	58
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0.7	0.1	25.6	106.4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>37.7</b>	<b>26.1</b>	<b>117.9</b>	<b>858.6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1.1	4.9	21.1	132.6
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6.5</b>	<b>9.9</b>	<b>42.7</b>	<b>285.6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3.9	35.4	10.8	377.2
54-20м-2020	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>29</b>	<b>56</b>	<b>37.3</b>	<b>769.5</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2560</b>	<b>97.1</b>	<b>130.2</b>	<b>265.2</b>	<b>2621.3</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	8.4	29.9	230.6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>19.7</b>	<b>21.1</b>	<b>64.5</b>	<b>525.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25.4</b>	<b>105.6</b>

	<b>Обед</b>						
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0.9	0.2	12.9	56.8	
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1.6	4.6	10.9	91.3	
54-18г-2020	Макаронны безглютеновые отварные	200	4.7	6.8	45.7	262.7	
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	200.3	
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0.8	3.5	2.3	43.5	
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1.8	0.1	23.5	102.2	
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>25</b>	<b>30.7</b>	<b>128.6</b>	<b>890.7</b>	
	<b>Полдник</b>						
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5.6	4.1	21.9	146.8	
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11.4</b>	<b>10.5</b>	<b>31.3</b>	<b>265.2</b>	
	<b>Ужин</b>						
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4	
54-19м-2020	Печень тертая	80	11.3	20.2	4.7	245.8	
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	
Пром.	Абрикос	150	1.4	0.2	13.5	60.8	
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>690</b>	<b>19.2</b>	<b>30.8</b>	<b>77</b>	<b>661.7</b>	
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6	
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>6.4</b>	<b>8.2</b>	<b>113.6</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2780</b>	<b>82.1</b>	<b>99.5</b>	<b>335</b>	<b>2562.3</b>	
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>527.1</b>	<b>18.4</b>	<b>25.4</b>	<b>65.7</b>	<b>563.9</b>	
	<b>Средние показатели за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1.5</b>	<b>0.3</b>	<b>27.5</b>	<b>118.8</b>	
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>872.9</b>	<b>26.5</b>	<b>31.7</b>	<b>107.8</b>	<b>823.1</b>	
	<b>Средние показатели за Полдник</b>	<b>264.3</b>	<b>10.7</b>	<b>10</b>	<b>30.0</b>	<b>252.1</b>	
	<b>Средние показатели за Ужин</b>	<b>604.3</b>	<b>27.6</b>	<b>32.6</b>	<b>66.3</b>	<b>669.4</b>	
	<b>Средние показатели за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5.8</b>	<b>8.3</b>	<b>108.6</b>	
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>2668.6</b>	<b>90.5</b>	<b>105.8</b>	<b>305.6</b>	<b>2535.9</b>	

**Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №6)**

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2535,9	2441,7-2984,3
Белки (%)	14,3%	12-15%
Жиры (%)	37,5%	28-34%
Углеводы (%)	48,2%	50-60%
Витамин С (мг/сут)	125,3	70,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,6	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	2,0	1,6
Витамин А (рет. экв/сут)	1378,6	900,0
Кальций (мг/сут)	1234,0	1200,0
Фосфор (мг/сут)	1895,6	1800,0
Магний (мг/сут)	369,4	300,0
Железо (мг/сут)	17,0	17,0
Калий (мг/сут)	1812,9	1200,0
Йод (мг/сут)	0,20	0,12
Селен (мг/сут)	0,06	0,05

**Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №6)**

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб безглютеновый	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	2520	180
мука кокосовая	12	-	-	-	12	-	-	12	-	-	-	12	-	-	46	3
мука рисовая	-	17	17	21	-	17	15	-	17	17	21	-	17	15	176	13

кунжут	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	6	0
мак	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2	10	1
фасоль	-	-	97	-	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	194	14
крупа пшеничная	62	-	14	27	62	-	-	62	-	14	27	62	-	-	329	23
крупа рисовая	78	72	19	10	78	72	9	78	72	19	10	78	72	9	676	48
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	48	-	-	-	-	-	-	48	95	7
макаронные изд. безглютен.	-	-	-	69	-	-	69	-	-	-	69	-	-	69	277	20
картофель	264	34	263	27	264	34	256	264	34	263	27	264	34	256	2281	163
томат	33	27	14	-	17	27	-	33	42	14	-	17	27	-	252	18
свекла	-	-	62	50	-	-	50	-	-	62	50	-	-	50	325	23
петрушка (корень)	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4	0
петрушка (зелень)	2	2	10	2	2	6	2	2	2	10	2	2	6	2	54	4
перец сладкий	68	-	-	-	68	-	-	68	-	-	-	68	-	-	271	19
огурец	43	-	-	-	36	-	-	43	15	-	-	36	-	-	172	12
морковь	47	40	13	65	47	105	61	72	33	13	65	47	105	72	785	56
лук репчатый	36	57	30	16	36	34	50	30	50	30	16	36	34	50	505	36
лук зеленый	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	16	1
капуста цветная	-	-	-	-	28	-	-	-	-	-	-	28	-	-	56	4
капуста белокочанная	-	412	62	170	-	412	25	-	354	62	170	-	412	25	2104	150
томатное пюре	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	1
тыква	41	-	-	-	41	-	-	41	-	-	-	41	-	-	163	12
яблоко	40	200	-	33	40	200	33	40	200	-	33	40	200	13	1071	76
слива	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	300	21
лимон	-	8	-	-	-	8	-	-	8	-	-	-	8	-	32	2
груша	11	16	16	-	11	16	-	11	16	16	-	11	16	-	139	10
банан	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
апельсин	15	-	-	200	15	-	-	15	-	-	200	15	-	-	460	33
абрикос	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	300	21
джем из абрикосов	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	80	6
чернослив	-	-	8	25	-	-	-	-	-	8	25	-	-	16	82	6
изюм	-	20	-	-	13	20	-	-	20	-	-	13	20	-	105	8
курага	13	-	25	-	-	-	25	13	-	25	-	-	-	25	126	9
смесь сухофруктов	25	-	-	-	25	-	-	25	-	-	-	25	-	-	100	7
сок персик-й	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29
сок морковный	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57
сок абрикос-й	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	400	29
говядина I кат	92	146	-	235	92	146	77	92	146	-	235	92	146	77	1577	113
печень говяжья	-	62	-	-	-	-	62	-	62	-	-	-	-	62	246	18
куриная грудка (филе)	22	-	130	-	22	130	-	22	-	130	-	22	130	-	610	44
минтай (филе)	-	-	72	-	-	-	-	-	-	72	-	-	-	-	145	10
горбуша (филе)	72	-	-	-	72	-	-	72	-	-	-	72	-	-	289	21
молоко	236	101	265	305	236	95	437	211	101	265	305	236	95	437	3326	238
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
ряженка	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57
простокваша	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
кефир	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
варенец	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
бифидок	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57
ацидофилин	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29

творог	-	-	-	71	-	-	18	-	-	-	71	-	-	18	177	13
сыр российск.	-	46	-	31	-	-	31	-	46	-	31	-	-	31	217	16
сметана	-	-	-	5	-	-	5	-	-	-	5	-	-	5	19	1
масло сливоч-е	31	63	31	30	31	37	42	31	63	31	30	31	37	42	530	38
масло подсол-е	11	56	19	18	11	56	21	11	56	19	18	11	56	15	377	27
яйцо куриное	17	135	-	25	26	114	19	17	140	-	25	26	114	19	677	48
сахар-песок	18	21	30	28	18	21	35	20	19	30	28	18	21	36	342	24
чай черный байховый	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2
крахмал картофельный	-	5	5	-	-	5	-	-	5	5	-	-	5	-	32	2
соль йодированная	4	5	4	3	4	4	5	4	5	4	3	4	4	5	56	4
сода	0.7	3.0	3.0	0.4	0.7	3.0	0.4	0.7	3.0	3.0	0.4	0.7	3.0	0.4	23	2
кислота лимонная	-	5	-	-	-	5	-	-	1	-	-	-	5	-	15	1

**Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №6)**

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб безглютеновый	60	-	60	-	60	-	180	320
2	мука безглютеновая	-	-	1.3	13.4	1.2	-	15.9	20
3	крупы, бобовые	32.9	-	24.7	1.1	34.7	-	93.4	50
4	макаронные изделия безглютеновые	-	-	19.8	-	-	-	19.8	20
5	картофель	-	-	95.8	-	24	-	119.8	187
6	овощи	24.5	-	137	10.3	101.5	-	273.3	320
7	фрукты свежие	7.7	85.7	3.9	20.2	77.1	-	194.6	185
8	сухофрукты, орехи	3.5	-	35.8	-	-	-	39.3	20
9	соки плодоовощные	-	114.3	-	-	-	-	114.3	200
10	мясо 1-й категории	-	-	28.3	-	71.4	-	99.7	78
11	субпродукты (печень)	-	-	8.5	-	8.5	-	17	20
12	птица	-	-	16.5	5.6	16.5	-	38.6	53
13	рыба (филе)	-	-	27.4	-	-	-	27.4	77
14	молоко и молочные пр.	120.1	-	40.7	57.1	19.6	-	237.5	300
15	кисломолочные прод.	-	-	-	142.9	-	200	342.9	180
16	творог	7.6	-	-	5	-	-	12.6	60
17	сыр	14.9	-	-	-	-	-	14.9	12
18	сметана	-	-	-	1.4	-	-	1.4	10
19	масло сливочное	13.9	-	12.7	-	11.3	-	37.9	35
20	масло растительное	-	-	13.2	2.3	11.4	-	26.9	18
21	яйцо	33	-	2.6	7.7	1.1	-	44.4	40
22	сахар	7.6	-	8.3	5.5	3	-	24.4	35
23	чай	1	-	-	-	1	-	2	0,4
24	крахмал	-	-	-	2.3	-	-	2.3	4
25	соль йодированная	0.9	-	1.8	0.2	1.1	-	4	6

## Приложение 3

### Рекомендуемая продолжительность тепловой обработки продуктов при приготовлении готовых блюд

Наименование продуктов	Вид обработки	Назначение	Средняя продолжительность тепловой обработки
<b>1. Говядина</b>			
Боковой и наружный куски тазобедренной части (1,5–2кг)	Варка	Вторые и холодные блюда	2 ч. 30 мин. - 3 ч.
Плечевая и заплечная части, покровка, грудинка	Варка	Супы, вторые и холодные блюда	2 ч. - 2 ч. 30 мин.
Фрикадельки	Варка в бульоне	Супы	10 мин.
Грудинка, боковой, наружный куски (1,5–2кг)	Тушение	Вторые блюда	2 ч. - 2ч. 30 мин.
Грудинка, боковой, наружный мелкие куски	Тушение	»	1 ч. - 1 ч. 30 мин.
<b>2. Куры (целиком)</b>			
	Варка	Супы и вторые блюда	50-60 мин
<b>3. Изделия из рыбной котлетной массы</b>			
	Запекание	Вторые блюда	10-15 мин.
<b>4. Картофель</b>			
Очищенный (целый)	Варка в воде	Вторые блюда, гарниры	30 мин.
	Варка на пару		45 мин.
Очищенный (целый), молодой картофель	Варка в воде		10-15 мин.
Картофель, нарезанный брусочками, кубиками.	Варка в бульоне, в воде	Супы	12-15 мин.
Картофель, нарезанный кубиками	Варка в воде	Вторые блюда, гарниры	20 мин.
<b>5. Свекла</b>			
Свекла неочищенная	Варка в воде	Холодные блюда и гарниры	1 ч. 30 мин.
Свекла, нарезанная соломкой	Припускание	Борщи	30 мин.
<b>6. Морковь</b>			
Морковь неочищенная	Варка в воде	Салаты, гарниры	25 мин.
Морковь, нарезанная ломтиками	Припускание		15-20 мин.
Морковь, нарезанная соломкой	Пассерование	Супы, вторые блюда, соусы	10 мин.
<b>7. Капуста</b>			
Капуста белокочанная ранняя шинкованная	Варка в воде	Вторые блюда	10-15 мин.
Капуста белокочанная ранняя шинкованная мелкой соломкой	Тушение	Вторые блюда	45 мин. - 1 ч. 30 мин.
<b>8. Горох сушеный</b>			
	Варка	Гарниры	1 ч. 45мин. - 2 ч. 15 мин.



**Нутриентные профили отдельных блюд**

**1. Чай с медом/чай с сахаром**

Показатель	Сравнительная характеристика блюд			
	Чай с медом		Чай с сахаром	
	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки
Энергетическая ценность (ккал)	38,3	1,5-1,8%	26,8	1-1,3%
Белки (г)	0,4	0,4-0,5%	0,2	0,2-0,3%
Углеводы (г)	9	2,5-3,2%	6,4	1,8-2,2%
Mg (мг)	4,9-6,0	2,2%	3,8	1,5%
P (мг)	10,4-11,0	1%	7,2	0,65%
I (мкг)	0,2-0,3	0,23%	0	0%
Витамин С (мг)	1,2-4,6	11,3%	0,04	0,06%
Витамин В2 (мг)	0,02	0,7%	0	0%

**2. Чай с молоком и стевией/чай с молоком и сахаром**

Показатель	Сравнительная характеристика блюд			
	Чай с молоком и стевией		Чай с молоком и сахаром	
	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки
Энергетическая ценность (ккал)	33,9	1,3-1,60%	53,5	2,07-2,53%
Углеводы (г)	3,7	1,04-1,27%	8,6	2,4-2,95%
Fe (мг)	0,76	6,33%	0,78	6,50%

**3. Омлет с цветной капустой и проростками кольраби / Омлет натуральный**

Показатель	Сравнительная характеристика блюд			
	Омлет с цветной капустой и проростками кольраби		Омлет натуральный	
	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки
Энергетическая ценность (ккал)	168,2	6,51-7,95%	237	9,2-11,21%
Белки (г)	10,6	11,9-14,52%	12,7	14,3-17,4%
Жиры (г)	11,3	12,7-15,48%	19,3	21,7-26,44%
Углеводы (г).	6,1	1,7-2,09%	3,1	0,87-1,06%
Витамин С (мг)	22,2	37%	0,3	0,5%
Витамин В1 (мг)	0,12	10,9%	0,06	5,45%
Витамин А (мкг рет.экв)	108	15,43%	6,9	0,99%

**4. Запеканка из творога с проростками пшеницы/Запеканка из творога**

Показатель	Сравнительная характеристика блюд			
	Запеканка из творога с проростками пшеницы		Запеканка из творога	
	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки
Энергетическая ценность (ккал)	468,3	18,1-22,14%	463,1	17,9-21,9%
Na (мг)	277,6	27,76%	241,3	24,13%
K (мг)	311,75	34,64%	211,7	23,52%
Fe (мг)	2	16,67%	1,14	9,5%
Витамин А (мкг рет.экв)	128,4	18,34%	95,5	13,64%

## Приложение 5

### Обобщенные величины потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов

Пищевое вещество	Величина потерь (в %)
Белки	6
Жиры	12
Углеводы	9
Минеральные вещества	
Натрий	24
Калий	17
Кальций	12
Магний	13
Фосфор	13
Железо	13
Селен	12
Витамины	
А	40
В <sub>1</sub>	28
В <sub>2</sub>	20
РР	20
С	60

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012.- 284 с.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Первалова
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.
5. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
6. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд /[https://health-diet.ru/table\\_calorie/](https://health-diet.ru/table_calorie/)
7. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) / <https://www.d-slim.ru/tablica-kalorijnosti-produktov.htm>.
8. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
9. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации / [http://web.ion.ru/food/FD\\_tree\\_grid.aspx](http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx).
10. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.